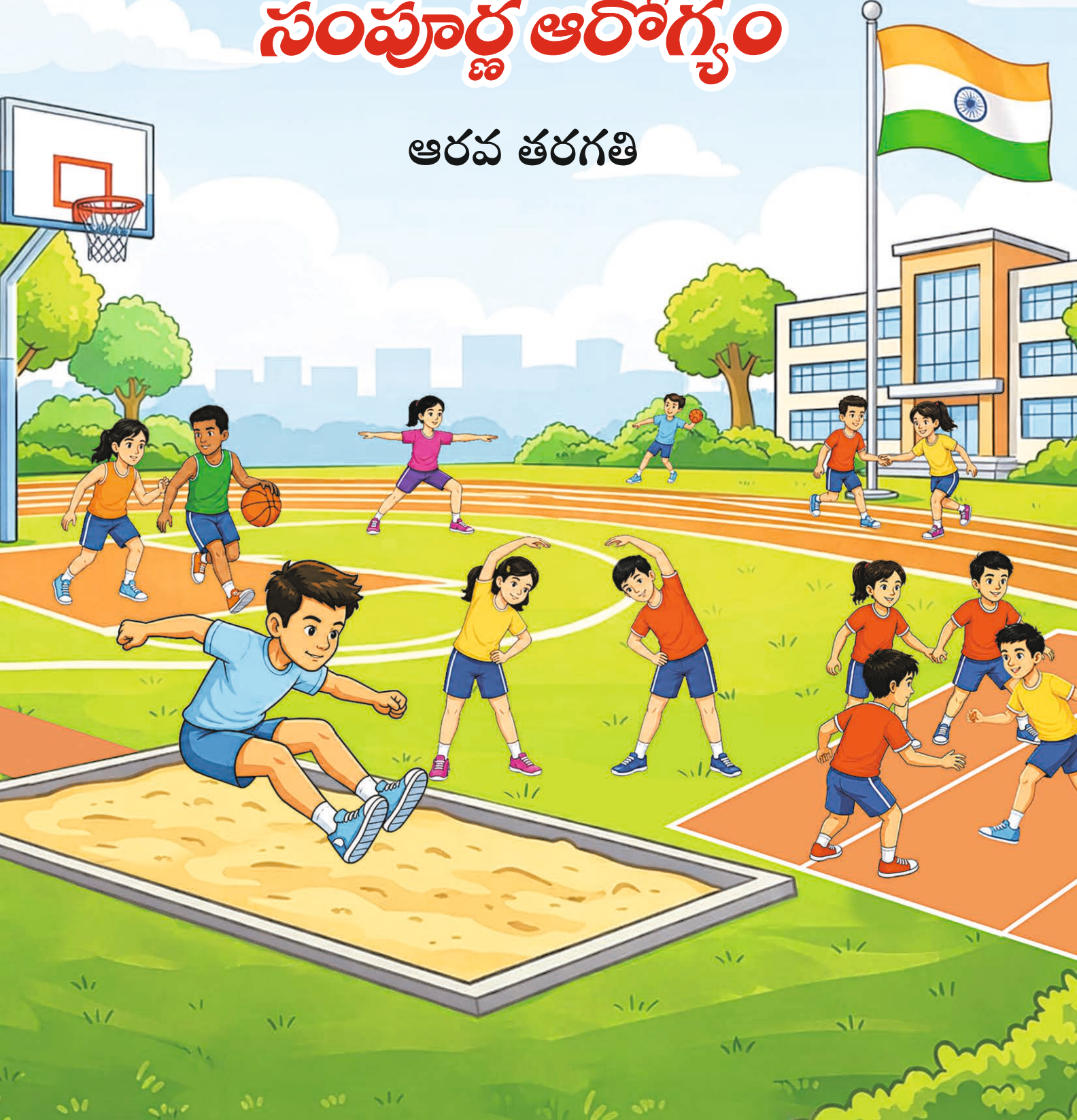




శాలీరక విద్య మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

ఆరవ తరగతి





టెలీ మానస్ హెల్ప్ లైన్

**Tele-MANAS (Tele Mental Health Assistance and Networking Across States)
(14416/1800-89-14416)**

జాతీయ మానసిక ఆరోగ్య కార్యక్రమం క్రింద టెలీ-మానస్ అను కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రాయోజిత పథకం అక్టోబర్ 2022 నుంచి మహారాష్ట్ర రాష్ట్రంలో అమలు చేయబడుతుంది. టెలీ-మానస్ కార్యక్రమం కింద హెల్ప్ లైన్ నంబర్ 14416 ద్వారా ఉచిత 24x7 ఏకీకృత మరియు సమగ్ర మానసిక ఆరోగ్య సేవలు అందించబడతాయి. ఇందులో వివిధ మానసిక సమస్యలకు నిపుణుల ద్వారా చికిత్స మరియు కౌన్సెలింగ్ అందించబడతాయి. టెలీ-మానస్ హెల్ప్ లైన్ కు కాల్ చేసిన తరువాత మీరు అందించే సమాచారం పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంటుంది. కాబట్టి విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయులు తమ సమస్యలను ఎలాంటి సందేహాలు, సంకోచాలు లేకుండా ఈ హెల్ప్ లైన్ నంబరుకు ఫోన్ చేసి (కాల్ చేసి) చెప్పండి. మార్గదర్శనం పొందండి. ఈ సౌకర్యాన్ని ఉపయోగించుకుని ఇతరులను కూడా సహాయం కోరమని చెప్పండి.

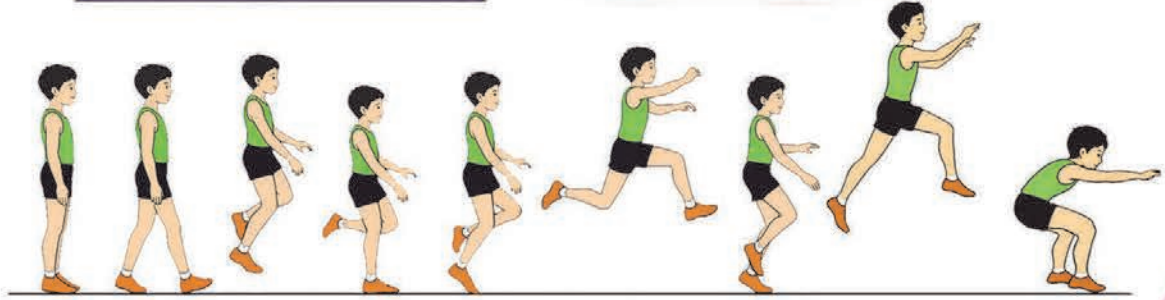
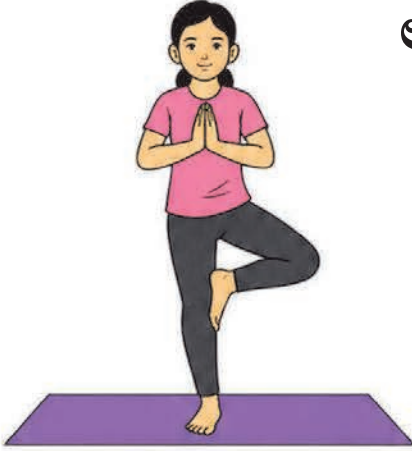
మనోదర్పణ

మనోదర్పణ (8448440632) ఈ సేవ ఉచిత చరవాణి సేవ జూలై 2020 నుంచి శిక్షా మంత్రాలయం ద్వారా జాతీయ శైక్షణిక పరిశోధన మరియు ప్రశిక్షణ పరిషత్ లోని మనోదర్పణ కక్ష్య ద్వారా విద్యార్థులకు, తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు మానసికశాస్త్ర మార్గదర్శనం మరియు సహాయం అందించడానికి ఉదయం 8 గంటలనుంచి సాయంత్రం 8 గంటల సమయంలో వారంలోని అన్ని రోజుల్లో అందుబాటులో ఉంచడం జరిగింది. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు అవసరమైన మార్గదర్శనం, కౌన్సెలింగ్ పొందడానికి ఈ హెల్ప్ లైన్ నంబరుకు ఫోన్ చేయవచ్చును.

శారీరక విద్య మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



ఆరవ తరగతి



మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ, పుణె-4



మీ స్మార్ట్ ఫోన్‌లో DIKSHA APP ద్వారా పాఠ్యపుస్తకం యొక్క మొదటి పుటపై నున్న QR Code ద్వారా డిజిటల్ పాఠ్యపుస్తకం మరియు అధ్యయన-అధ్యాపనకు కొరకు అవసరమైన దృశ్య-శ్రవణ సామగ్రి లభించును.

మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ ఈ పుస్తకంపై అన్ని హక్కులను కలిగి ఉంటుంది. మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ యొక్క సంచాలకుల వారి వ్రాతపూర్వక అనుమతి లేకుండా ఈ పుస్తకంలోని ఏ భాగాన్ని ఉటంకించరాదు.

ఆరోగ్య మరియు శారీరక విద్య విషయ సమితి

డా. మహేశ్ దేశ్‌పాండే, అధ్యక్షులు
డా. ఆనంద్ లుంకడ్, సభ్యులు
శ్రీ జ్ఞానేశ్ కాళే, సభ్యులు
శ్రీ మధుకర్ మాఖీ, సభ్యులు
డా. భారతీ ధేకరట్, సభ్యులు
శ్రీ బాలాసాహెబ్ బోఖే, సభ్యులు
డా. జితేంద్ర లింబ్‌కర్, సభ్యులు
శ్రీ జనార్ధన్ షహానే, సభ్యులు
శ్రీ నీలేష్ జాడే, సభ్యులు
డా. దీపక్ శేండకర్, ఆహ్వానిత సభ్యులు
డా. ఆనంద్ యాదవ్, ఆహ్వానిత సభ్యులు
శ్రీ శైలశ్ నాయిక్, ఆహ్వానిత సభ్యులు
శ్రీ సంజయ్ ధోపావ్‌కర్, ఆహ్వానిత సభ్యులు
డా. మన్మథ్ ఘోరోటే, ఆహ్వానిత సభ్యులు
డా. పల్లవి కహ్వానే, ఆహ్వానిత సభ్యులు
డా. మందాకిని పన్నారే, ఆహ్వానిత సభ్యులు
డా. నందు ముల్‌ములే, ఆహ్వానిత సభ్యులు
డా. చిత్ర దాబోల్కర్, ఆహ్వానిత సభ్యులు
డా. అదితి కోకణే, ఆహ్వానిత సభ్యులు
డా. మీరా శాస్త్రి, ఆహ్వానిత సభ్యులు
శ్రీమతి మమతా పవార్ (పాఠ్యప్రణాళిక సమన్వయకర్త)
డా. సంధ్యా జింతుర్కర్, సభ్య కార్యదర్శి

నాణ్యత సమీక్షకులు

డా. సుమీర్ పవార్ (నాణ్యత పరీక్షకులు)
డా. ప్రతిమ లోనారే (నాణ్యత పరీక్షకులు)
అడ్వకేట్ మనీష్ ఉపాధ్యాయ్ (న్యాయ నిపుణులు)
ప్రొ. కృతిక గంధారే (CWSN నిపుణులు)

సంయోజకులు

డా. సంధ్యా జింతుర్కర్
విశేషాధికారి
ఆరోగ్యం మరియు శారీరక విద్య (వి.క.)
పాఠ్యపుస్తక సంస్థ, పుణె
అనువాదకులు - సమీక్షకులు
శ్రీ. కొసిని శంకర్
శ్రీమతి విద్యాబెనర్జి
అనువాదకులు - సమీక్షకులు
డా. శ్రీమతి తులసీ భారత్ భూషణ్
విశేషాధికారి - తెలుగు (వి.క.)
పాఠ్యపుస్తక సంస్థ, పుణె
శ్రీ. భూమనపల్లి విజయభాస్కర్ రెడ్డి
సహాయ విశేషాధికారి - తెలుగు (వి.క.)
పాఠ్యపుస్తక సంస్థ, పుణె

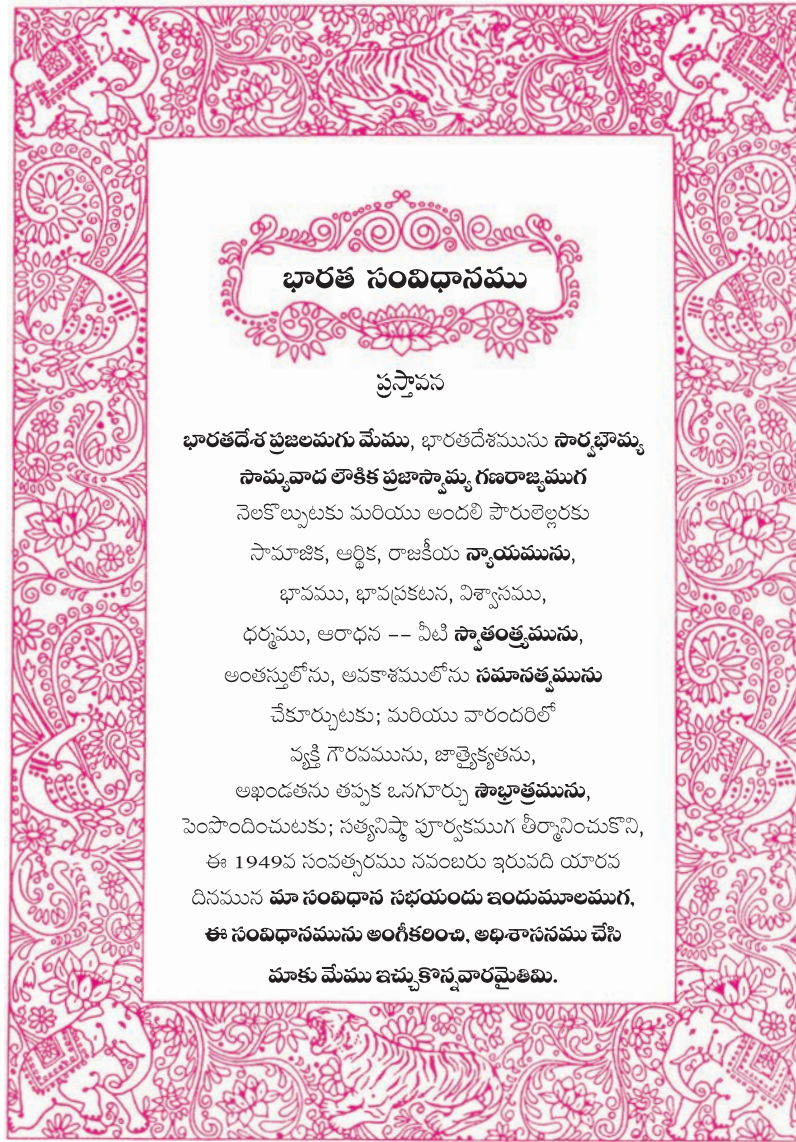
ముఖచిత్రం : శ్రీమతి సాక్షి కళన్‌కర్
అలంకరణ : శ్రీమతి సాక్షి కళన్‌కర్
శ్రీ శుభమ్ జిందే
అక్షర కూర్పు : క్వింటెక్స్, ముంబయి.
కాగితం : 70 GSM క్రీమ్‌వోవ్
ముద్రణాదేశం :
ముద్రణ :

నిర్మితి

శ్రీమతి మితాలీ శితప్
I/C ముఖ్య నిర్మితి అధికారి
శ్రీ సందీప్ అజ్‌గావ్‌కర్
నిర్మితి అధికారి

ప్రచురణకర్త

శ్రీ హేమంత్ బాబర్
I/C నియంత్రకులు
పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి సంస్థ,
ప్రభాదేవి, ముంబయి-25.



భారత సంవిధానము

పార్ట్ - IV A

ప్రాథమిక బాధ్యతలు

51 ఎ) ప్రాథమిక బాధ్యతలు

ప్రతి పౌరుడు ఈ క్రింది బాధ్యతలను మనసారా స్వీకరించి బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తించవలెను.

- ఎ) రాజ్యాంగ శాసనబద్ధుడై యుండుట. శాసనమందలి ఆశయములనూ, శాసనం స్థాపించే సంస్థలనూ, జాతీయ పతకాన్ని, జాతీయ గీతాన్ని అంకితభావంతో గౌరవించుట.
- బి) స్వాతంత్ర్యోద్యమ స్ఫూర్తితో అన్ని రంగాలలో వ్యవహరించుట.
- సి) దేశ సార్వభౌమత్వాన్ని, సమన్వయతనూ, సమగ్రతను రక్షించుట.
- డి) దేశరక్షణలో అనుక్షణం సంసిద్ధుడై ఉండుట.
- ఇ) ప్రజాజీవనంలో అన్యోన్యతనూ, భ్రాతృభావాన్ని పోషించుట, మత, భాష ప్రాంతీయతత్వాలకు వర్ణవైరుధ్యములకు అతీతముగా ఉండుట. స్త్రీలను అగౌరవపరచే ఆచారములను విడనాడుట.
- ఎఫ్) అమూల్యమైన భారతీయ చారిత్రక సంపదనూ, సుసంపన్న సంస్కృతినీ పరిరక్షించుట.
- జి) పర్యావరణాన్ని అడవులను, కొలనులనూ, నదులనూ రక్షించుట, అభివృద్ధి పరచుట, మృగరక్షణ జలజంతు జీవరాసులపై కరుణార్థత.
- హెచ్) శాస్త్రీయ మరియు మానవతా దృక్పథాలను అలవరచుకొనుట, జిజ్ఞాసను పెంపొందించు కొనుట, సంస్కరణ తత్వమును పెంపొందించుట.
- ఐ) హింసను విడనాడుట, ప్రజల ఆస్తుల విధ్వంసం చర్యలను నిరోధించుట.
- జె) వ్యక్తిత్వ శక్తి సామర్థ్యాల ఔన్నత్యాన్ని పెంపొందించుకొనుట ద్వారా మరియు సమిష్టికృషి ద్వారా అన్ని రంగాలలో గణనీయమైన స్థాయిని చేరుటకొరకు, శిఖరాగ్ర సాధనకొరకు నిరంతరం కృషి సల్పుట.
- కె) రక్షకులు లేదా సంరక్షకులుగా ఉన్నవారందరూ 6 నుంచి 14 సంవత్సరముల లోపల పసివారికి విద్యాభ్యాసము చేయు అవకాశమును కల్పించవలెను.

జాతీయ గీతము

జనగణమన - అధినాయక జయ హే
భారత - భాగ్యవిధాతా
పంజాబ, సింధు, గుజరాత, మరాఠా,
ద్రావిడ, ఉత్కల, బంగ,
వింధ్య, హిమాచల, యమునా, గంగా,
ఉచ్చల జలధితరంగ,
తవ శుభ నామే జాగే, తవ శుభ ఆశిస మాగే,
గాహి తవ జయగాథా,
జనగణ మంగలదాయక జయ హే,
భారత - భాగ్యవిధాతా
జయ హే, జయ హే, జయ హే,
జయ జయ జయ, జయ హే

ప్రతిజ్ఞ

భారతదేశం నా మాతృభూమి. భారతీయులందరూ
నా సహోదరులు.

నేను నా దేశాన్ని ప్రేమిస్తున్నాను. సుసంపన్నమైన,
బహువిధమైన నా దేశ వారసత్వ సంపద నాకు
గర్వకారణం. దీనికి అర్హత పొందడానికి సర్వదా నేను
కృషిచేస్తాను.

నా తల్లిదండ్రుల్ని, ఉపాధ్యాయుల్ని, పెద్దలందరినీ
గౌరవిస్తాను. ప్రతివారితోను మర్యాదగా నడచుకొంటాను.

నా దేశంపట్ల, నా ప్రజలపట్ల సేవానిరతితో
ఉంటానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను. వారి శ్రేయోభివృద్ధిలే నా
ఆనందానికి మూలం.

ప్రస్తావన

జాతీయ విద్యావిదానం 2020కి అనుగుణంగా పాఠశాల విద్య కోసం జాతీయ ప్రణాళికలను విడుదల చేశారు. ఈ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌ను మరియు కేంద్ర ప్రభుత్వం రూపొందిన పాఠ్యప్రణాళికను దృష్టిలో ఉంచుకొని, మహారాష్ట్ర అవసరాలు, లక్షణాలు, సంప్రదాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠశాల విద్యా ఫ్రేమ్‌వర్క్ 2024 (SCF-SE)ను రూపొందించడం జరిగింది.

ప్రభుత్వం అమోదం పొందిన పాఠ్యప్రణాళిక ఆధారంగా, పాఠ్యపుస్తకాల సంస్థ శారీరక విద్య మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పాఠ్యపుస్తకాన్ని మీకు అందించడానికి మేము సంతోషిస్తున్నాము.

అధ్యయన-బోధన ప్రక్రియలన్ని బాలల కేంద్రీకృతంగా ఉండాలనే దృక్పథంతో కృత్యాల ప్రాధాన్యత ఆధారిత పాఠ్యప్రణాళిక మరియు జ్ఞానాత్మక నిర్మాణాత్మకతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఈ పాఠ్యపుస్తకం రూపొందించబడింది. ప్రాథమిక విద్య ముగిసే నాటికి విద్యార్థులు ప్రశాంతమైన జీవితానికి అవసరమైన శారీరక, మానసిక, మేథో, భావోద్వేగ, ఆధ్యాత్మిక మరియు సామాజిక నైపుణ్యాలను పొందాలి. అలాగే అధ్యయన ప్రక్రియ ఆసక్తికరణంగా మరియు ఆనందదాయకంగా ఉండాలి.

పాఠ్యపుస్తకంలోని ఆకర్షణీయమైన అమరిక మరియు చిత్రాలు పిల్లలను ఎల్లప్పుడూ ఆకర్షిస్తాయి. అందులో ఉన్న అధిక సంఖ్యలో చిత్రాల ఆధారంగా విద్యార్థులు శారీరక విద్యలో వివిధ ఉపక్రమాలను సంతోషంగా చేస్తారు. విద్యార్థుల వయస్సును పరిగణనలోకి తీసుకుంటే, వారి శారీరక సామర్థ్యాలన్ని ఇంకా అభివృద్ధి చెంది ఉండవు. క్రీడలపట్ల వారి సహజమైన ప్రేమను మరియు నిరంతర చురుకుదనాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఈ పాఠ్యపుస్తకం సులభంగా అర్థమయ్యే చిత్రాలు మరియు స్పష్టమైన ఉపక్రమాలతో వారి కృత్యాలకు అవకాశాలను అందిస్తుంది.

విద్యార్థుల ప్రశాంతమైన జీవితానికి అవసరమైన అన్ని నైపుణ్యాలను పెంపొందించడానికి, పాఠ్యపుస్తకం లో వివిధ శ్రేణి కృత అభ్యాసాలు మరియు ఆసక్తికరమైన, వినూత్న ఉపక్రమాలు అందించబడ్డాయి మరియు సూచించబడ్డాయి.

ఈ పాఠ్యపుస్తకం అత్యున్నత నాణ్యతతో ఉండేలా చూసేందుకు, మహారాష్ట్రలోని అన్ని ప్రాంతాల నుండి ఎంపిక చేసిన ఉపాధ్యాయులు అలాగే కొంతమంది విద్యావేత్తలు మరియు విషయ నిపుణులచే ఈ పాఠ్యపుస్తకం సమీక్షించబడింది. ఆరోగ్య మరియు శారీరక విద్యా కమిటీ ఈ సమీక్షలో అందించిన సూచనలు మరియు అభిప్రాయాలను తగిన విధంగా పరిగణనలోకి తీసుకొని, ఈ పాఠ్యపుస్తకానికి తుది రూపాన్ని ఇచ్చింది. ఈ సమీక్షలో సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికి సంస్థ కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తోంది.

సంస్థలో తరగతుల ప్రకారంగా విషయ సమితి, వర్కింగ్ గ్రూపు మరియు చిత్రకారుల అంకిత భావంతో కూడిన కృషి ద్వారా ఈ పాఠ్యపుస్తకం తయారు చేయబడింది. విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రులు ఈ పాఠ్యపుస్తకాన్ని స్వాగతించిస్తారని ఆశిస్తున్నాము.

పుణె

తేది: 01-మే-2026

భారతీయ సౌర తేది వైశాఖ 11, శక 1948,

మహారాష్ట్ర దినోత్సవం



(అనురాధ ఓక్)

సంచాలకులు,

మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి

మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన

సంస్థ, పుణె-4

“ఆరోగ్య ధన సంపద” అంటే ఆరోగ్యకరమైన శరీరమే నిజమైన సంపద. శరీర మాద్యంఖలు ధర్మసాధనం అంటే అన్ని కర్మవ్యాలను నెరవేర్చడానికి శరీరమే ప్రధాన సాధనం. ఈ శాశ్వతమైన ఆలోచనల పునాదిపై నిలిచిన శరీరక విద్య మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అనే విషయం విద్యార్థుల సర్వతో ముఖాభివృద్ధికి పునాది లాంటిది. భారతీయ జ్ఞాన ప్రణాళికలో అన్నమయ కోశం, ప్రాణమయకోశం, మనోమయ కోశం, విజ్ఞాన మదు కోశం మరియు ఆనందమయ కోశం అను ఐదు కోశాలు ఉన్నాయి. ఈ ఐదు కోశాలలో మొదటి రెండు కోశాల అభివృద్ధికి శారీరక విద్య, క్రీడలు మరియు యోగా ముఖ్యమైనవని చెప్పబడింది. మహారాష్ట్రలోని ఆరవ తరగతి విద్యార్థుల కోసం శారీరక విద్య మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం’ అనే పాఠ్యపుస్తకాన్ని పాఠ్యపుస్తక సంస్థ ద్వారా తయారు చేయబడింది. ఇది కేవలం ఆటలు మరియు ఉపక్రమాల సమాచారం మాత్రమే కాదు. సంతోషకరమైన, చురుకైన, క్రమశిక్షణతో కూడిన మరియు శాంతియుతమైన జీవితాన్ని గడపటానికి మార్గనిర్దేశం చేసే సూత్రాలను కలిగి ఉంది. ఆ విషయంలో వివిధ శారీరక ఉపక్రమాలు, వ్యాయామాలు, ఆటలు మొదలైనవి ఇవ్వబడ్డాయి. నేటి వేగవంతమైన, సాంకేతికత ఆధారిత జీవనశైలితో, పిల్లల శారీరక ఉపక్రమాలు ఉ చాలా వరకు తగ్గిపోతున్నాయని గమనించబడింది. విద్యార్థుల స్క్రీన్ టైమ్’ విపరీతంగా పెరిగిందని, దాని దుప్రభావాలు కనిపించడం ప్రారంభమయ్యాయని అనేక పరిశోధనలు చూపిస్తున్నాయి. దీని కారణంగా చిన్న వయస్సులోనే ఊబకాయం, అలసట, ఒత్తిడి మరియు అందోళన వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఇటువంటి నేపథ్యంలో ఈ పాఠ్యప్రణాళికను రూపొందించేటప్పుడు విద్యార్థుల వయస సంబంధమైన అవసరాలు, వారి ఉత్సృకత, వారి వినోద అవసరం, వారి సహజ గుణాలు, అలాగే వారి శారీరక మరియు మానసిక రుగ్మతలను పరిగణనలోకి తీసుకొని జాతీయ పాఠ్యప్రణాళికలో వివిధ అంశాలు చేర్చబడ్డాయి.

ఈ పాఠ్యపుస్తకంలో ఇవ్వబడిన వివిధ ఉపక్రమాల ద్వారా శారీరక, మానసిక శ్రేయస్సు, ఆరోగ్య అవగాహన, సామాజిక, మానసిక మరియు నైతిక విలువల అభివృద్ధి, ఆత్మరక్షణ సామర్థ్యం మొదలైనవి సాధించబడతాయి. ఈ లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఈ పాఠ్యపుస్తకం రూపొందించబడింది.

విద్యార్థులకు స్వేచ్ఛగా కదిలే అవకాశాన్ని కల్పించడం, శారీరక దృఢత్వం మరియు ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పించడం, క్రీడలు మరియు వ్యాయామం పట్ల ప్రేమను పెంపొందించడం, ఇంకా సామాజిక, మానసిక మరియు నైతిక విలువలను అభివృద్ధి చేయడం ఈ పాఠ్యపుస్తకం యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం

“క్రీడలు ఆడటంవల్ల బలం పెరుగుతుంది, మనస్సు సంతోషంగా, స్వచ్ఛంగా మారుతుంది.”

ఈ సాధారణ వాక్యం ఆటల ప్రాముఖ్యతను నొక్కిచెబుతుంది. ఆటలు కేవలం పోటీల కోసమే కాదు. జీవితాన్ని ఆస్వాదించడానికి సహకారం, క్రమశిక్షణ, నాయకత్వం మరియు సహనాన్ని నేర్చుకోవడానికి కూడా చాలా అవసరం. ఈ పాఠ్యపుస్తకం విద్యార్థులకు వివిధ కదలికలు, శరీర భంగిమ మరియు ప్రాదేశిక అవగాహన వంటి విద్యార్థి అభివృద్ధిలోని వివిధ అంశాలను పరిచయం చేయడానికి అనేక ఉపక్రమాలను అందించింది. ప్రాదేశిక అవగాహనను అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పాఠ్యపుస్తకంలో వివిధ వ్యాయామాలకింద చేర్చబడిన అభ్యాసాలు, విద్యార్థులు వాటిని ఆకర్షణీయంగా మరియు ఆనందదాయకంగా భావించే విధంగా ఎంపిక చేయబడ్డాయి. వాటిలో సాధారణ వ్యాయామాలు మరియు పరిచయ కదలికలు, ఎట్రోస్, లయబద్ధమైన కదలికలు, సూర్యనమస్కారములు, సాహసోపేత వ్యాయామాలు, వ్యాయామ మాలికలు మరియు నిరోధక మాలికలు ఉన్నాయి. ఆటల ద్వారా విద్యార్థులలో ఆనందం, క్రీడా స్ఫూర్తి, సహకారం, నాయకత్వం మరియు పోటీతత్వం వంటి గుణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ ఆడేందుకు క్రమం తప్పకుండా ఆడటానికి అలవాటుపడి, ఆసక్తిని పెంపొందించుకునేలా పాఠ్యపుస్తకంలో వివిధ రకాల ఆటలు ఇవ్వబడ్డాయి. వాటిలో పరుగుపందాలు, అనుబంధ ఆటలు మరియు రూపాంతర ఆటలు ఉన్నాయి.

ప్రతి విద్యార్థి జీవనశైలిలో అవసరమైన మార్పులు తీసుకురావడానికి మరియు వారి శ్రేయస్సును నిర్ధారించడానికి అవసరమైన అంశాలు చేర్చబడ్డాయి. ఈ పాఠ్యపుస్తకం సమతుల్య ఆహారం, తగినంత నిద్ర, విశ్రాంతి, క్రమమైన వ్యాయామం చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం, పరిశుభ్రత మరియు పరిసరాల గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.

ఈ పాఠ్యప్రణాళికలో విలువలతో కూడిన విద్యా ఒక ముఖ్యమైన భాగం, క్రీడల ద్వారా విద్యార్థులలో క్రీడా స్ఫూర్తి, నియమాలను పాటించడం, నిజాయితీ, సహకారం మరియు స్నేహశీలత వంటి లక్షణాలను పెంపొందించాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ పుస్తకంలోని విషయాలను రూపొందించారు. ఈ పాఠ్యపుస్తకాన్ని విజయవంతంగా అమలు చేయడంలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర చాలా ముఖ్యమైనది. ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులను ప్రోత్సహించడం, సంతోషకరమైన వాతావరణాన్ని కల్పించడం, వారి శారీరక సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేయడంతోపాటు వారిని మానసికంగా కూడా సమర్థులుగా తీర్చిదిద్దడం వంటివి చేయవలసి ఉంటుంది. విద్యార్థుల సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా వారి భాగస్వామ్యం ఉండేలా చూడాలి. పోటీ కంటే భాగస్వామ్యానికి, వినోదానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఉపక్రమాల ప్రణాళిక చేయాలి మరియు విద్యార్థులలో ప్రశాంతమైన జీవనశైలి భావనను పెంపొందించాలి. ఉపాధ్యాయులు కేవలం మార్గదర్శకులుగానే కాకుండా స్ఫూర్తిగా కూడా నిలవాలి. పిల్లల జీవితంలో తల్లిదండ్రులే మొదటి గురువులు. వారు పిల్లలకు ఆడుకోవడానికి సమయం, ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలి. మొబైల్ మరియు స్క్రీన్ టైమ్ కు నియంత్రించాలి. సమతుల్య ఆహారం మరియు సరైన దినచర్యను పాటించేలా మార్గనిర్దేశం చేయాలి. మరియు వారే చురుకైన జీవనశైలికి ఆదర్శంగా నిలవాలి. పాఠశాలలు మరియు విద్యా సంస్థలు కూడా సురక్షితమైన, పరిశుభ్రమైన ఆట స్థలాలను అందించాలి మరియు పాఠ్యప్రణాళికను సమర్థవంతంగా చేయడానికి అవసరమైన సామగ్రిని సమకూర్చాలి. ఈ వయస్సులో విద్యార్థులు వేగంగా ఎదుగుతారు మరియు అభివృద్ధి చెందుతారు.

ఇందులో శారీరక విద్య ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి ఉపాధ్యాయులు దాని ప్రాముఖ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆ విషయంపై క్రమంతప్పకుండా తరగతులు నిర్వహించాలి. ఈ పాఠ్యపుస్తకం కేవలం చదువుకోవడానికి మాత్రమే కాదు. ప్రశాంతమైన జీవనశైలిని సృష్టించడానికి కూడా ఉద్దేశించబడింది. ఈ పాఠ్యపుస్తకం విద్యార్థులలో చురుకుదనం, ఆనందం, ఆరోగ్యము మరియు విలువలతో కూడిన జీవితానికి పునాది వేయాలని మా ఆకాంక్ష. ఈ పాఠ్యపుస్తకం రచనలో పాలు పంచుకున్న ఉపాధ్యాయులు, నిపుణులు, రచయితలు మరియు సహోద్యోగులందరికీ నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు. ఈ పాఠ్యపుస్తకం విద్యార్థుల ఉజ్వలమైన, ప్రశాంతమైన, సంతోషకరమైన జీవితాలకు ఉపయోగపడుతుందని మేము విశ్వసిస్తున్నాము.

ఆరోగ్య మరియు శారీరక విద్య కమిటీ,

పాఠ్యపుస్తక సంస్థ, పుణె.

పాఠ్యప్రణాళిక లక్ష్యాలు, పాఠ్యప్రణాళిక సమర్థాలు మరియు అధ్యయన ఫలితాలు

పాఠ్యప్రణాళిక లక్ష్యం CG 1 : క్రీడలు మరియు శారీరక కృత్యాలలో పాల్గొనడానికి శారీరక కదలికలు మరియు క్రియాత్మక నైపుణ్యాలు మరియు ఉల్లాసంపట్ల అవగాహనను ప్రదర్శించుట.

సామర్థ్యం (C)	అధ్యయన ఫలితాలు (LO)	పుట సంఖ్య
C-1.1 సాధారణ కదలికలలో పరుగెత్తడం వ మరియు దూకడం. వివిధ వేగాలతో మరియు వివిధ దిశలలో దూకడం, మెలితిరిగి కదలికలు, వేగంగా కదులుతున్న వస్తువులను, పట్టుకోవడం లేదా బండి కచ్చితత్వంతో వినరడం/కొట్టడం) బలం, వేగం, సావధ్యం, సమతుల్యత, ఫ్లెక్సిబిలిటీ, నిర్ణయం మరియు ప్రతి చర్యలను అభివృద్ధి చేస్తుంది.	1.వివిధ రకాల గెంతులు వేస్తాను. 2. కుంటుతాను 3. వినరుట (థోయింగ్) ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించి బంతి, డిస్క్స్ త్రో, పోల్ ఫుట్ వినరుట) 4. బరువులను సులభంగా ఎత్తుతాను 5. 5 కిలోలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ బరువున్న వస్తువులను నెట్టుతాను 6. వేగం మరియు వడి కారణం సంబంధిత నైపుణ్యాలను వృద్ధి చేస్తాను పుట సంఖ్యలు 8, 9, 10, 12 7. వేగంగా మెట్లు ఎక్కుతాను 8. తాడుతో వేగంగా గెంతులు వేస్తాను 9. శారీరక కదలికలు చేస్తున్నప్పుడు సమతుల్యతను పాటిస్తాను 10. యోగాసనాలు మరియు శారీరక కదలికల గురించిన సమాచారాన్ని తీసుకొని ప్రత్యక్షంగా కృత్యాలు చేస్తాను. 11. కారణ సంబంధించిన నైపుణ్యాల ద్వారా ప్రతి చర్యలు/నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తాను. कमी प्रतिक्रिया काल 12. లయబద్ధమైన కదలికలలో దిశాభిముఖత నైపుణ్యాలను పొందుతాను. 13. శ్వాసను నియంత్రిస్తాను. 14. చంద్రభేదన్ ప్రాణామాయం చేస్తాను.	7-23 8 1, 43 11 12 28 నుంచి 43 17,20 64 5, 46 55 నుంచి 57 28 నుంచి 46 14 నుంచి 21 57 -
C-1.2 దిశ, వేగం, వడి మరియు ప్రవాహంలలో ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా మార్పుల వంటి లయబద్ధమైన కదలిక నైపుణ్యాలతో (కదిలే మరియు కదలని) సులభంగా కదలడం. సమతుల్యం చేసుకోవడం మరియు బరువును బదిలి చేయడం	1. కదిలే-కదలని కదలికలు చేస్తున్నప్పుడు సమతుల్య నైపుణ్యాలను అలవరచుకుంటాను. 2. లయబద్ధమైన కదలిక నైపుణ్యాలను సాధించడం ద్వారా బరువును బదిలి చేస్తాను.	5 నుంచి 46 14 నుంచి 21
C-1.3 రెండు లేదా మూడు ప్రాథమిక కదలికలను (ప్రత్యర్థి నుండి బంతిని అందుకుని అదే సమయంలో వినరడం) చేస్తాను.	1. పరుగెడుతూ ప్రత్యర్థి నుండి వస్తున్న బంతిని వినరడం 2. ప్రత్యర్థిని తప్పించుకొని తన్నడం	1,2,3,28 32 35 నుంచి 38,45
C-1.4 ఆటల సందర్భంలో స్థలాన్ని మరియు వస్తువులను సముచితంగా నిర్వహిస్తుంది	1. ఆట స్థలం గురించి తెలుసుకోండి. 2. క్రీడలకు సంబంధించిన సామగ్రిని సరిగ్గా నిర్వహిస్తాను.	28 నుంచి 46 28 నుంచి 46
C-1.5 క్రీడల వల్ల కలిగే గాయాలు లేదా దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలను నివారించడానికి ఆటలకు ముందు మరియు తర్వాత ఆవసరమైన కదలికలు/వ్యాయామాలు చేయడం.	1. క్రీడా గాయాలను నివారించడానికి ఆటకు ముందు చేసే కదలికలు/వ్యాయామాల గురించి చర్చిస్తాను. 2. క్రీడల వల్ల కలిగే గాయాలు లేదా దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలను నివారించడానికి ఉత్తేజపరిచే కదలికలు/వ్యాయామాలు చేయడం 3. క్రీడలకు సంబంధించిన వస్తువులను క్రీడాపరితరాలను సరిగ్గా నిర్వహిస్తాను 4. క్రీడల వల్ల కలిగే గాయాలను నివారించడానికి క్రీడలకు ప్రత్యేకమైన శారీరక కదలికలు/వ్యాయామాలు చేస్తాను. 5. క్రీడల వల్ల కలిగే గాయాలను నివారించడానికి క్రీడల తర్వాత శారీరక కదలికలు/వ్యాయామాలు (విశ్రాంతి) చేస్తాను.	5 5 28 నుంచి 46 28 నుంచి 46 6
C-1.6 పరికరాలతో మరియు పరికరాలు లేకుండా చేసే వ్యాయామాలు మరియు శిక్షణ ద్వారా సామర్థ్యం, సహనశక్తి, ఫ్లెక్సిబిలిటీ మరియు చురుకుదనంపై పని చేస్తాను.	1. పరికరాలతో మరియు పరికరాలు లేకుండా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా క్రియాత్మక నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తాను. 2. వివిధ రకాల వ్యాయామాలలో శిక్షణ పొందుతాను	28 నుంచి 46 1 నుంచి 24

పాఠ్యప్రణాళిక లక్ష్యం CG-2 : తమపట్ల మరియు ఇతరులపట్ల వారి వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక ప్రవర్తన విషయంలో సున్నితత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడం

C-2.1 ఇతరులతో సంభాషించేటప్పుడు/ప్రవర్తించేటప్పుడు వ్యక్తిగత అభిప్రాయాన్ని తెలియజేస్తుంది	1. ఆటలకు ముందు ఆటల సమయంలో మరియు ఆటల తర్వాత ప్రవర్తనం సరళిని గమనించడం ద్వారా నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తిని కనబరుస్తాను.	28 నుంచి 46
C-2.2 భావోద్వేగ అడ్డంకులు మరియు శారీరక గాయాల సమయంలో ఇతరులకు సహాయం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంటాను.	1. ఆటల సమయంలో భావాద్వేగపరమైన లేదా శారీరక గాయాలు అయినప్పుడు సానుభూతిని చూపిస్తాను. 2. క్రీడలలోని వివిధ నైపుణ్యాలను ఉదయోగించి, పోటీలలోని ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాను. 3. ప్రథమ చికిత్స కిట్లోని సామగ్రిని కచ్చితంగా గుర్తించి, సరియైన విధంగా ఉపయోగిస్తాను.	28 నుంచి 46 28 నుంచి 46 74 66
C-2.3 ఆటల నియమాలను తయారరు చేస్తాను మరియు ఇతరులకు నేర్పుతాను.	1. మైదానంలో ఆట నియమాలను అర్థం చేసుకొని, అర్థం చేయించే సామర్థ్యాన్ని వృద్ధి చేస్తా మరియు ప్రదర్శిస్తాను	28 నుంచి 46
C-2.4 శారీరక కృత్యాల విషయపు భద్రతా విషయంగా నియమాల మరియు తయారు చేసి, అమలు చేస్తాను.	1. శారీరక కదలికలు మరియు ఆటలకు సంబంధించిన భద్రతా విషయపు నియమాలను పాటిస్తాను. 2. శారీరక కదలికలు మరియు ఆటలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని అర్థం చేసుకొని పాటిస్తాను.	1 నుంచి 46 1 నుంచి 58
C-2.5 గ్రూపుకు అత్యధిక ప్రాముఖ్యతను ఇస్తాను, అందరిని సమానంగా చూసుకుంటాను, నైతిక నిర్ణయాలు తీసుకుంటాను మరియు స్వయంగా తప్పులకు బాధ్యత వహిస్తాను.	1. గ్రూపు స్ఫూర్తిని వృద్ధి చేస్తాను 2. అందరితో పని చేయడానికి మరియు స్వయంగా తప్పులను స్వీకరించే సామర్థ్యాన్ని చూపిస్తాను. 3. వేర్వేరు పరిస్థితులలో నైతిక నిర్ణయాన్ని తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని వృద్ధి చేస్తాను.	28 నుంచి 46 28 నుంచి 46 28 నుంచి 46
C-2.6 బెదిరింపు లక్షణాలను, అలాగే మానసిక మరియు లైంగిక వేధింపులను గుర్తిస్తుంది మరియు దానిని సరైన సంబంధిత వ్యక్తులకు ఫిర్యాదు చేయడానికి అవసరమైన సమాచారాన్ని ఇస్తుంది	1. శారీరక మరియు మానసిక వేధింపుల గురించి అప్రమత్తంగా ఉంటాను 2. వేధింపుల గురించి అసౌకర్యాన్ని మరియు భయాన్ని తగిన వ్యక్తులకు తెలియజేస్తాను 3. ఆత్మరక్షణ గురించి సమాచారాన్ని తీసుకుంటాను 4. సురక్షితమైన మరియు అసురక్షితమైన స్పర్శ గురించి తెలుసుకుంటాను 5. అసురక్షితమైన ప్రవర్తన గురించి తెలుసుకుంటాను	51,52 51,52 51,52 51,52 51,52

పాఠ్యప్రణాళిక లక్ష్యాలు CG-3 : శారీరక కృత్యాలు మరియు ఆటల ద్వారా శారీరక కదలికలు, జ్ఞాన నైపుణ్యాలు, సామాజిక సున్నితత్వం మరియు మానసిక నిమగ్నత ప్రదర్శించుట మరియు సాధన చేయుట.

C-3.1 ఆటల కోసం అనేక సరళమైన మరియు సులభమైన నియమాలను తయారు చేస్తాను మరియు అవసరాన్నిబట్టి ఉపయోగిస్తాను.	1. వివిధ ఆటలకు సరళమైన, సులభమైన నియమాలను తయారు చేస్తాను. 2. ఆటల కోసం తయారు చేసిన నియమాలను అవసరాన్నిబట్టి ఉపయోగిస్తాను	28 నుంచి 46 28 నుంచి 46
C-3.2 కష్టమైన పరిస్థితులలో సహనం మరియు ధైర్యం కనపరుస్తాను.	1. క్రీడలలో సహనం, ధైర్యాన్ని కనపరుస్తాను	28 నుంచి 46

పాఠ్యప్రణాళిక లక్ష్యాలు CG-4 : ఉపాధ్యాయుల నుండి కనీస సహాయంతో వ్యక్తిగత శారీరక ఆరోగ్యం యొక్క లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని సాధించుట

C-4.1 శారీరక కృత్యాలు మరియు ఆరోగ్య లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుంటాను. ఒక ఇన్స్టిట్యూట్ మెరుగ్గా ఆడటం తన సొంత 100 మీటర్ల పరుగు రికార్డును బద్దలు కొట్టుట	1. మన శారీరక సామర్థ్యాలను మరియు ఆసక్తులను గుర్తించడం ద్వారా శారీరక కృత్యాల కోసం లక్ష్యాలను నిర్దేశించే ప్రయత్నాలను చేస్తాను 2. వ్యక్తి ఆరోగ్య లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకొని ప్రయత్నం చేస్తాను 3. శారీరక కృత్యాల విషయంగా లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుంటాను 4. ప్రశాంతమైన జీవనశైలిని అవలంబిస్తాను	1 నుంచి 58 1 నుంచి 58 1 నుంచి 66 1 నుంచి 69
---	---	--

పాఠ్యప్రణాళిక లక్ష్యాలు CG-5 : శారీరక కృత్యాలు, ఆరోగ్యం, ఆనందం, సవాళ్ళు, భావాద్వేగాలు మరియు సామాజిక పరస్పర చర్యల మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడం

C-5.1 వ్యక్తిగత సంతృప్తిని కలిగించే కృత్యాల గురించి మాట్లాడుతాను	1. ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకుంటాను 2. వ్యక్తిగత సంతృప్తి మరియు ఆనందాన్ని కలిగించే వివిధ కృత్యాలను తెలుసుకుంటాను 3. వివిధ దిన విశేష కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటాను. ఇది ఉపాధ్యాయులకు ఇచ్చిన సూచనలలో ఉంది	62 నుంచి 64 1 నుంచి 69
C-5.2 నృత్యాలు, శారీరక కృత్యాలు, స్థానిక ఆటలు, సంభాషణ పద్ధతులు ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావిస్తూ విభిన్న సంస్కృతులను గుర్తించుకుంటాను.	1. భారతీయ నృత్యశైలిల గురించి తెలుసుకుంటాను 2. భారతీయ సంప్రదాయ ఆటలలోని శారీరక కృతులను తెలుసుకుంటాను (ఉదా. ముద్గల్, డండపట్టా వంటివి) 3. భారతీయ సంప్రదాయ, స్థానిక మరియు పరిసరాలలోని ఆటల గురించి సమాచారం తెలుసుకుంటాను. 5. ఆటలలో వివిధ రకాల కమ్యూనికేషన్స్ గురించి తెలుసుకుంటాను.	- 22 22 28 నుంచి 46
C-5.3 లయబద్ధమైన కదలికలకు మరియు వాటి సౌందర్యం దృష్టిలో ఉన్న విలువలకు మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని గుర్తిస్తాను	1. వివిధ లయబద్ధమైన కదలికలను చేస్తాను మరియు సౌందర్యం సంబంధాన్ని గుర్తిస్తాను	14 నుంచి 21

ఉపాధ్యాయులకు సూచనలు

6వ తరగతి నుండి 8వ తరగతి విద్యార్థుల వయస్సు మధ్య బాల్యం నుండి కౌమార దశకు మారే ఒక సంక్రమణ చేసే అత్యంత ముఖ్యమైన దశ. ఈ వయస్సులోనే సామాజిక స్పృహ మరియు ఆత్మగౌరవం కూడా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. శారీరక విద్య ఉపాధ్యాయులు కేవలం బోధనా నైపుణ్యాలపైనే కాకుండా, విద్యార్థుల సంపూర్ణ వికాసంపై కూడా దృష్టి పెట్టాలి. ఈ వయస్సు విద్యార్థుల లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని ఈ క్రింది సూచనలు ఇవ్వబడ్డాయి.

1. వయసు సంబంధిత లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం

- ఈ వయసు విద్యార్థులలో అబ్బాయిల, అమ్మాయిల పెరుగుదలలో అసమతుల్యత కన్పించును. అందువల్ల చురుకుదనానికి మరియు సమన్వయానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.
- విద్యార్థులలో శక్తి అధికంగా ఉంటుంది. అందువలన ఎక్కువ కదలికలతో కూడిన ఉపకర్మాలను చేయాలి. కదలికల తీవ్రతను కూడా పెంచాలి. శరీర సౌలభ్యం మరియు సమన్వయంపై దృష్టి పెట్టాలి.
- ఈ వయసు విద్యార్థులలో స్వీయ అవగాహన పెరుగుతున్నందున, దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని తరగతి గదిలో ప్రోత్సాహకరమైన వాతావరణాన్ని కల్పించాలి.

2. బోధన ప్రణాళిక మరియు బోధన కాలావధి

- పరిచయ కదలికలను 5 నుంచి 7 నిమిషాలు, బోధన భాగం 20 నుంచి 25 నిమిషాలు మరియు విశ్రాంతి, చర్య 5 నుంచి 7 నిమిషాలు. ఈ ప్రకారంగా పీరియడ్లను ప్రణాళిక చేయాలి.
- సూచనలు సంక్షిప్తంగా, స్పష్టంగా ఉండాలి మరియు వాటితో పాటు ప్రదర్శనలు కూడా ఉండాలి.
- విద్యార్థులకు నైపుణ్యాలను సాధన చేయడానికి మరియు అవకాశాలు, సమయం ఇచ్చేటట్లు చూడాలి.
- నేర్పించే ఆశయము/ఉపక్రమానుసారం తరగతి విద్యార్థులను చిన్న సమూహాలుగా చేసి అధ్యాపనం ప్రణాళిక చేయుము.

3. సమవిద్యకు సంబంధించి:

- ఈ వయసు అబ్బాయిలు, అమ్మాయిలు శారీరక సామర్థ్యాలలో తేడాలు ఉంటాయి. వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకుని గ్రూపులను ఏర్పాటు చేయాలి.
- అమ్మాయిలు కొన్ని సమయంలో సంకోచిస్తారు. కాబట్టి సురక్షితమైన, గౌరవప్రదమైన వాతావరణాన్ని కల్పించాలి.
- విద్యార్థులను పోటీ కోసం కాకుండా ఆనందం కోసం ఆటలు ఆడేలా ప్రోత్సహించాలి.

4. ఆకస్మిక నైపుణ్యాల వృద్ధి:

- ఈ వయసు విద్యార్థుల ప్రాథమిక కదలికలను బలోపేతం చేయడంపై దృష్టి పెట్టాలి.
- వస్తువులను ఉపయోగించి చేసే ప్రాథమిక కదలికలపై దృష్టి పెట్టాలి. విద్యార్థులు తమ కచ్చితత్వాన్ని, నియంత్రణను పెంచుకోవడానికి ఈ కదలికలను సాధన చేయాలి.
- విద్యార్థులకు సవాళ్లతో కూడిన కార్యకలాపాలను ఇష్టపడే విధంగా వాటిని ప్రణాళిక చేయాలి.

5. పాఠశాల సౌకర్యాలు మరియు పరికరాల వినియోగం:

- పరిమిత వనరుల కారణంగా శారీరక విద్యను అందించలేమనే సాకు చెప్పకుండా, క్రీడలను మార్చాలి. క్రీడలు మరియు శారీరక విద్య ఉపక్రమాలను రూపాంతరిత రూపంలో అమలు చేయాలి. విద్యార్థులందరూ పాల్గొనేలా చూడాలి.
- స్థానిక స్థాయిలో విద్యార్థుల సహాయంతో ప్రత్యామ్నాయ సాధనాలను అభివృద్ధి చేయాలి.
- ఆట స్థలం చిన్నగా ఉంటే, ఆటలను చిన్న చిన్న గ్రూపులుగా నిర్వహించాలి.
- భద్రత కోసం క్రీడా మైదానాన్ని మరియు పరికరాలను ఎల్లప్పుడూ ముందుగా తనిఖీ చేయండి.

6. తరగతిలో విద్యార్థుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంటే

- సహోద్యోగులతో సాధన పద్ధతులను ఉపయోగించాలి.

- విద్యార్థుల సంఖ్య అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ప్రతి విద్యార్థికి పాల్గొనే అవకాశం లభించేలా చూడాలి.
- సాధన కవాతును ఉపయోగించండి.

7. విద్యార్థుల అలవాట్లు మరియు ప్రవర్తన

- ఈ వయసు గ్రూపులో పోటీతత్వం పెరుగుతుంది. కాబట్టి పోటీ ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి.
- నియమాలను పాటించమని అడగండి.
- వారికి నాయకత్వం వహించే అవకాశం ఇవ్వండి.

8. ప్రేరణ మరియు భాగస్వామ్యం

- వెంటనే సానుకూల స్పందన ఇవ్వాలి. దానివల్ల విద్యార్థులకు ప్రోత్సహం లభిస్తుంది.
- విద్యార్థులకు విసుగు కలగకుండా ఉండేందుకు ఉపక్రమాలలో వైవిధ్యం ఉండాలి. ఒకే ఆటను పదేపదే ఆడించవద్దు.
- అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా విద్యార్థుల విజయాలను బహిరంగంగా ప్రశంసించాలి.
- అందరిముందు తప్పులను ఎత్తి చూపకుండా దిద్దుబాట్లు చేయాలి.

9. ఆరోగ్యం మరియు జీవనశైలి విద్య:

- విద్యార్థుల జీవనశైలి మెరుగుపడి చురుకుగా, ప్రశాంతంగా మారుతుందని ఆశించడమైనది. అందువల్ల దీనిపై దృష్టి పెట్టాలి.
- ఇలా చేయడానికి, అతను పాఠశాల సమయం కాకుండా ఇతర సమయాల్లో ఏమి చేస్తాడో అతనితో మరియు తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడండి.

10. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సముచితంగా ఉపయోగించండి:

- నేటి విద్యార్థులు సాంకేతికవైపు ఎక్కువగా మొగ్గు చూపుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. అది సహజమే కాబట్టి బోధనలో సాంకేతికతను పరిమితంగా కానీ ప్రభావవంతంగా ఉపయోగించాలి.
- నైపుణ్యాలు సంపాదించారా? పురోగతి సాధించారా? అర్థం చేసుకోవడానికి విద్యార్థులను స్వీయ-మూల్యాంకనం చేసుకోమని ప్రోత్సహించాలి. ఇది విద్యార్థులు తమ సామర్థ్యాలను అంచనా వేసుకోవడానికి సహాయపడి ఆసక్తితో పాల్గొనేలా వారిని ప్రోత్సహిస్తుంది.
- శారీరక విద్య ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల వయసుకు తగిన అవసరాలు, వారి మనస్తత్వం, సామాజిక వాతావరణం మరియు అందుబాటులో ఉన్న వనరుల మధ్య సమతుల్యం పాటిస్తేనే శారీరక విద్య యొక్క నిజమైన ఉద్దేశ్యం నెరవేరుతుంది.

11. పాఠ్యపుస్తకంలోని ఉపక్రమాలకు సంబంధించి:

- గత తరగతుల ఉపక్రమాల సాధన తీసుకోండి మరియు ఈ తరగతిలో ఉపక్రమాలను బోధించండి.
- స్థానిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఉపక్రమాలను మార్పు చేయండి. కానీ పాఠ్యప్రణాళిక లక్ష్యాలను మాత్రం సాధించేటట్లు చూడాలి.
- దిన విశేషం- యోగా దినోత్సవం, స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం, జాతీయ క్రీడా దినోత్సవం, క్రీడా వారోత్సవాలు, గణతంత్ర దినోత్సవం వంటి ప్రత్యేక దినాలతో పాటు పాఠశాల స్థాయిలో కూడా ప్రత్యేక దినోత్సవాలను జరుపుకుంటారు. అటువంటి సందర్భాలలో, వివిధ ఉపక్రమాల ప్రదర్శనలను నిర్వహించాలి మరియు అధిక సంఖ్యలో విద్యార్థులకు పాల్గొనే అవకాశం కల్పించాలి.
- ఈ పాఠ్యపుస్తకంలో మరొక యేతర భాషల నుండి సాధారణమైన, కానీ సులభంగా అర్థమయ్యే పదాలు ఉపయోగించబడ్డాయి.

- ప్రత్యేక అవసరాలు గల విద్యార్థుల బోధన-అధ్యయన ప్రక్రియలో సంకేత భాష మరియు ఇతర అనుబంధ బోధనా పద్ధతులను ఉపయోగించాలి.
- ప్రత్యేక అవసరాలు గల విద్యార్థులకు సాధ్యమైన అన్ని విధాలుగా తమను తాము ఉపవ్యక్తపరచుకోవడానికి అవకాశం కల్పించాలి.
- కేవలం మాటలతో సూచనలు ఇవ్వడానికి బదులుగా ప్లే కార్డులు, సంజ్ఞలు, దృశ్య సంకేతాలు మొదలైన వాటిని ఉపయోగించండి.



విషయ సూచిక

విభాగం 1 : ప్రాథమిక కదలికల అభివృద్ధి	1
1.1 పరుగెత్తుట	1
1.2 వినరుట	1
1.3 పట్టుకోవడం (క్యాచ్)	2
1.4 వివిధ ప్రాథమిక కదలికలను ఏకీకరణ (ఐక్యం)	3

విభాగం 2 : వివిధ వ్యాయామాలు	5
2.1 ఉత్తేజపరిచే కదలికలు మరియు విశ్రాంతి	5
2.2 సాధారణ వ్యాయామాలు	7
2.3 ఎ.బి.సి. డ్రిల్స్.....	8
2.4 అనుబంధ వ్యాయామాలు	9
2.5 పోషక వ్యాయామం	9
2.6 సాహసోపేతమైన వ్యాయామాలు.....	10
• జిమ్నాస్టిక్స్.....	10
• మానవ గోపురాలు.....	11
2.7 నిరోధక మాలిక.....	12
2.8 లయబద్ధ కదలికలు	14
• లెజీమ్	14
• ఎరోబిక్స్.....	17
• డ్యాన్సర్ సైజ్.....	20
2.9 భారతీయ వ్యాయామం	22
• దండాలు (పుశప్స్).....	22
• సిట్-అప్స్	22
2.10 వ్యాయామ మాలిక.....	23

విభాగం 3 : అనుబంధ ఆటలు మరియు రూపాంతరిత ఆటలు.....	28
3.1 ఫుటబాల్ రూపాంతరిత ఆట.....	28
3.2 కబడ్డీ రూపాంతరిత ఆట	32
3.3 బాస్కెట్ బాల్ రూపాంతరిత ఆట	35
3.4 ఖో-ఖో రూపాంతరిత ఆట	39
3.5 అథ్లేటిక్స్	43

విభాగం 4 : కవామ నిర్వహణ 47

4.1 ఖులీలైన్ చల్	47
4.2 నికట్ లైన్ చల్	47
4.3 సజ్ జా	48
4.4 ఫాల్ అవుట్	48
4.5 ఫాల్ ఇన్	48
4.6 లైన్ తోడ్	49
4.7 విసర్జన్	49

విభాగం 5 : స్వీయ-రక్షణ 51

విభాగం 6 : యోగా సాధన 54

6.1 యోగా: ప్రాణాయామం	54
6.2 యోగా సాధన: ప్రార్థన	54
6.3 యోగాసనాలు	55
6.4 ప్రాణాయామం మరియు శుద్ధి ప్రక్రియ	57

విభాగం 7 : సంపూర్ణ ఆరోగ్యం 61

7.1 దినచర్య	61
7.2 ఆహారం	62
7.3 వ్యాయామం	65
7.4 వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత	65
7.5 ప్రథమ చికిత్స	66
7.6 సామాజిక ఆరోగ్యం	67

విభాగం 8 : అనుబంధాలు 71

8.1 ప్రత్యేక అవసరాలుగల విద్యార్థుల కొరకు	71
8.2 బోధన మరియు మూల్యాంకనం కోసం పీరియడ్ల ప్రణాళిక	73



విభాగం 1:

ప్రాథమిక కదలికల అభివృద్ధి



మనం ఐదవ తరగతి వరకు అనేక రకాల కదలికలను నేర్చుకున్నాము, వాటిలో ఒకే స్థలంలో చేసే కదలికలు, స్థలాన్ని మారుస్తూ చేసే కదలికలు మరియు వస్తువులను పట్టుకుని చేసే కదలికలు ఉన్నాయి. చిన్నతనంలోనే ఈ అన్ని కదలికలు వృద్ధి చెందటం చాలా అవసరం దానివల్ల జీవితాంతం ఏదైనా పని చేయడానికి చేసే కదలికలు సులభతరమవుతాయి మరియు గాయాలయ్యే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. అలాగే వివిధ కదలికలు సమన్వయం అయినప్పుడు, క్రీడా నైపుణ్యాలు ఏర్పడతాయి. అందుకే ఈ కదలికలన్నింటినీ అభివృద్ధి చేసుకోవడం అవసరం.

1.1. పరుగెత్తుట:

పరుగు కృత్యాలను మెరుగుపరచుకోవడానికి ఈ క్రింది కృత్యాల సాధన ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



చేతి కదలిక
(చేతిని 90° కోణాలలో
ఉపదం)



శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచి
ముందుకు పరుగెత్తుట



బటక్ కిక్ చేస్తూ ముందుకు
వెళ్ళుట



హాయ్ నీ చేస్తూ
ముందుకెళ్ళుట

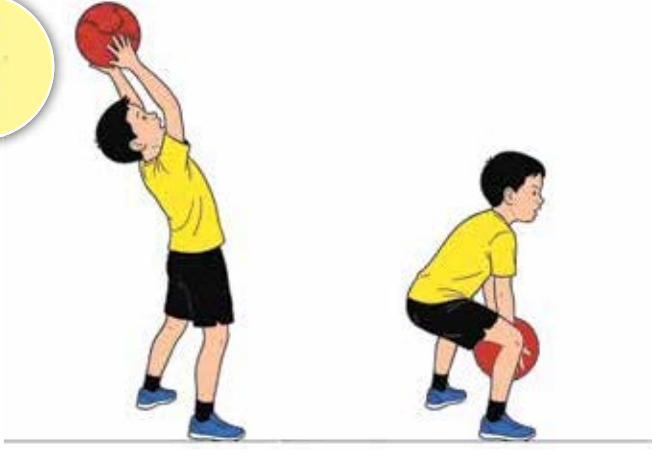
1.2. వినరుట:



ఒక అడుగు ముందుకు వేసి బంతిని ముందుకు వినరుట



ఒక అడుగు ముందుకు వేసి, బంతిని కింది నుంచి పైకి వినరుట



రెండు చేతులతో బంతిని వెనక్కి వినరుట



ఒక అడుగు ముందుకు వేసి, రెండు చేతులతో బంతిని ముందుకు వినరుట

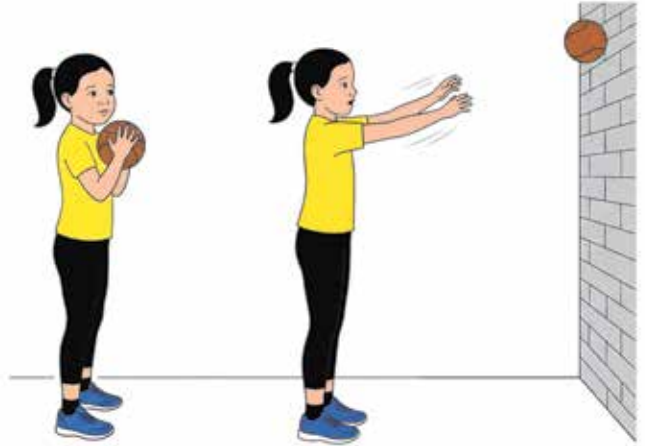
1.3. పట్టు కోవడం (క్యాచ్)



ఒక చేత్తో బంతిని పైకి విసిరి, దాన్ని ఊపండి



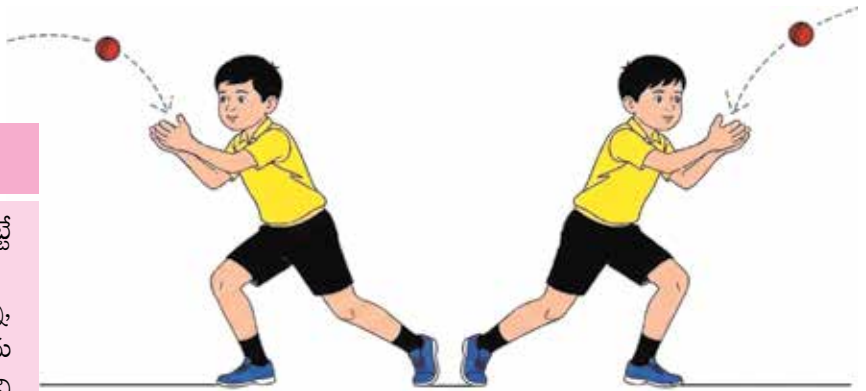
ఒక చేత్తో బంతిని పట్టుకోవడం



గోడకు బంతిని కొట్టి పట్టుకోవడం

విద్యార్థుల కోసం:

- బంతిని విసిరేటప్పుడు, క్యాచ్ పట్టే వ్యక్తిపై దృష్టి పెట్టండి.
- బంతిని పట్టుకునేటప్పుడు, దాని వేగాన్ని, దిశను ముందుగానే ఊహించి, మీ చేతులను శరీరానికి దగ్గరగా తీసుకువస్తే, దాని ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుంది.

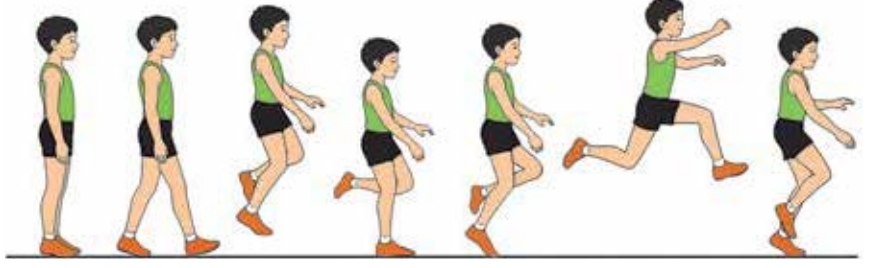


కదలకుండా నిలబడి కుడి, ఎడమ వైపులకు వంగుతూ బంతిని పట్టుకోవడం

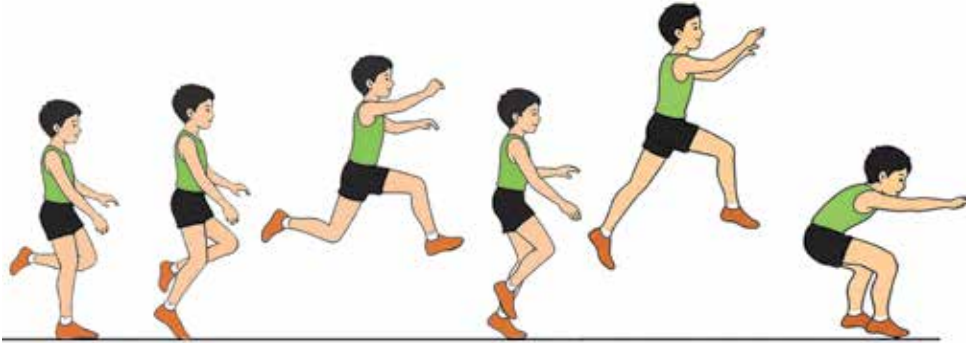
1.4. వివిధ ప్రాథమిక కదలికలను ఏకీకరణ (ఐక్యం)



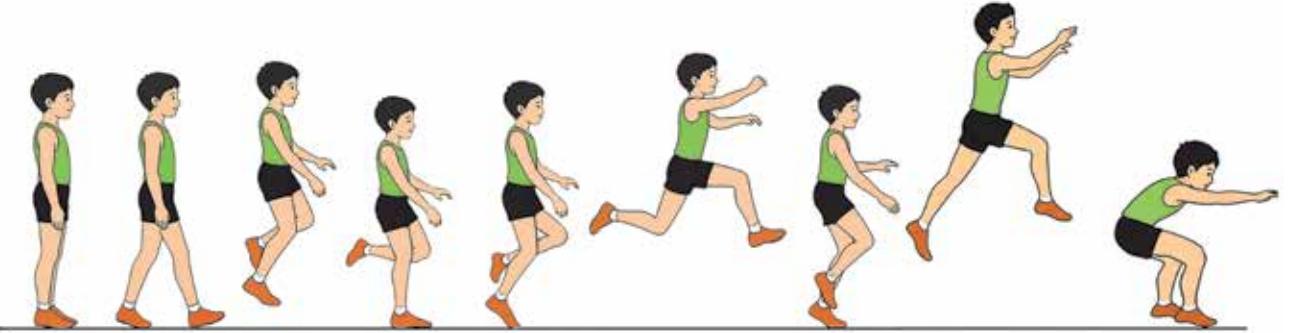
ఒకే చోట దూకి 180° డిగ్రీల కోణంలో
తిరిగి ల్యాండ్ అగుట



ఒక అడుగు ముందుకేసి కుంటుట మరియు గెంతుట



గెంతుట మరియు దూకుట



కుంటుట, గెంతుట మరియు దూకుట



బంతిని బౌన్స్ తో విసరుట

మనం ఏమి నేర్చుకున్నాం

విద్యార్థులారా మనం ఈ పాఠంలో పరుగెత్తుట, విసరుట, గెంతుట మరియు దూకుట గురించి తెలుసుకున్నాం. కేవలం నేర్చుకోవడం ద్వారా నైపుణ్యం సాధించలేము. క్రమబద్ధంగా సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ పాఠంలో కుంటుట-గెంతడం-దూకడం వంటి కదలికలను పొందుపరిచినట్లే, అనేక విభిన్న కదలికలను కూడా పొందుపరిచి సాధన చేయవచ్చు.



అభ్యాసములు

1. సరియైన పర్యాయములను ఎన్నుకొని, ఖాళీలను పూరించండి.

- (1) బంతి పట్టుకునేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ మీ దృష్టిని ఉంచండి.
(ఎ) నేలపై (బి) బంతిపై (సి) విసరడంపై
- (2) విసిరేటప్పుడు శరీరం బరువు కాలుతో ముందుకు వెళతారు.
(ఎ) వెనుక (బి) ముందు (సి) రెండూ
- (3) బంతిని విసిరేటప్పుడు చేతులు దిశలో నేరుగా ఉంటాయి.
(ఎ) క్రింది (బి) వెనుక (సి) లక్ష్యం
- (4) బంతిని ఊపుతున్నప్పుడు చేతులు శరీరం వైపు తీసుకువస్తే, పాక్ తక్కువగా ఉంటుంది.
(ఎ) బంతిదిశలో (బి) వేగంగా (సి) నేరుగా
- (5) పరుగెత్తుతూ బంతిని పట్టుకునేటప్పుడు ప్రథమంగా నియంత్రించాల్సిన అవసరం ఉంది.
(ఎ) వేగమును (బి) ధ్వనిని (సి) గందరగోళాన్ని

2. జతపరచండి.

సమూహం ఎ	సమూహం బి
1. పరుగెత్తుట	లక్ష్యాన్ని చేరుకొనుట
2. పట్టుకొనుట	బంతిని పట్టుకొనుట
3. విసరుట	దూరాన్ని చేరుకొనుట

3. మీ ఇష్టాన్ని మాకు చెప్పండి.

1. నాకు పరుగెత్తడం ద్వారా కదలికలు చేయడం ఇష్టం.
(ఎ) చాలా ఇష్టం (బి) కొంచెం ఇష్టం (సి) ఇష్టం లేదు
2. నాకు విసరడం ద్వారా కదలికలు చేయడం ఇష్టం.
(ఎ) చాలా ఇష్టం (బి) కొంచెం ఇష్టం (సి) ఇష్టం లేదు

4. మీ గురించి దీన్ని సరిచూసుకొని నమోదు చేసుకోండి.

- (ఎ) నేను వాస్తవంగా పరుగెత్తే కదలికను చేశాను
అవును, పుస్తకంలో ఇచ్చినట్లు నేను చేయగలను/సరిగ్గా చేయలేను/పూర్తిగా చేయలేను
- (బి) నేను వాస్తవంగా పట్టుకునే కదలికను చేశాను
అవును, నేను పుస్తకంలో ఇచ్చినట్లు నేను చేయగలను/సరిగ్గా చేయలేను/పూర్తిగా చేయలేను
- (సి) నేను బంతిని నాకు కావలసిన చోటికి సరిగ్గా విసరగలను.
నేను విసరగలను/అది ఎల్లప్పుడూ విసరాల్సిన చోటికి వెళ్ళదు/విసిరిన బంతి అది చేరాల్సిన చోటికి ఎప్పుడూ చేరదు
- (డి) నేను బంతిని సరిగ్గా పట్టుకోగలను.
అవును. పూర్తిగా/సరిగ్గా పట్టుకోలేను/పూర్తిగా పట్టుకోలేను
- (ఇ) పరుగెత్తడం, పట్టుకోవడం మరియు విసరడం వంటి కదలికలను సరైన సమయంలో ఉపయోగించాలో నాకు తెలుసు
అవును/కొద్దిగా/ఇంకా అర్థం కాలేదు

5. మీ దైనందిన జీవితంలో పరుగెత్తుట, విసరుట లేక పట్టుకొనుట వంటి కదలికలను ఎప్పుడు ఉపయోగిస్తారు? రెండు ఉదాహరణలు ఇవ్వండి.

• క్రింది విధంగా ఉపాధ్యాయులు ప్రతి విద్యార్థిని గమనించాలి.

- (అ) విద్యార్థి పరిగెత్తేటప్పుడు తన చేతులు, కాళ్ళను సరిగ్గా సమన్వయం చేసుకుంటున్నాడా?
అవును/కాదు/ మెరుగుదల అవసరం.
- (బి) బంతిని పట్టుకునేటప్పుడు విద్యార్థి చేసిన ఒక మంచి పని ఏమిటి? మీ పరిశీలనను నమోదు చేయండి.
- (సి) విద్యార్థులలో అనధికారికంగా సంభాషించి, అవసరమైన మెరుగుదలను వారి దృష్టికి తీసుకురండి మరియు వారిని అలా చేయమని చెప్పండి.





విభాగం 2

వివిధ వ్యాయామాలు



మానవ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, ధృఢంగా మరియు శక్తివంతంగా ఉంచుకోవడానికి క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం చాలా అవసరం. వివిధ రకాల వ్యాయామాలు శారీరక అభివృద్ధితో పాటు మానసిక, సామాజిక మరియు భావోద్వేగ అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఉత్తేజపరిచే కదలికలు, ప్రాథమిక వ్యాయామాలు, ఎ.బి.సిడిల్స్ అనుబంధ మరియు పోషక వ్యాయామాలు, సాహసోపేత వ్యాయామాలు, స్టాటిక్ వ్యాయామాలు (నిరోధక మాలిక). వ్యాయామ మాలిక, లయబద్ధ కదలికలు అలాగే భారతీయ సంప్రదాయ వ్యాయామాల ద్వారా చంచలత్వం, సమన్వయం, బలం, సమతుల్యత, సాగదీత, ఆత్మవిశ్వాసం మరియు క్రమశిక్షణ పెంపొందుతాయి. ఈ వ్యాయామాలన్నింటినీ ఆనందదాయకంగా, సురక్షితంగా, మరియు శారీరక సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా చేసే అలవాటు చేసుకోవడం ముఖ్యం.

2.1. ఉత్తేజపరిచే కదలికలు మరియు విశ్రాంతి

ఉత్తేజపరిచే కదలికలు

- వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు శరీరాన్ని సిద్ధం చేసుకోవడం అవసరం అందుకోసం ఉత్తేజపరిచే కదలికలు చేయాలి.
- తేలికపాటి పరుగు లేక నడకతో ప్రారంభించండి.
- కదలికలను వరుసక్రమంలో చేయాలి. మెడ, చేతులు, నడుము, కాళ్ళు లేదా దీనికి వ్యతిరేక క్రమంలో అంటే కాళ్ళు, నడుము, చేతులు, మెడ.
- కదలికలు చేస్తున్నప్పుడు సరియైన శరీరభంగిమను పాటించండి.
- కదలికలు చేస్తున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడం, వదలడం క్రమబద్ధంగా ఉండాలి.
- కదలికల వేగాన్ని క్రమంగా పెంచాలి. వేగాన్ని ఆకస్మాత్తుగా పెంచవద్దు.
- ఉత్తేజపరిచే కదలికలు అయిన తర్వాత ప్రధాన ఆట లేదా వ్యాయామాన్ని ప్రారంభించాలి.

ఉత్తేజపరిచే కదలికలు: సెట్ 1- మెడ నుండి కాళ్ళవరకు ఈ క్రమంలో

- ఒకటిన్నర నుండి రెండు నిమిషాల పాటు తేలికగా పరుగెత్తండి.
- బటర్క్ కిక్కులు 10-20 సార్లు చేయండి.
- నెమ్మదిగా 5-7 సార్లు మెడ త్రిప్పండి.
- మీ చేతులను ముందు నుండి వెనుకకు వృత్తాకారంలో 10-20 సార్లు త్రిప్పండి.
- మీ నడుమును ఎడమ నుండి కుడికి మరియు కుడి నుండి ఎడమకు 10 సార్లు వృత్తాకారంలో త్రిప్పండి
- కుడి మరియు ఎడమ వైపులకు ఒక్కొక్క వైపు 10-10 సార్లు వంగండి.
- ఒకేసారి ఒక మోకాలును పైకి లేపుతూ, ఒకే చోట నిలబడి పరుగెత్తడానికి ప్రయత్నించండి.
- ఒకే స్థలంలో 10-15 సార్లు గెంతులు వేయండి.

ఉత్తేజపరిచే కదలికలు: సెట్ 2 - కాళ్ళ నుండి మెడ వరకు ఈ క్రమంలో

- జిగ్జాగ్ పరుగు - 1 నుండి 2 నిమిషాలు.
- తాడు లేకుండా తాడుతో గెంతులు వేయడం - 1 నిమిషం.
- రెండు కాళ్ళతో ముందుకు, వెనక్కి లంజెస్ - ఒక్కొక్కటి 5 సార్లు.
- దూకి మీ చేతులను 10 నుండి 12 సార్లు పైకి ఎత్తండి.
- రెండు భుజాలను ఒకేసారి 10 నుండి 12 సార్లు పైకి క్రిందికి కదపండి.
- మెడను ఒకేసారి ఎడమవైపుకు, ఒకసారి కుడివైపుకు తిప్పి, 5 నుండి 8 సార్లు ముందుకు వెనుకకు వంచండి.



విశ్రాంతి

• వ్యాయామం లేదా ఆట తర్వాత, లేదా నిరంతరంగా ఏదైనా శారీరక కృత్యం చేసిన తర్వాత శరీర కండరాలు వాటి పూర్వస్థితికి రావడానికి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

- నడవడం లేదా జాగింగ్ చేయడానికి బదులుగా నెమ్మదిగా కదలికలు చేయండి
- కండరాలను సాగదీసే తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయండి.
- దీర్ఘ శ్వాస తీసుకొని, శరీరానికి విశ్రాంతినివ్వండి.
- ఆడిన వెంటనే కూర్చోవద్దు లేదా వెంటనే ఎక్కువ నీళ్ళు తాగవద్దు.
- శరీరాన్ని విశ్రాంత పరచడానికి నెమ్మదిగా కదలికలు చేయండి
- విశ్రాంతి తీసుకునే క్రమం మరియు వేగం, ఉత్తేజ పరిచే వ్యాయామానికి పూర్తిగా విరుద్ధంగా ఉంటాయి.
- విశ్రాంతి అనేది వేగవంతమైన కదలికలనుండి నెమ్మదైన కదలికల వైపు సాగే ఒక ప్రయాణం.
- విశ్రాంతి తీసుకోవడం వ్యాయామం లేదా క్రీడల వల్ల కలిగే అలసటను త్వరగా తగ్గించి, శరీరం పూర్వస్థితికి రావడానికి సహాయపడుతుంది.

విశ్రాంతి: సెట్ 1

- సాధారణంగా 20-30 మీటర్ల దూరం నెమ్మదిగా నడవండి
- మీ చేతులను వంచి, నడుము నుండి మీ శరీరాన్ని 5-8 సార్లు పైకి, క్రిందికి కదిలించి, దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోండి.
- మీ చేతులను పైకిలాగి, ఆ స్థితిలో 10-12 అంకెలు లెక్క పెట్టేవరకు అలాగే ఆగండి.
- తొడ వెనుక భాగంలోని కండరాలను సాగదీయడానికి తుంటి ఎముక నుండి 10 నుండి 12 అంకెలు లెక్కపెట్టే వరకు ముందుకు వంగండి.
- పిక్క కండరాలను సాగదీయడానికి, ఒక కాలును ముందుకు పెట్టి, వెనుక కాలు మోకాలును నిటారుగా ఉంచుతూ ముందు కాలు మోకాలును వంచండి. రెండు పాదాల దిశ ముందు ఉంచండి మరియు మొత్తం పాదాలు నేలపై ఆనించి ఉంచాలి.
- పై కృత్యాన్ని రెండు కాళ్ళతో మార్చి మార్చి 3-3 సార్లు చేయాలి.
- కాళ్ళు వెడల్పుగా చాపి కూర్చోని 10-12 అంకెలు లెక్కపెట్టేవరకు తొడలను కదల్చండి.
- కళ్ళు మూసుకొని శరీరాన్ని విశ్రాంతి స్థితికి తీసుకురండి.

విశ్రాంతి: సెట్ 2

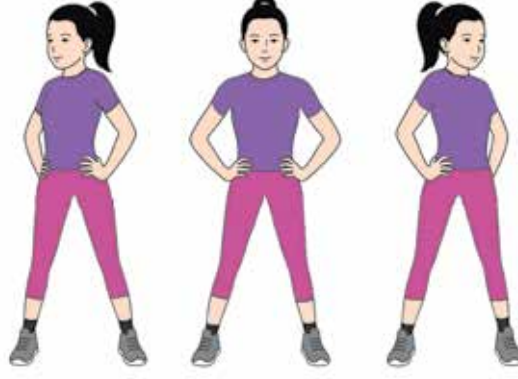
- 1.30 నిమిషము నుండి 2 నిమిషాలు నెమ్మదిగా నడవండి.
- దీర్ఘశ్వాస 5 నిమిషాలు తీసుకోండి
- మెడ మరియు భుజాలను తేలికగా 5 సార్లు కదిలించి, విశ్రాంతినివ్వండి.
- నేలపై మోకరిల్లి పిల్లి లేదా ఒంటెలా వీపును 10 సార్లు సాగదీయండి.
- తొడలను ముడుచుకుని కూర్చుని, సీతాకోక చిలుక రెక్కలా తొడలను 10-12 సార్లు పైకి, కిందకి కదపండి.
- చేతులను పైకిలేపి, భుజాలను మరియు వీపును సాగదీస్తూ 10 వరకు లెక్కించండి.
- కళ్ళు మూసుకొని ఒక నిమిషం నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి

ఈ సెట్లు విద్యార్థులు శారీరక విద్య పీరియడ్లలో ఉత్సాహంగా పాల్గొనడానికి సహాయపడుతాయి మరియు అంతిమంగా విశ్రాంతి ద్వారా శరీరాన్ని, మనస్సును ప్రశాంత పరిచి, పునరుత్తేజం కలిగిస్తాయి.

2.2. సాధారణ వ్యాయామాలు



ఆల్టర్నేట్ టో టచ్



శరీరాన్ని కుడి-ఎడమ వైపుకు త్రిప్పుట



సైడ్ లంజెస్



13



1 నుండి 14



2



3



4



12



11



10



9



8

7



6 B



6 A

5

సూర్యనమస్కారాలు రకం 2

- సూర్య నమస్కారాన్ని 12 స్టెప్పులలో చేస్తారు కానీ వైవిధ్యంగా ఈ తరగతిలో 14 స్టెప్పుల వరకు సూర్యనమస్కారాలు ఇవ్వబడినవి.



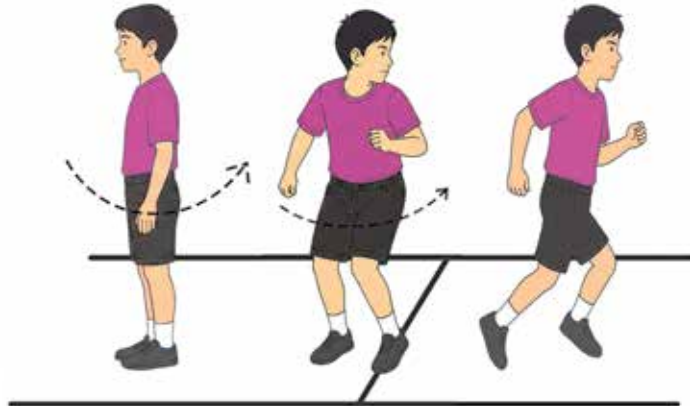
2.3. ఎ. బి. సి. డ్రిల్స్



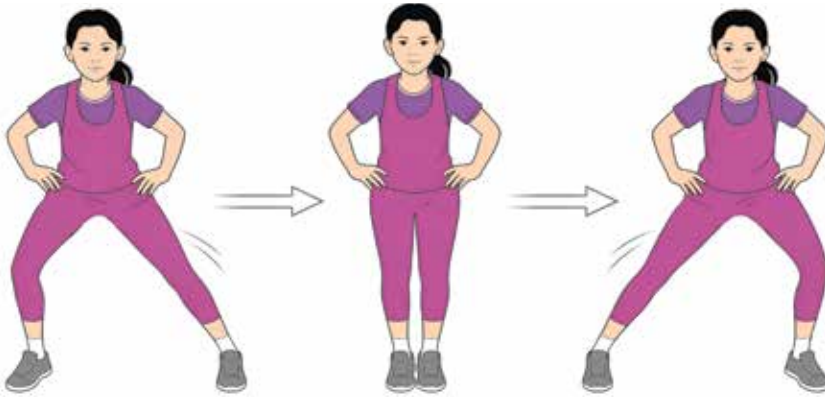
మోకాళ్ళు, చేతులు ముందుకు వంచి కూర్చోవడం మరియు ఎగిరిపోవడం



బెల్ట్/సైకిల్ ట్యూబ్ మొదలైనవి (హార్నెస్) ధరించి,
భాగస్వామిని ఒకేచోట హామ్ నీ రన్నింగ్
చేయించడం



సూచన అందిన వెంటనే వెనక్కి తిరిగి
వ్యతిరేక దిశలో పరుగెత్తుట

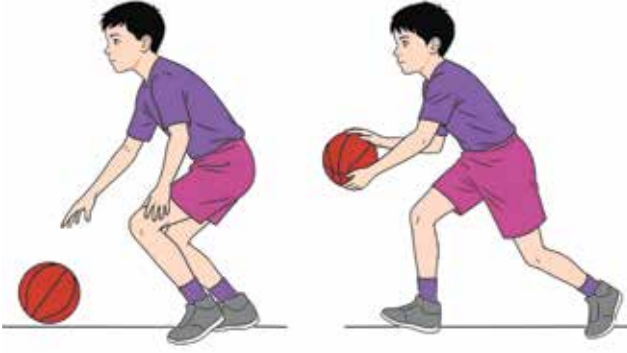


సైడ్ షఫుల్

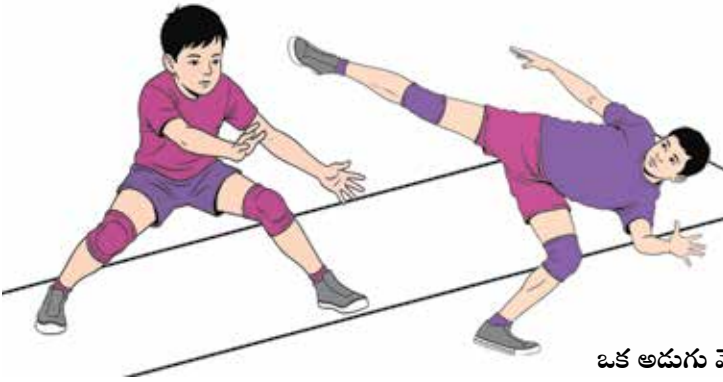


‘హామ్ నీ’ అక్షన్ చేస్తూ
ముందుకు వెళ్ళుట

2.4. అనుబంధ వ్యాయామాలు



నడుస్తూ బంతిని డ్రిబ్లింగ్ చేయడం

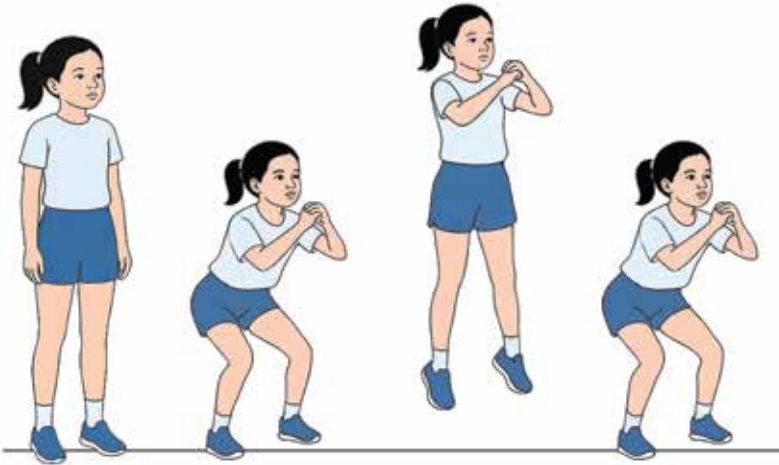


ఒక అడుగు వెనకకు
వేసి బ్యాక్ కిక్

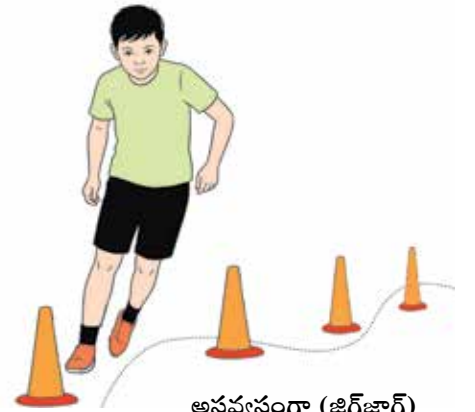


ఇన్ సైడ్ ఫుట్ బాల్ ను డ్రిబిల్
చేస్తూ ముందుకు వెళ్ళుట

2.5. పోషక వ్యాయామం



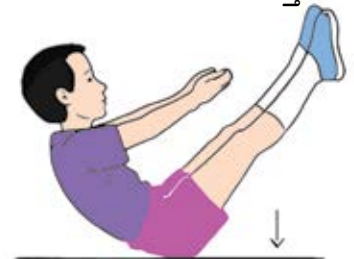
జంపింగ్ స్క్వాట్స్



అస్తవ్యస్తంగా (జిగ్జాగ్)
పరుగెత్తుట



1



'వి' సెట్ 2



మాడిఫైడ్ పుశప్స్



అంజేస్ విత్ టిప్స్



పూర్వోత్తాసన స్థితి



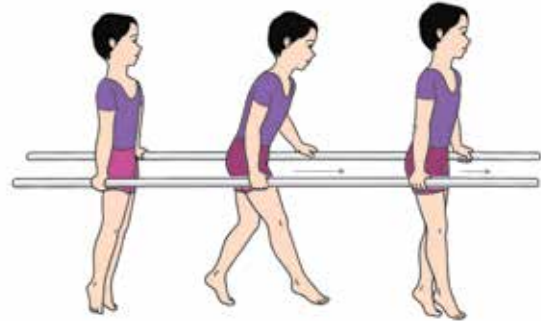
ఎలోప్ షాంక్ 30-45 సెకన్లు 2 సుండి 3 సెట్లు

2.6. సాహసోపేతమైన వ్యాయామాలు

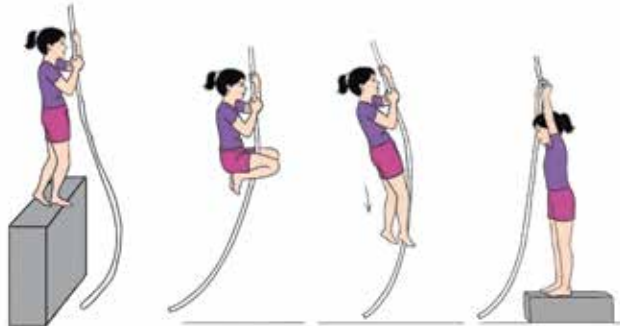
• జిమ్నాస్టిక్స్



హరిజాంటల్ బార్: చీనప్స్



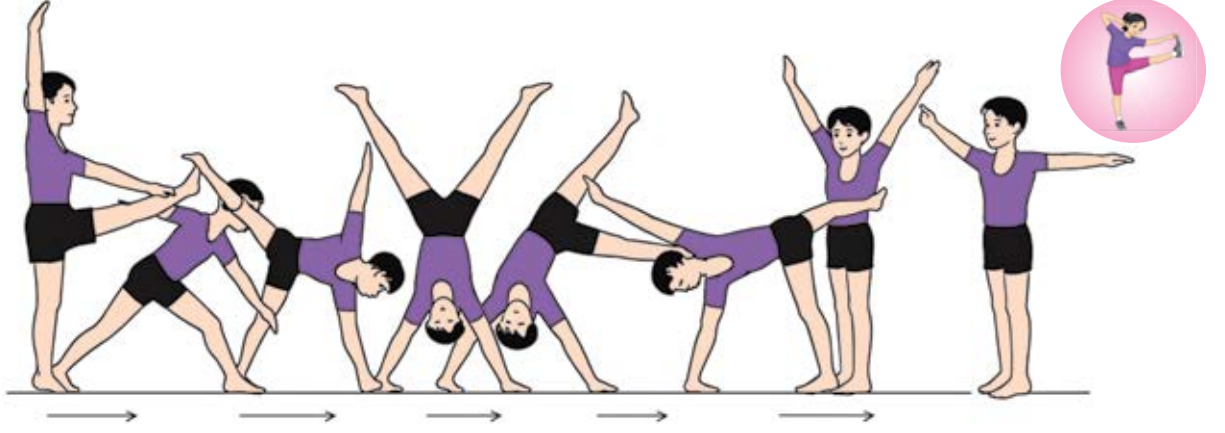
సమాంతర బార్ 'మార్చ్' (నిర్వహణ)



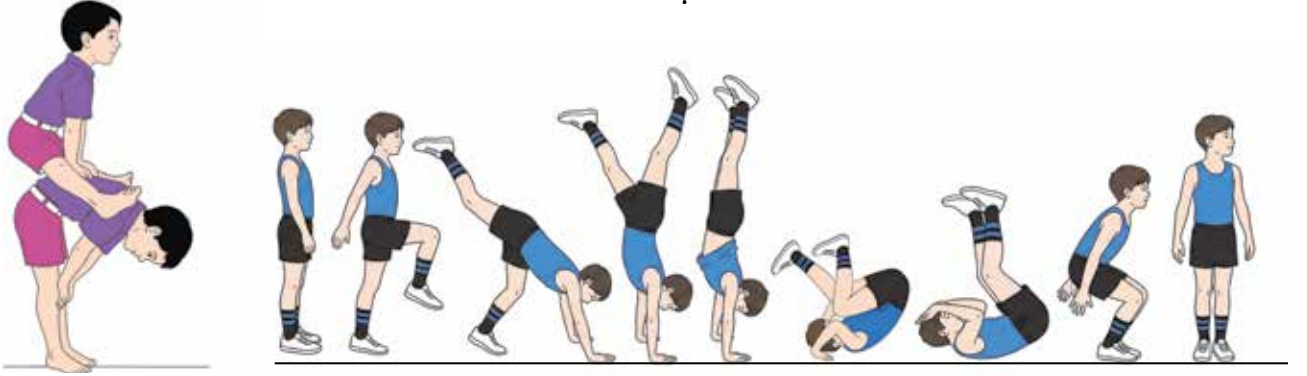
తాడుపై ఊగుతూ కిందకు దిగడం



సమాంతర బార్ సైడ్ వాల్స్ జంప్



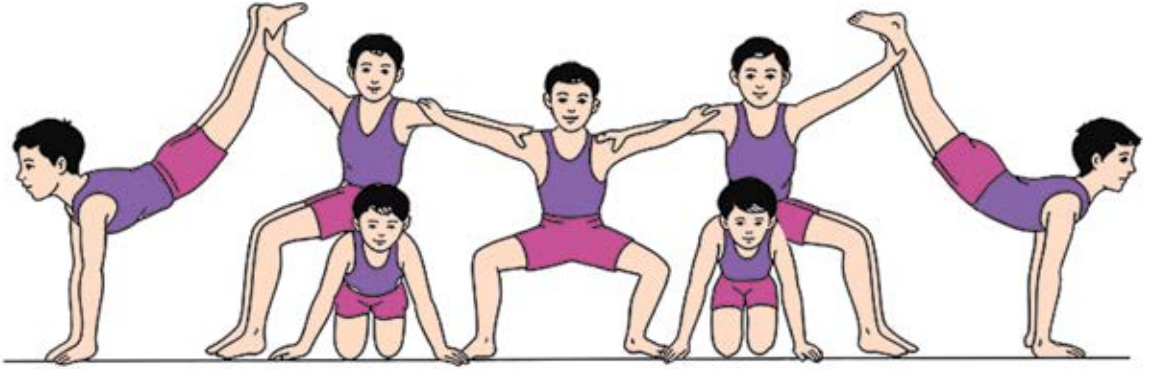
రౌండ్ ఆఫ్



భాగస్వామి వీపుపైకి
దూకడం మరియు
దిగడం

హ్యాండ్స్టాండు మరియు ఫార్వార్డ్ లంజ్

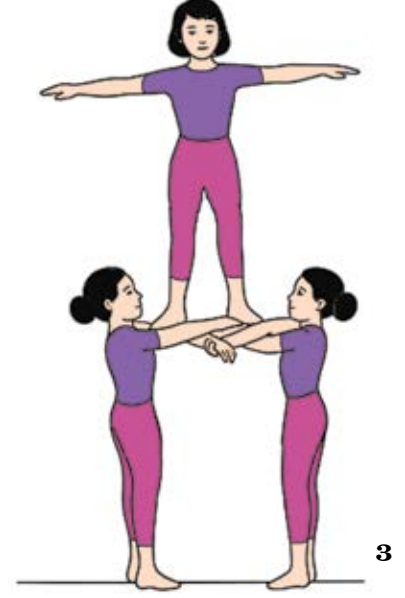
• మానవ గోపురాలు



1

ఉపాధ్యాయుల కోసం

- గోపురం అడుగు భాగంలో బరువైన మరియు బలమైన పిల్లలు ఉండాలి
- కింది నుండి పై వరకు వరుసగా తక్కువ బరువు మరియు ఎత్తు ఉన్న విద్యార్థులు ఉండాలి.
- పై స్థాయిలో అధిక నైపుణ్యాలు గల విద్యార్థులను ఎంపిక చేయాలి.
- గోపురం యొక్క ఎత్తు, కౌశల్యాలు మరియు విద్యార్థుల సంఖ్య తరగతులను బట్టి పెంచాలి.
- గోపురం యొక్క కష్టతర స్థాయిని విద్యార్థుల సామర్థ్యాన్ని బట్టి నిర్ణయించాలి
- అనవసరంగా ఎత్తైన లేదా ఎక్కుడానికి కష్టంగా ఉండే గోపురాలను నిర్మించవద్దు.
- ఇచ్చిన వివిధ ఆలోచనలను బట్టి గోపురాలను విద్యార్థుల ద్వారా తయారు చేయించండి.



2.7. నిరోధక మాలిక

నిరోధక మాలిక 1

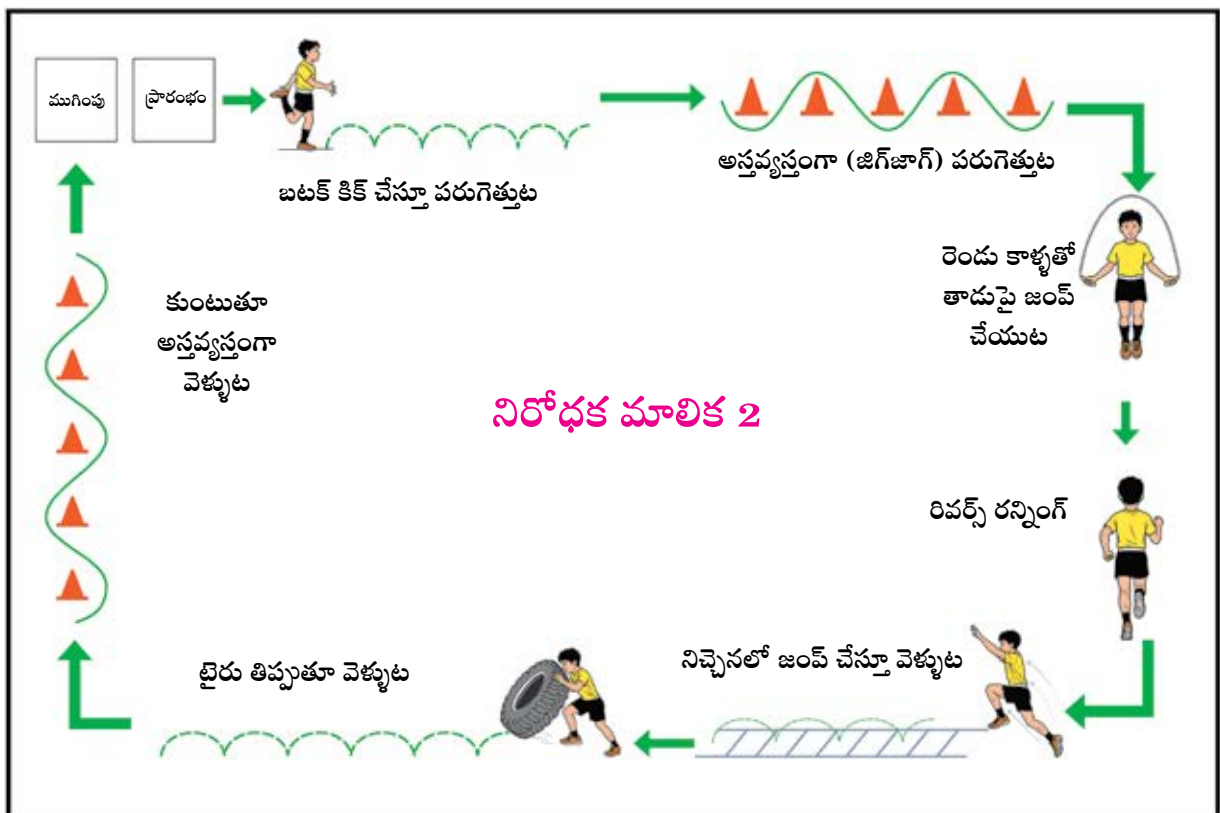
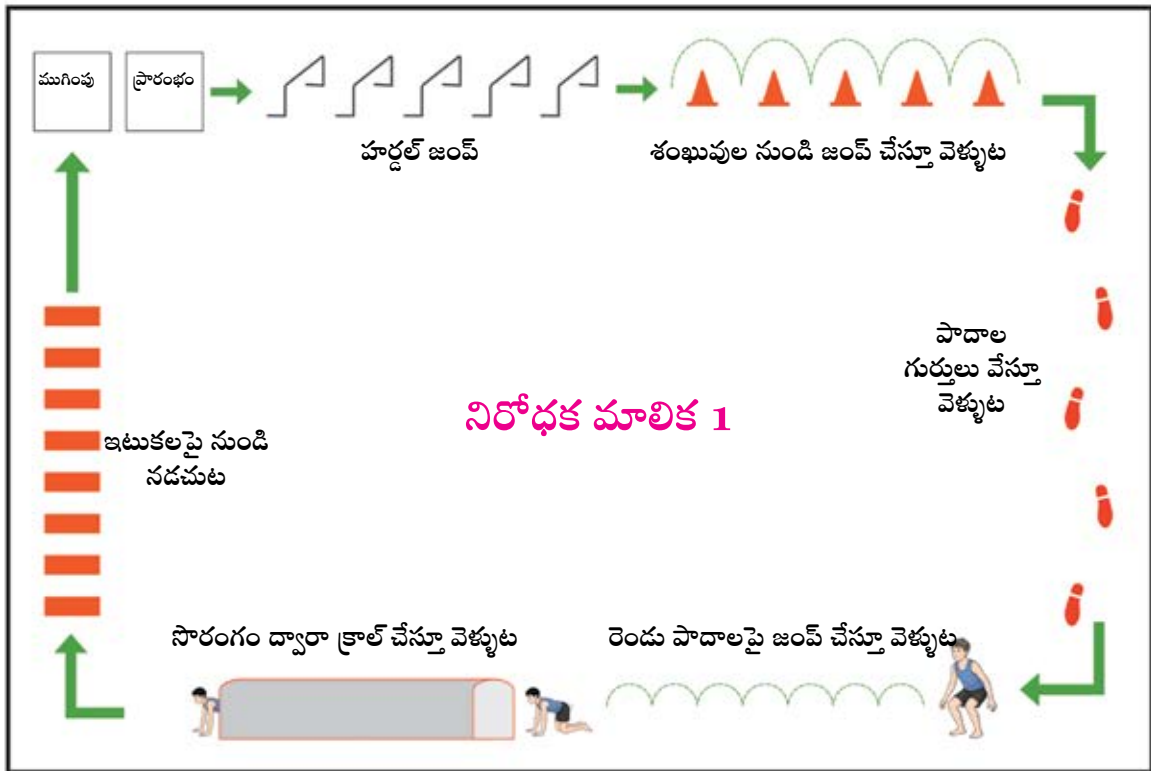
నిరోధక మాలిక అంటే వేర్వేరు వ్యాయామాలు ఒక దాని తర్వాత ఒకటి పూర్తి చేయడం. ఆగకుండా లేదా వేగాన్ని తగ్గించకుండా తక్కువ సమయంలో పూర్తి చేయుట. ఉదా: 20 మీటర్లు వేగంగా పరుగెత్తడం, 4-5 శంఖువులను పెట్టి వాటిపై నుంచి దూకుట, రెండు నుండి మూడు నిమిషాలు 4 నుండి 5 మెట్లు ఎక్కడం మరియు దిగడం, టైర్ల నుండి దూరడం, బెంచీపై నుండి దూకి వెళ్ళుట, ఒక నిమిషంపై నుండి దూకడం (గడ్డిపై/పరుపుపై) 10 మీటర్లు పరుగెత్తడం.

ఈవిధంగా నేర్చుకున్నవేర్వేరుకృత్యాలమాలచేయడంద్వారా శారీరకసామర్థ్యాలను అభివృద్ధిచేసుకోవచ్చు. ఈమాలిక శ్రేణిని చేస్తున్నప్పుడు ఒక కృత్యం నుండి మరొక కృత్యానికి వెళ్ళే కొద్దీ వేగం దానంతట అదే తగ్గుతుంది కాని మధ్యలో ఆగకుండా వెంటనే తదుపరి కృత్యం యొక్క అడ్డంకిని దాటాలి.

విద్యార్థులందరూ ప్రారంభరేఖ వద్ద నిలబడాలి. ఒక్కొక్క విద్యార్థి నిరోధక మాలికను పూర్తి చేయడం ప్రారంభించాలి. మొదటి విద్యార్థి మూడవ కృత్యాన్ని ప్రారంభించినప్పుడు తర్వాతి విద్యార్థి వంతు వస్తుంది.

ఉపాధ్యాయుల కోసం

విద్యార్థుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంటే ఈ మాలికను మైదానంలో రెండు లేదా మూడు ప్రదేశాలలో నిర్వహించాలి. సాధన చేయించండి. ఇచ్చిన వాటితో పాటు, అందుబాటులో ఉన్న సౌకర్యాలు మరియు సామగ్రిని బట్టి సృజనాత్మకంగా వివిధ నిరోధక మాలికలను తయారు చేసి, సాధన చేయించండి.





2.8. లయబద్ధమైన కదలికలు

• లెజీమ్

లెజీమ్ ఒక అసలైన మరాఠీ సంప్రదాయ రకం. చారిత్రక కాలంలో యుద్ధానికి బయలుదేరే సైనికులకు వీడ్కోలు చెప్పడానికి సరిహద్దు వరకు, యుద్ధంలో విజయం సాధించిన సైన్యానికి స్వాగతం పలకడానికి డోలు బృందంతో కలిసి లెజీమ్ వాయించేవారు. ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేయడానికి అనేక సందర్భాలలో లెజీమ్ను ఆడుతూ ఉంటారు.

లెజీమ్ను ఒక నృత్యరూపంగా పరిగణిస్తారు. మహారాష్ట్రలోని వివిధ ప్రాంతాలలో, వేర్వేరు పద్ధతులలో నృత్యశైలులతో లెజీమ్ను ఆడుతారు. గ్రామీణప్రాంతాలతోపాటుపట్టణప్రాంతాలలో కూడా లెజీమ్ను ఆడేబృందాలు చూడవచ్చు. లెజీమ్ కొరకు డోలు, తాషా, డ్రమ్, తాళాలు, హల్లీ (కంజర) వంటి వాద్యపరికరాలను ఉపయోగిస్తారు. లెజీమ్ బృందంలోని యువతీయువకులు సంప్రదాయ దుస్తులను ధరించి లెజీమ్ను ఆడుతారు.

సంగీత లయకు అనుగుణంగా లెజీమ్ ఆడినప్పుడు అది ఒక విధంగా ఎరోబిక్ వ్యాయామం లాగా మారుతుంది. వాద్యాల లయకు అనుగుణంగా కాళ్ళ మరియు చేతుల కదలికలు జరుగుతాయి. ఆరోగ్యపరంగా ఇది చాలా ఉపయోగకరమైన వ్యాయామం. ఐదవ తరగతిలో మీరు లెజీమ్ కోసం అవసరమైన వివిధ ప్రాథమిక భంగిమలను నేర్చుకున్నారు. అలాగే దో అవాజ్, చార్ అవాజ్ అను రెండు రకాలు నేర్చుకున్నారు. ఇప్పుడు గత తరగతిలో నేర్చుకున్న రకాలను సాధన చేసి, తర్వాత కొత్త రకాలను నేర్చుకోవాల్సి ఉంటుంది.

(1) ఎనిమిది స్వరాలు (8+2)

ప్రారంభ స్థితి: హెచ్చరిక స్థితి

కృత్యం: 1 నుంచి 4 అంకెలను శబ్దం ప్రకారంగా చేయండి.

(1) లెజీమ్ను కుడి నుండి ఎడమకు వంచి, ముందు వైపు లెజీమ్ను తెరవండి.

(2) చిన్న కర్రను పెద్ద కర్రపై ఉంచి, ఎడమ చంక దగ్గర మూసివేయాలి

(3) లెజీమ్ను ఎడమ నుండి కుడికి వంచుతున్నప్పుడు, లెజీమ్ ముందు వైపు తెంచి ఉంచండి.

(4) చిన్న కర్రను పెద్ద కర్రపై కింద నుండి పైకి ఉంచి, కుడి చంక దగ్గర మూసి వేయండి.

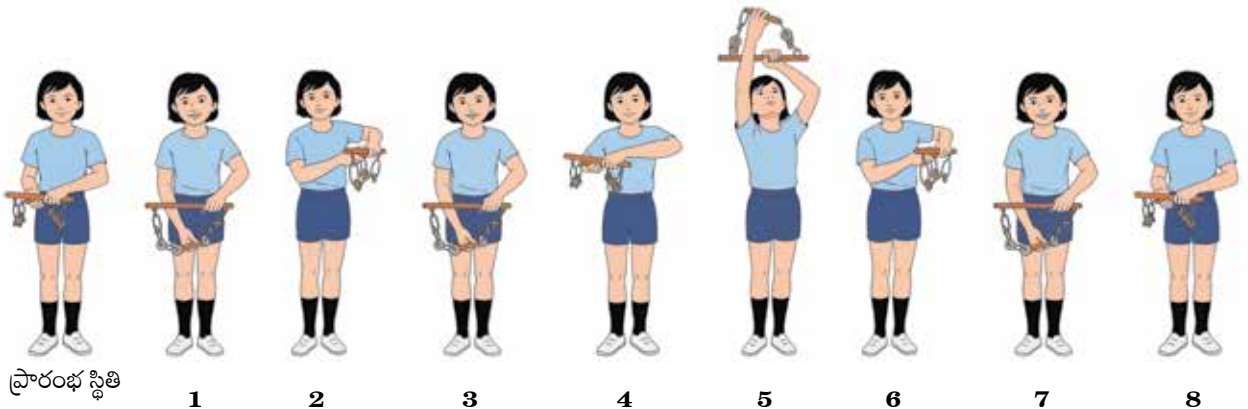
(5) నాల్గవ అంకె తర్వాత అదే వేగంలో లెజీమ్ను కుడి నుండి తలవైపుకు మూసి ఉన్న స్థితిలో కదిలించండి. లెజీమ్ తలకు చేరిన వెంటనే కుడి చేతితో చిన్న కర్రను వెనుక నుండి ముందుకు మరియు ఎడమ చేతితో పెద్ద కర్రను ముందు నుండి వెనుకకు అర్థ వృత్తాకారంలో త్రిప్పి, లెజీమ్ను తెరవండి.

(6) లెజీమ్ యొక్క వృత్తాకార కదలికను ఆపకుండా, అదే కదలికలో దానిని ఎడమవైపుకు తీసుకురావడం ద్వారా మూసివేయండి.

(7) ఎడమ నుండి కుడికి వంచి లెజీమ్ను ముందుకు తెరవండి

(8) లెజీమ్ను మూసివేసి, ప్రారంభ స్థితికి రావాలి.

పై అన్ని కృత్యాలు లయబద్ధంగా మరియు అందంగా చేయాలి





- దబ్బనీ లెజీమ్ యొక్క ఆ తర్వాత అన్ని రకాల లెజీమ్ల కదలికలు ఎనిమిది తాళాల రకాల కదలికలను పోలి ఉంటుంది కేవలం పాదాల కదలిక మాత్రమే మారుతుంది. ఎనిమిది తాళాల రకం ప్రాథమిక రకం కాబట్టి దానిని బాగా సాధన చేయించాలి. ముఖ్యంగా ఐదవ అంకె మరింత ముఖ్యమైనది కాబట్టి దానిని మరింత సుందరంగా చేయాలి.
- ఎనిమిది తాళాల రకంలోని చేతుల కదలికలను లెజీమ్ లేకుండా సాధన చేయించండి.
- గమనించవలసిన విషయం ఏమిటంటే ప్రతి బేసి సంఖ్యను లెజీమ్ గొలుసును సాగదీయడం ద్వారా లెజీమ్ను తెరవాలి. అదేవిధంగా ప్రతి సరి సంఖ్యను చిన్న కర్రను, పెద్ద కర్రకు తాకించడం ద్వారా లెజీమ్ను మూసివేయాలి.
- అంకెలను ఒక లయబద్ధంగా లెక్కించాలి వరుస అంకెలను లెక్కించేటప్పుడు ఆయాసం రాకుండా ఉండటానికి 7, 8 అంకెలను లెక్కించే బదులు, ఆ సమయంలో శ్వాస తీసుకోండి లేదా లెజీమ్ యొక్కలయ పిల్లలకు గుర్తుండేలా మధ్య మధ్యలో అంకెలను సమూహాలుగా లెక్కించమని చెప్పండి. ఒకసారి ఆ పద్ధతి బాగా అర్థమయ్యాక అంకెలను లెక్కించాల్సిన అవసరముండదు.
- ఒక రకాన్ని మరొక రకానికి జోడించి, చేయాలనుకుంటే మొదటి రకం యొక్క చివరి రెండు అంకెల సమయంలో లయ రకంలో మార్పు అని పిలవాలి లేదా రెండవ రకం పేరు తీసుకోవాలి.

(2) ముందుపాదం (ఆగే పావ్) (అంకెల సంఖ్య 8+2)

ప్రారంభ స్థితి: హెచ్చరిక స్థితి.

కృత్యం: 1 నుంచి 4 అంకెలు నాలుగు శబ్దాలుగా పలకండి.

5 నుండి 8 అంకెలలో చేతి కదలికలు, ఎనిమిది శబ్దాలవలె ఉంటాయి. కాని అదే సమయంలో పాదాల కదలికలు ఈ క్రింది విధంగా చేయాలి.

5. లెజీమ్ను తలపైన మోస్తూ, కుడికాలును ముందుకు వేసి, రెండు మడిమలను పైకి లేపండి.

6. రెండు పాదాల మడిమలను వంచి, ఎడమ చంక దగ్గర లెజీమ్ను మూయండి.

7. కుడి పాదాన్ని, ఎడమ పాదానికి దగ్గరగా తీసుకవస్తూ, లెజీమ్ను ఎడమ నుండి కుడికి వంచి తెరవండి.

8. కుడి పాదాన్ని, ఎడమ పాదానికి దగ్గరగా తీసుకవచ్చి, లెజీమ్ను మూసి వేయండి.

పై కృత్యాలు అయిన తర్వాత చివరకు రెండు అంకెలలో ఆగేపావ్ కృత్యాన్ని ఆపి వేయండి.



- మొదట లెజీమ్ లేకుండా సాధన చేయించండి. ఇది మీ చేతులు మరియు కాళ్ళ కదలికలలో స్థిరత్వాన్ని సాధించడానికి సహాయపడుతుంది.

(3) పీచేపావ్ (వెనుక పాదం) (అంకెల సంఖ్య 8 + 2)

ప్రారంభ స్థితి: హెచ్చరిక స్థితి

1. మీ కుడికాలును వెనుకకు పెట్టి, మోకాలును వంచుతూ బరువును కుడికాలు మీదకు మార్చండి. కుడికాలు లెజీమ్ను తెరవండి.

2. నిటారుగా నిలబడి కాలును ముందుకు తీసుకువచ్చి తుడవండి.

3. కుడికాలును పైకి ఎత్తి ఎడమ కాలుకు దగ్గరగా తీసుకురండి నడుము దగ్గర కుడివైపు లెజీమ్ను తెరవండి.

4. కుడికాలును ఎడమ కాలు దగ్గర మరియు ఎత్తైన స్థితిలో తీసుకొని లెజీమ్ను ఆపివేయండి.





పై కృత్యాలు అయిన తర్వాత చివరి 2 అంకెలలో పీచేపావ్ కృత్యాన్ని ఆపండి
5 నుంచి 8 అంకెల సమయంలో 5వ అంకెలా కుడిపాదం, ఎడమ పాదం వద్ద ఆపాలి. మిగిలిన అన్ని కదలికలు
8 శబ్దాల రకంలో 5 నుంచి 8 అంకెల పద్ధతిలో చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఉపాధ్యాయులకు మార్గదర్శక సూచనలు

పైన చెప్పిన రకంలో మొదటి నాలుగు అంకెలలో లెజీమ్ ఊపు వెనుక నుండి ముందుకు ఉంటుందని గమనించాలి. ప్రారంభంలో పిల్లలు తరచుగా ఇక్కడే తప్పులు చేస్తారు. వారు లెజీమ్ ను నేరుగా ముందు నుండి వెనుకకు తీసుకెళ్తారు. దీనిని నివారించడానికి మరియు ఊపును వెనుక నుండి ముందుకు తీసుకురావడానికి లెజీమ్ లేకుండా చేతులు మరియు కాళ్ళ కదలికలను సాధన చేయండి. తర్వాత చాలా రకాలలో ఈ కదలికే ప్రధాన అంశం కాబట్టి కాళ్ళను వెనుకకు కదిపినప్పుడు చేతులను ఊపులాగా వెనుక నుండి ముందుకు కదపడం ముఖ్యమని గమనించాలి.

(4) ఆగే - పీచే పావ్ (అంకెల సంఖ్య 8+2)

ప్రారంభ స్థితి: హెచ్చరిక స్థితి

అంకె 1 నుండి 4 కొరకు పీచేపావ్ రకంగా 1 నుంచి 4 అంకెల మాదిరిగా కృత్యం చేయండి.

అంకె 5 నుంచి 8 కొరకు 5వ అంకెకు నేలమీద పాదాన్ని ఉంచకుండా ఆగే పావ్ తో (ముందున్న రకాలు) 5 నుంచి 8 అంకెల కృత్యాలు చేయండి.

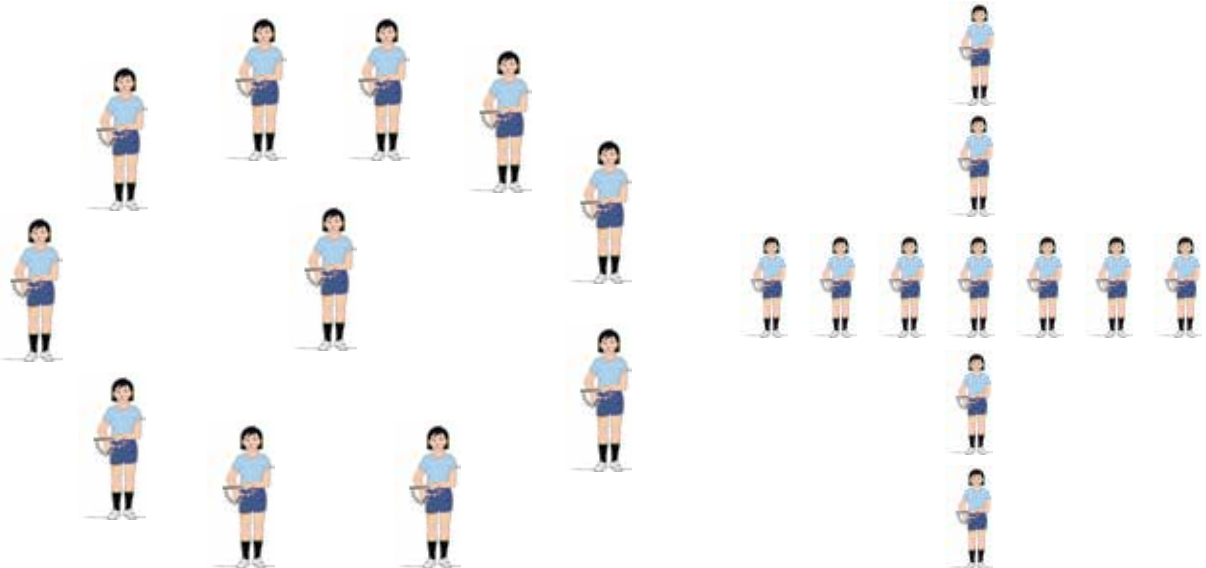
పై కృత్యం అయిన తర్వాత చివరి 2 అంకెలలో ఆగే పావ్ - పీచే పావ్ కృత్యాన్ని ఆపండి.



ఉపాధ్యాయులకు మార్గదర్శక సూచనలు

- ఈ రకపు పేరు ముందు - వెనుక పాదం ఉన్నప్పటికీ, మొదట వెనుక పాదం మరియు తర్వాత ముందు పాదం కదులుతుందని గమనించాలి.
- ఆగేటప్పుడు ఎనిమిదవ అంకెకు దగ్గరగా తెచ్చిన కుడి పాదాన్ని అదనపు రెండు అంకెలు (తరగతి ఆగిన తర్వాత వచ్చే రెండు అంకెలు) చేసేటప్పుడు మొదటి అంకె కోసం నేలపై ఉంచాలి. మీరు ఆ రకాన్ని రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు చేస్తుంటే, ఎనిమిదవ అంకెకు దగ్గరగా తెచ్చిన కుడిపాదాన్ని మొదటి అంకె కోసం అదే స్థానానికి తిరిగి తీసుకురావాలి.
- కుడికాలును ముందుకు వెనుకకు కదిపేటప్పుడు ఎడమ కాలు ఖాళీ వదల కూడదు.

లెజీమ్ ప్రదర్శనల కోసం నిర్మాణ సమూహాలు





• ఎరోబిక్స్

ఎరోబిక్స్ అనేది లయబద్ధమైన కదలికలు, సంగీతం మరియు వ్యాయామంల యొక్క అందమైన కలయిక. ఎరోబిక్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, తేలికగా మరియు ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. దానివల్ల గుండె మరియు ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం మెరుగవుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఎరోబిక్స్ చేయడం వల్ల శరీరం యొక్క బలం పెరుగుతుంది. కండరాలు అధిక సామర్థ్యాన్ని మరియు చురుకుదనాన్ని పొందుతాయి. ఎరోబిక్స్ చేస్తే శరీరంలోని అనేక అవయవాలు కలిసి పనిచేస్తాయి. దాని వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది ఎరోబిక్స్ కేవలం వ్యాయామం కాదు ఆనందకరమైన కదలికల సముదాయం. సంగీత లయకు అనుగుణంగా వ్యాయామం చేయడం వలన మనస్సు ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. బరువును తగ్గించడానికి ఎరోబిక్స్ ఉపయోగపడుతుంది.

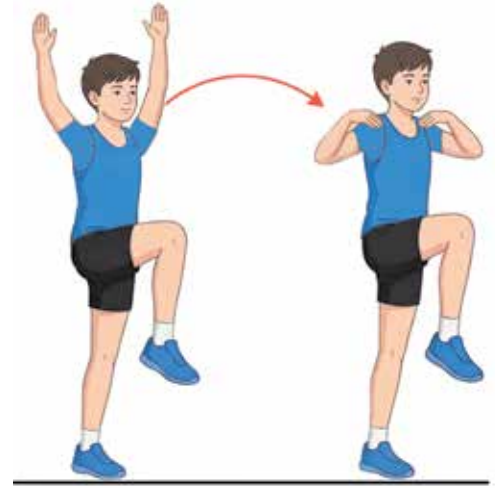
సెట్ 1



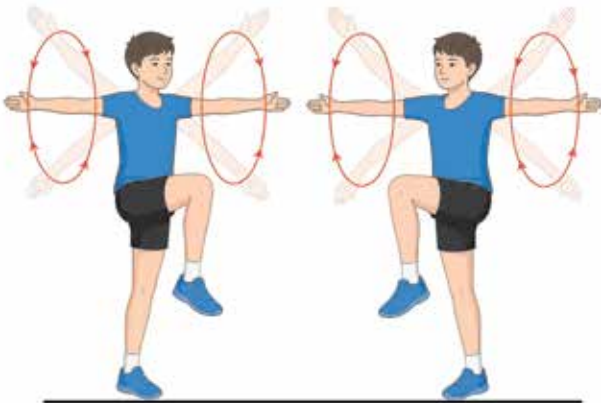
మాచింగ్ ఆన్ ద స్పాట్



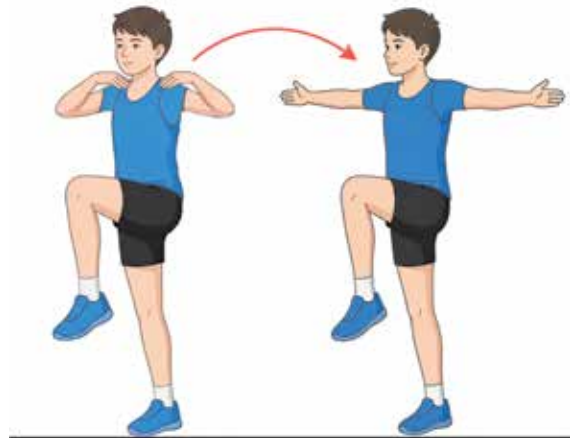
మాచింగ్ విత్ షోల్డర్ రొటేషన్



మాచింగ్ విత్ ఆర్మ్స్
అప్ అండ్ డౌన్



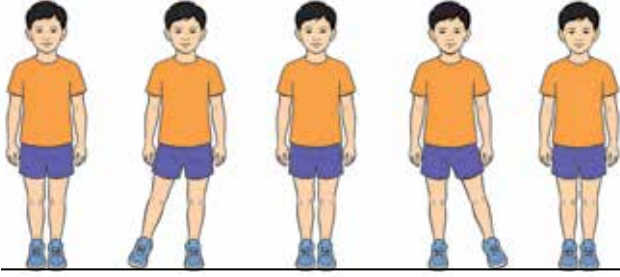
మాచింగ్ విత్ ఆర్మ్స్ సర్క్లర్



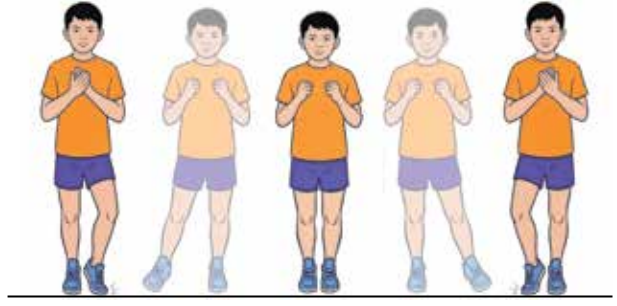
మాచింగ్ విత్ స్వీప్ అవుట్



• ఎరోబిక్స్: సెట్ 2



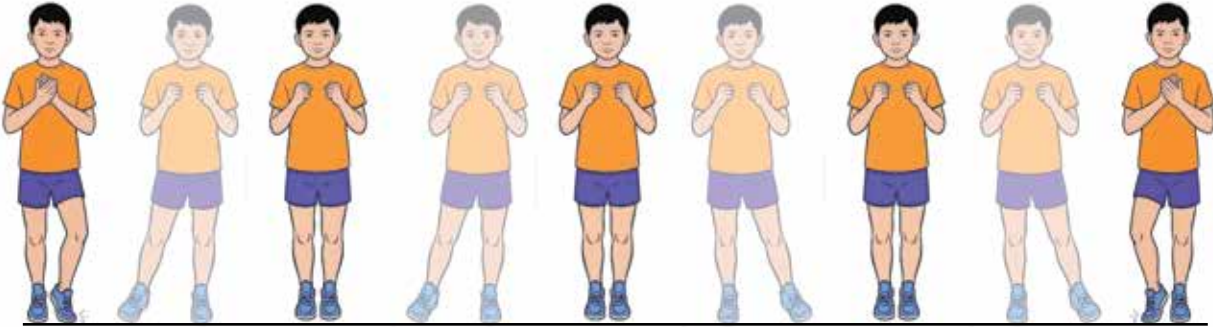
సైడ్ టు సైడ్



సైడ్ టు సైడ్ క్లాపింగ్



సైడ్ టు సైడ్ డబల్ స్టెప్స్



సైడ్ టు సైడ్ డబల్ స్టెప్స్ క్లాపింగ్



ప్రారంభ స్థితి

1

2

3

4

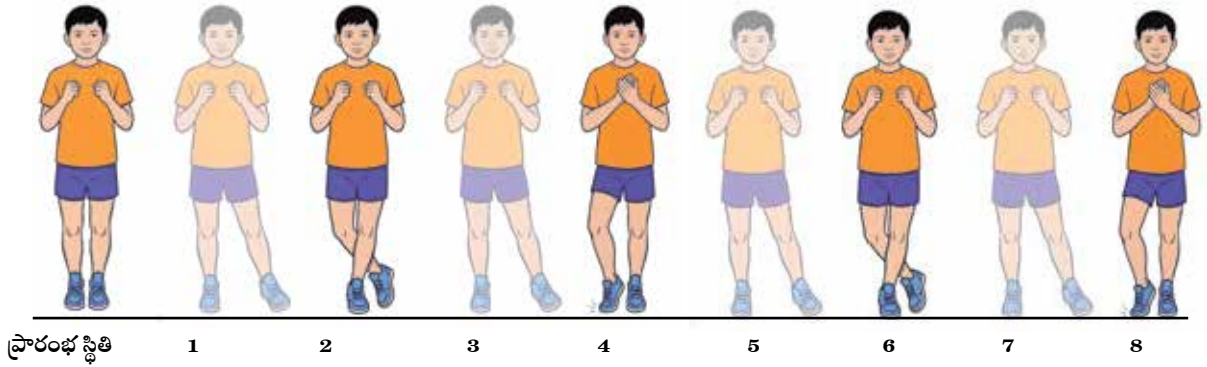
5

6

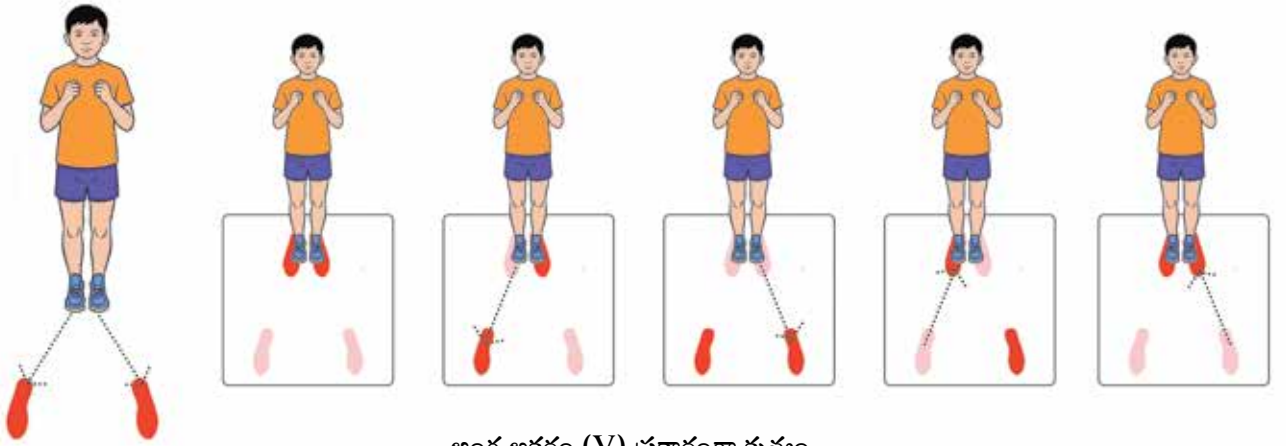
7

8

గ్రేప్ వైస్



గ్రేప్ బైస్ విత్ క్లాప్



అంగుల అక్షరం (V) ప్రకారంగా కృత్యం

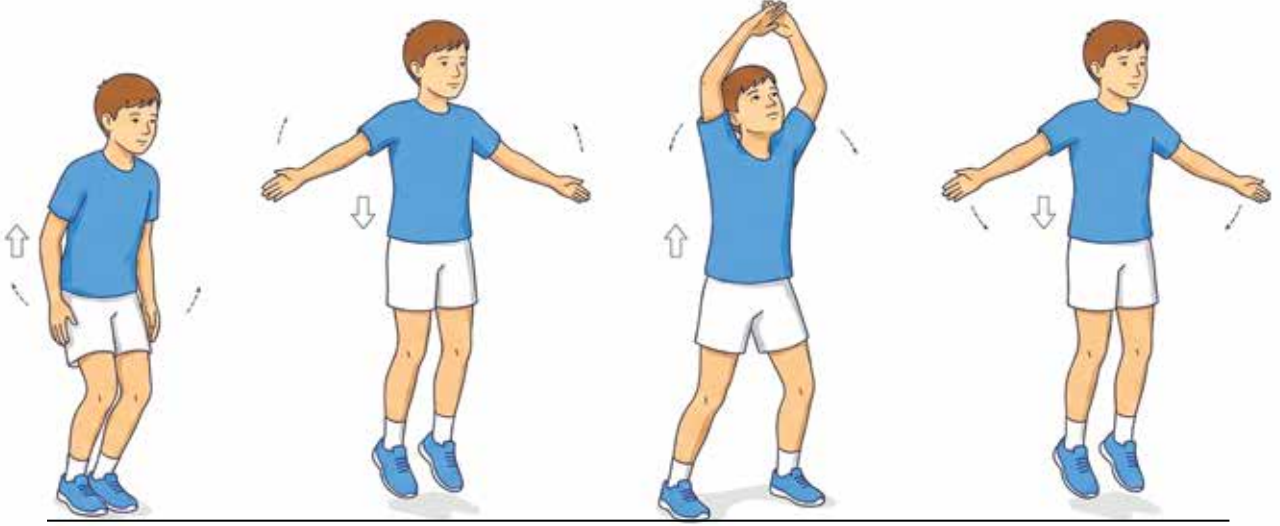


(V) షేప్ విత్ క్లాప్

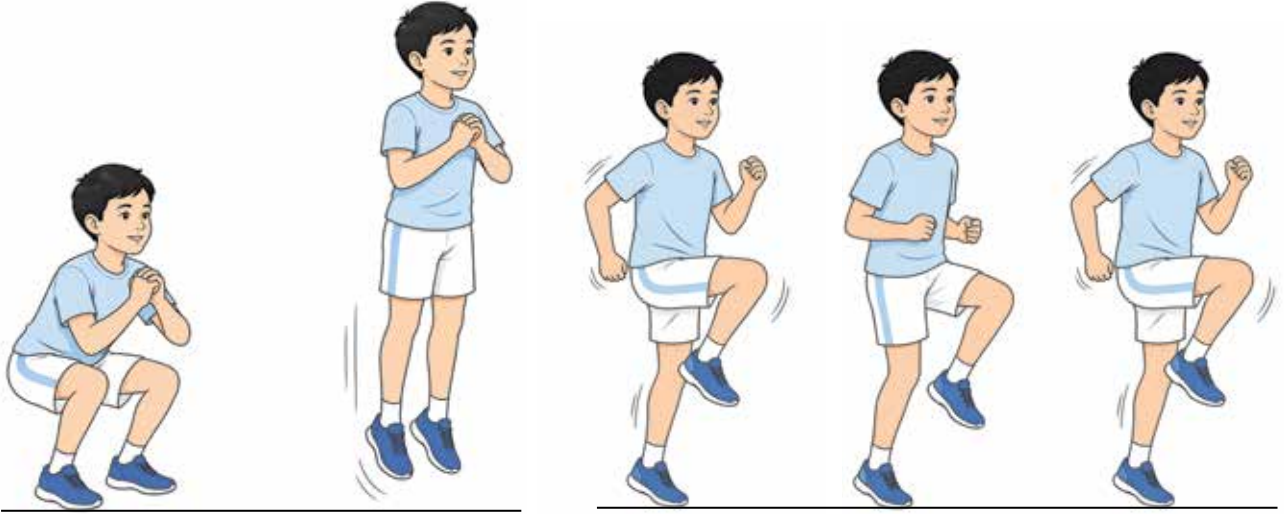


• డ్యాన్సర్ పైజ్

డ్యాన్సర్ పైజ్ వల్ల హృదయం యొక్క బలం, కీళ్ళ బలం మరియు సాగుడు ధర్మం (వంగే గుణం) పెరుగును. కండరాల బలం పెరుగును, సమతుల్యత మెరుగు పడును మరియు అన్ని కార్యకలాపాలను చేయగలననే ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది మరియు మానసిక బలాన్ని పెంచుతుంది.



జంపింగ్ జాక్స్ 15 నుంచి 20 సార్లు

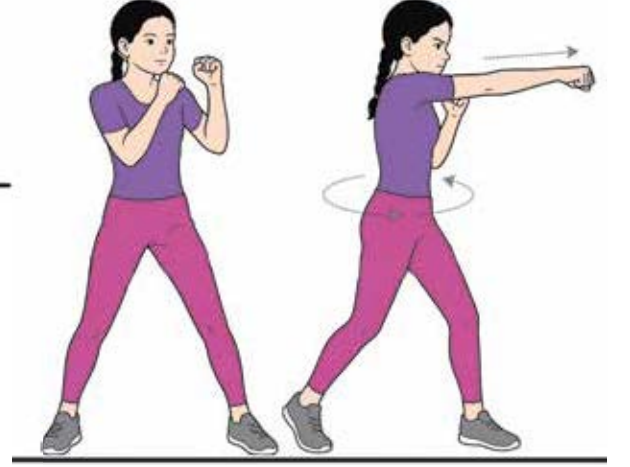


స్క్వాట్ జంప్ మరియు క్లోజ్ డ లెగ్
10 నుంచి 12 జంపులు

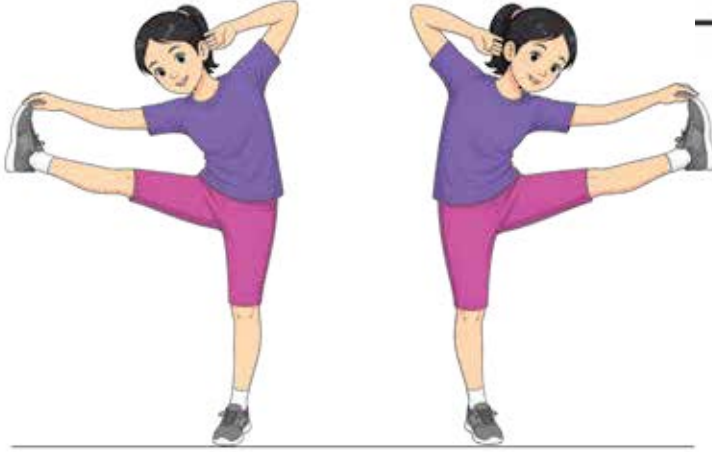
స్లో-ఫాస్ట్-రన్నింగ్ వేరియేషన్ ఆన్ ద
స్క్వాట్ 30 సెకన్లు



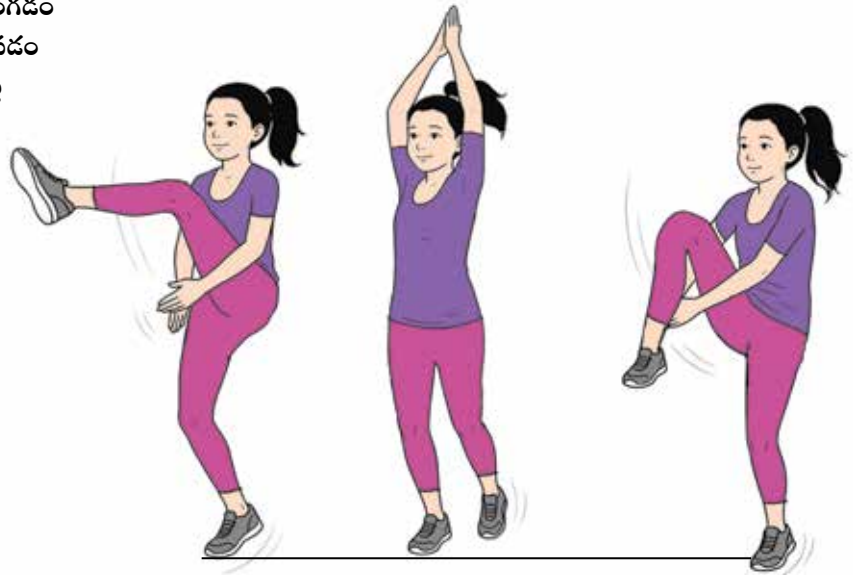
ఫ్రంట్ మరియు సైడ్ కిక్లు రెండు కాళ్ళతో
ఒక్కొక్కటి 10 నుండి 12 వరకు



రెండు చేతులతో క్రాస్ పంచ్
ప్రతి చేతితో 12 నుండి 15
సార్లు



రెండు వైపులా పక్కకు వంగడం
మరియు కాలు పైకి లేపడం
ఒక్కోవైపు 10 సార్లు



లెగ్ ఫ్రంట్ మరియు క్లాప్ 10 నుంచి 12



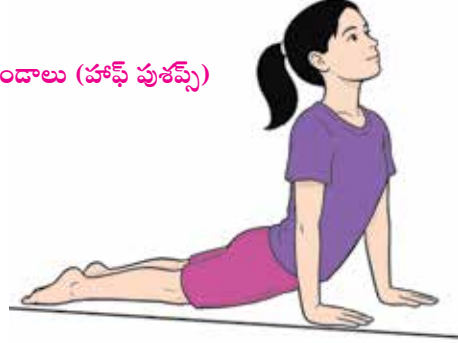
2.9 భారతీయ వ్యాయామం

దండాలు (పుశప్స్): భారతీయ వ్యాయామ పద్ధతిలోని వివిధ వ్యాయామ పద్ధతులలో దండాలు మరియు సిట్-అప్స్ అనేవి వ్యాయామ రకాలు దీనిలో శరీరంలోని వివిధ ప్రధాన కండరాలకు ఒకే సమయంలో వ్యాయామం లభిస్తుంది. ఈ వ్యాయామ రకంలో ఎలాంటి కృత్రిమ పరికరాలు లేదా భాగస్వాముల అవసరం లేదు. ఈ వ్యాయామాలను పరిమిత స్థలంలో కూడా చేయవచ్చు. ఈ వ్యాయామ రకాన్ని జోర్ (Jor) అని కూడా అంటారు.

• దండాలు (పుశప్స్)



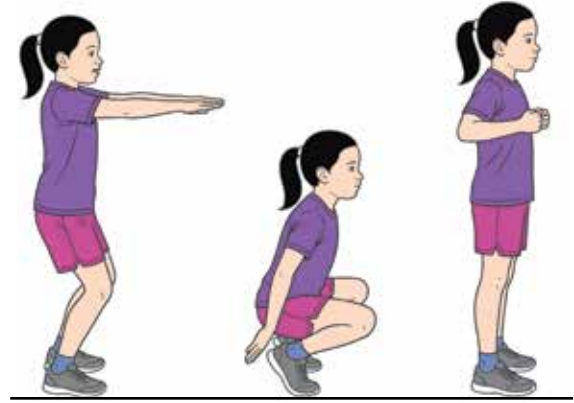
• అర దండాలు (హాఫ్ పుశప్స్)



సిట్-అప్స్ : సిట్-అప్స్ అనేది భారతదేశంలో ఒక ప్రాచీన వ్యాయామం కాళ్ళ కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి మనం నడవడం, పరుగెత్తడం, దూకడం మరియు ఈత కొట్టడం వంటి వ్యాయామాలు చేస్తాము. ఎలాంటి పరికరాలు లేకుండా కాళ్ళలోని అన్ని కండరాలకు తగినంత వ్యాయామాన్ని అందించే వ్యాయామ రకం కొన్ని రకాల సిట్-అప్స్ క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి.



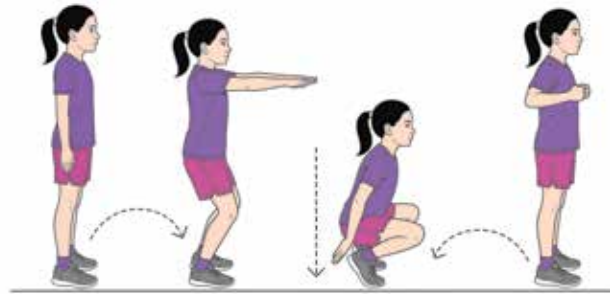
హాఫ్ సిట్-అప్స్



సాధారణ సిట్ అప్స్



కుట్టి సిట్-అప్స్ ఎడమ మరియు కుడి పాదాలతో



సర్క్ సిట్-అప్స్

2.10. వ్యాయామ మాలిక



ఈ విభాగంలో మనం అనేక వ్యాయామాలు నేర్చుకొన్నాము. ఉపాధ్యాయుల సహాయంతో ఈ వ్యాయామాల స్థానాన్ని చేసి, ఒకటి తర్వాత ఒకటి కనీసం 7 నుంచి 9 స్థానాలను చేయండి. వ్యాయామ స్థానం యొక్క ఒక నిర్మాణాన్ని తయారు చేయండి మరియు ప్రతి స్థానంలో ఉపాధ్యాయుల సూచనను బట్టి వ్యాయామం చేయండి. ప్రతి స్థానంలో వ్యాయామం యొక్క కాలావధి కనీసం 15 సెకన్లు మరియు గరిష్టంగా 20 సెకన్లు ఉండాలి. ఎక్కువ సమయం వరకు వ్యాయామ మాలిక స్థానంలో వ్యాయామం చేయకూడదు. దాని వల్ల అలసట వస్తుంది మరియు మాలిక పూర్తవదు వ్యాయామ తీవ్రతను బట్టి రౌండ్లను నిర్ణయించుకోవాలి మరియు మీ సామర్థ్యం ప్రకారం పూర్తి చేయాలి. ప్రతి వ్యాయామ స్థానములో వ్యాయామం పూర్తి అయిన తర్వాత 45 సెకన్లు నుంచి 1 నిమిషం వరకు విశ్రాంతి ఇవ్వండి. మాలికలోని (శ్రేణి) అన్ని స్థానాలలో వ్యాయామం పూర్తి అయినది అనగా ఒక రౌండ్ పూర్తగును. అలా 2 నుంచి 3 రౌండు పూర్తి చేయాలి. మీకు ఏదైన అసౌకర్యం అనిపిస్తే, వెంటనే ఉపాధ్యాయులకు తెలియచేయండి.

మాలిక 1: సర్వతోముఖాభివృద్ధి వ్యాయామ మాలిక

ఉద్దేశ్యం: శరీరం యొక్క సాధారణ బలం, కదలిక సామర్థ్యం మరియు ఓర్పును పెంచుట.

నిర్మాణం: వృత్తాకార నిర్మాణంలో వ్యాయామ కేంద్రాలను అమర్చండి.

క్ర. సం.	వ్యాయామం	పునర్విమర్శలు
1.	సిట్-అప్స్	12
2.	గోడపై - సిట్-అప్స్	12
3.	ముందుకు వెళ్ళి, వంగి పాదాన్ని తాకడం	12
4.	లంజ్ స్థితి	12
5.	హామ్ నీ ఆక్షన్	12
6.	హాఫ్ సిట్-అప్స్	12

మాలిక 2: సమతుల్యత మరియు సమన్వయ వ్యాయామ మాలిక

ఉద్దేశ్యం: శరీర నియంత్రణ, సమతుల్యత మరియు సమన్వయాన్ని అభివృద్ధి చేయడం.

క్ర. సం.	వ్యాయామం	పునర్విమర్శలు
1.	తాడు పై నుంచి దూకుట	20
2.	బంతిని పైకి విసిరి పట్టుకోవడం	8
3.	మూలల నుండి ఫుట్ బాల్ ను తన్నడం	6
4.	బర్పీజ్ స్క్వాట్స్/ స్పాట్యా	6
5.	నేలపై ఉంచిన మొత్తం 6 హులా హుప్ల గుండా ముందుకు దూకుతూ, వెనక్కి పరిగెత్తడం.	4
6.	ఒక వృత్తంలో దశలను ఉంచుట	12
7.	మూలల మధ్య అటూ ఇటూ పరుగెడుతూ, బాస్కెట్ బాల్ యొక్క రెండు దశలను ఉంచుట.	4



మాలిక 3: ప్లెక్సిబిలిటీ మరియు శరీర నియంత్రణ మాలిక

ఉద్దేశ్యం : కండరాల బలం పెరుగుట మరియు ఎముకలు ధృఢంగా తయారగుట.

నిర్మాణం : ప్రతి కేంద్రంలో 8-10 మీటర్ల దూరంలో రెండు రేఖలను గీయండి లేదా శంఖువులను పెట్టండి.

క్ర. స.	వ్యాయామం	దూరం
1.	ఎలుగుబంటి నడక (Bear Walk)	5 నుంచి 7 మీటర్లు
2.	బాతు నడక (Duck Walk)	5 నుంచి 7 మీటర్లు
3.	కప్ప నడక (Frog Walk)	5 నుంచి 7 మీటర్లు
4.	ఎండ్రికాయ నడక (Crab Walk)	5 నుంచి 7 మీటర్లు
5.	పాము నడక (Snake Walk)	5 నుంచి 7 మీటర్లు
6.	కుందేలు నడక (Rabbit Walk)	5 నుంచి 7 మీటర్లు
7.	మొసలి నడక (Crocodile Walk)	5 నుంచి 7 మీటర్లు
8.	ఏనుగు నడక (Elephant Walk)	5 నుంచి 7 మీటర్లు

మాలిక 4: వేగం మరియు సహనాన్ని అభివృద్ధి చేయుట

ఉద్దేశ్యం : వేగం మరియు సహనాన్ని పెంచుట

క్ర. సం.	వ్యాయామం	పునర్విమర్శలు
1.	స్థలంలో హాప్ నీ 15 సార్లు	15 సార్లు
2.	ఎగిరే సిట్-అప్స్ (జంప్ మరియు స్క్వాట్)	8 సార్లు
3.	మితవేగంతో జంప్ చేసి, రెండు మోకాళ్ళను ఛాతీ వరకు పైకి లేపటం (టక్ జంప్)	6 సార్లు
4.	సరళరేఖలో అమర్చిన 5-7 అడ్డంకుల మీదుగా పరుగెత్తడం.	4 రౌండ్లు
5.	మౌంటెన్ క్లైంబర్ (చేతులను నేలపై ఉంచి, మోకాళ్ళను ఛాతీ దగ్గరకు తీసుకురావడం)	15 సార్లు
6.	ల్యాడర్ డ్రిల్	4 రౌండ్లు
7.	10 మీటర్ల షట్లర్ రన్	4 రౌండ్లు
8.	20 మీటర్ల స్ప్రిట్ లెగ్ రన్	4 రౌండ్లు

ఆరోగ్య-ఆధారిత మరియు నైపుణ్య-ఆధారిత కారకాల నిర్వచనాలు

- (1) వేగం - తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ కృత్యాలను చేసే సామర్థ్యాన్ని వేగం అంటారు.
- (2) దిశాభిముఖత - తక్కువ సమయంలో శరీర స్థితి మరియు దిశ కచ్చితంగా మార్చే సామర్థ్యమే దిశాభిముఖత.
- (3) బలం - తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ బలాన్ని ప్రయోగించే కండరాల సామర్థ్యమే బలం.
- (4) సమన్వయం - మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ మరియు కండరాల మధ్య సరైన మరియు స్థిరమైన సమన్వయాన్ని సమన్వయం అంటారు.



ప్రశ్న 1: సరియైన పర్యాయములను ఎన్నుకొని, ఖాళీలను పూరించండి.

- (1) ఏదైనా ఆట ఆడేముందు చేయుట అత్యవసరం.
(ఎ) ఉత్తేజపరిచే కదలికలు (బి) విశ్రాంత కదలికలు (సి) జోర్క్స్ వ్యాయామం
- (2) ఉత్తేజపరిచే కదలికల వల్ల శరీరం యొక్క ఉష్ణోగ్రత
(ఎ) పెరుగును (బి) తక్కువగును (సి) మార్పు ఉండదు
- (3) విశ్రాంతి తీసుకోవడం వలన శరీరపు అలసట సహాయపడుతుంది.
(ఎ) తక్కువగుటకు (బి) పెరుగుటలో (సి) స్థిరంగా ఉండటానికి
- (4) వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు శ్వాస ఎల్లప్పుడూ తీసుకోండి మరియు వదలండి.
(ఎ) క్రమబద్ధంగా (బి) ఆపి (సి) ఎలాగైనా
- (5) కదలికల పునర్విమర్శ అస్సలు
(ఎ) అవసరాన్ని బట్టి చేయండి (బి) ఎక్కువ చేయండి (సి) చేయకండి.
- (6) ఎ.బి.సి డ్రిల్ కదలికలు అభివృద్ధి తోడ్పడును.
(ఎ) సమన్వయం (బి) బలం (సి) ఫ్లెక్సిబిలిటీ
- (7) పోషక వ్యాయామం వల్ల
(ఎ) బలం పెరుగుతుంది (బి) అలసట పెరుగుతుంది (సి) బరువు తగ్గటాన్ని ఆపుతుంది
- (8) లయబద్ధమైన వ్యాయామాలుబీట్కు అనుగుణంగా చేయబడతాయి.
(ఎ) ఈలవేయడం (బి) సంగీతం (సి) రెండూ
- (9) ఒక భారతీయ వ్యాయామ రకం.
(ఎ) దండాలు (బి) పుష్-అప్స్ (సి) లంజెస్
- 10) నిరోధక మాలికలో విద్యార్థులు
(ఎ) అడ్డంకులను అధిగమించండి (బి) వ్యాయామం చేయండి (సి) విశ్రాంతి తీసుకోండి

ప్రశ్న 2. తప్పు, ఒప్పు రాయండి.

- (1) ఉత్తేజపరిచే కదలికలు చేయకుండా నేరుగా ఆటలు ప్రారంభించడం సరియైనది. (తప్పు/ఒప్పు)
- (2) విశ్రాంతి తీసుకోవడం వలన కండరాలు బిగుతుగా తయారవుతాయి. (తప్పు/ఒప్పు)
- (3) అన్ని వ్యాయామాలు అతి వేగంగా చేయాలి. (తప్పు/ఒప్పు)
- (4) వ్యాయామాల క్రమం సులభం నుంచి కఠినం (సంక్లిష్టం) వరకు ఉండాలి. (తప్పు/ఒప్పు)
- (5) శ్వాసను ఆపి వ్యాయామం చేయడం సరియైనది. (తప్పు/ఒప్పు)
- (6) అనుబంధ వ్యాయామం ఆటలకు సంబంధించినది. (తప్పు/ఒప్పు)
- (7) భద్రతను నిర్లక్ష్యం చేసి వ్యాయామం చేయుట అంటే సాహసోపేతమైన వ్యాయామం. (తప్పు/ఒప్పు)
- (8) ఎరోబిక్స్ సంగీతంతో కలిపి చేయడం వలన దానిని లయబద్ధ వ్యాయామం అంటారు. (తప్పు/ఒప్పు)
- (9) ప్రత్యేక వ్యాయామం వలన ఓర్పు (సహనం) పెరుగుతుంది. (తప్పు/ఒప్పు)
- (10) నిరోధక మాలికలో వేగం మరియు సమన్వయం యొక్క అవసరముండదు. (తప్పు/ఒప్పు)

ప్రశ్న. 3. జతపరచండి.

సమూహం ఎ

సమూహం బి

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. ఉత్తేజపరిచే కదలికలు | అడ్డంకులను అధిగమించుట |
| 2. విశ్రాంతి | బలం మరియు ఓర్పు |
| 3. ఉత్తేజపరిచే కదలికలు చేస్తున్నప్పుడు శ్వాస నియంత్రణ | ప్రాథమిక కదలికలు |
| 4. పునర్విమర్శలు | సాహసం మరియు సమతుల్యత |
| 5. కుంటుట మరియు దూకడం | కదలికల పునరావృతం |
| 6. డ్రిల్ | లయ సంబంధమైన |
| 7. ప్రత్యేక వ్యాయామం | తగిన ఆక్సిజన్ సరఫరా |
| 8. సాహసోపేతమైన వ్యాయామం | శారీరక సామర్థ్యం |
| 9. లయబద్ధ కదలికలు | శరీరాన్ని తయారు చేయుట |
| 10. నిరోధక మాలిక | కండరాలను |

ప్రశ్న. 4. లఘు సమాధానములు రాయండి.

- (1) ఉత్తేజపరిచే కదలికల ఏవేని రెండు లాభాలు రాయండి
- (2) విశ్రాంతి తీసుకోవడం వలన శరీరానికి కలిగే రెండు లాభాలు రాయండి
- (3) ఉత్తేజపరిచే కదలికలు చేస్తున్నప్పుడు వ్యాయామం యొక్క సరియైన క్రమం ఎలా ఉండాలి?
- (4) కదలికల పునర్విమర్శ సరియైన పరిమాణంలో ఉండాలి. దీనికి సంబంధించిన కారణాలు ఇవ్వండి.
- (5) ఏవేని రెండు ఎ.బి.సి. డ్రిల్స్ చెప్పండి.
- (6) రెండు పోషక వ్యాయామాలు చేసి, చూపండి
- (7) లయబద్ధ వ్యాయామం యొక్క లాభాలేవి?
- (8) పుస్తకంలోని వ్యాయామం కాకుండా ఏవేని రెండు భారతీయ వ్యాయామాల ఉదాహరణలు ఇవ్వండి.
- (9) నిరోధక మాలికలో ఏ కౌశల్యాలు అవసరముండును, అలా మీకు అనిపిస్తుందా?

తరగతి మిత్రుల అభిప్రాయాలు

- (1) నా మిత్రుడు ఉత్తేజపరిచే కదలికలు చేస్తున్నప్పుడు ను నిర్వహిస్తాడు.
(ఎ) సరియైన క్రమం (బి) వేగ నియంత్రణ (సి) సమతుల్యత
- (2) దానికి మెరుగుదల అవసరం..
(ఎ) శ్వాసలో (బి) కదలికల సమన్వయంలో (సి) వేగ నియంత్రణలో
- (3) ఉత్తేజపరిచే కదలికల క్రమం ఉంటుంది.
(ఎ) తగిన విధంగా (బి) తగని విధంగా (అయోగ్యంగా) (సి) కొంచెం తప్పుగా
- 4) శ్వాస మరియు వేగం మధ్య సమన్వయం ఉంటుంది.
(ఎ) సరియైన విధంగా (బి) తగని విధంగా (సి) కొంచెం
- (5) మీ స్నేహితునికి మెరుగుదల కోసం ఒక సూచన ఇవ్వండి
 - కదలికలను కొంచెం నెమ్మదిగా మరియు నియంత్రణలో ఉంచండి.
 - శ్వాసను నియంత్రణలో ఉంచుకోండి.
 - క్రమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సాధనను పెంచండి.
- (6) నా మిత్రులు ఎ.బి.సి. డ్రిల్ మంచిగా చేసినారు.
- (7) నిరోధక మాలికను అధిగమిస్తున్నప్పుడు అతను దీన్ని మెరుగుపరచాలని అనుకుంటున్నాను.
- (8) కదలికలలో ఎవరికి మంచి సమన్వయం ఉందో వ్రాయండి.
- (9) ఎవరికి వేగం మరియు సమతుల్యత మంచిగా ఉందో రాయండి.

ఉపాధ్యాయుల పరిశీలన మరియు అభిప్రాయం

ఉపాధ్యాయులు సంవత్సరానికి కనీసం రెండు సార్లు విద్యార్థులను పరిశీలించండి మరియు బాగా చేస్తారు/ అప్పుడప్పుడు సరిగ్గా చేస్తారు/ మెరుగుపరచుకోవాలి/ సరిగ్గా చేయరు. వంటి తగిన అభిప్రాయాన్ని తెలియచేయండి.



- (1) విద్యార్థులు ఉత్తేజపరిచే కదలికలను సరియైన క్రమంలో చేస్తారా?
- (2) వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు వేగాన్ని ఉంచుకుంటారా?
- (3) శ్వాస తీసుకునే పద్ధతి ఎలా ఉంది?
- (4) విశ్రాంతిలో సరియైన కదలికలు చేస్తారా?
- (5) విద్యార్థులు వ్యాయామాలు సరియైన పద్ధతిలో చేస్తారా?
- (6) కదలికల సమయం మరియు పద్ధతులు సరైనవేనా?
- (7) భద్రత నియమాలను పాటిస్తారా?

ఉపాధ్యాయుల సూచనలు.....

ప్రదర్శన:

- (1) మీ స్నేహితుల సమూహంలో ఒకరికొకరు ఐదు విభిన్న ఉత్తేజపరిచే కదలికలను చేసి ప్రదర్శించండి.
- (2) పుస్తకంలో ఇచ్చిన వ్యాయామాలను మీరు సరైన క్రమంలో చేయగలరేమో చూడటానికి ప్రయత్నించండి. ప్రతి కదలికను 5, 8 మరియు 10 సార్లు పునరావృతం చేయడానికి ప్రయత్నించండి, ఖచ్చితమైన వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోండి.
- (3) సెలవు దినాల్లో మీ ప్రాంతంలో/ నివాస సముదాయంలోని ఇతర స్నేహితులతో ఎ.బి.సి. డ్రిల్ చేయండి.
- (4) పాఠశాల నుండి ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత 30 సెకన్లలో మీరు ఎన్ని తాళ్ళు దూకగలరో స్నేహితులతో తనిఖీ చేయించండి గతం కంటే సంఖ్య పెరిగిందా లేదా చూడండి.
- (5) మీ కొన్ని కార్యక్రమాలలో లెజిమ్/ఎరోబిక్స్ వంటి ఉపక్రమాలను ప్రదర్శించండి. ఉదా: ఉగాది, ఊరేగింపు సంఘం వార్షికోత్సవం మొదలగునవి.
- (6) పాఠశాల తరగతి మిత్రులతో నిరోధక మాలిక ఎవరు ఎంత సమయంలో పూర్తి చేస్తారో తనిఖీ చేయండి.
- (7) ఉపాధ్యాయులు చెప్పిన విధంగా ప్రతిరోజు సూర్యనమస్కారం చేయండి మరియు ప్రతిరోజు సూర్యనమస్కారాల సంఖ్యను పెంచండి. ప్రతిరోజు 13 సూర్యనమస్కారాలు చేయడానికి పట్టే సమయాన్ని నమోదు చేయండి.

ప్రాజెక్టు:

- (1) పుస్తకంలోని ఉత్తేజపరిచే కదలికలు మరియు విశ్రాంతి కాకుండా ఇతర కదలికల జాబితా తయారు చేయండి.
- (2) మీ పుస్తకంలోని అన్ని వ్యాయామాల జాబితా తయారు చేసి, వాటి చిత్రాలను తీసి నోట్ బుక్ లో అతికించండి.
- (3) అన్ని రకాల వ్యాయామాల గురించి తెలుసుకొని, ఇంటర్నెట్ లో వాటి మధ్య ఉన్న తేడాలను కనుగొనండి. దానిని నమోదు చేసుకోండి మరియు ఉపాధ్యాయుల నుంచి సరిచూసుకోండి. మీ తల్లిదండ్రులతో దీనిపై చర్చించండి.
- (4) వ్యాయామాలు చేస్తున్న భారతీయ ఆట గాళ్ళ చిత్రాలను సేకరించండి, వారు చేస్తున్న వ్యాయామాల పేర్లను కనుగొని, వాటిని రాయండి.
- (5) మీ సమీపంలో నివసించే ఇద్దరు అంకుల్లు లేదా ఆంటీలు వ్యాయామం చేస్తారా వారిని ఇంటర్వ్యూ చేయండి. నమోదు చేసుకొని, ఉపాధ్యాయులకు చూపించండి.
- (6) మీ ఇంట్లోని సభ్యులందరూ ఒక వారం పాటు ప్రతిరోజూ కనీసం 10 నిమిషాల వ్యాయామం/వివిధ కదలికలు చేసేలా ఒక ప్రాజెక్టు చేయండి. దానిని వీడియో తీసి, మీ బంధువులకు పంపండి.



మనం ఏం నేర్చుకున్నాం

మన సంపూర్ణ వికాసానికి వివిధ రకాల వ్యాయామాలు ఉపయోగపడతాయి. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం వల్ల శరీరం దృఢంగా ఉంటుంది. కదలికలలో కచ్చితత్వం వస్తుంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిపై అవగాహన కలుగుతుంది. లయబద్ధమైన కదలికల వల్ల ఆనందం, ఉత్సాహం పెరుగుతుంది అయితే భారతీయ వ్యాయామాల వల్ల సంప్రదాయం మరియు శారీరక సంస్కారం రక్షించబడుతుంది. సరైన పద్ధతిలో భద్రతా నియమాలను పాటిస్తూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ఆత్మ విశ్వాసం, సహకారభావన మరియు సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది





విభాగం 3

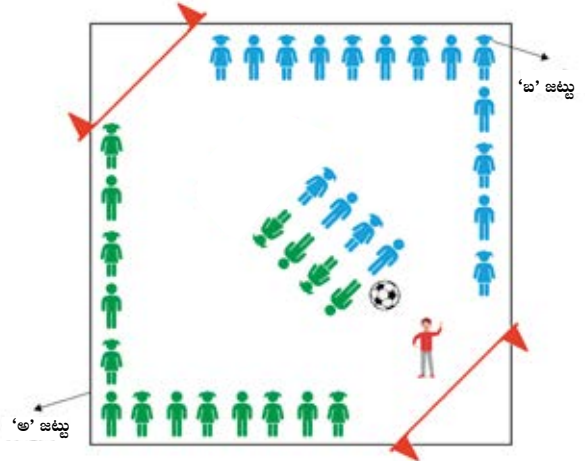
అనుబంధ ఆటలు మరియు రూపాంతరిత ఆటలు



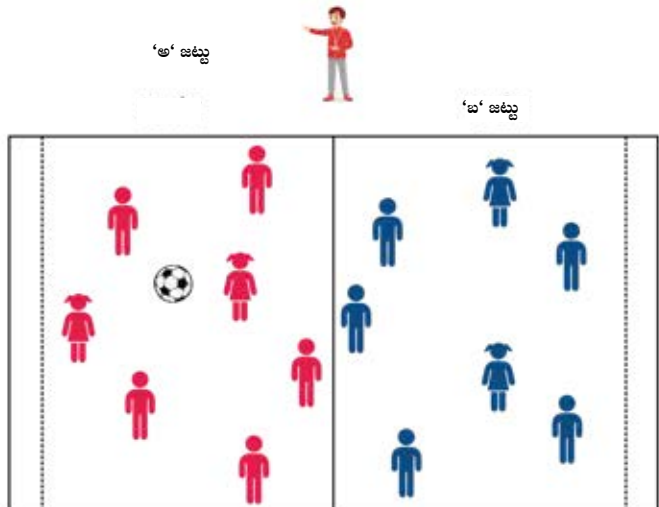
వివిధ రకాల క్రీడల ప్రాథమిక నైపుణ్యాలను ఆనందంగా, సులభమైన పద్ధతులలో నేర్చుకోవడానికి అనుబంధ మరియు రూపాంతరిత ఆటలు ఉపయోగపడతాయి. ఫుట్ బాల్, కబడ్డీ, బాస్కెట్ బాల్, ఖో-ఖో మరియు అథ్లెటిక్స్ వంటి ఆటలలో పరుగెత్తుట, పట్టుకొనుట, బంతి నియంత్రణ, సామర్థ్యం, సమన్వయం, నిర్ణయ సామర్థ్యం మరియు జట్టు భావన వంటి గుణాలు పెంపొందుతాయి. వయస్సు, సామర్థ్యం మరియు అందుబాటులో ఉన్న స్థలాన్ని బట్టి నియమాలలో అవసరమైన మార్పులు చేసి, ఈ ఆటలను మరింత సురక్షితంగా ఎక్కువ మంది పాల్గొనేలా మరియు మనోరంజకంగా మార్చవచ్చు.

3.1. ఫుట్ బాల్ రూపాంతరిత ఆట

● **ఫీల్డ్ షీల్డ్ ఫుట్ బాల్:** ఈ ఆటలో రెండు గ్రూపుల నుండి 4 నుండి 6 మంది విద్యార్థులు పాల్గొనాలి. మిగిలిన విద్యార్థులు పటంలో చూపిన విధంగా మైదానం యొక్క సరిహద్దురేఖపై ఉన్న చతురస్రం యొక్క మూలల్లో నిలబడాలి ఒక గ్రూపు విద్యార్థులు ఒక మూలలో, రెండవ గ్రూపు విద్యార్థులు దానికి ఎదురుగా ఉన్న మూలలో నిలబడాలి. ఈ విద్యార్థులు నిలబడిన గీతలను గోల్ రేఖలుగా పరిగణించాలి. మైదానంలో ఉన్న విద్యార్థులు బంతిని పాస్ చేస్తూ మరియు నియంత్రణ కౌశల్యాలను ఉపయోగిస్తూ ఆడటం ప్రారంభించండి. ఈ ఆటలో గెలవడానికి ప్రత్యర్థి గ్రూపు యొక్క విద్యార్థుల ద్వారా బంతిని గోల్ రేఖ బయటికి పంపడానికి ప్రయత్నించాలి. ఒకవేళ బంతి గోల్ రేఖ మీద నిలబడిన ప్రత్యర్థి గ్రూపు విద్యార్థుల నుండి బయటికి వెళ్ళితే ఆ గ్రూపునకు ఒక పాయింట్ ఇవ్వాలి. గోల్ చేయడానికి ప్రత్యర్థి గ్రూపు విద్యార్థులు, తన్నిన బంతిని, గోల్ రేఖ మీద ఉన్న విద్యార్థులు అడ్డు కుని గోల్ ను కాపాడటానికి ప్రయత్నించాలి. కేటాయించిన సమయంలో అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటిస్తారు.

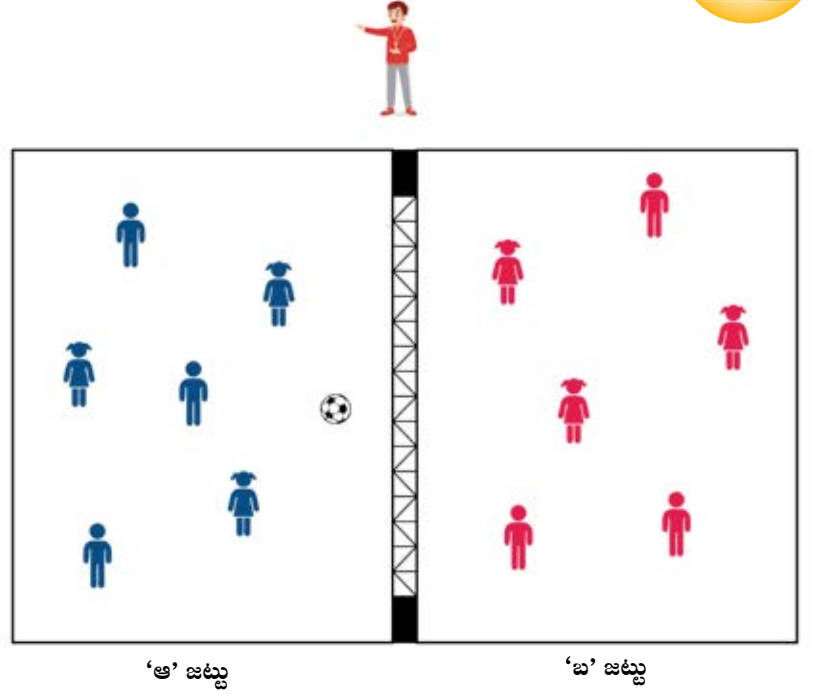


● **గోల్ పోస్టు లేని ఫుట్ బాల్:** ఇది గోల్ పోస్టు లేని ఒక సరదా ఫుట్ బాల్ ఆట. మైదానంలో ఒక పెద్ద చతురస్రం లేక దీర్ఘ చతురస్రాన్ని గీయండి. రెండు సమాన గ్రూపులను చేయండి. ప్రతి గ్రూపులో కనీసం 5 నుండి 7 మంది విద్యార్థులను లేదా గరిష్టంగా 15 మంది విద్యార్థులను తీసుకోండి. మైదానం పరిమాణాన్ని బట్టి ఈ సంఖ్యను తక్కువ - ఎక్కువ చేయవచ్చు. సాధారణ ఫుట్ బాల్ ఆట లాగే ప్రతి గ్రూపు బంతిని పాస్ చేసుకుంటూ ముందుకు సాగాలి. ఈ ఆటలో గోల్ చేయడం కాకుండా బంతిని గోల్ రేఖ మీదుగా తన్నడమే లక్ష్యం. ప్రత్యర్థి జట్టు బంతిని గోల్ రేఖ మీదుగా తన్నిన గ్రూపుకు ఒక పాయింట్ ఇవ్వాలి. విద్యార్థులు బంతిని తమ కాళ్ళతో ఆడాలి. ఒక వేళ చేతులతో ఆడితే, బంతిని విసిరి జట్టుకు అందించాలి. ప్రత్యర్థి జట్టు బంతిపై తిరిగి నియంత్రణ సాధించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఒకవేళ బంతి మైదానం బయటికి వెళ్ళితే, ఆటను అక్కడి నుండే తిరిగి ప్రారంభించాలి. నిర్ణీత సమయంలో అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన సమూహాన్ని విజేతగా ప్రకటించాలి.



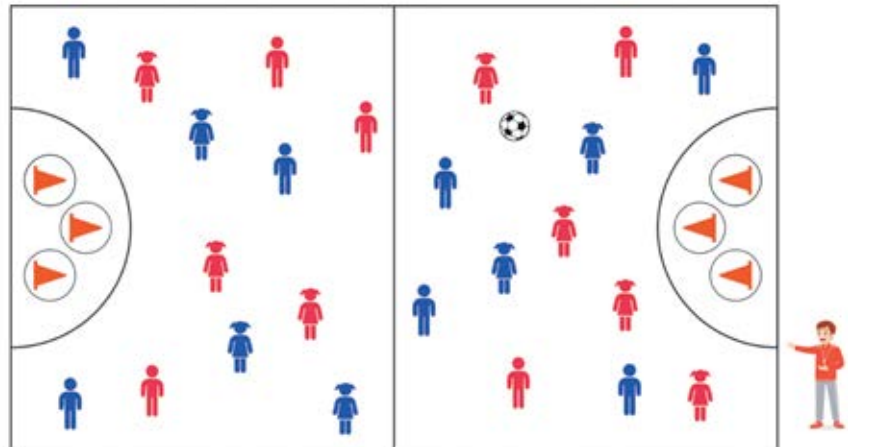
● **ఫుట్బాల్ టెన్నిస్:** ఫుట్బాల్ టెన్నిస్

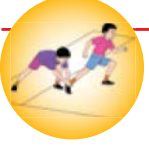
అనేది ఫుట్బాల్ మరియు టెన్నిస్ల మిశ్రమ సరదా ఆట. మైదానం మధ్యలో ఒక తాడు/నెట్ ఉంచాలి. రెండు గ్రూపులు చేయండి. బంతిని చేతులతో కాకుండా కేవలం ఛాతీతో మాత్రమే ఆడాలి. బంతిని వల మీదుగా అవతలివైపుకు పంపడానికి ప్రయత్నించండి. ఒక గ్రూపు తమవైపు బంతిని గరిష్టంగా 3 సార్లు లేపవచ్చు. మూడు సార్లు పాస్ చేసి, బంతిని తిరిగి ప్రత్యర్థి గ్రూపు వైపుకు విసరాలి. వాలీబాల్ లేదా టెన్నిస్ ఆట వలె పాయింట్లు కేటాయించాలి. బంతి నేలపై రెండు సార్లు బౌన్స్ అయినా లేదా బయటికి వెళ్ళినా అవతలి గ్రూపుకు పాయింట్లు ఇవ్వాలి. ఆటను కాళ్ళతో బంతిని తన్ని ప్రారంభించాలి. నిర్దిష్ట సమయంలో అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన లేదా నిర్దిష్టసంఖ్యలో పాయింట్లను చేరుకున్న జట్టును విజేతగా ప్రకటించాలి.



● **ఫుట్బాల్ ఆడండి, కోటను జయించండి:** సాధారణంగా హ్యాండ్ బాల్ పరిమాణపు మైదానంలో ఈ ఆట ఆడతారు. ప్రతి 10-12 ఆటగాళ్ళన

రెండు గ్రూపులుగా చేయండి. పటంలో చూపిన విధంగా హ్యాండ్ బాల్లోని ఈ లోపల ఇరువైపులా 'డి' ఆకారం వృత్తాన్ని గీసి లేదా హులాహూప్లో 3 నుంచి 5 శంఖువు (కోన్)లను పెట్టండి. ఫుట్బాల్ ఆడుతూ, బంతిని తన్ని ఈ లోపల వృత్తంలో ఉంచిన కోన్లను ప్రత్యర్థి జట్టు గోల్ ఏరియాలోకి 'డి' ఆకారం గల లోపలి వృత్తంలోకి కొట్టండి. కొట్టిన కోన్ల సంఖ్య ఆ గ్రూపుకు కేటాయించిన పాయింట్ల సంఖ్య నిర్దిష్ట సమయంలో అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపు విజేతగా ప్రకటించబడుతుంది.



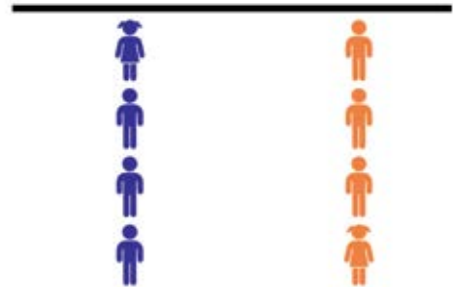
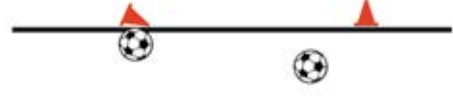


3.1. ఫుట్బాల్ అనుబంధ ఆట

● **తన్ను తన్నండి లక్ష్యాన్ని సాధించండి:** ఫుట్బాల్లో కచ్చితమైన కిక్కింగ్ను అభివృద్ధి చేయడానికి ఈ ఆట ఉపయోగపడుతుంది. మైదానంలో 5 నుండి 8 మీటర్ల దూరంలో రెండు గీతలు (రేఖలు) గీయండి. రెండు గ్రూపుల విద్యార్థులు ఓకే గీతపై నిలబడాలి. లక్ష్యంగా ముందు గీతపై ఒక కోన్ను ఉంచాలి. ప్రతి గ్రూపు ముందున్న విద్యార్థులకు ఒక బంతిని ఇవ్వాలి. విజిల్ ఊదిన వెంటనే బంతిని లక్ష్యం వైపు తన్ని, కోన్ను ఎగుర గొట్టాలి. బంతి లక్ష్యాన్ని తాకితే ఆ విద్యార్థుల గ్రూపుకు ఒక పాయింట్ ఇవ్వాలి. రెండు గ్రూపులలో ప్రతి విద్యార్థికి అవకాశం ఇవ్వాలి. చివరగా ఎక్కువ పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.

అ గ్రూపు

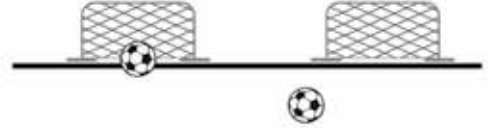
బ గ్రూపు

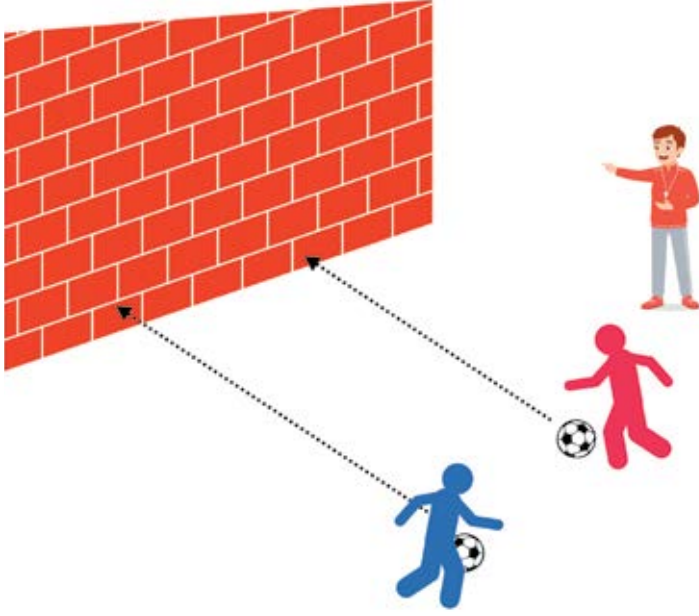


● **మినీగోల్ స్కోరర్:** ఈ ఆట ఫుట్బాల్లో కిక్కింగ్ మరియు గోల్ చేసే కౌశల్యాన్ని పెంపొందించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మైదానంలో రెండు చిన్న గోల్పోస్టులను తయారు చేయండి. ప్రతి 10-12 విద్యార్థుల 'అ' మరియు 'బ' జట్లను చేయండి. గ్రూపులను ఒక గీత వెనుక వరుసగా నిలబెట్టండి. విజిల్ ఊదిన వెంటనే ప్రతి జట్టులోని మొదటి విద్యార్థి ముందుకు రావాలి. నిర్ధారిత దూరంలో ఉంచిన బంతిని మీ జట్టు ముందు ఉన్న చిన్న గోల్పోస్టులోకి తన్ని గోల్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. తన్నిన తర్వాత మీ జట్టు వరుస చివరకు వెళ్లి నిలబడండి. తర్వాత విద్యార్థి వెంటనే ముందుకు వచ్చి అదేవిధంగా తన్నాలి. బంతి గోల్పోస్టులోకి వెళితే, ఆ జట్టుకు 1 పాయింట్ ఇవ్వాలి. చివరగా ఎక్కువ గోల్స్ చేసిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.

అ జట్టు

బ జట్టు





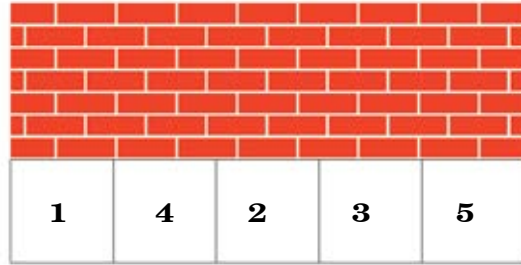
- **పుష్పాస్:** విద్యార్థులను గోడ ముందు నిలబెట్టాలి, ఉపాధ్యాయులు సూచన ఇవ్వగానే వారు ముందున్నగోడనుతాకేలాతమపాదాలలోపలిభాగంలో బంతిని నెట్టాలి. గోడను తాకి తిరిగి వచ్చిన బంతిని మళ్ళీ నెట్టాలి. ప్రతి విద్యార్థికి కనీసం 10 సార్లు నెట్టే అవకాశం ఇవ్వాలి.

వైవిధ్యం:

- ఎడమ పాదంతో మాత్రమే నెట్టుట
- కుడి పాదంతో మాత్రమే నెట్టుట
- రెండు పాదాలతో ఒకదాని కొకటి వ్యతిరేకంగా నెట్టుట

- **టార్గెట్ పాస్:** పటంలో చూపిన విధంగా గోడపై చతురస్రాలను గీయండి. వాటికి సంఖ్యలు ఇవ్వండి. గోడపై ఉన్న 1 నుండి 5 సంఖ్యగల చతురస్రాలపైకి బంతిని వరుస క్రమంలో నెట్టి పాస్ చేయండి.

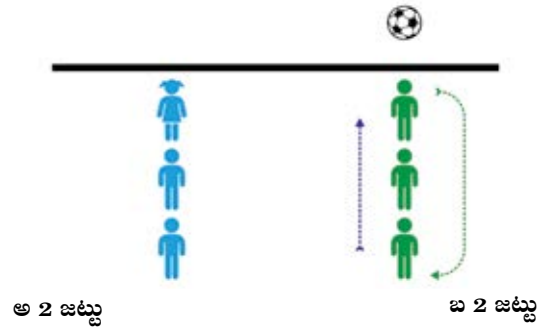
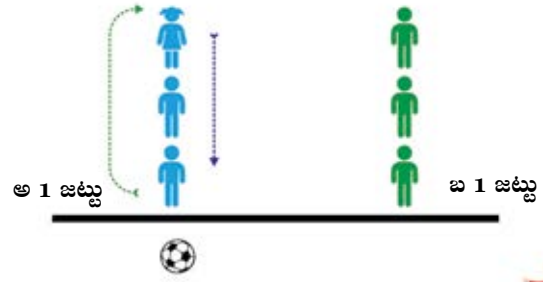
ఉపాధ్యాయులు వరుసక్రమంలో: సంఖ్యచెప్పకుండా ఏదైనా ఒక సంఖ్యను చెప్పండి. ఆ విధంగా విద్యార్థులను ఆ సంఖ్యలపై పుష్పాస్ చేయించండి. ఒకే సమయంలో ఇద్దరు విద్యార్థులు లేచి నిలబడాలి. ఒకరు పుష్పాస్ చేస్తే, రెండో విద్యార్థి స్వీకరించాలి మరియు వెంటనే ఉపాధ్యాయులు చెప్పినట్లు ఆ సంఖ్యను పుష్ చేయాలి.





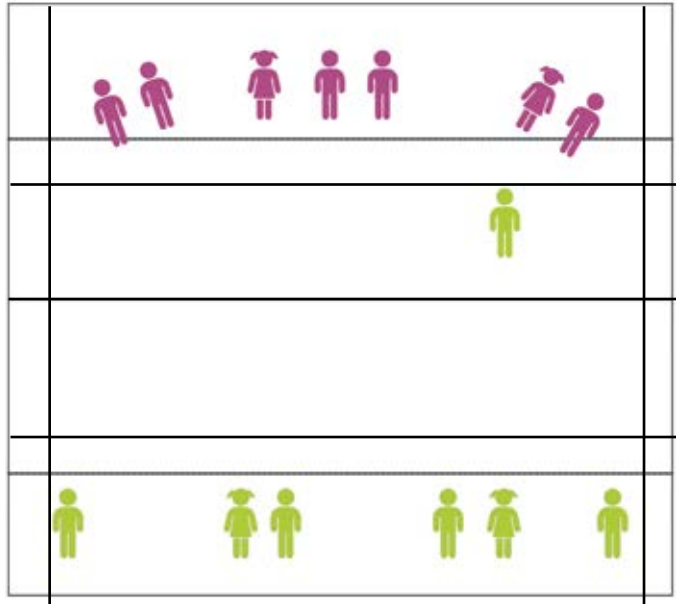
● **పార్ట్ నర్ పాస్ కిక్:** సాధారణంగా 5 నుంచి 8 మీటర్ల దూరంలో రెండు సమాంతర రేఖలు గీయండి. తరగతిలోని విద్యార్థులను రెండు లేదా నాలుగు గ్రూపులు చేయండి.

ప్రతి గ్రూపులో రెండు ఉపగ్రూపులను చేయండి. ఒక గ్రూపుకు ఒక ఫుట్ బాల్ ఇవ్వండి. విజిల్ ఊదగానే ప్రతి ఉప గ్రూపులోని అందరికంటే ముందున్న విద్యార్థి ముందు వరుసలో నిలబడిన తమ ఉప గ్రూపులోని విద్యార్థివైపు బంతిని తన్ని పాస్ చేయండి మరియు వెంటనే తమ ఉప గ్రూపులోని వరుసలో అందరికంటే చివరికి పోయి నిలబడాలి. ప్రతి విద్యార్థికి పాస్ దొరకగానే పాదాలతో బంతిని ఆపి, ముందున్న విద్యార్థి వైపు వెంటనే పాస్ చేయండి మరియు వరుసలో వెనుకకు వెళ్ళి నిలబడండి. ఈ విధంగా ఉపగ్రూపులోని ప్రతి ఆటగాడికి అవకాశం ఇవ్వండి. వీలైనంత ఎక్కువ వేగంగా మరియు కచ్చితంగా పాస్ చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. ఏ జట్టు అయితే అందరికంటే ముందుగా పాస్ ను పూర్తి చేస్తుందో, ఆ జట్టును విజేతగా ప్రకటించాలి.

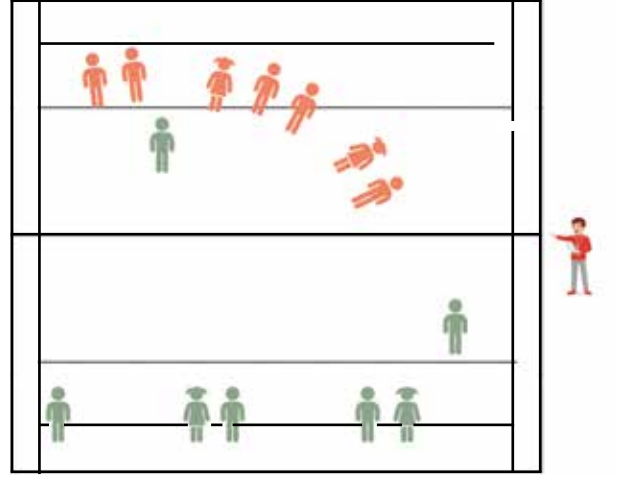


3.2. కబడ్డీ రూపాంతరీత ఆట

● **హ్యాండ్-టచ్:** విద్యార్థులను సమాన సంఖ్యలో రెండు గ్రూపులుగా చేయండి. రెండు గ్రూపులను కబడ్డీ మైదానంలో రెండు కోర్టులలో నిలబెట్టండి. రెండు గ్రూపులలోని ప్రతి విద్యార్థికి వంతుల వారిగా 30 సెకన్ల పాటు దాడి చేయడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి. దాడి చేసిన విద్యార్థి బంతిని కేవలం తమ చేతితో తాకితే 1 పాయింట్, గీత దాటితే 2 పాయింట్లు ఇవ్వాలి. ఈ విధంగా సాధించిన పాయింట్లకు నమోదు చేయాలి. దాడి చేసిన విద్యార్థి పట్టుబడినా లేదా పాయింట్లను సాధించడంలో విఫలమైన, 1 పాయింట్ ను ప్రత్యర్థి గ్రూపుకు ఇవ్వాలి. గుర్తుండిపోయే ఆట ఆడండి. అనగా అవుట్ అయిన విద్యార్థులు మైదానం బయటికి పోకుండా ప్రత్యర్థి గ్రూపు విద్యార్థి దాడి చేసే సమయంలో రక్షణ కోసం తన సొంత కోర్టులోనే ఉండాలి. ఎక్కువ పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.

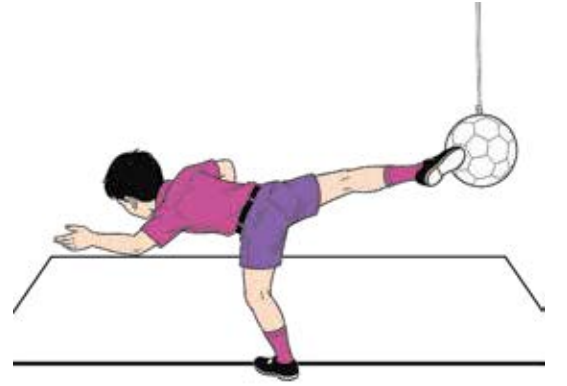


● **టో-టచ్ (కాలి వేటుతో తాకడం):** విద్యార్థులను సమాన సంఖ్యలో రెండు గ్రూపులుగా విభజించండి. కబడ్డీ మైదానంలో రెండు కోర్టులలో రెండు గ్రూపులను నిలబెట్టండి. రెండు గ్రూపులలోని ప్రతి విద్యార్థికి 30 సెకన్ల పాటు వంతుల వారిగా దాడి చేసే అవకాశం ఇవ్వాలి. దాడి చేసే విద్యార్థి బంతిని తన కాలుతో మాత్రమే తాకితే అతనికి 1 పాయింట్ మరియు గీత దాటితే 2 పాయింట్లు, ఈ విధంగా గ్రూపులు సాధించిన పాయింట్లను నమోదు చేయాలి. దాడి చేసే విద్యార్థి పాయింట్లు సాధించడంలో విఫలమైనా లేదా పట్టుబడినా ప్రత్యర్థి గ్రూపుకు 1 పాయింట్ను ఇవ్వాలి. ఈ ఆటను గుర్తుండిపోయే పద్ధతిలో ఆడాలి. అంటే అవుట్ అయిన విద్యార్థి మైదానం నుండి బయటకు వెళ్ళకూడదు మరియు ప్రత్యర్థి విద్యార్థుల దాడి చేసే సమయంలో రక్షణ కోసం తన సొంత కోర్టులోనే ఉండాలి. ఎక్కువ పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.

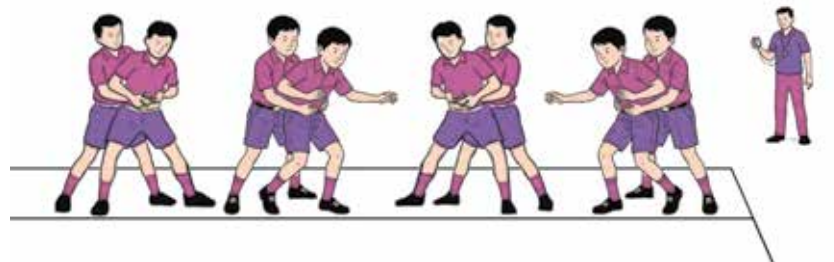


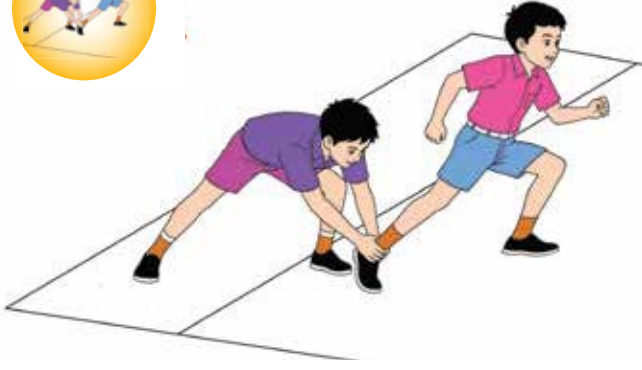
3.2. కబడ్డీ అనుబంధ ఆట

● **తన్నడం:** విద్యార్థులను రెండు గ్రూపులు చేయండి. క్రీడాంగణంలో మధ్య గీతపై రెండు గ్రూపులను రెండు వరుసలలో నిలబెట్టండి వారి ముందు కబడ్డీ క్రీడాంగణంలోని బోనస్ గీతపై ఒక స్టాండును పెట్టండి మరియు దానికి బంతిని వ్రేలాడదీయండి. ప్రతి గ్రూపులోని విద్యార్థులందరూ వరుసగా గీత దగ్గరకు వెళ్ళి, ఆ గీతను దాటకుండా కబడ్డీలో తన్నే నైపుణ్యాన్ని ఉపయోగించి వ్రేలాడుతున్న బంతిని తన్నాలి. విద్యార్థి పాదం దానికి తగిలితే అతని గ్రూపుకు ఒక పాయింట్ ఇవ్వండి. ఈ విధంగా రెండు గ్రూపుల పాయింట్లను లెక్కించాలి. ఎక్కువ పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.



● **నడుము పట్టు విడుదల:** విద్యార్థులను రెండు గ్రూపులుగా చేయండి. క్రీడాంగణం యొక్క ఒకవైపు చివరిగీత వద్ద ఒక గ్రూపును నిలబెట్టండి. ఈ గ్రూపులోని ప్రతి విద్యార్థి ముందు రెండవ గ్రూపులోని విద్యార్థిని ఎదురెదురుగా నిలబెట్టండి. అంతిమగీత వద్ద ఉన్న విద్యార్థులు తమ ముందున్న విద్యార్థుల నడుము పట్టుకొని లాగాలి. ఉపాధ్యాయులు విజిల్ ఊదిన వెంటనే నడుము పట్టుకున్న విద్యార్థులు మధ్యరేఖను చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. వారు ఏదైనా మారువేషం ధరించి మధ్యరేఖను చేరుకోవాలి. ఉపాధ్యాయులు విజిల్ ఊదిన వెంటనే, పది పాయింట్లను లెక్కించాలి పదవ పాయింట్ వద్ద విజిల్ ఊది, మధ్యరేఖను చేరుకున్న విద్యార్థుల సంఖ్యను లెక్కించాలి. అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.



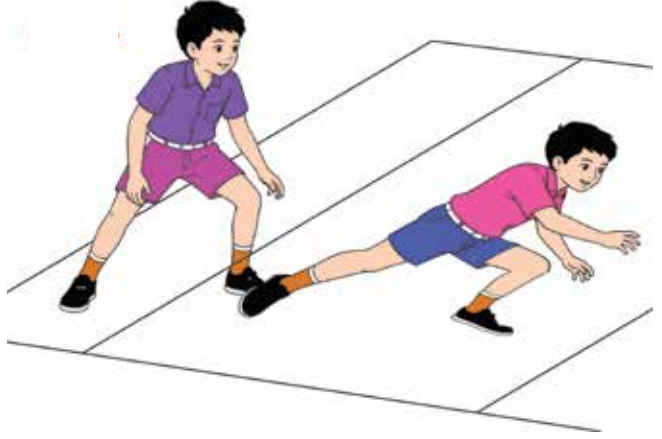


● 10 బోనస్ వేయుట మరియు బంతిని పట్టుకొనుట:

ఇద్దరిద్దరు విద్యార్థుల జోడి చేయండి. సూచన రాగానే ఒకరు దాడి చేసి బోనస్ గీతవైపు కాలు వేసి పాయింట్ సాధించే ప్రయత్నం చేయాలి. అదే సమయంలో రెండవ విద్యార్థి బోనస్ గీతను దాటి బంతిని పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. విజయం సాధించిన ప్రతి ఒక్కరికి పాయింట్ లభిస్తుంది ఆ తర్వాత ఇద్దరు విద్యార్థులు తమ నైపుణ్యాలను మార్చుకుంటారు.

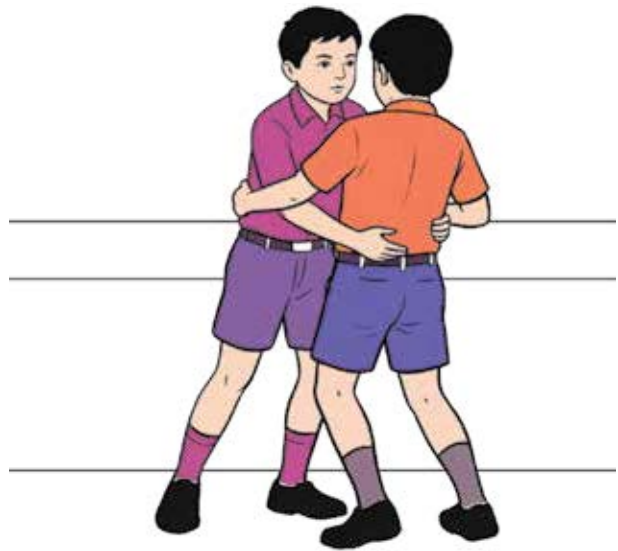
● **కూర్చోని అవుట్ చేయుట:** ఇద్దరిద్దరు విద్యార్థుల జోడి చేయండి. సూచన రాగానే ఒక విద్యార్థిని బోనస్ గీత వద్ద ఆగిన రెండవ విద్యార్థిని కూర్చోని అవుట్ చేసే ప్రయత్నం చేయాలి.

వైవిధ్యం: డిఫెండర్ అవుట్ కాకుండా బౌలర్ చీలమండను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. బౌలింగ్ మరియు కూర్చోని అవుట్ చేయడం అనే రెండు నైపుణ్యాలను కచ్చితంగా సాధన అవుతుంది.



● **బ్లాక్ నుండి తప్పించుకోవడం:** ఇద్దరిద్దరు విద్యార్థుల జోడి చేయండి. సూచన రాగానే ఒక విద్యార్థి దాడి చేయాలి. ఆ సమయంలో రక్షకుడు అతన్ని అడ్డుకోవాలి. ఆ అడ్డుంకి నుండి తప్పించుకుంటూ మధ్యరేఖను దాటడానికి ప్రయత్నించాలి. అతను ఇందులో విజయం సాధిస్తే ఒక పాయింట్ ఇవ్వబడుతుంది.

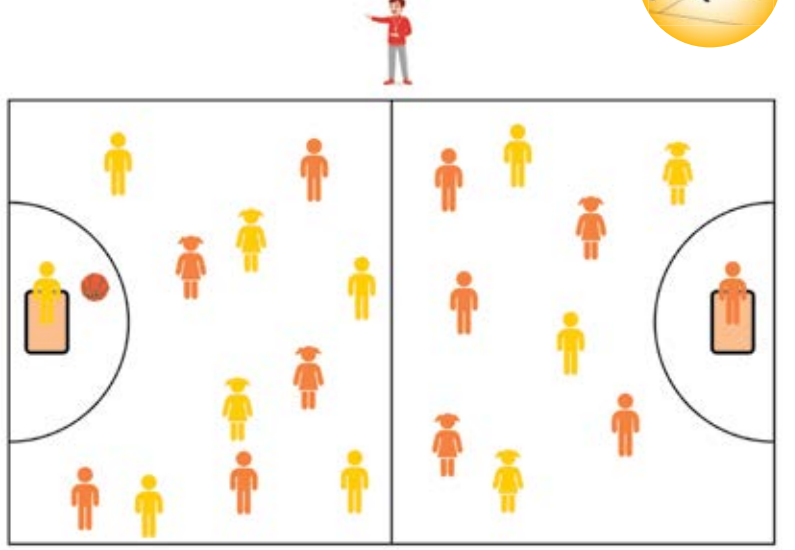
వైవిధ్యం: దాడి చేసే వాడు బోనస్ చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. ఆ సమయంలో రక్షకుడు అతన్ని అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. దాడిచేసే వాడు తనను తాను విడిపించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అతను బోనస్ ద్వారా విడిపించుకుంటే 2 పాయింట్లు ఇవ్వండి.



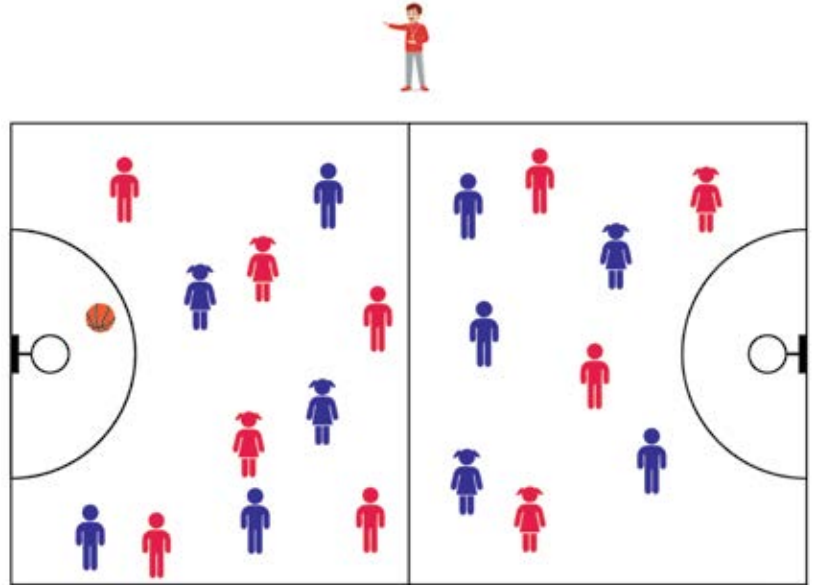
3.3. బాస్కెట్బాల్ రూపాంతరీత ఆట



● **స్టాల్ బాస్కెట్బాల్:** విద్యార్థుల రెండు గ్రూపులను చేయండి మైదానానికి ఇరువైపులా చెరోవైపు ఒక్కో స్టాల్ పెట్టండి. ప్రతి గ్రూపు నుండి ఒక విద్యార్థి ఒక్కో స్టాల్‌పై నిలబడాలి. మిగిలిన విద్యార్థులు మైదానంలో రెండు గ్రూపులుగా నిలబడాలి. బంతిని పాస్ చేసి, ఆటను ప్రారంభించండి. విద్యార్థులు ఒకరికొకరు పాస్ చేసుకుంటూ ముందుకు సాగాలి. తమ గ్రూపులోని స్టాల్‌పై ఉన్న విద్యార్థికి బంతిని కచ్చితంగా పాస్ చేయడమే లక్ష్యం. స్టాల్‌పై ఉన్న విద్యార్థి బంతిని పట్టుకుంటే, ఆ గ్రూపుకు 1 పాయింట్ ఇవ్వాలి. ప్రత్యర్థి గ్రూపు బంతిని అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ ఆటను చెరో 5 నిమిషాల చొప్పున రెండు భాగాలుగా ఆడాలి. చివరకు ఎక్కువ పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి. ఆటగాళ్ళు ఆడేముందు నియమాలను నిర్ధారించుకోవాలి, అడుతున్నప్పుడు పోట్లాడుకోవడం, తీసుకోవడం, లాగడం, తన్నుకోవడం లేదా గిలిగింతలు పెట్టడం వంటివి చేయకూడదు. ఈ ఆట ఆడేటప్పుడు బాస్కెట్బాల్ ఆట నియమాలను పాటించండి లేదా కొన్ని నియమాలను సడలించండి.



● **ఐదు పాస్ - విజయ్ ఖాస్:** విద్యార్థులను గ్రూపులుగా చేయండి. విద్యార్థులందరూ మైదానంలో తమ తమ స్థానాల్లో నిలబడాలి. ఉపాధ్యాయులు విజిల్ వేయగానే ఆటను ప్రారంభించండి. బంతిని తమ గ్రూపులోని విద్యార్థుల మధ్యనే పాస్ చేస్తూ త్రిప్పాలి. ప్రత్యర్థి గ్రూపులోని విద్యార్థులు బంతిని అడ్డగించి, దానిని తమ ఆధీనంలోకి తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రతి గ్రూపు వరుసగా 5 పాస్‌లను విజయవంతంగా పూర్తి చేయాలి. వరుసగా 5 పాస్‌లను పూర్తిచేసిన గ్రూపుకు 1 పాయింట్ ఇవ్వబడుతుంది. పాస్ చేస్తున్నప్పుడు బంతి కిందపడినా లేదా అడ్డుకోబడినా పాయింట్లు లెక్కింపును మళ్ళీ మొదటి నుండి ప్రారంభించాలి. ఆటను నిర్ణీత సమయ పరిమితిలో ఆడాలి. ఆట చివరలో అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.

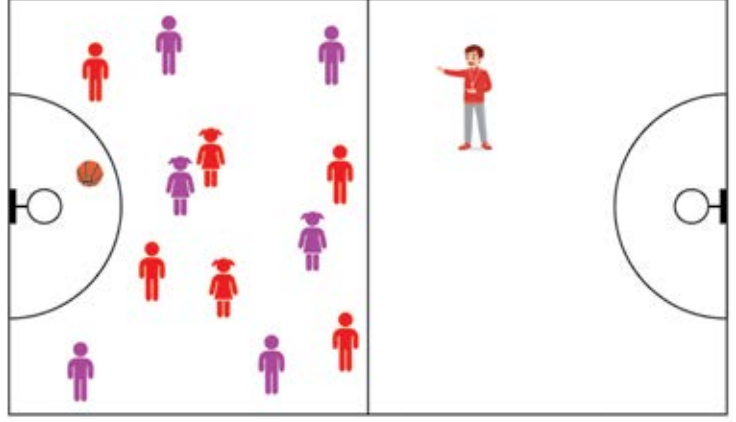




● **హాఫ్ కోర్ట్ - జకాన్ స్పోర్ట్స్:** ఈ ఆటలో పూరి మైదానానికి బదులుగా సగం మైదానాన్ని ఉపయోగించాలి.

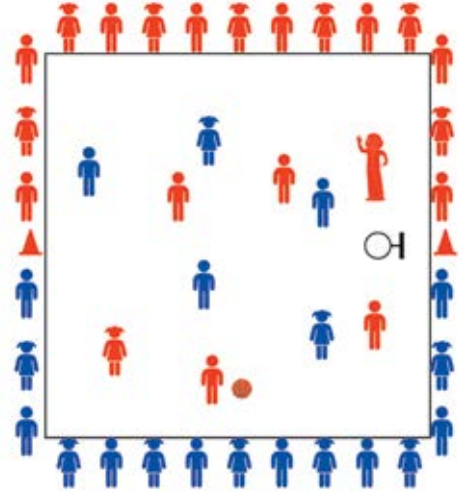
విద్యార్థులను రెండు గ్రూపులుగా చేసి, రెండు గ్రూపులను సగమైదానంలో ఆడించండి. రెండు గ్రూపులలో

విద్యార్థుల సంఖ్య సమానంగా ఉండాలి (ప్రతి గ్రూపుల- 4 నుండి 6 మంది విద్యార్థులు) రెండు గ్రూపులకు ఒకే బాస్కెట్ ఉన్నందున ప్రతి గ్రూపు అదే బాస్కెట్ పై దాడి చేయాలి. ఆట ప్రారంభించడానికి విజిల్ ఊదినప్పుడు పాస్ చేయాలి. ఈ ఆట ఆడటానికి పాసింగ్ మరియు డ్రిబిలింగ్ నైపుణ్యాలను ఉపయోగించాలి. అన్ని నియమాలను బాస్కెట్ బాల్ లో ఉన్నట్లే పాటించాలి లేదా కొన్ని నియమాలను సడలించాలి. బంతిని బాస్కెట్ లో వేసిన గ్రూపుకు ఒక పాయింట్ ఇవ్వాలి. ప్రత్యర్థి గ్రూపు బంతిపై నియంత్రణ సాధించి, దాడి చేయాలి. బంతి నిర్దేశించిన సరిహద్దు రేఖ దాటి బయటికి వెళ్ళుటే, ఆటను మళ్ళీ ప్రారంభించాలి. ఆటను వేగంగా ఆడాలి. చివరకు అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.



● **సరిహద్దు పాస్ - హాఫ్ కోర్ట్:** సగం మైదానాన్ని బాస్కెట్ బాల్ ఆటకు ఉపయోగించండి. 4 నుండి 5 మంది విద్యార్థులతో

రెండు గ్రూపులను చేయండి. మిగిలిన విద్యార్థులు పటంలో చూపిన మార్పిడిగా సరిహద్దు రేఖపై నిలబడాలి. విజిల్ ఊదడంతో ఆట ప్రారంభం కావాలి. రెండు గ్రూపులలోని మైదానంలో ఉన్న విద్యార్థులు ఒకరికొకరు పాస్ చేసుకుంటూ ఆడటం ప్రారంభించాలి. మైదానంలో ఉన్న విద్యార్థులు పాసింగ్, డ్రిబిలింగ్ మరియు కదలికలను ఉపయోగించి ఆడాలి. బంతిని బాస్కెట్ లో వేసి పాయింట్లు సాధించేటప్పుడు అవసరమైతే పాస్ చేయడానికి మరియు పాస్ లు స్వీకరించడానికి మైదానం యొక్క సరిహద్దు రేఖపై నిలబడిన మీ గ్రూపులోని ఆటగాళ్ళ సహాయం తీసుకోండి. పాయింట్ సాధించడానికి ముందు, బంతిని సరిహద్దు రేఖపై ఉన్న మీ గ్రూపు విద్యార్థికి కనీసం ఒక్కసారైనా పాస్ చేయాలనే నియమాన్ని పెట్టుకోవచ్చు. సరిహద్దు వద్ద ఉన్న విద్యార్థి బంతిని తిరిగి మైదానంలో ఉన్న విద్యార్థికి పాస్ చేయాలి. బంతి బాస్కెట్ లో పడితే ఆ గ్రూపుకు 1 పాయింట్ ఇవ్వాలి. ప్రత్యర్థి గ్రూపులోని విద్యార్థి బంతిని తన నియంత్రణలోకి తీసుకొని, అదేవిధంగా బాస్కెట్ చేసి పాయింట్ సాధించాలి. సరిహద్దు రేఖ దాటి బయటికి వెళుతే, ఆటను అక్కడి నుండే తిరిగి ప్రారంభించాలి. అవసరాన్ని బట్టి సాధారణ బాస్కెట్ బాల్ నియమాలను పాటించవచ్చు లేదా సడలించవచ్చు. ఆట నిర్దేశించిన సమయానికి ముగియాలి. అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.



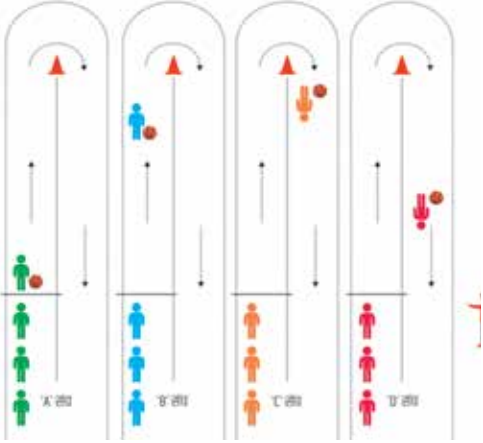
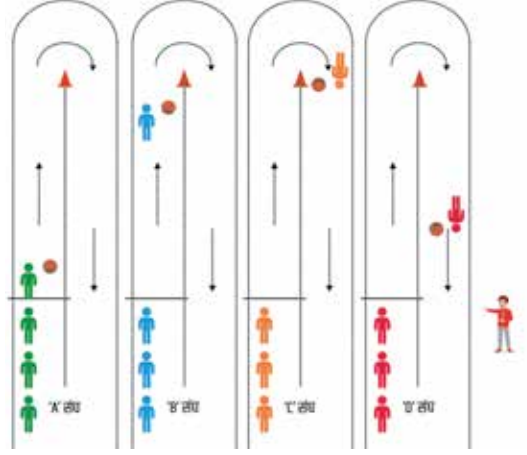
ఉపాధ్యాయులకు సూచనలు

విద్యార్థులందరికీ మైదానంలో మరియు సరిహద్దు వద్ద ఆడుకునే అవకాశం కల్పించేలా ఒక పీరియడ్ ను కేటాయించండి. ప్రారంభంలో నియమాలను సరళంగా ఉంచి, ఆ తర్వాత వాటి సంక్లిష్టతను పెంచాలి. తక్కువ నైపుణ్యం ఉన్న విద్యార్థులకు సరిహద్దు ఆటగాళ్ళుగా అవకాశం ఇవ్వడం ద్వారా ప్రారంభించాలి.

3.3. బాస్కెట్బాల్ అనుబంధ ఆటలు

● బంతి కదలిక (డ్రిబ్లింగ్) పందెం 1

తరగతిలోని విద్యార్థులను మూడు, నాలుగు, ఐదు అలా సంఖ్యలలో సమాన గ్రూపులను తయారు చేయండి. పటంలో చూపిన విధంగా ఒక పొడవైన గీతను గీసి, కోన్లను ఉంచి ఒక మార్గాన్ని తయారు చేయండి. ముందున్న విద్యార్థిని గుర్తించడానికి అతను రంగుల ఆర్బిబ్యాండ్లను ధరించాలి. విద్యార్థుల నుండి 10-12 మీటర్ల దూరంలో కోన్లను ఉంచండి. ఉపాధ్యాయులు విజిల్ ఊదిన వెంటనే ప్రతి సమూహం ముందు ఉన్న విద్యార్థి ఎదురుగా ఉన్న కోన్ వరకు పరుగెత్తి బాస్కెట్బాల్ స్టేప్ వేసి, వెనక్కి తిరిగి అందరికం టే ముందుగా ఎదురుగా ఉన్న కోన్ వద్దకు చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఆ ప్రదేశానికి చేరుకునే ముందు తన సమూహం ముందున్న విద్యార్థికి బంతిని పాస్ చేయాలి. పాస్ అందుకున్న వెంటనే రెండవ విద్యార్థి కూడా మొదటి విద్యార్థి చేసినట్లే చేయాలి. పాస్ అందుకున్న వెంటనే బంతిని చేతితో పట్టుకొని ఎదురుగా ఉన్న కోన్ వద్దకు చేరుకొని బంతిని పైకి ఎత్తి పట్టుకొని నిలబడాలి. విద్యార్థులందరూ పైన చెప్పిన కృత్యాన్ని వరుసక్రమంలో పూర్తి చేసిన వెంటనే, ఏ గ్రూపు యొక్క విద్యార్థి అయితే ముందుగా కోన్ వద్దకు చేరుకుని బంతిని తలపైన పట్టుకుంటాడో, ఆ సమయాన్ని విజేతగా ప్రకటించాలి.

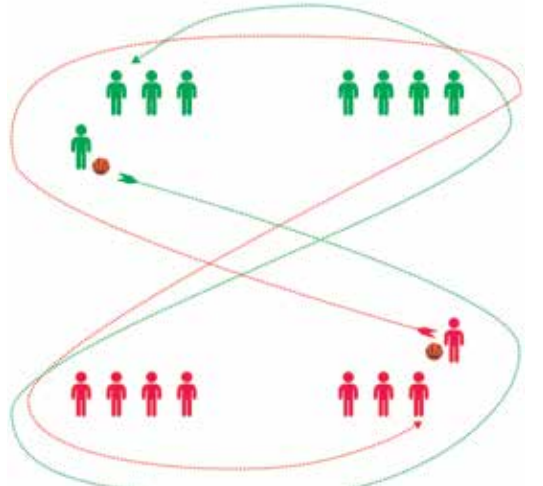


● బంతి కదలిక (డ్రిబ్లింగ్) పందెం 2

ఇందులోని కృత్యాలన్ని పందెం 1 మాదిరిగా ఉంటాయి. కేవలం వెళ్ళేటప్పుడు అందరూ కుడిచేతితో డ్రిబల్ చేయాలి మరియు కోన్ తిరిగేటప్పుడు, తిరిగి వచ్చేటప్పుడు ఎడమ చేతితో డ్రిబ్లింగ్ చేయాలి.

● బంతి కదలిక (డ్రిబ్లింగ్) పందెం 3

పటంలో చూపిన విధంగా విద్యార్థులను రెండు గ్రూపులు చేసి, ఎదురెదురుగా నిలబెట్టండి. ఆట ప్రారంభమైన వెంటనే ఒకరికొకరు ఎదురుగా ఉన్న రెండు గ్రూపులలో మొదటి సంఖ్యగల విద్యార్థులు పటంలో చూపిన విధంగా బంతిని డ్రిబ్లింగ్ చేస్తూ ఇంగ్లీష్ ఎనిమిది ఆకారంలో పరుగెత్తి, తమ గ్రూపులోని తర్వాత విద్యార్థికి బంతిని పాస్ చేసి వారి స్థానంలో నిలబడాలి. ఈ విధంగా ప్రతి గ్రూపులోని సగం మంది విద్యార్థులు తమ ఎడమ వైపునుండి, మిగిలిన సగం మంది తమ కుడివైపు నుండి డ్రిబ్లింగ్ చేయాలి. అంటే డ్రిబ్లింగ్ ఇంగ్లీష్ ఎనిమిది ఆకారంలో ఉంటుంది. పందెంను మొదట పూర్తి చేసిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.

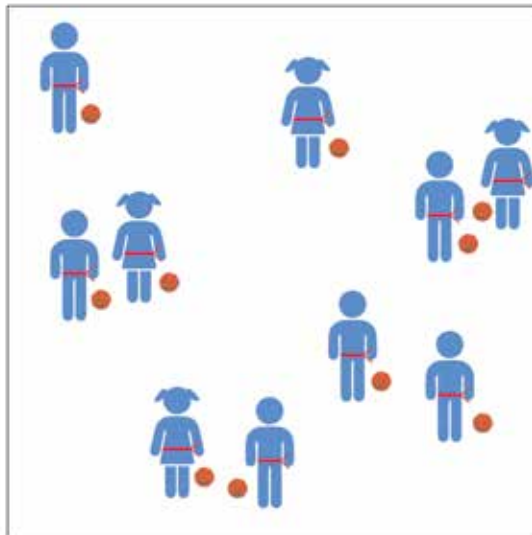




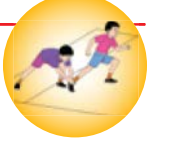
● **బౌన్స్ పాస్ మరియు డిఫెన్స్ :** తరగతిలోని విద్యార్థులను 3-3 గ్రూపులు చేయండి. ప్రతి గ్రూపుకు ఒక బాస్కెట్ బాల్ ఇవ్వండి. గ్రూపులోని ముగ్గురిలో ఇద్దరు దాడిచేసే వారు మరియు ఒక రక్షకుడు (డిఫెండర్) ఉంటారు. ఆట ప్రారంభమైన వెంటనే దాడిచేసే వారిలో ఒకరు మరొకరికి బౌన్స్ పాస్ ఇవ్వాలి. దాడిచేసే విద్యార్థికి ఒక కాలు కదపడానికి అనుమతించాలి. రెండవ విద్యార్థి మైదానంలో ఎక్కడికైనా పరుగెత్తవచ్చు. రక్షకుడు పాస్ ఇచ్చే విద్యార్థి యొక్క బంతిని అడ్డగించడానికి ప్రయత్నించాలి. అతను అడ్డగించడంలో సఫలమైతే రక్షకుడికి ఒక పాయింట్ ఇవ్వాలి. పాస్ విజయవంతమైతే దాడిచేసే వారికి ఒక పాయింట్ ఇవ్వాలి మరియు రెండు గ్రూపులలో విద్యార్థులందరికీ ఆవకాశం వచ్చే వరకు ఆటను ఈ విధంగా కొనసాగించాలి. ఎక్కువ పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.



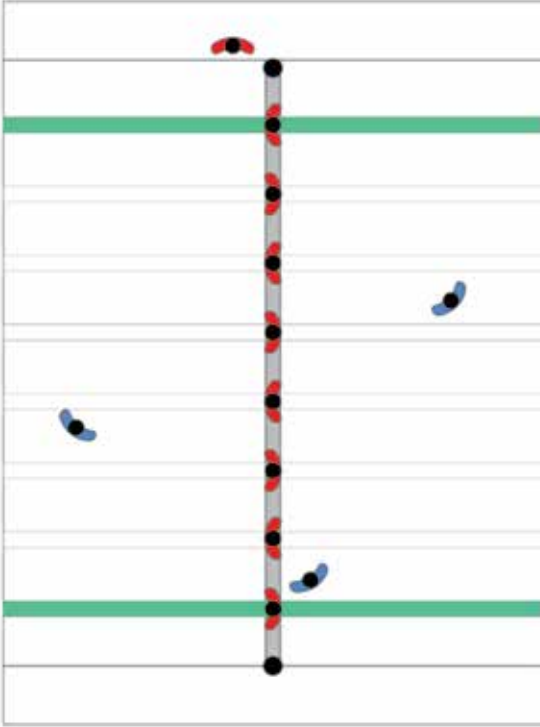
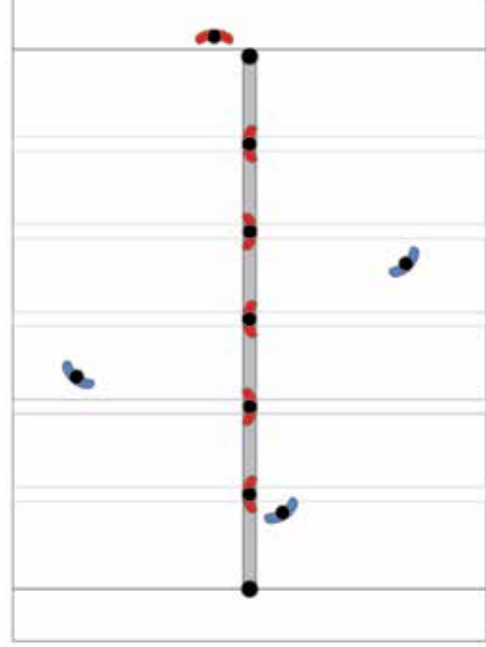
● **డిజిల్ మరియు ట్యాంక్:** ప్రతి విద్యార్థి ఒక బాస్కెట్ బాల్ తీసుకొని, తమ నడుముకు ఒక గుడ్డ పట్టీని కట్టుకోవాలి. విజిల్ ఊదిన వెంటనే విద్యార్థులందరూ బంతిని స్టెప్పులు వేస్తూ ప్రారంభించండి. బంతిని స్టెప్పులు వేస్తున్నప్పుడు ఇతర విద్యార్థులు నడుము పట్టీను (బెల్టు) లాగడానికి ప్రయత్నించాలి. అదే సమయంలో తమ నడుము చుట్టూ ఉన్న బెల్టును వారు కాపాడుకోవాలి. బంతి స్టెప్పులు ఆపడం నిషేధం కాబట్టి ఒక విద్యార్థి అలా చేస్తే అతడిని ఆమెను అవుట్ గా ప్రకటించాలి. ఎవరి బెల్టు అయితే లాగబడుతుందో, ఆ విద్యార్థిని తాత్కాలికంగా ఆట నుండి తొలగించాలి. ప్రతి విద్యార్థికి నిర్ణీత సమయంలో వీలైనన్ని ఎక్కువ బెల్టులను సేకరించాలి. ప్రతి బెల్టుకు ఒక పాయింట్ ఇవ్వాలి. చివరకు అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన విద్యార్థిని విజేతగా ప్రకటించాలి.



3.4. ఖో-ఖో రూపాంతరిత ఆట



● **ఐదు బోర్డుల ఖో-ఖో :** ఈ ఆటలో సాధారణ ఖో-ఖో లాగానే విద్యార్థులను రెండు గ్రూపులుగా చేయండి. మైదానంలో 8 బోర్డులకు బదులుగా కేవలం ఐదు బోర్డులను గీయండి. రెండు బోర్డుల మధ్య దూరం సాధారణ ఖో-ఖో కంటే ఎక్కువగా ఉండాలి. ఖో-ఖో లాగానే విద్యార్థులు బోర్డుపై ఉన్న రన్నర్‌ను ఆట నుండి అవుట్ చేయడానికి వెంబడించాలి. ఖో ఇచ్చే నియమం సాధారణ ఖో-ఖోలో ఉన్నట్లే ఉండాలి. వెంబడించే విద్యార్థులు ఎక్కువ దూరంలో కూర్చుని ఉంటారు. కాబట్టి రన్నర్‌కు పరుగెత్తడానికి ఎక్కువ అవకాశం లభిస్తుంది. వెంబడించే విద్యార్థి వేగం, దిశ మరియు ప్రణాళికను ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. ఆటను నిర్దేశించిన సమయం లోపు ఆడాలి మరియు రెండు గ్రూపులకు సమాన అవకాశాలు ఇవ్వాలి. చివరగా ఎక్కువ మంది రన్నర్‌ను అవుట్ చేసిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.

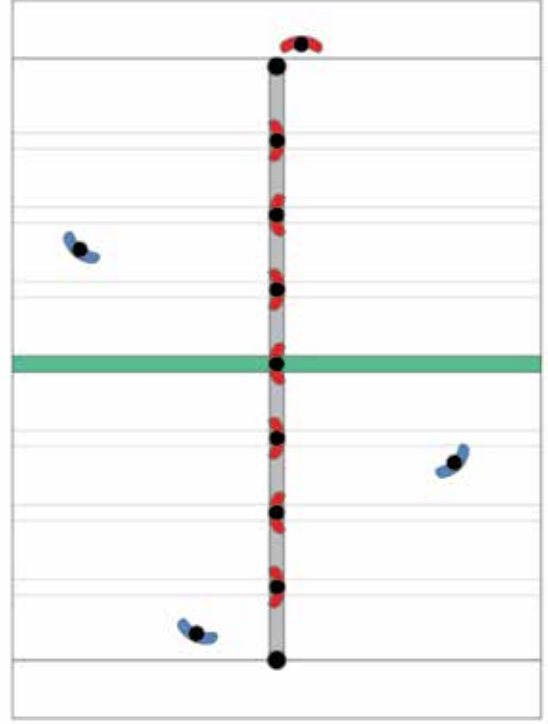


● **పదిదా ఖో-ఖో :** ఈ ఆటలో సాధారణ ఖో-ఖో మాదిరిగా విద్యార్థులను రెండు గ్రూపులుగా చేయండి. మైదానంలో 8 బోర్డులను గీయండి. విద్యార్థులు బోర్డులపై వరుసగా ఎదురెదురుగా కూర్చుంటారు. పరుగెత్తుతున్న విద్యార్థిని అవుట్ చేయడానికి ఛేజింగ్ విద్యార్థి ప్రయత్నించాలి. రెండు కర్రకొక్కేల దగ్గర కూర్చున్న వారిని వజీర్ అని పిలవాలి. వజీర్ దిశ మార్చుకున్న తప్పు లేదు. వజీర్ కర్రకొక్కెం నుండి రెండవ, మూడవ నుండి ఏడవ విద్యార్థి వరకు ఎవరైన ఖో ఇచ్చి తన స్థానాన్ని తీసుకోవచ్చు. అతనికి సర్వసాధారణ ఆటగాళ్ళ నియమాలు వర్తించును. మిగతా అన్ని నియమాలు ఖో-ఖో మాదిరిగా ఉంచండి. రెండు గ్రూపులకు సమాన సమయంలో పరుగెత్తుతున్న విద్యార్థిని అవుట్ చేయడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి మరియు ప్రత్యర్థి గ్రూపుపై ఎక్కువ అవుట్ చేసిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.

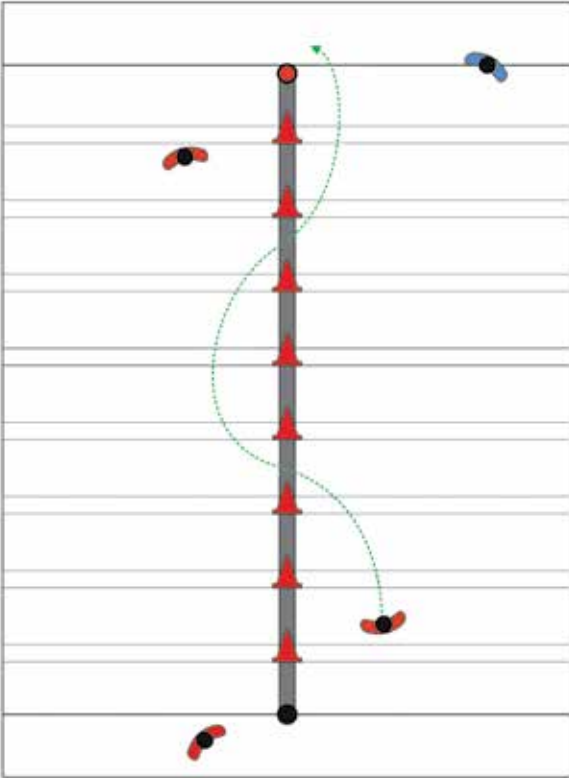


● **సూపర్ జోన్ ఖో-ఖో** : సాధారణ ఖో-ఖో మాదిరిగానే రెండు గ్రూపులను చేయండి. మైదానంలో 7 బోర్డులను గీయండి. విద్యార్థులు ఖో-ఖో లాగా కూర్చోవాలి.

ఇందులో ఇరువైపుల ఉన్న నాల్గవ బోర్డును సూపర్ జోన్ అని పిలుస్తారు. సూపర్ జోన్ నుండి వెంబడిస్తున్న విద్యార్థి దిశ మార్చుకోవడానికి అనుమతి ఉంటుంది. నాల్గవ బోర్డును తాకడం ద్వారా ఆ విద్యార్థి దిశను మార్చుకోవచ్చు. మిగతా నియమాలన్నీ ఖో-ఖో ఆటలో ఉన్నట్లే ఉంటాయి. రెండు గ్రూపులకు పరుగెత్తడానికి మరియు వెంబడించడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి. అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.



3.4. ఖో-ఖో అనుబంధ ఆటలు



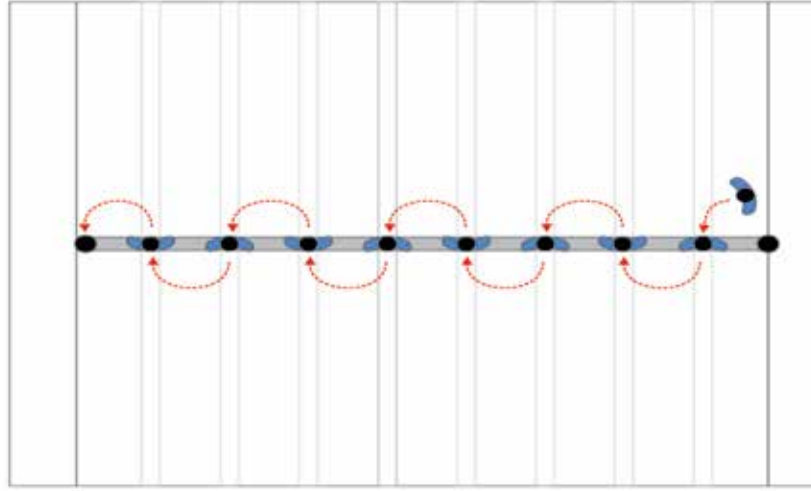
● **3-6-9 ఖో-ఖో పరుగు** : విద్యార్థులను రెండు సమాన గ్రూపులుగా విభజించండి. ఖో-ఖో మైదానానికి ఇరువైపులా ఉన్న ప్రతి బోర్డుపై ఒక కోన్‌ను అడ్డంగా ఉంచండి. ప్రతి బోర్డుపై కోన్‌లను ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వృత్తిరేక దిశలో ఉంచండి. విద్యార్థులందరిని వారి గ్రూపుల ముగింపు రేఖ వద్ద వరుసగా నిలబడమని చెప్పండి. ఉపాధ్యాయులు విజిల్ ఊదిన వెంటనే మొదటి విద్యార్థి పరుగెత్తడం ప్రారంభించాలి. ప్రతి గ్రూపు ముందు ఉన్న విద్యార్థి “3-6-9” నమూనా ప్రకారం దిశను మారుస్తూ కోన్‌ల మధ్య జిగ్‌జాగ్ పద్ధతిలో పరుగెత్తాలి. ప్రతి కోన్ దగ్గర శరీరం యొక్క దిశను మార్చండి. చివరి బోర్డు వద్దకు వెళ్లి వెనక్కి పరుగెత్తి మీ గ్రూపు ముందు ఉన్న విద్యార్థిని పరుగెత్తమని చప్పట్లు కొట్టండి. గ్రూపులోని విద్యార్థులందరూ పరుగును వరుసక్రమంలో పూర్తి చేయాలి వారు తప్పుడు దిశలో వెళ్లినా లేదా కోన్‌ను కోల్పోయినా, వారిని ఆ బోర్డునుండి మళ్ళీ ప్రారంభించేలా చేయాలి. విద్యార్థులందరూ పరుగు పూర్తి చేసిన తర్వాత పరుగును మొదట పూర్తి చేసిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.

● క్రమానుసారంగా ఖో ఇచ్చుట:



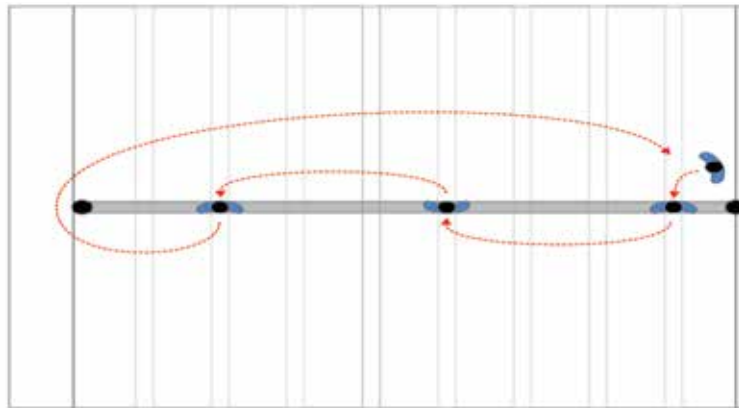
విద్యార్థులను రెండు గ్రూపులుగా చేయండి. విద్యార్థులు ఖో-ఖో ఆటలో కూర్చున్నట్లుగా కూర్చోవాలి. వెంబడించే విద్యార్థి కర్రకొక్కెం దగ్గర నుండి ప్రారంభించి మొదటి విద్యార్థికి ఖో ఇవ్వాలి. అతను రెండవ విద్యార్థికి, మూడవ విద్యార్థికి ఇలా క్రమానుసారంగా ఖో ఇవ్వాలి. చివరి విద్యార్థి ఖో లభించగానే పరుగెత్తుకుంటు కర్ర చుట్టు తిరిగి, వెంటనే మొదటి బోర్డులోని విద్యార్థికి ఖో ఇవ్వాలి. అతను క్రమంగా ముందు వాళ్ళకు ఖో ఇవ్వాలి. ఈ విధంగా చివరి విద్యార్థుల వరకు చేయాలి. ఈ విధంగా ఆట కొనసాగించండి.

ఉపాధ్యాయులు రెండు గ్రూపులు తీసుకున్న సమయాన్ని నమోదు చేయాలి. తర్వాత రెండవ గ్రూపు ఇదే కృత్యాన్ని చేయాలి. అతి తక్కువ సమయం తీసుకున్న గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.



● ఒకవైపు ఒక ఖో ఇచ్చుట.

తరగతిలోని విద్యార్థులందరిని 4 గ్రూపులుగా విభజించాలి. ఒక గ్రూపులో ముగ్గురు విద్యార్థులు 1-4-7 బోర్డులపై కూర్చోవాలి మరియు నాల్గవ విద్యార్థి కర్ర మేకు వద్ద ఆగాలి. ఆట ప్రారంభమైన వెంటనే కర్ర మేకుపై ఉన్న విద్యార్థి పరుగెత్తి మొదటి బోర్డుపై ఉన్న విద్యార్థికి ఖో ఇవ్వాలి. అతడు నాల్గవ బోర్డుపై ఉన్న విద్యార్థికి ఖో ఇవ్వాలి. నాల్గవ విద్యార్థి ఏడవ బోర్డుపై ఉన్న విద్యార్థికి ఖో ఇవ్వాలి. ఏడవ బోర్డుపై ఉన్న విద్యార్థి పరుగెత్తి మొదటి బోర్డు దగ్గరి కర్ర మేకు దగ్గరకు రావాలి మరియు పై విధంగా ఖో ఇవ్వాలి. ఈ విధంగా గ్రూపులోని అందరు విద్యార్థులు మొదటి స్థానానికి వచ్చేవరకు ఆడాలి.





● కర్రమేకు చుట్టు తిరుగుట

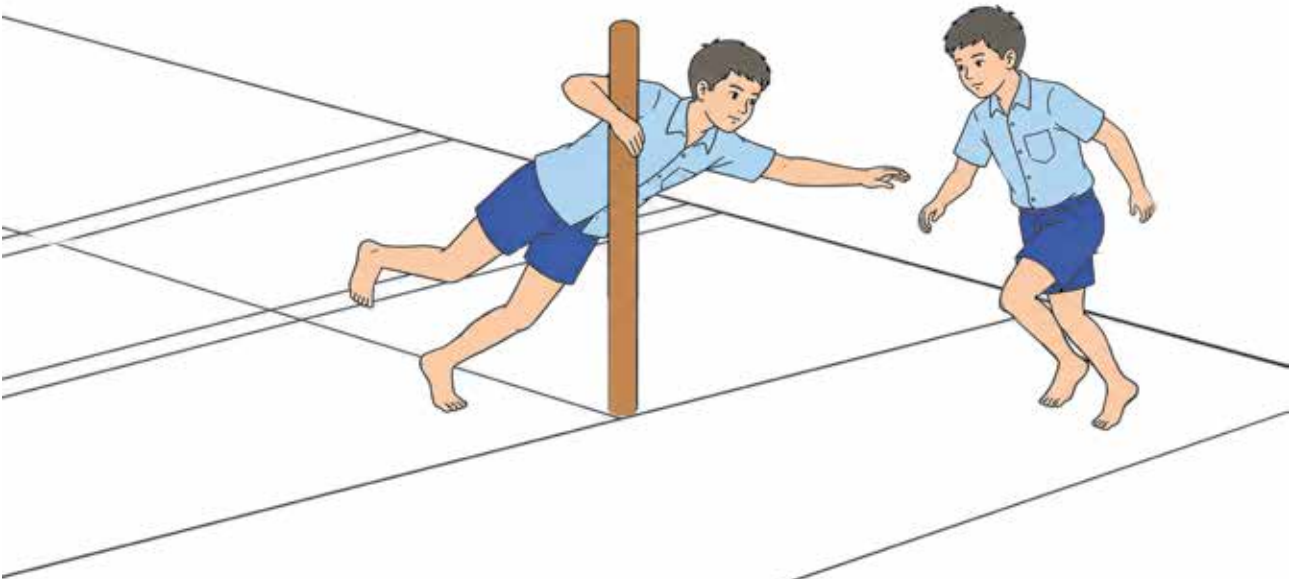
విద్యార్థులందరూ ఒక కర్రమేకు వెనుక ఉన్న విద్యార్థుల సంఖ్యను బట్టి 3 నుండి 4 మంది చొప్పున గ్రూపులుగా వరుసలో నిలబడాలి. సూచన అందగానే మొదటి విద్యార్థి కర్రమేకు నుండి రెండో కర్రమేకు వరకు వేగంగా పరుగెత్తి ఆ మేకును పట్టుకొని, వెనక్కి తిరిగి మొదటి మేకు వద్దకు వచ్చి వరుసలో తిరిగి నిలబడాలి. అన్ని గ్రూపులు ఈ సాధనను చేయాలి. గ్రూపుల సమయాన్ని నమోదు చేయాలి. అతి తక్కువ సమయం తీసుకున్న గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.



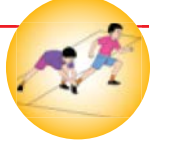
● కర్రమేకు మీద అవుట్ చేయుట.

తరగతిలోని విద్యార్థులను 6 మంది చొప్పున ఒక గ్రూపు చేయండి. ఒకేసారి రెండు గ్రూపులు మాత్రమే ఆడాలి. ఒకరు రక్షకుడు మరియు రెండవ విద్యార్థి దాడిచేసే వాడు. ఒక రక్షకుడు కర్రమేకుపై నిలబడాలి. దాడిచేసే గ్రూపులోని కేవలం ఇద్దరు విద్యార్థులను ఆడించాలి. ఖో ఇచ్చేవాడు నేరుగా కర్రమేకు మీద ఉన్న విద్యార్థిని అవుట్ చేయాలి లేదా మొదటి బోర్డుపై ఉన్న తమ గ్రూపులోని విద్యార్థిని అవుట్ చేయాలి. ఖో లభించగానే కూర్చున్న విద్యార్థి కర్రమేకుపై ఉన్న విద్యార్థిని అవుట్ చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. ఒకవేళ అవుట్ అయితే, అవుట్ చేసిన విద్యార్థుల గ్రూపుకు ఒక పాయింట్ ఇవ్వండి.

ఈ విధంగా అన్ని గ్రూపులకు అవకాశం ఇవ్వాలి. ఆ తర్వాత రక్షక గ్రూపు దాడిచేసే వాడిగా, దాడి చేసేవారు రక్షక గ్రూపుగా మారాలి. ఎక్కువ మంది విద్యార్థులను అవుట్ చేసిన గ్రూపును విజేతగా ప్రకటించాలి.



3.5. అడ్లెటిక్స్



విద్యార్థులారా! మీరు ప్రతి రోజు నడుస్తారు, పరుగెడతారు, దూకుతారు, వస్తువులను విసురుతారు, స్నేహితులతో ఆడుకుంటారు అంటే మీరు అడ్లెటిక్స్ చేస్తారు.

అడ్లెటిక్స్ అంటే ఏమిటి?

అడ్లెటిక్స్ అంటే నడవడం, పరుగెత్తడం, దూకడం మరియు విసరడం వంటి మీ సహజ కదలికలు. కేవలం పోటీలకే కాకుండా మీ శరీరాన్ని ధృఢంగా, చురుకుగా మరియు ఫ్లెక్సిబుల్ గా మార్చడానికి కూడా ముఖ్యమైనవి.

అడ్లెటిక్స్ వల్ల ఏమి ఉపయోగం?

- మీ శరీరం ఆరోగ్యంగా, ధృఢంగా తయారవుతుంది.
- మీ వేగం మరియు సహనం పెరుగుతుంది
- మీ ఆనందం మరియు వినోదాన్ని పొందుతారు
- స్నేహితులతో ఆడుకోవడం సరదాగా ఉంటుంది.

అడ్లెటిక్స్ లోని విషయాలు

మీ పాఠశాలలో అడ్లెటిక్స్ పోటీలలో పాల్గొనే విద్యార్థులు ఎవరైనా ఉన్నారా? మనం సంవత్సరం పొడవునా ఒక విషయంలో బాగా సాధన చేసి, అంతర పాఠశాల స్థాయిలో పాల్గొనవచ్చు.

● **పరుగెత్తుట:** పరుగు అనేది అడ్లెటిక్స్ లో అత్యంత సులభమైన రకం. అడ్లెటిక్స్ పరుగులో స్వల్ప, మధ్య మరియు సుదూర పరుగుపందెములు, హార్డిల్స్ మరియు రిలేలు ఉంటాయి. పరుగు సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి మనం ఏమి చేయవచ్చు?

- నేరుగా పరుగెత్తుట ● వేగంగా పరుగెత్తుట ● కొండమీద/ఎత్తు ప్రదేశాలలో పరుగెత్తడం
- పల్లంలో సమతుల్యతతో పరుగెత్తడం

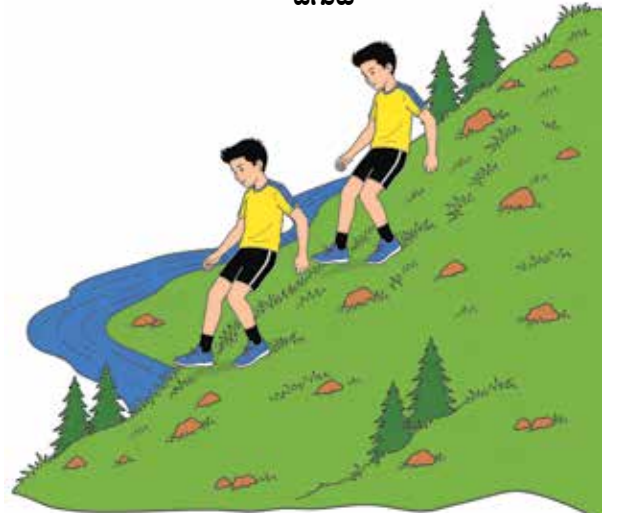
● వేగంగా పరుగెత్తడం, వేగాన్ని తక్కువ-ఎక్కువ చేస్తూ పరుగెత్తుట, వెనక్కి పరుగెత్తుట, కుడి-ఎడమ వైపుల పరుగెత్తుట, పోటీలలో పాల్గొనుట మొదలగునవి క్రమం తప్పకుండా పరుగెత్తే సాధన మీ వేగాన్ని, చురుకుదనాన్ని పెంచుతుంది.

● **దూకుట :** పోటీలలో లాంగ్ జంప్, హై జంప్, ట్రిపుల్ జంప్ మరియు వెదరు జంప్ వంటి పోటీలు ఉంటాయి. ఇతర ఈవెంట్లలో కూడా పోటీలు ఉంటాయి మనం ప్రతిరోజు తెలియకుండానే రకరకాలుగా దూకుతాము. వీటిలో లాంగ్ జంప్ చేయుట. ఎక్కువ దూరాన్ని అధిగమించడానికి లాంగ్ జంప్, అయితే ఎక్కువ ఎత్తు చేరుకోవడానికి హై జంప్ చేస్తారు. కొన్ని సార్లు ఎక్కువగా దూరం నడచినా కూడా కొంత దూరం చేరుకోవచ్చు.

ఎక్కుట



దిగుట



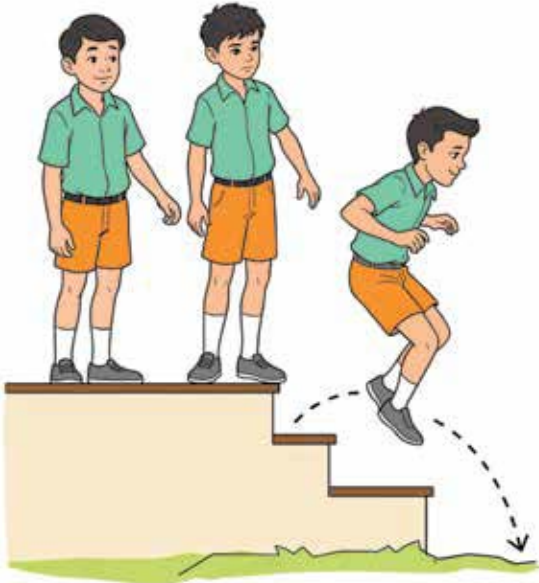


పక్షుల కోసం ఈ క్రింది సరదా ఉపక్రమాలు చేయండి

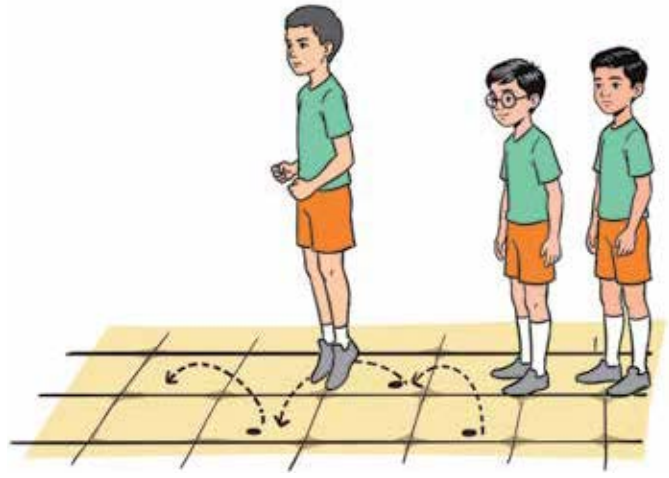
- ఒక స్థలం నుండి లాంగ్ జంప్ చేయుట.
- గోడ దగ్గర నిలబడి, పైకి ఎగిరి సాధ్యమైనంత ఎత్తైన ప్రదేశంలో మీ చేతితో గోడను తాకండి.
- గెంతడం (దూకుట) సాధన చేయడానికి పైన చెప్పిన కృత్యాలను కుడి మరియు ఎడమ కాళ్ళతో వరుసగా చేయండి.
- తాడుతో గెంతులు వేయండి. రకరకాల గెంతులు వేయడానికి ప్రయత్నించండి.

ఎగురుట కోసం ప్రత్యేకం

- మెట్లు లేదా నిచ్చెన నుండి నేల మీదకు దూకడం, నేల నుండి మెట్లు లేదా నిచ్చెన మీదకు దూకడం.
- ఇంట్లో లేదా పాఠశాలలో పరచిన చదరపు నేలపై ప్రతి గడిలో దూకి ముందుకు పోవడం
- అదే గడిలో కుంటుతూ ముందుకు వెళ్ళుట.



మెట్ల పై నుండి దూకుట



చదరపు నేల గడిలో జిగ్జాగ్ పద్ధతిలో దూకుతూ ముందుకు వెళ్ళుట



చతురస్ర గడిలో కుంటుతూ ముందుకెళ్ళుట



● **విసరుట :** మనకు తెలియకుండానే ఈ కృత్య సాధన రోజూ చాలా సార్లు చేస్తుంటాము. విసరడం అంటే మన శరీర బలాన్ని ఉపయోగించి ఒక వస్తువును దూరంగా విసరడం. కేవలం బంతులే కాదు. అనేక వస్తువులను విసరవచ్చు. వివిధ రకాల మరియు పరిమాణాల బంతులను విసిరి చూడండి. మీ స్నేహితుడిపైకి బంతిని విసరండి. అలాగే వివిధ పరిమాణాల బంతులు మరియు బరువు గల వస్తువులను స్నేహితుల పైకి విసిరి, దానికి ఎలాంటి సామర్థ్యం అవసరమో అర్థం చేసుకోండి. వస్తువుల పరిమాణం మరియు బరువును బట్టి అవసరమైన సామర్థ్యాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయని మీరు గమనిస్తారు. ఉదాహరణకు ఈటెను విసరడం, వడిసెలలో రాయిని విసరడం, సరస్సు లేదా నదిలో నీటికి సమాంతరంగా అడుగులు వేస్తూ నీటి ఉపరితలంపై ఉన్న చదువైన రాయిని విసరడం, దూరంగా నిలబడిన స్నేహితుడి పైకి క్రికెట్ బంతిని విసరడం మొదలైనవి. పై ప్రయోగాలకు వేర్వేరు శారీరక సామర్థ్యాలు అవసరమని మీరు గమనించి ఉంటారు.



మనం ఏమి నేర్చుకున్నాము?

అనుబంధ మరియు రూపాంతరిత ఆటల వల్ల ప్రధాన క్రీడల విషయంగా ఆసక్తి నిర్మాణమవుతుంది అలాగే ఆత్మవిశ్వాసం, సహకారం, క్రమశిక్షణ మరియు క్రీడా స్ఫూర్తిని అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఈ క్రీడలు ప్రాథమిక నైపుణ్యాలను సాధన చేస్తూనే శారీరక ధృఢత్వం, చురుకుతనం మరియు సహన సామర్థ్యాల అభివృద్ధి జరుగుతుంది. క్రమం తప్పకుండా పాల్గొనడం ఆట నియమాలను అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది మరియు తదుపరి స్థాయి క్రీడా విద్యకు పటిష్ఠమైన పునాది వేస్తుంది.



ప్రశ్న 1: సరియైన పర్యాయములను ఎన్నుకొని, ఖాళీలను పూరించండి.

- (1) ఫుట్ బాల్ ఆటలో బంతిని
 (ఎ) కాళ్ళతో పాస్ చేస్తారు (బి) చేతులతో పట్టుకుంటారు (సి) ఎత్తుతారు
- (2) కబడ్డీలో శ్వాసను ఆపుతూ అంటూ ఆడుతారు.
 (ఎ) కబడ్డీ-కబడ్డీ (బి) పరుగెత్తు- పరుగెత్తు (సి) పట్టుకో-పట్టుకో
- (3) బాస్కెట్ బాల్ ఆటలో బంతిని లో వేస్తారు.
 (ఎ) ఉంగరం (బి) హాలాహూప్ (సి) గోల్ పోస్టు
- (4) ఖో-ఖో లో వెంటబడించే ఆటగాడు తన గ్రూపులోని ఆటగాడిని ముందుకు పంపుతాడు.
 (ఎ) ఖో ఇచ్చి (బి) జంప్ చేసి (సి) పరుగెత్తుతూ
- (5) అథ్లెటిక్స్ లో పరుగెత్తడం, దూకడం మరియు కలిసి ఉంటాయి.
 (ఎ) విసరడం (బి) కుంటుట (సి) సహనం

2. జతపరచండి

గ్రూపు ఎ	గ్రూపు బి
(ఎ) ఫుట్ బాల్	(ఎ) శ్వాస నియంత్రణ
(బి) కబడ్డీ	(బి) అన్వేషణ
(సి) బాస్కెట్ బాల్	(సి) పరుగెత్తడం/దూకడం
(డి) ఖో-ఖో	(డి) కాళ్ళతో ఆడుట
(ఇ) అథ్లెటిక్స్	(ఇ) చేతితో బంతిని విసరుట



3. తప్పొ ఒప్పొ రాయండి.

- (ఎ) రూపాంతరిత ఆటలలో ప్రధాన ఆటల నియమాలను మారుస్తూ సులభతరం లేదా కఠినతరం చేస్తారు.
- (బి) ప్రధాన ఆటల యొక్క నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి అనుబంధ ఆటలు ఉపయోగపడవు.
- (సి) కబడ్డీలో శ్వాస తీసుకోవడం ముఖ్యం
- (డి) బాస్కెట్బాల్ ఆటలో బంతిని పాదాలతో తన్నుతారు
- (ఇ) ఖో-ఖో ఆడటానికి వేగం మరియు చురుకుతనం అవసరం
- (ఎఫ్) ఫుట్బాల్లో పాస్ చేయడం కంటే బంతిని స్వయంగా తీసుకెళ్ళడం ఉత్తమం

4. లఘు సమాధానములు రాయండి

- (ఎ) మీకు ఏ రూపాంతరిత ఆట ఇష్టమో మరియు ఎందుకో రెండు వాక్యాలలో రాయండి.
- (బి) ఫుట్బాల్, కబడ్డీ, బాస్కెట్బాల్ మరియు ఖో-ఖోలలో మీకు ఏ నైపుణ్యం బాగా నచ్చింది? వాటిని ప్రాధాన్యతా క్రమంలో పేర్కొనండి
- (సి) ఖో-ఖో ఆటలో మీరు దాడి చేయడానికి ఇష్టపడతారా లేదా రక్షణ కోసం పరుగెత్తడానికి ఇష్టపడతారా అది వ్రాసి, దానికి గల కారణాన్ని కూడా వ్రాయండి.
- (డి) అథ్లెటిక్స్లో ఇమిడి ఉన్న అంశాలు ఏమిటి?

5. తరగతి మిత్రుల పరిశీలన

- (ఎ) నా స్నేహితుడి పాసింగ్, పరుగెత్తుట, వేగం మరియు చురుకుదనం వంటి వాటిలో అత్యుత్తమమైనది
- (బి) ఆడుతున్నప్పుడు అతని సమన్వయం (బాగుంది/సగటు/పేలవంగా ఉంది)
- (సి) నా స్నేహితుడు రూపాంతరిత ఆటలు ఆడేటప్పుడు పాటిస్తాడు/పాటించడు
- (డి) మీ స్నేహితుడు ఫుట్బాల్ ఆడుతున్నప్పుడు బంతిపై నియంత్రణ కలిగి ఉన్నాడు (చాలా బాగుంది/మంచిగా ఉంది/మెరుగు పడాలి)
- (ఇ) మీ స్నేహితుడు ఫుట్బాల్, కబడ్డీ, బాస్కెట్బాల్, ఖో-ఖో మరియు అథ్లెటిక్స్ను సులభంగా ఆడుతారు, ఆ ఆట పేరు చెప్పండి.
- (ఎఫ్) మీ మిత్రునికి ఒక సానుకూలమైన అభిప్రాయం వ్రాయండి

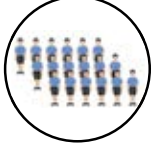
6. తల్లిదండ్రుల పరిశీలన

- (ఎ) మీ పిల్లలు పాఠశాల నుంచి వచ్చిన తర్వాత ఇరుగు పొరుగు వారితో కలిసి క్రమం తప్పకుండా ఆటలలో పాల్గొంటారా?
- (బి) వారికి ఏ ఆట బాగా ఇష్టమో/ఎందుకో వారితో చర్చించండి
- (సి) మీ పిల్లలు ఆడుతున్నప్పుడు జట్టు స్ఫూర్తిని పాటిస్తారా?
- (డి) గత సంవత్సరంతో పోలిస్తే మీ పిల్లల శారీరక కదలికలలో మెరుగుదల కనిపించినదా?
- (ఇ) క్రీడలు మీ పిల్లల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచాయని మీరు అనుకుంటున్నారా? తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయం. -

7. ఉపాధ్యాయుల మూల్యాంకనం (పరిశీలన, అభిప్రాయాలు/ సూచనలు)

- (అ) విద్యార్థులు అనుబంధ ఆటలు ఆడేటప్పుడు నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలను ఉపయోగిస్తారా? అవును/కొన్నిసార్లు/ కాదు-లేదు
 - (బి) ఆట నియమాలను సులభతరం చేయడం వలన విద్యార్థులు రూపాంతరిత ఆటలలో ఇష్టంగా పాల్గొంటారా? అవును/కొన్నిసార్లు కాదు
 - (సి) మీరు క్రమశిక్షణ మరియు భద్రతను పాటిస్తారా? అవును/కొన్నిసార్లు/కాదు
 - (డి) జట్టు స్ఫూర్తి మరియు సహకారం కనిపిస్తుందా? అవును/కొన్నిసార్లు/కాదు
 - (ఇ) ఆటలలో నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యం ఎలా ఉంటుంది? అవును/కొన్నిసార్లు/కాదు
- ఉపాధ్యాయుల సానుకూల అభిప్రాయం:.....
- మెరుగుదల సూచనలు:
7. పరిశీలనలో అవును/కొన్నిసార్లు/కాదు ఇలా రాయండి.





కవాతు నిర్వహణలో ఆదేశం వచ్చిన తర్వాత అందరు ఒకే సమయంలో ఒకే కృత్యం చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇది క్రమశిక్షణ వల్ల సాధ్యమవుతుంది. అదేవిధంగా క్రమశిక్షణ, ఏకాగ్రత, సంసిద్ధత మరియు సమూహంగా పనిచేసే అలవాటును కూడా పెంపొందిస్తుంది. “ఖులీలైన్ చల్”, “సజ్జా”, “ఫాల్ అవుట్”, “ఫాల్ ఇన్ మరియు “లైన్ తోడ్ వంటి ఆదేశాల వలన తగిన నిర్మాణంలో నిలబడుట, ఆదేశాలను పాటించుట మరియు జట్టు స్ఫూర్తితో కదలికలు చేయుట నేర్చుకోవచ్చు. క్రమం తప్పని కవాతు నిర్వహణ వలన శారీరక స్థితి మెరుగుపడుతుంది అదేవిధంగా ఆత్మవిశ్వాసం యొక్క మరియు నాయకత్వ లక్షణాల యొక్క అభివృద్ధి జరుగుతుంది.

4.1. ఖులీ లైన్ చల్

ఆదేశం - ‘స్క్వాడ్ ఖులీ లైన్ చల్’

లెక్కింపు - ‘ఏక్-ఏక్, డో’

అవసరం -

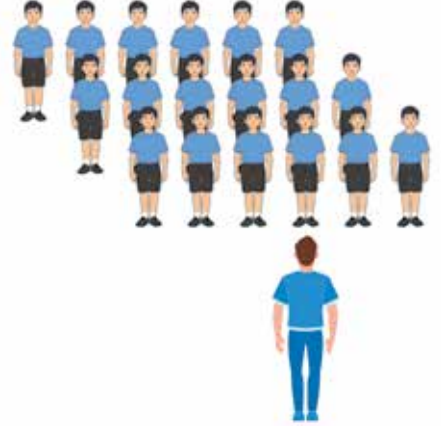
- అధికారుల పరిశీలన కోసం.
- విద్యార్థుల యూనిఫామ్ల తనిఖీ కోసం.

కృత్యం - ఆర్డర్ అందిన వెంటనే

‘ఏక్’ - ఈ లెక్కమీద ముందు వరుస వాళ్ళు ఎడమ పాదాలను సుమారు 15 అంగుళాలు ముందుకు వేయాలి. వెనుక వరుస వాళ్ళు ఎడమ పాదాలను సుమారు 15 అంగుళాలు వెనుకకు వేయాలి.

‘ఏక్’ - ఈ లెక్కమీద ముందు మరియు వెనుక వరుస వాళ్ళు కుడి పాదాలను సుమారు 15 అంగుళాలు ముందుకు వేయాలి మరియు వెనుక వరుస వాళ్ళు కుడి పాదాలను సుమారు 15 అంగుళాలు వెనుకకు వేయాలి.

‘డోన్’ - ఈ లెక్కమీద రెండు వరుసలు ఎడమ పాదాలను కుడి పాదాలతో కలిపి సావధాన్ స్థితికి రావాలి. మధ్య వరుసపై లెక్క సమయంలో ఏ కృత్యం చేయకుండా నిశ్చలంగా నిలబడాలి. విద్యార్థులందరి సాధన కావడానికి మూడు వరుసల స్థానాలను మార్చుకోవాలి.



4.2. నికట్ లైన్ చల్

ఆదేశం - ‘స్క్వాడ్, నికట్ లైన్ చల్’

లెక్కింపు - ‘ఏక్ - ఏక్, డో’

అవసరం - విద్యార్థుల పరిశీలన మరియు యూనిఫామ్ తనిఖీ పూర్తయిన తర్వాత, మళ్ళీ స్క్వాడ్ మొదటి మాదిరిగా చేయడానికి.

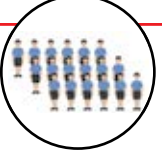
కృత్యం - ఆర్డర్ అందిన వెంటనే -

‘ఏక్’ - లెక్కమీద ముందు వరుస ఎడమ పాదాలను సుమారు 15 అంగుళాలు వెనుకకు వేయాలి. ఈ సారి వెనుక వరుస సుమారు 15 అంగుళాలు పాదాలను ముందుకు వేయాలి.

‘ఏక్’ - లెక్కమీద ముందు వరుస కుడి పాదాలను సుమారు 15 అంగుళాలు వెనుకకు వేయాలి. వెనుక వరుస కుడి పాదాలను సుమారు 15 అంగుళాలు ముందుకు వేయాలి.

‘డోన్’ - ఈ లెక్కమీద రెండు వరుసల ఎడమ పాదాలు కుడి పాదాలతో కలిపి సావధాన్ స్థితికి రావాలి. మధ్య వరుసపై లెక్క సమయంలో ఎలాంటి కృత్యం చేయకుండా నిశ్చలంగా నిలబడాలి. విద్యార్థులందరి సాధన కావడానికి మూడు వరుసల స్థానాలను మార్చుకోవాలి.





4.3. సజ్ జా

ఆదేశం - 'స్క్వాడ్, సజ్ జా'

లెక్కింపు : ----

అవసరం - • స్క్వాడ్ దూరం తక్కువ-ఎక్కువ అయినప్పటికీ.

• మూడు వరుసలు అయిన తర్వాత ప్రేక్షకుల వరుసలోకి రావడానికి.

కృత్యం: ఆర్డర్ అందగానే విద్యార్థులందరు చిన్న-చిన్న అడుగులు వేస్తూ కుడివైపు తల త్రిప్పి కుడి ప్రేక్షకుల వైపు చూస్తూ కుడివైపు నుండి మరియు ముందు ఒకే దూరాన్ని చేయాలి.



4.4. ఫాల్ అవుట్

ఆదేశం : వరుసలో నిలబడాలనుకునే విద్యార్థిని. ఆతని పేరు చెప్పి ఫాల్ అవుట్ అని చెప్పండి.

లెక్కింపు : - - -

నిబంధనలు : స్క్వాడ్ లోని ఏ విద్యార్థి అయినా స్క్వాడ్ నుండి కాల్ చేయడానికి వైదొలగవచ్చు

చర్య : స్క్వాడ్ లోని ఒక విద్యార్థిని స్క్వాడ్ నుండి తొలగించారు. మీరు కాల్ చేయాలనుకుంటే, ఈ క్రింది వాటిని చేయండి. ముందు వరసలో ఉన్నది విద్యార్థి అయితే, అతను తన ఎడమకాలుతో అడుగువేయాలి. ముందుకువచ్చి, వందనం చేసి, విమ్మల్ని పిలిచిన అధికారివద్దకు వెళ్ళండి. విద్యార్థి రెండవ వరుసలో ఉన్నట్లయితే, అతను/ఆమె తన ఎడమ పాదంతో ఒక చిన్న అడుగు

(15 అంగుళాలు) వెనక్కి వేయాలి. సెల్యూట్ చేసి, అధికారిని సమీపించడానికి అతి తక్కువ దూరం ఉన్నవైపుకు (ఎడమ లేదా కుడి) తిరిగి చురుకుగా నడవాలి. విద్యార్థి మూడవ లేదా చివరి వరుసలో ఉన్నట్లయితే, అతను/ఆమె తన ఎడమపాదంతో ఒక అడుగు వెనక్కివేయాలి. సెల్యూట్ చేసి, అధికారిని సమీపించడానికి అతి తక్కువ దూరం ఉన్నవైపుకు (ఎడమ లేదా కుడి) తిరిగి చురుకుగానడవాలి.



4.5. ఫాల్ ఇన్

ఆదేశం : వరుసలో నిలబడాలనుకునే విద్యార్థిని. ఆతని పేరు చెప్పి ఫాల్ ఇన్ అని చెప్పండి.

లెక్కింపు : ----

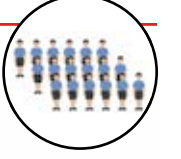
అవసరం : స్క్వాడ్ బయటికి పిలువబడిన (ఫాల్ అవుట్) విద్యార్థి విద్యార్థులకు తిరిగి తమ స్థానానికి పోవడానికి.

కృత్యం : ఫాల్ అవుట్ చేసిన విద్యార్థిని పని అయిన తర్వాత అదే మార్గంలో తమ స్థానానికి వచ్చి స్క్వాడ్ ఏ స్థితిలో ఉంటే, ఆ స్థితిలో నిలబడాలి.

గమనిక: స్క్వాడ్ ను మూడు వరుసలలో ఏకం చేయడానికి ఇదే అనగా ఫాల్ ఇన్ ఆదేశం ఇవ్వబడుతుంది.



4.6. లైన్ తోడ్



ఆదేశం : 'స్క్వాడ్, లైన్ తోడ్'

అవసరం : కొంత సమయం విశ్రాంతి ఇవ్వాలి వస్తే.

లెక్కింపు : ' ఏక్, దో తీన్ ఏక్, ఏక్, దోన్, తీన్, చార్, ...'

కృత్యం : ఆర్డర్ అందగానే స్క్వాడ్ దహినే ముడ్ చేయాలి మరియు నాలుగు అడుగులు ముందుకెళ్లి స్క్వాడ్ను వదిలి పోవాలి.



4.7. విసర్జన్

లెక్కింపు : 'ఏక్, దో తీన్ ఏక్, దో తీన్ ఏక్, దో తీన్ ఏక్, ఏక్, దో తీన్ చార్'

అవసరం : • కవాతు నిర్వహణ అయిన తర్వాత నిర్వహణ సమయాన్ని ముగించడానికి.

• పరేడ్ కొరకు మరల మైదానానికి వెళ్ళకపోతే, అప్పుడు మైదానాన్ని వదిలిపెట్టడానికి.

కృత్యం : పై మాదిరిగా ఆర్డర్ అందగానే క్రింది విధంగా లెక్క ప్రకారం కృత్యం చేయండి

'ఏక్, దో తీన్, ఏక్' - దహినే ముడ్

'దో తీన్, ఏక్' - సెల్యూట్ మొదటిది

'దో తీన్, ఏక్' - సెల్యూట్ రెండవది

'ఏక్, దో తీన్, చార్' - ఈ లెక్కపై నాలుగు అడుగులు ముందుకువేసి, మైదానం నుంచి వెళ్ళిపోండి.

ఉపాధ్యాయుల కొరకు

ఖులీ లైన్ నేర్పించేటప్పుడు, అడుగుల మధ్య దూరం సమానంగా ఉండేలా ఉపాధ్యాయులు ముందుగానే సగం మైదానాన్ని మార్కింగ్ చేయాలి. కవాతు నిర్వహణలో కృత్యాలకు ఆదేశాలు ఎలా ఇవ్వాలి విద్యార్థులకు సాధన చేయించాలి.

మనం ఏమి నేర్చుకున్నాం?

కవాతు నిర్వహణ అనేది శారీరక విద్య యొక్క ముఖ్యమైన భాగం కావున అది మీ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది. సరియైన పద్ధతిలో ఆదేశాలను పాటించడం వలన క్రమశిక్షణతో మరియు సమన్వయంతో కూడిన కదలికలను చేసే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. కవాతు నిర్వహణ ద్వారా సమయ ప్రాముఖ్యత, బాధ్యతయుత అవగాహన మరియు సమూహంలో పనిచేసే అలవాటును పెంపొందిస్తాయి. వాటి ఉపయోగం దైనందిన జీవితంలో ఉంటుంది.



ప్రశ్న 1: సరియైన పర్యాయములు ఎన్నుకొని ఖాళీలలో పూరించండి.

(1) 'సజ్ జా' ఆదేశం ఇచ్చినప్పుడు విద్యార్థి లేచి నిలబడాలి.

(ఎ) సావధాన్లో (బి) విశ్రాంతిగా (సి) చేతులు పైకెత్తి

(2) 'ఫాల్ ఇన్' అంటే విద్యార్థులు

(ఎ) వరుసలో నిలబడుట (బి) వరుస నుంచి బయటకు వెళ్ళుట (సి) మైదానం నుంచి బయటికి వెళ్ళండి

(3) 'ఖులీ లైన్ చల్' ఆదేశం ఇచ్చిన తర్వాత విద్యార్థుల మధ్య దూరం

(ఎ) పెరుగుతుంది (బి) తగ్గుతుంది (సి) మారదు.

(4) 'నికట్ లైన్ చల్' మధ్య దూరం

(ఎ) తక్కువ చేయబడుతుంది (బి) పెంచుతారు (సి) మారదు.

(5) 'విసర్జన్' ఆదేశం ఇచ్చిన తర్వాత వరుస

(ఎ) విడిపోతుంది (బి) సృష్టించబడుతుంది (సి) పెరుగుతుంది.

2. లఘు సమాధానాలు వ్రాయండి

(అ) 'సజ్ జా' ఆదేశం యొక్క ఉద్దేశ్యం ఏమిటి?

(బి) 'ఫాల్ అవుట్' మరియు ఫాల్ ఇన్ మధ్య తేడా ఏమిటి?

(సి) 'ఖులీ లైన్ చల్' ఎప్పుడు చేస్తారో రాయండి.

(డి) 'నికట్ లైన్ చల్' ఎందుకు అవసరం? మీ సమాధానాన్ని రెండు పంక్తులలో ఇవ్వండి.

(ఇ) ఉపాధ్యాయులు 'లైన్ తోడ్' ఆదేశం ఇచ్చినప్పుడు ఏమి చేయాలి?

ఎఫ్) కవాతు నిర్వహణలో క్రమశిక్షణ ఎందుకు ముఖ్యం?

3. ఉపాధ్యాయుల పరిశీలన

	అవును	కొన్నిసార్లు	కాదు
(ఎ) విద్యార్థులు ఆదేశం విని వెంటనే స్పందిస్తారా?	☐	☐	☐
(బి) విద్యార్థులు క్రమశిక్షణ పాటిస్తారా?	☐	☐	☐
(సి) విద్యార్థుల కదలికలలో సమన్వయ మరియు క్రమశిక్షణ కనిపిస్తుందా?	☐	☐	☐
(డి) ఆదేశానుసారం సమయానికి కృత్యాలు చేస్తారా?	☐	☐	☐
(ఇ) ఉపాధ్యాయులు ఇచ్చే ఆదేశాలపై దృష్టి పెడుతారా?	☐	☐	☐
ఉపాధ్యాయుల అభిప్రాయాలు :			
మెరుగుదలకు సూచనలు:			

4. తల్లిదండ్రుల పరిశీలన:

	అవును	కొన్నిసార్లు	కాదు
(ఎ) మీ పిల్లలు ఇంట్లో కవాతు నిర్వహణ గురించి మాట్లాడుతారా?	☐	☐	☐
(బి) మీ పిల్లలు ఇంట్లో క్రమశిక్షణ పాటిస్తారా?	☐	☐	☐
(సి) మీరు చెప్పిన పనులను వెంటనే చేస్తారా?	☐	☐	☐
(డి) మీ పిల్లలలో కృత్యాలు చేస్తున్నప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసం కనిపిస్తున్నదా?	☐	☐	☐

తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయం:





స్వీయ రక్షణ: ధైర్యానికి తాళంచెవి

ఒక పాఠశాలలో నలుగురు ఆరవ్, సియా, వేద్ మరియు కావ్య అను స్నేహితులు ఆరవ తరగతి చదువుతుండేవారు. ఆ నలుగురూ చాలా తెలివైనవారే, కాని వారి స్వభావాలు వేర్వేరుగా ఉండేవి. ఆరవ్, సియా క్రీడాకారులు, కాబట్టి వారిద్దరూ ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండేవారు. వేద్ కొంచెం బిడియంగా ఉండేవాడు. కావ్య మాత్రం చాలా ప్రశాంతమైన అమాయకమైన అమ్మాయి. ఒక రోజు వారి పాఠశాలలో “ఆత్మ రక్షణ” అనే అంశంపై ఒక వర్క్ షాప్ జరిగింది. స్వీయ-రక్షణ నేర్పడానికి వచ్చిన శిక్షకుడు ఇలా అన్నారు, “పిల్లలూ, ధైర్యం అంటే కేవలం బలం మాత్రమే కాదు, చైతన్యం, ప్రతిఘటన, సహాయం కోసం అరవడం మరియు సరియైన ప్రతికారానికి పని చేయుటయే.”

ఆరవ్ మరియు సియా ఆత్మరక్షణ శిక్షణా శిబిరంలో శ్రద్ధగా నేర్చుకున్నారు. అపరిచితులకు దూరంగా ఉండటం, నిర్మానుష్యమైన దారులలో అప్రమత్తంగా ఉండటం, లిఫ్ట్లో ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండటం, ప్రమాదం ఎదురైతే గట్టిగా అరవడం, అవసరమైతే కాళ్ళు, మోకాలు, చేతులు, మోచేతులు మరియు నోటితో కొట్టడం వంటివి నేర్చుకున్నారు. కాని వేద్ మరియు కావ్య “మనకు ఇవన్నీ ఎందుకు? అని అన్నారు.”

దృశ్యం 1: భయానకమైన నిర్మానుష్యంగా రహదారి

ఒక సాయంత్రం స్నేహితులందరూ తరగతి నుండి ఇంటికి వెళ్తున్నారు. ఆకస్మాత్తుగా కావ్య ఈ రోడ్డు మా ఇంటికి దగ్గరగా ఉంది, నేను ఇటుగా వెళ్తాను అంది. ఆ రోడ్డు నిర్మానుష్యంగా, చీకటిగా ఉంది సరిగ్గా అప్పుడే ఒక అపరిచితుడు కావ్యవైపు రావడం మొదలు పెట్టాడు. కావ్య బలంగా ఉండటాన్ని అవకాశంగా తీసుకొని, ఆమెను పట్టుకున్నాడు. కావ్య భయపడి, ఏమి మాట్లాడలేకపోయింది. ఆమె కాళ్ళు వణకకడం మొదలు పెట్టాయి. ఆమె ఏడవడం ప్రారంభించింది. సియా దూరం నుండి చూస్తుంది. ఆమె గట్టిగా, “కావ్య, గట్టిగా అరుపు” అని కేక వేసింది. సియా స్వరం కావ్యకు కొంత ధైర్యాన్నిచ్చింది. ఆమె గట్టిగా, “కాపాడండి, సహాయం చేయండి”, అని అరవడం మొదలు పెట్టింది. కావ్య అరుపులకు ఆ వ్యక్తి భయంతో పారిపోయాడు. అప్పటికే సియా మరియు ఆమె స్నేహితులు ఆమె వద్దకు చేరుకున్నారు. గట్టిగా అరవడం కూడా ఒక రక్షణ అని కావ్య ఆ రోజు తెలుసుకుంది. సహాయం కోసం తప్పకుండా అరవాలి.



దృశ్యం 2: సమాజంలో ఒక అపరిచిత మరియు అనుమానస్పద వ్యక్తి యొక్క రహస్యం

వేద్ ఒక పెద్ద సొసైటీలో నివసిస్తూ ఉండేవాడు. ఒక రోజు వేద్ ఒంటరిగా సొసైటీకి వచ్చాడు. ఒక అపరిచితుడు తనను అనుసరిస్తున్నట్లు గమనించాడు. అతను లిఫ్ట్లోకి ప్రవేశించిన వెంటనే, ఆ అనుమానస్పద వ్యక్తి కూడా లిఫ్ట్లోకి ప్రవేశించాడు. ఇది చూసి వేద్ ఒక్కసారిగా బయటకు పరుగెత్తి మెట్లవైపు వెళ్ళాడు. మెట్లపై అతన్ని చూసిన సొసైటీలోని అతని మామయ్య వల్ల వేద్ ప్రాణాలతో బయటపడ్డాడు. కానీ అతను చాలా భయపడ్డాడు. అప్రమత్తత, ముందు జాగ్రత్త లేకపోతే ప్రమాదం పెరుగుతుందని ఆ రోజు అతను



గ్రహించాడు. అటువంటి పరిస్థితిలో పారిపోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం.

దృశ్యం ౩: దైర్యానికి పరీక్ష

కొన్ని రోజుల తరువాత సియా మరియు ఆరవ్ ఇంటికి నడుచుకుంటూ వెళ్తున్నారు. ఒక వ్యక్తి చాలా సేపటి నుండి వారిని వెంబడిస్తున్నాడు. పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా ఉంది. సియా అది గమనించి, “ఆరవ్, ఆ వ్యక్తి మనల్ని వెంబడిస్తున్నాడు!”



అని అంది. అప్పుడు వారిద్దరూ తమ నడక వేగాన్ని పెంచారు. కానీ ఆ వ్యక్తి దగ్గరకు వచ్చి, రోడ్డుపై ఎవరూ లేక పోవడం చూసి, వారిద్దరినీ బెదిరించడం మొదలు పెట్టాడు. అతను. “నేను చెప్పినట్లు చేయండి”, అని అనడం మొదలుపెట్టారు. ఆ క్షణంలో సియా, సహాయం చేయండి, “సహాయం చేయండి!” “గట్టిగా అరవడం మొదలుపెట్టింది. సియా అరవగానే, ఆ వ్యక్తి దగ్గరకు వచ్చి సియాను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాడు. అప్పుడు ఆరవ్ వెంటనే తన కాలుతో అతన్ని గట్టిగా తన్నాడు. దానివల్ల ఆ వ్యక్తి విలవిలలాడాడు. అదే సమయంలో సియా కూడా తన మోకాలితో అతన్ని గట్టిగా కొట్టింది. ఆరవ్ తన పూర్తి బలంతో అతన్ని చెంపదెబ్బ కొట్టి, వారిద్దరూ ఆ వ్యక్తిని గట్టిగా తోసేశారు. ఆ వ్యక్తి కింద పడిపోయాడు. దాంతో వారిద్దరూ అక్కడి నుండి ఒక సురక్షితమైన ప్రదేశానికి పారిపోయారు. కొన్ని రోజుల తర్వాత ఆ నలుగురు స్నేహితులు మళ్ళీ కలుసుకొని, తమకు ఏమి జరిగిందో ఒకరికొకరు చెప్పుకొన్నారు.

“నాకు అర్థమైంది, కేవలం ప్రశాంతంగా ఉండటం సరిపోదు”, అని కావ్య అంది. “నేను భయపడ్డాను, కానీ ఇప్పుడు ఆత్మరక్షణ నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటాను.” అన్నాడు వేద్. ఆరవ్ నవ్వి, “ఆత్మరక్షణ అంటే కేవలం పోరాడటం మాత్రమే కాదు, సరైన సమయంలో సరైన నిర్ణయాలు, చర్యలు తీసుకోవడం కూడా”, అన్నాడు. “మనమందరం కలిసి ఆత్మరక్షణ సాధన చేద్దాం!” అంది సియా. ఆ తర్వాత వారు తమ శారీరక విద్య ఉపాధ్యాయులను కలిశారు మరియు వారందరూ పాఠశాల నిర్వహించే ‘ఆత్మరక్షణ తరగతులకు’ హాజరు కావడం ప్రారంభించారు. మరుసటి సంవత్సరం, ఆరవ్ మరియు సియా అంతర-పాఠశాల కరాటే పోటీకి ఎంపికయ్యారు. వారు పాఠశాలకు ప్రాతినిధ్యం వహించారు.

దీని నుంచి ఎవరు, ఏం నేర్చుకున్నారో చూద్దాం.

పేరు	ఏం నేర్చుకున్నారు?	అనుభవం ఏమిటి?
కావ్య	అవసరమైనప్పుడు సహాయం కోసం గట్టిగా అరవాలి	భయాన్ని అధిగమించి సురక్షితంగా ఉన్నాను.
వేద్	అవగాహన అవసరం	ఆ అనుమానస్పద వ్యక్తి నన్ను వెంబడించడంతో నాకు మరింత భయం వేసింది.
సియా మరియు ఆరవ్	సాధన మరియు దైర్యం	ఆత్మరక్షణ ద్వారా ప్రమాదం నివారించబడింది

పాఠము యొక్క సందేశం

- అప్రమత్తంగా ఉండండి- పరిసరాలను, వ్యక్తులను మరియు పరిస్థితులను గుర్తించండి.
- మీ గొంతును పెంచండి. మీకు ముప్పు ఉందని అనిపిస్తే గట్టిగా అరవండి.
- ఆత్మరక్షణ పద్ధతులను నేర్చుకోండి. మీ పాదాలు, మోకాలు, చేతులు, మోచేతులు మరియు పిడిగుడ్డలను ఉపయోగించడం నేర్చుకోండి.
- దైర్యంగా ఉండండి, భయాన్ని అధిగమించండి.





ప్రశ్న 1. సరియైన పర్యాయాలను ఎన్నుకొన్ని, ఖాళీ స్థలాలలో రాయండి.

- (1) నిర్మానుష్యమైన దారిలో ఒక అపరిచితుడివల్ల మీకు ప్రమాదం ఉందని అనిపిస్తే మొదట చేయవలసిన పని
 (ఎ) శాంతంగా ఉండాలి. (బి) గట్టిగా అరవండి (సి) గొడవ చేయండి.
- (2) కావ్య తనను తాను రక్షించుకోవడానికి
 (ఎ) కళ్ళు మూసుకున్నది (బి) గట్టిగా అరిచింది (సి) శాంతంగా నిలబడింది.
- (3) లిఫ్టులో ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు
 (ఎ) అజాగ్రత్తగా వెళ్ళండి (బి) సృహతో ఉండండి (సి) ప్రశాంతంగా ఉండండి.
- (4) రహదారిపై నడుస్తున్నప్పుడు ప్రమాదాన్ని గుర్తించిన తరువాత సియూ మరియు ఆరవ్ లు పెంచారు.
 (ఎ) గట్టిగా అరవడం (బి) వేగంగా నడవడం (సి) నవ్వే శబ్దం
- (5) ఆత్మరక్షణ కోసం ఉపయోగించవచ్చు.
 (ఎ) కాళ్ళు, మోకాలు, చేతులు (బి) వెంట్రుకలు, చెవి, ముక్కు (సి) బట్టలు, బూట్లు, సంచులు
- (6) ఆత్మరక్షణ అనేది చైతన్యం + స్వరం + ల సంగమం.
 (ఎ) భయం (బి) సరియైన కృత్యం (సి) గందరగోళం

ప్రశ్న 2. తప్పు-ఒప్పు రాయండి.

- (1) నిర్మానుష్యమైన రహదారిపై ఒంటరిగా నడుస్తున్నప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండటం అవసరం. (తప్పు/ఒప్పు)
- (2) మీ ప్రమాదంగా అనిపించినా కూడా అరవకూడదు, ఎందుకంటే అపరిచితులు అప్రమత్తంగా ఉంటారు. (తప్పు/ఒప్పు)
- (3) ఒక అపరిచితుడు సమీపిస్తే, దూరం పాటించడం సముచితం. (తప్పు/ఒప్పు)
- (4) లిఫ్టులో అనుమానస్పద వ్యక్తి ఉన్నప్పటికీ మానంగా ఉండటమే సురక్షితం. (తప్పు/ఒప్పు)
- (5) ఆత్మరక్షణకు శరీరంలోని వివిధ భాగాలను ఉపయోగించవచ్చు. (తప్పు/ఒప్పు)
- (6) ముప్పును గుర్తించిన తర్వాత త్వరితగతిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం ముఖ్యం. (తప్పు/ఒప్పు)

ప్రశ్న 3. అఘు సమాధానాలు రాయండి.

- (1) నిర్మానుష్యమైన రహదారిపై నడుస్తున్నప్పుడు ఏ రెండు విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి?
- (2) కావ్య విషయంగా 'స్వర ప్రాముఖ్యత'ను మీరు ఎలా వివరిస్తారు?
- (3) లిఫ్ట్ విషయంగా వేద్ ఏమి చేసి ఉండాలని మీరు అనుకుంటున్నారు?
- (4) ప్రమాదాన్ని తప్పించుకోవడానికి సియూ మరియు ఆరవ్ ఏమి చేశారు?
- (5) ఆత్మరక్షణ కోసం శరీరంలోని ఏ భాగాలను ఉపయోగించవచ్చు? ఉదాహరణలలో రాయండి.
- (6) ఈ కథ నుండి 'అవగాహన' మరియు 'దైర్యం' గురించి మీరు ఏమనుకుంటున్నారో స్వంత మాటల్లో రాయండి.

ప్రశ్న 4. ఉపాధ్యాయుల మూల్యాంకనం కోసం

- (1) విద్యార్థి పరిస్థితిని అర్థం చేసుకొని సరైన కృత్యాన్ని ఎన్నుకుంటాడా?
- (2) విద్యార్థి ఉదాహరణలతో సమాధానం ఇస్తాడా?
- (3) విద్యార్థుల నిర్ణయ సామర్థ్యం సరైనదా లేదా సరియైనది కాదా?
- (4) విద్యార్థి ఈ బోధనను నిజజీవితంలో ఎలా అన్వయిస్తాడో వివరిస్తాడా?

ప్రశ్న 5. తల్లిదండ్రుల పరిశీలన

- (1) అబ్బాయి/అమ్మాయి బయటికి వెళ్ళినప్పుడు పరిసరాలను గమనిస్తారో/గమనిస్తుందా? అతనికి/ఆమెకు పరిస్థితి గురించి అవగాహన ఉందా?
- (2) అపరిచితుల నుండి సురక్షిత దూరం పాటిస్తారా?
- (3) మీకు ముప్పు ఉందని అనిపిస్తే సహాయం కోసం పిలవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా?
- (4) అబ్బాయి/అమ్మాయి స్వీయరక్షణ యొక్క కృతం గురించి చర్చిస్తాడు/చర్చిస్తుంది.
- (5) అబ్బాయి/అమ్మాయి ప్రమాదకరమైన పరిస్థితులను గుర్తించి సరైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారని మీరు అనుకుంటున్నారా? ఈ విషయం గురించి అతనితో/ఆమెతో చర్చించండి.





విభాగం 6

యోగా సాధన



6.1 యోగా: ప్రాణాయామం

యోగా సాధన శరీరం, మనస్సు మరియు మేధుస్సును సమతుల్యపరచడంలో భారతీయ జీవన విధానంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. క్రమబద్ధమైన యోగా, ప్రార్థన, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మరియు శుద్ధి క్రియల సాధన వల్ల శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, మనస్సును ప్రశాంతంగా మరియు ఏకాగ్రతతో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. క్రమశిక్షణ, ఆత్మవిశ్వాసం, సానుకూల ఆలోచనా విధానం మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పెంపొందించుకోవడంలో యోగా సాధన ఉపయోగపడుతుంది.

యోగా యొక్క నాల్గవ అంగం అంటే ప్రాణాయామం. ప్రాణాయామం అంటే శ్వాస మరియు నిశ్వాసల యొక్క లయబద్ధ నియంత్రణ. ప్రాణ అంటే శ్వాస మరియు అయామ్ అంటే పొడవు, విస్తరణ, సాగదీయడం లేదా నియంత్రణ. ప్రాణాయామం అంటే శ్వాసను పొడిగించడం మరియు నియంత్రించడం. ఈ నియంత్రణ శ్వాసకు సంబంధించిన అన్ని ప్రక్రియలపై ఉంటుంది.

ఆ ప్రక్రియలు ఈ విధంగా -

శ్వాస తీసుకొనుట - దీనిని అనుబంధ శ్వాస అంటారు

ఊపిరి వదులుట - దీనిని నిశ్వాసం అంటారు

శ్వాసను ఆపుకొనుట - దీనిని కుంభక్ అంటారు. ఇది అనుబంధ శ్వాస మరియు నిశ్వాసం రెండు కాదు. కాబట్టి ప్రాణాయామం అనేది శ్వాస శాస్త్రం. జీవన చక్రం ఆకాంక్ష చుట్టూ తిరుగుతుంది. కుంభక్ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది.

(1) అంతర కుంభక్ - శ్వాసను లోపలికి తీసుకొని, ఆపడాన్ని అంతర కుంభక్ అంటారు.

(2) బాహ్య కుంభక్ - శ్వాసను బయటకు వదిలిన తర్వాత దానిని ఆపి ఉంచడాన్ని బాహ్య కుంభక్ అంటారు.

6.2 యోగా సాధన: ప్రార్థన

ఈ ప్రార్థనలలో మొదటి రెండింటిని యోగా సాధన ప్రారంభంలోనూ మరియు చివర్లో రెండు ప్రార్థనలను చెప్పాలి.

(1) యోగెన్ చిత్తస్య పదన్ వాచా ।

మలః శరీరంచ వైద్యకేన్ ।

యోకపాకరోత్తః ప్రవరః మునీనాః ।

పతంజలి ప్రాంజలి రాసతోస్మి ॥

భావం: యోగా శాస్త్రాన్ని రచించి, మనస్సులోని మలినాలను ఎలా తొలగించాలో బోధించినాను. వ్యాకరణ శాస్త్రం ద్వారా వాక్కులోని మలినాలను తొలగించాను మరియు వైద్య శాస్త్రాన్ని రచించి, శరీరంలోని మలినాలను ఎలా తొలగించాలో చెప్పిన మహర్షి పతంజలికి ఇది అంకితం. మనం సమస్కరిద్దాం.

(2) సహ నా వవతు । సహ నౌ భునక్తు ।

సహ వీర్య కర్వవావహై ।

తేజస్వినాధీత మస్తు ।

మా విద్విషావహై ।

శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

భావం: మనమిద్దరం (గురు, శిష్యులు) కలిసి జీవించాలి. కలిసి భోజనం చేయాలి. కలిసి పరాక్రమాలు చేయాలి. మన అధ్యయనాలు మనకు జ్ఞానాన్ని అందించేవిగా ఉండాలి. మనం ఒకరినొకరు ద్వేషించుకోకూడదు. శాంతి, శాంతి, శాంతి.



(3) అసతోమా సదుగమయ ।

తమనో మా జ్యోతిర్గమయ ।

మృత్యోదర్శ అమృతంగమయ ।

శాంతి: శాంతి: శాంతి: ॥

భావం: నన్ను అసత్యం నుండి సత్యానికి నడిపించు. నన్ను చీకటి నుండి వెలుగుకు నడిపించు. నన్ను మృత్యువు నుండి అమరత్వానికి నడిపించు. శాంతి, శాంతి, శాంతి.

(4) సర్వేషి సుఖిన్ సంతు ।

సర్వే సంతు నిరామయ: ।

సర్వే భద్రాణి పచ్యంతు ।

మా కచ్చిత్ మఃఖ మాప్పుయాతూ ॥

భావం: అందరూ సుఖంగా ఉండాలి. అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. అందరూ తృప్తిగా ఉండాలి. ఎవరికి దుఃఖం ఉండకూడదు.

6.3 యోగాసనాలు

● పద్మాసనం



ప్రారంభ స్థితి



1



2 పూర్ణ స్థితి

● బ్రహ్మముద్ర



ప్రారంభ స్థితి



1



2



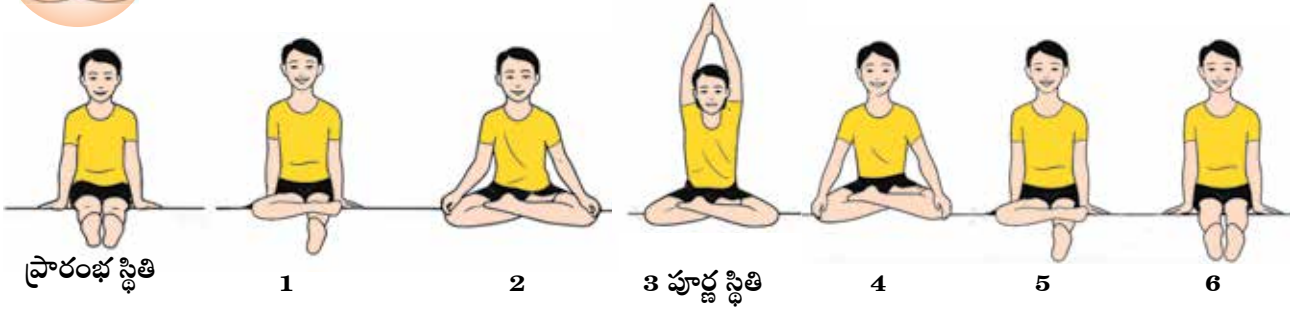
3



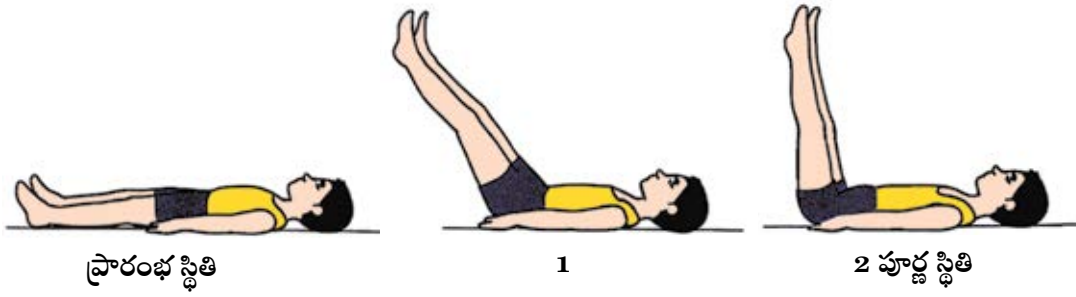
4



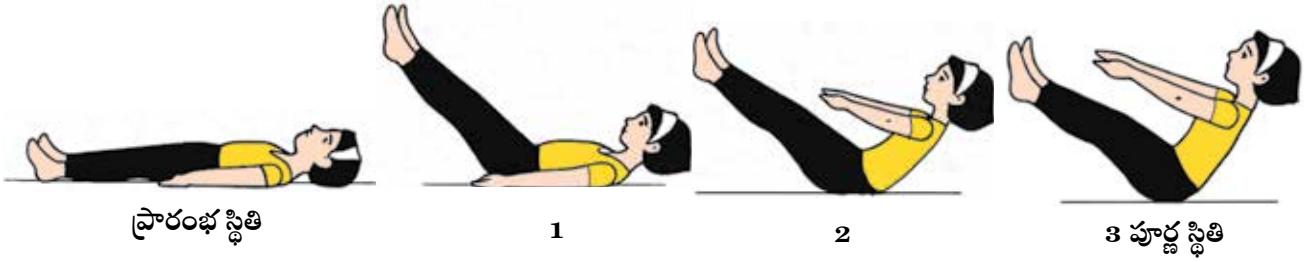
● పర్వతాసనం



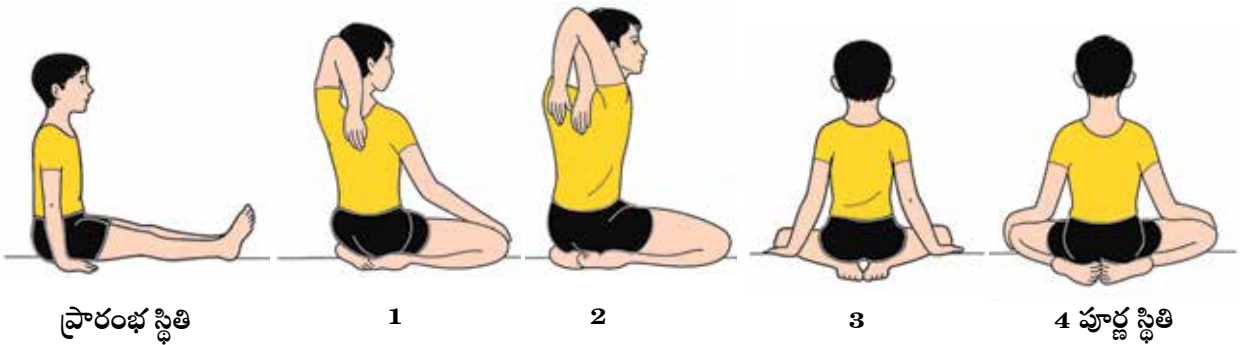
● అర్ధ హలాసనం



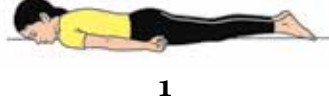
● నౌకాసనం



● ఉత్తాన్ మండూకాసనం



● శలభాసనం



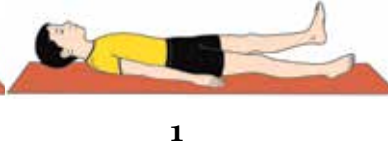
● యోగముద్ర



● మకరాసనం



● శవాసనం



6.4 ప్రాణాయామం మరియు శుద్ధి ప్రక్రియ

• ప్రాణాయామం: అనులోమ్ - విలోమ్

అధ్యయన సోపానాలు:

ప్రారంభ స్థితి: స్వస్తి కాసనం, పద్మాసనం లేదా ఇతర ఆహ్లాదకరమైన ఆసనాలు.

- (1) సౌకర్యవంతంగా మరియు నిటారుగా కూర్చోండి. చేతులను మోకాళ్ళపై ఉంచండి.
- (2) కుడి చేతిని పైకి లేపి, చూపుడు వేలు మరియు మధ్య వేలును ఒక దానితో ఒకటి పైన వేయండి. బొటనవేలు మరియు రెండు వేళ్ళను నిటారుగా ఉంచండి.
- (3) బొటన వేలును కుడి ముక్కు (నాసికా) రంధ్రంపై ఉంచి, దానిని మూసి, ఎడమ ముక్కు (నాసికా) రంధ్రం ద్వారా నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోండి.
- (4) శ్వాస తీసుకోవడం పూర్తి చేసిన వెంటనే ఉంగరపు వేలు మరియు చిటికెన వేలుతో ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేయండి. కుడి ముక్కు రంధ్రం నుండి బొటన వేలును తీసివేసి, లోతుగా శ్వాస తీసుకోండి.
- (5) శ్వాస వదలడం పూర్తయిన వెంటనే, వేళ్ళను ముక్కు రంధ్రాలపై ఉంచి, కుడి ముక్కు రంధ్రం ద్వారా నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోండి.
- (6) బొటన వేలుతో కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రంపై వేళ్ళను పైకి లేపి, లోతుగా శ్వాస తీసుకోండి. 3 నుండి 6 క్రియలను పది సార్లు లేదా వీలైనన్నిసార్లు పునరావృతం చేయండి.
- (7) కుడి చేతిని కుడి మోకాలుపై ఉంచండి.
- (8) సీటు వదలి వెళ్ళండి.



ఇవి చేయండి

- (1) నెమ్మదిగా ఛాతిలోకి శ్వాస పీల్చి వదలండి.
- (2) శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మరియు వదిలేటప్పుడు కడుపును లోపలికి లాగాలి.

ఇవి నివారించండి.

- (1) శబ్దం చేస్తూ శ్వాస తీసుకోకూడదు.
- (2) వేళ్ళతో ముక్కు రంధ్రాలను మూసేటప్పుడు అధిక ఒత్తిడిని ప్రయోగించవద్దు.
- (3) ఎక్కువ సేపు ఊపిరి ఆపాలనే ప్రలోభాన్ని నివారించండి.

సాధారణంగా 5 సెకన్ల పాటు శ్వాస తీసుకుంటే, నిదానంగా నిశ్వాసను 10 సెకన్ల వరకు పొడిగించడానికి ప్రయత్నించండి. అనులోమ్-విలోమ్ ముక్కు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడానికి, వదలడానికి గుర్తుంచుకోవలసిన ఒక సులభమైన నియమం ఉంది. ఏ ముక్కు రంధ్రం నుండి శ్వాస తీసుకుంటారో, అదే రంధ్రం నుండి నిశ్వాస వదలకూడదు. భ్రమణం: దీనిని 10-12 సార్లు చేయండి.

• శుద్ధి ప్రక్రియ: కపాలభాతి

అధ్యయన సోపానాలు:

ప్రారంభ స్థితి: సుఖాసనంలో లేదా ఏదైనా సౌకర్యవంతమైన ఆసనంలో కూర్చోండి.

- (1) రెండు చేతులను రెండు మొకాళ్ళపై ఉంచండి.
- (2) ముక్కు ద్వారా బలంగా మరియు వేగంగా శ్వాసను బయటికి వదిలి, కడుపును లోపలికి లాగండి.
- (3) కడుపును రిలాక్స్ చేస్తూ శ్వాస తీసుకోండి.
- (2 మరియు 3 క్రియలను పది నుండి పన్నెండు సార్లు పునరావృతం చేయండి)
- (4) మొకాళ్ళపై నుండి చేతులు తీయండి.
- (5) ప్రారంభ స్థితికి రండి.

ఇవి చేయండి

- (1) కపాలభాతి చేసేటప్పుడు వీపును నిటారుగా ఉంచండి.
- (2) శ్వాస తీసుకోవడం పూర్తి చేసిన తర్వాత, కడుపును సడలించి, శ్వాసను బయటకు వదలాలి.
- (3) శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు ఛాతి కదలికలను వీలైనంత తక్కువగా ఉంచండి.
- (4) శ్వాస వదిలేటప్పుడు ముఖం సంతోషంగా ఉండాలి.

వీటిని నివారించండి

- (1) శ్వాస వదిలేటప్పుడు కడుపును గట్టిగా లాగవద్దు.
- (2) ఛాతి కదలికలను నివారించాలి.
- (3) శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మొండెం కదపకుండా ఉండండి.
- (4) భోజనం చేసిన తర్వాత కపాలభాతి చేయకూడదు.
- (5) శ్వాస మరియు ఉదర కదలికలు సరిగ్గా సమన్వయం చేయబడకపోతే కపాలభాతిని వేగంగా చేయకూడదు.

భ్రమణం- వరుసగా 10 నుండి 15 సార్లు



మనం ఏం నేర్చుకున్నాం?

యోగా సాధన శరీర ఆరోగ్యంతోపాటు మానసిక స్థిరత్వం, ఏకాగ్రత మరియు ఆత్మ నియంత్రణను పెంపొందిస్తుంది. ఆసనాలు శరీరాన్ని ఫ్లెక్సిబిలిటీగా మరియు సమర్థవంతంగా చేస్తాయి. అయితే ప్రాణాయామం మరియు శుద్ధి ప్రక్రియలు శరీరాన్ని శుద్ధి చేసి, ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో సహాయపడతాయి. క్రమబద్ధమైన యోగా సాధన ఆరోగ్యకరమైన, ఆనందకరమైన మరియు సమతుల్య జీవితాన్ని గడిపే అలవాటును పెంపొందిస్తుంది.



అభ్యాసాలు

ప్రశ్న 1. ఖాళీలను పూరించండి.

(ప్రతి ప్రశ్నకు సరియైన పర్యాయాన్ని ఎన్నుకోండి)

(1) అనులోమ్-విలోమ్ అనేది రకం.

(ఎ) ప్రాణాయామం (బి) ధ్యానం (సి) క్రియ

(2) కపాలభాతి అనేది

(ఎ) శుద్ధి ప్రక్రియ (బి) ఆసనం (సి) ఆట

(3) “సహ నా వచతు” అనేది ప్రార్థన

(ఎ) యోగా (బి) క్రీడల (సి) దేశపు

(4) శవాసనంలో శరీరం పూర్తిగా ఉంచబడుతుంది.

(ఎ) నిటారు స్థితిలో (బి) సాధారణ స్థితిలో (సి) శ్వాసను ఆపి

(5) పద్మాసనం చేసేటప్పుడు పాదాలను ఉంచుతారు.

(ఎ) నేరుగా చాపి (బి) ఒక కాలు మీద ఒక కాలు పెట్టి (సి) వెనకకు

ప్రశ్న 2. తప్పు-ఒప్పు రాయండి.

(1) అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామంలో శ్వాసను ఒకే ముక్క రంధ్రం ద్వారా తీసుకుంటారు (తప్పు/ఒప్పు)

(2) కపాలభాతి చేసేటప్పుడు శ్వాసను బలంగా బయటకు వదులుతారు (తప్పు/ఒప్పు)

(3) మకరాసనం ఒక విశ్రాంతి ఆసనం (తప్పు/ఒప్పు)

(4) నౌకాసనంలో శరీర ఆకృతి ఆసనం (తప్పు/ఒప్పు)

(5) “అసతో మా సద్గమయ” అనేది యోగాసాధన ప్రార్థన కాదు (తప్పు/ఒప్పు)

ప్రశ్న 3. సంక్షిప్త సమాధానాలు రాయండి.

(1) ప్రాణాయామం అంటే ఏమిటి ?

(2) అనులోమ్-విలోమ్ చేసే పద్ధతులను గూర్చి సంక్షిప్తంగా రాయండి.

(3) కపాలభాతి యొక్క రెండు లాభాలను రాయండి.

(4) శవాసనం ఎందుకు చేస్తారు?

(5) ఏవైనా రెండు యోగా ప్రార్థన పేర్లను చెప్పండి.



ఉపాధ్యాయుల మూల్యాంకనం

ఉపాధ్యాయులు వివిధ ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, క్రియలు మొదలైనవి చేస్తున్నప్పుడు వారిని గమనించి, క్రింది పట్టిక ఆధారంగా విద్యార్థులను మూల్యాంకనం చేయండి.

ప్రమాణాలు (నికషలు)

	అత్యుత్తమ	మంచి	మెరుగు	అవసరం
(ఎ) ప్రాణాయామం సరైన పద్ధతి	☐	☐	☐	☐
(బి) ఆసనాల స్థితి మరియు సమతుల్యత	☐	☐	☐	☐
(సి) క్రమశిక్షణ మరియు భాగస్వామ్యం	☐	☐	☐	☐
(డి) ప్రార్థనలో పాల్గొనుట	☐	☐	☐	☐
(ఇ) సూచనలను పాటించుట	☐	☐	☐	☐

తల్లిదండ్రుల పరిశీలన

తల్లిదండ్రుల వివిధ ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, క్రియలు మొదలైన వాటి గురించి చర్చించండి. పరిశీలించండి మరియు క్రింది పట్టిక ఆధారంగా పిల్లల వివరాలను నమోదు చేయించండి.

పరిశీలన భాగం

	అవును	కొన్నిసార్లు	కాదు
(ఎ) అబ్బాయి/అమ్మాయి ఇంట్లో యోగాసాధన చేస్తాడు/చేస్తాది.	☐	☐	☐
(బి) ప్రాణాయామం క్రమబద్ధంగా చేస్తాడు/చేస్తాది.	☐	☐	☐
(సి) ఏకాగ్రత పెరిగినట్లుగా భావించాం.	☐	☐	☐
(డి) శరీర స్థితి (Posture) మెరుగుపడింది.	☐	☐	☐





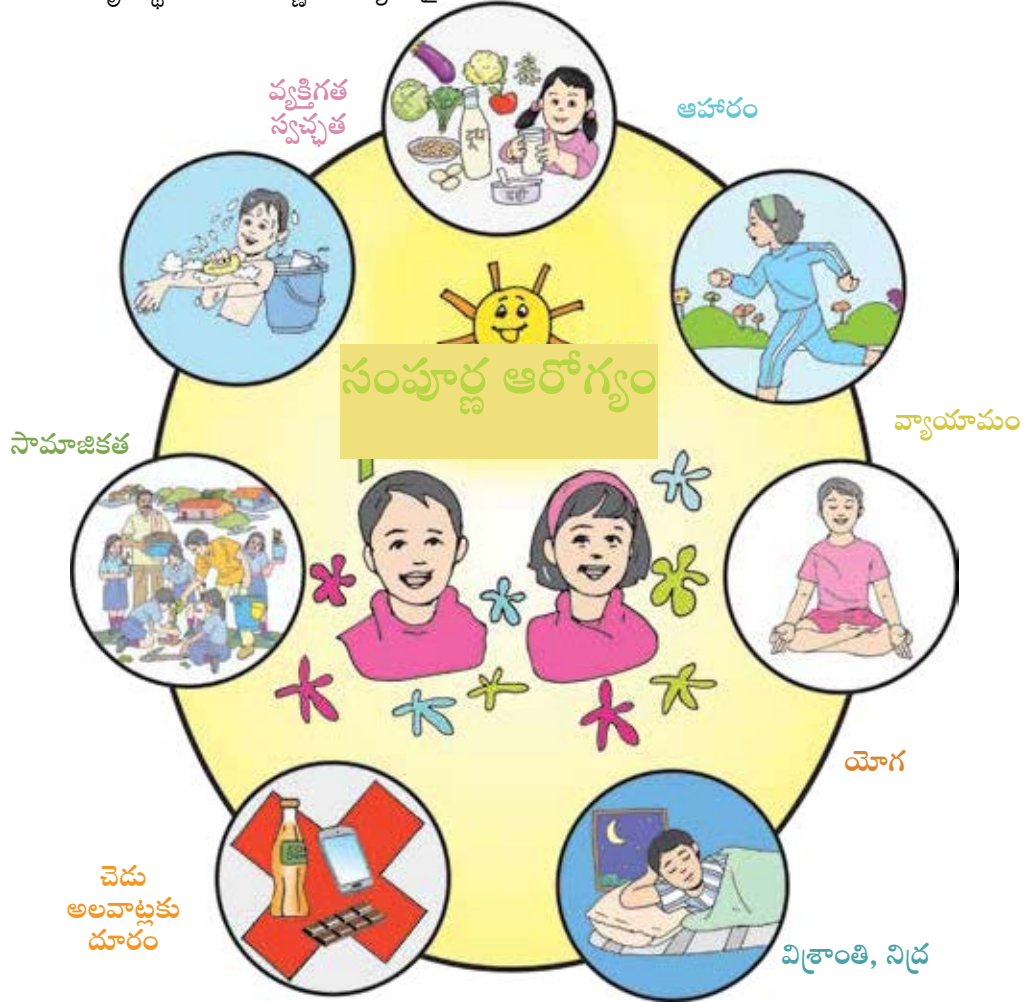
విభాగం 7

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, సమత్య ఆహారం, క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం మరియు భద్రతా అలవాట్లు అత్యంత ముఖ్యం. చిన్నతనం నుండి మంచి అలవాట్లు అలవర్చుకోవడం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా మనస్సును సంతోషంగా మరియు వ్యక్తిత్వాన్ని సమర్థవంతంగా తీర్చిదిద్దుతుంది. 'నా నిర్మాణం' అనే భావన నుంచి స్వంతంగా శారీరక, మానసిక మరియు సామాజిక అభివృద్ధిని గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ విభాగంలోని అంశాలవల్ల ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, స్వీయ క్రమశిక్షణ మరియు బాధ్యతా భావాన్ని పెంపొందించుకోవడంలో సహాయపడతాయి..

విద్యార్థులారా, నేను బాగున్నాను, నా మిత్రులు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు అని మనం చెబుతుంటాం. కానీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరమైన జీవితం అంటే ఇదొక్కటే కాదు. ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, ప్రశాంతమైన మనస్సు, స్థిరమైన మేధస్సు, సంతృప్తికరమైన వైఖరి, సామాజిక స్పృహ, సరైన ఆహారం, సరైన జీవనశైలి (దినచర్య), సరైన పనులు, సరైన నిద్ర మరియు విశ్రాంతిల సమతుల్యతతో కూడిన ఏకీకృత స్థితియే సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరమైన జీవితం.



7.1 దినచర్య

ఉదయం నిద్రలేచినప్పటి నుండి రాత్రి పడుకునే వరకు మనం చేసే పనులన్నింటినీ దినచర్య అంటారు. ఇందులో నిద్ర లేవడం, ప్రాతఃకాల పనులు (ఉదయపు పనులు చేసుకోవడం, పరిశుభ్రత, వ్యాయామం, అల్పాహారం తీసుకోవడం, పాఠశాలకు వెళ్ళడం, క్రమతప్పకుండా చదువకోవడం, స్నేహితులతో ఆడుకోవడం, రాత్రి భోజనం మరియు నిద్ర మొదలైన విషయాలు వస్తాయి. వీలయితే టీవి, మొబైల్ ఫోన్లకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.



7.2 ఆహారం

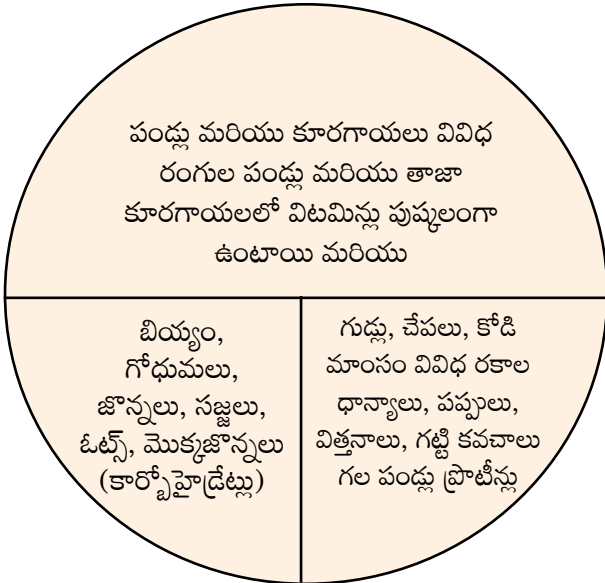
వేదాంత్ ఇంట్లో తన అమ్మమ్మతో ఒంటరిగా ఉన్నాడు. అతను ఈరోజు పాఠశాలలో రుచికరమైన భోజనం చేశాడు. పాఠశాల నుంచి ఇంటికి వచ్చాక అతను తన అమ్మమ్మ పక్కన కూర్చుని, ఆమె ఊరగాయలు తయారు చేయడాన్ని చూశాడు. “అమ్మమ్మ, నేను ఊరగాయ ఎందుకు, ఎప్పుడు తినాలి? రోజు నువ్వు రొట్టెలు-కూర పెడతావు కదా. కూరకు బదులుగా ఈ డబ్బాలో ఇది ఎందుకు పెట్టవు! నాకు ఊరగాయ అంటే చాలా ఇష్టం.

“అయ్యో వేదాంత్, అది నిజం కాదు! భోజనంతో పాటు ఆరు రకాల జ్యూస్లు తాగమని చెప్పాను కదా! ఇది వాటిలో ఒకటి స్పైసీ జ్యూస్, ఇంకా ఊరగాయలు తినడానికి ఒక నిర్దిష్ట క్రమం ఉంది.”

మన ఆహారం ఎల్లప్పుడూ రుచికరంగా ఉండాలి. ఈ రసం అనగా

- | | | |
|---------|-------------------|---------------------------|
| 1. తీపి | 2. ఆమ్లం (పులుపు) | 3. ఉప్పు (ఉప్పుగా ఉండేది) |
| 4. చేదు | 5. కారం | 6. కషాయం (ఉసిరి) |

మన పళ్ళెములో అనేక పదార్థాలను తీసుకొని తింటాం. కాని ప్రతి పదార్థాన్ని సరైన పరిమాణంలో తినాలి. మన ఆహారంలో ఏయే పదార్థాలు ఉండాలి మీకు పాఠశాలలో బోధించి ఉంటారు. దానిని జాగ్రత్తగా చదివి, మీ ఆహారం దానికి అనుగుణంగా



పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు, పెరుగు, వెన్న, పన్నీర్ మొ.

ఉపయోగించే రసాయనిక పదార్థాల పరిమాణం ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారపదార్థాలు రుచికరంగా ఉండి, వాటిని తినాలనిపించేలా చేస్తాయి.

కానీ ఈ ఆహారపదార్థాలను తినడం మానుకోండి. ఎందుకంటే ఇలాంటి పదార్థాలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం వస్తుంది. దానివల్ల మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది మీకు తెలుసా? అధిక పోషణ ఫలితంగా స్థూలకాయం వస్తుంది. భారతదేశంలో పిల్లలలో, స్థూలకాయం పరిమాణం పెరుగుతుంది యూనిసెఫ్ 2005 పరిశీలనలో తేలింది. ప్రపంచంలోని స్థూలకాయం (ఊబకాయం) ఉన్న పిల్లలలో 10% మంది భారతదేశంలోనే ఉన్నారు.

ఉందో చూడండి. ఇది వేదాంత్ కథ. కాని విద్యార్థులారా, మీరు చక్కెర, బెల్లం, తేనెలను అధికంగా సేవించకూడదు. మైదా పిండి, ఉప్పు, పాలీఅనశాచురేటెడ్ మరియు ఆన్శాచురేటెడ్ నూనెలను అధికంగా సేవించరాదు. సహజంగా తయారు చేసిన నూనెలను వాడండి. మీకు దాహం వేసినంత నీరు తాగండి. పండ్ల రసం తాగడానికి బదులుగా పండ్లు తినండి. రోజు కనీసం నాలుగు సార్లు ఆహారం తీసుకోండి.

● **జంక్ ఫుడ్:** ‘జంక్ ఫుడ్’ అంటే ఏమిటో మీరు తెలుసుకోవాలి. జంక్ ఫుడ్ అంటే నిరంతరం ఆహారం తినాలనే కోరికను తీర్చే ‘బలంలేని ఆహారం’. ఇది త్వరగా తయారయ్యే, వేయించినా లేదా ఎక్కువ నూనె ఉపయోగించిన పదార్థం. ఈ ఆహార పదార్థాలు శరీరంలో కొవ్వును పెంచుతాయి. ఈ ఆహార పదార్థాలను అధికంగా తీసుకోవడంవలన కాలేయం దెబ్బతింటుందని కన్పించింది. ఈ పదార్థాలలో చక్కెర, ఉప్పు, కొవ్వులు గల పదార్థాలు మరియు నిలువ చేయడానికి



● కాలానుగుణ ఆహారం (ఋతువులనుబట్టి ఆహారం)

వేసవికాలం (గ్రీష్మ ఋతువు): తెలుగు నెలలు- వైశాఖ-జ్యేష్ఠ; ఆంగ్ల నెలలు- ఏప్రిల్-మే

వేసవి వచ్చేసింది, ఎండ మండిపోతోంది

బయటకు ఎండలోకి వెళ్ళకండి, సూర్యుడు మండుతున్నాడు.

వదలుగా, మృదువైన నూలు దుస్తులు ధరించండి పుష్పలంగా నీరు, షర్బతులు మరియు తేలికపాటి భోజనం చేయండి.

ఎండలోకి వెళ్ళాల్సినప్పుడు తప్పకుండా బూట్లు, చెప్పులు తొడగండి. మరియు తలను కప్పుకోవడానికి స్కార్ఫ్ లేదా టోపి పెట్టుకోండి.



పుచ్చకాయ, కర్బూజా, మామిడి, అల్లనేరేడు పండ్లను స్నేహితులుగా చేసుకోండి.

బయటి నీటికి, బహిరంగ ఆహారానికి దూరంగా ఉండండి. లేకపోతే అనారోగ్యం మొదలవుతుంది.

ఉదయాన్నే త్వరగా లేచి వ్యాయామం చేద్దాం,

అప్పుడు కచ్చితంగా తేలికైన, సంతోషకరమైన, ఆరద్రశాంతమైన వేసవికాలం లభిస్తుంది.

వర్షాకాలం: వర్ష ఋతువు: నెలలు- అషాఢం, శ్రావణం; ఆంగ్ల నెలలు- జూన్-జూలై

వర్షాకాలం వచ్చేసింది. పచ్చని చెట్లను, కొండలను మోసుకొచ్చింది. అప్పుడప్పుడు వర్షం, అప్పుడప్పుడు చినుకులు పడతాయి, కాని పాఠశాలను ముంచెత్తవద్దు.

కొన్నిసార్లు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వస్తే,

తడిచినప్పుడు వెంటనే ఆవిరి పట్టండి.

ఎల్లప్పుడూ గొడుగు, రెయిన్ కోటు, రెయిన్ బూట్లను దగ్గర ఉంచుకోండి.

తడి బట్టలు ధరించవద్దు, లేకపోతే వ్యాధుల నుండి ఎప్పటికీ సురక్షితంగా ఉండలేరు.

మరగించిన నీళ్ళు కాకుండా నీళ్ళు, పండ్ల రసాలు తాగండి.

వేడి వేడిగా, తాజాగా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తినండి.

జలుబు లేదా దగ్గు ఉంటే, వ్యాధి ఇతరులకు వ్యాపించకుండా ఉండేందుకు తప్పకుండా మాస్క్ ధరించండి.



పాల ఉత్పత్తులు, మిఠాయిలు లేదా బయటి ఆహారం తినవద్దు

కోటలు, పర్వతాలు మరియు జలపాతాలను సందర్శించడానికి వర్షాకాలం చాలా బాగుంటుంది.





శీతాకాలం (హేమంత, శిశిర ఋతువులు) తెలుగు నెలలు-పుష్య-మాఘం; ఆంగ్ల నెలలు- డిసెంబర్, జనవరి

ఇప్పుడు అంతటా చాలా చాలా చల్లగా ఉంది.
ఒక స్వెటర్ వేసుకుని వెచ్చగా ఉందాం.

బాదాం, ఎండు ద్రాక్ష, వాల్ నట్లు, జీడిపప్పు, కూరగాయలు,
పండ్లు మరియు పచ్చి ధాన్యాలను పుష్కలంగా తినండి,
వాటిని ముందుగా వేయించుకోండి.

ఎక్కువగా ఆడుకుందాం, వ్యాయామం చేద్దాం, రాత్రిపూట
త్వరగా నిద్రపోదాం. మధ్యాహ్న భోజనంలో గుడ్లు, చేపలు,
మాంసం తిందాం, కడుపునిండా తిందాం.



ప్రతిరోజు శరీరానికి పుష్కలంగా నూనె రాసుకోండి.

అప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన శరీరం అంటు వ్యాధులు లేకుండా ఉంటారు.

● స్థూలకాయం (ఊబకాయం)

ఈ స్థూలకాయం ఎలా వస్తుంది?

ఈ వయస్సు అబ్బాయిలు-అమ్మాయిలలో స్థూలకాయానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో సాత్విక మరియు ఇంట్లో
వండిన ఆహారం లేకపోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం, ఎక్కువ సేపు టీవీ లేదా మొబైల్ ఫోన్లు చూస్తూ కూర్చోవడం, హార్మోన్ల
మార్పులు మొదలైనవి ఉంటాయి.

పిల్లలారా. స్థూలకాయం భారిన పడకూడదనుకుంటే ఈ క్రింది పనులను తప్పకుండా చేయండి.

1. ఉదయాన్నే త్వరగా నిద్రలేచి, రాత్రి త్వరగా నిద్రదపోండి.
2. ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక గంట వ్యాయామం చేయడం.
3. శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం.
4. ఆరోగ్యకరమైన, తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.
5. దాహం వేసినప్పుడు మాత్రమే కొద్ది కొద్దిగా నీళ్ళు తాగండి.
6. ఆకలిగా లేనప్పుడు కూడా వేఫర్లు, ఫర్నాన్ మరియు ఇతర ఆహారపదార్థాలను కేవలం చిరుతిండిగా లేదా ఇష్టమైనవిగా నిరంతరం తినడం.

క్రింది వాటిని తప్పకుండా నివారించండి.

1. టీవీ మరియు మొబైల్ చూడటం
2. పని లేకుండా కూర్చోవడం
3. అకాలంలో నిద్రపోవడం
4. శీతల పానీయాలు తాగడం
5. ఆరుబయట ఆహారం తినడం
6. ఆహారంలో నిల్వ ఉన్న నూనెతో కూడిన, మసాలా దినుసులు తినడం.

మీరు బరువు పెరిగితే సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోలేరు. త్వరగా ఆయాసం వస్తుంది. చాలా చెమట పడుతుంది. తరుచుగా మూత్రవిసర్జన
చేయాల్సి వస్తుంది. స్నేహితులతో ఉన్నప్పుడు ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది.



7.3 వ్యాయామం



పిల్లలూ, మీకు ఆడుకోవడం ఇష్టమా? తప్పకుండా ఇష్టమేకదా? ఆడుకోవడం కూడా వ్యాయామమే. అది మైదానంలో ఆడే రకరకాల ఆటలైనా, పరుగెత్తడమైనా లేదా సైకిల్ తొక్కడమైనా సరే మీరు మైదానంలో ఆడి చెమట పట్టినప్పుడు మీ శరీరంలో ఒక అద్భుతం జరుగుతుంది. శారీరక విద్య పీరియడ్ కేవలం ఆటల సమయం మాత్రమే కాదు, మ్యాజిక్ అనుభవించే ఒక పీరియడ్ అని గుర్తుంచుకోవండి. ఆటలతోపాటు మైదానంలో ఇతర శరీరక విద్య ఉపక్రమాలను కలిసికట్టుగా చేయడానికి తద్వారా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, బలంగా మరియు మనస్సును సంతోషంగా ఉంచుకోవడానికి ఈ అద్భుతమే కీలకం. మనం శారీరక కదలికలు చేస్తాం. వ్యాయామం చేస్తాం, ఆడుతాం, పోటీలలో పాల్గొంటాం. ఇటువంటివి మన శరీరం మరియు మనస్సుపై కచ్చితమైనా సానుకూల ప్రభావాలను చూపుతాయి. అవి క్రింద ఇవ్వబడినవి. సంతోషకరమైన జీవితానికి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పరుగెత్తడం, దూకడం, సైకిల్ తొక్కడం వంటి అనేక శారీరక కదలికలు శారీరక విద్యలో ఒక భాగమే. శారీరక విద్యవల్ల మన శరీరం దృఢంగా తయారవుతుంది మరియు మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. వ్యాయామం చేయుట మన దినచర్యలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయుటవలన శరీరంలోని అన్ని అవయవాల పనితీరుపై సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. అవేమిటో ఎలాగో చూద్దాం.

దృఢమైన శరీరం మరియు దృఢమైన మనస్సు, ఆనందంగా ఉండటానికి శారీరక విద్యే కీలకం.

మన శరీరంలోని అన్ని అవయవాలపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. వాటిలో క్రమమైన వ్యాయామం చేయుటవలన శ్వాస వ్యవస్థపై మరియు రక్తప్రసరణ వ్యవస్థపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో ఈ తరగతిలో చూద్దాం.

● **శ్వాస వ్యవస్థ :** శ్వాస వ్యవస్థ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఒకే శ్వాస ద్వారా ఊపిరితిత్తులలోకి ఎక్కువ గాలి ప్రవేశిస్తుంది. దీనివల్ల ఆక్సిజన్ సరఫరా పెరిగి, రక్త శుద్ధీకరణ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తుల కండరాలు బలపడతాయి. అంటే ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరనుగుతుంది. శ్వాస తీసుకున్న తర్వాత ఊపిరితిత్తులలోకి ప్రవేశించిన గాలిలోని ఎక్కువ ఆక్సిజన్ రక్తంతో కలుస్తుంది. ఎలాంటి శారీరక శ్రమ చేసిన తర్వాత కూడా మీకు ఆయాసం అనిపించదు. ఒకవేళ ఆయాసం అనిపించినా, అది త్వరగా తగ్గిపోతుంది. మీరుర త్వరగా సాధారణ స్థితికి వస్తారు.

● **రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ :** క్రమమైన వ్యాయామం చేయుటవలన లేదా ఆటలు ఆడటం ద్వారా గుండె కండరాలు బలపడుతాయి. గుండె శరీరానికి అవసరమైనప్పుడు రక్తాన్ని సరఫరా చేయగలదు. శరీరంలోని రక్తనాళాలు బలపడి, మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. క్రమంతప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం లేదా క్రీడలు ఆడటం వల్ల శరీరానికి రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. మనం పరుగెత్తినప్పుడు శరీరానికి ఎక్కువ రక్తం మరియు ఆక్సిజన్ అవసరం కాబట్టి హృదయస్పందన రేటు పెరిగి గుండె వేగంగా కొట్టు కుంటుంది. కారణం శరీరానికి అధిక రక్తం మరియు ఆక్సిజన్ అవసరం ఉంటుంది.

7.4 వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత

అమ్మకు పంటి నొప్పి చాలా ఎక్కువగా ఉంది. సీమ ఏడుస్తూ వచ్చింది. నిరంతరం చాక్లెట్లు తినడం, మాత్రలు వేసుకోవడం ఆమెకు అలవాటుగా మారింది. పళ్ళు తోముకోవడానికి ఆమె మరింత అలసిపోయేది. అమ్మ ఆమెను దగ్గరికి తీసుకొని, కొంచెం గద్దిస్తున్నట్లుగా “ఇక్కడే కూర్చో, నేను మళ్ళీ చెప్పను, జాగ్రత్తగా విను” అంది. “ఏంటి మళ్ళీ అదే విషయం చెప్పబోతున్నావా?” సీమ గట్టిగా ఏడవడం మొదలుపెట్టగా, వాళ్ళ అమ్మ “అవును” అంది.

- రేపటి నుండి నేను ఉదయం నిద్ర లేచినప్పుడు మరియు రాత్రి పడుకునే ముందు పళ్ళు తోముకుంటాను.
- ఏది తిన్నా నేను పొయ్యిని గర్జనతో నింపేస్తాను.
- నా పళ్ళ మీద ఉండే గట్టి మెరిసే పొర తొలగిపోకుండా ఉండేందుకు నేను పళ్ళను బలంగా తోముకోను.
- నేను చిగుళ్ళు మరియు కండర భాగాలకు హాని కలగకుండా జాగ్రత్త తీసుకుంటూ పళ్ళు తోముకుంటాను.



● దంతాల శుభ్రత

- చిగుళ్ళకు నష్టం కల్గకుండా సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. బ్రష్ గరుకుగా ఉండకూడదు. టూత్ పేస్టు ఎక్కువగా వాడకండి.
- రోజుకు రెండుసార్లు ఉదయం మరియు రాత్రి భోజనం తర్వాత పళ్ళు తోముకోండి.
- ఏదైనా తిన్న తరువాత మీరు దానిని కలిపి పొయ్యిలో నింపాలి.

● **శారీరక పరిశుభ్రత:** ఈ వయసులో మన శరీరం గురించి పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండటం చాలా అవసరం. మన శరీరంలోని అన్ని భాగాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ముఖ్యంగా చేతులు, పాదాలు, కాలివేళ్ళు, అరికాళ్ళు, చంకలు, తొడలు, మలమూత్ర విసర్జన ప్రదేశాలు, జననేంద్రియాలు మొదలైనవి శరీరంలోని అన్ని భాగాలను స్పృహతో శుభ్రం చేసుకోవడం నేర్చుకోవాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఈ విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

● **ఉపాధ్యాయుల కొరకు:** మహిళ ఉపాధ్యాయులు బాలికలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి పూర్తి సమాచారాన్ని విడిగా అందించాలి. అలాగే పురుషుల ఉపాధ్యాయులు బాలురు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి పూర్తి సమాచారాన్ని విడిగా అందించాలి.

7.5 ప్రథమ చికిత్స

విద్యార్థులారా, మైదానంలో ఆడుతున్నప్పుడు మీకు తరచుగా గాయాలు కావచ్చు. అప్పుడు వెంటనే ప్రథమ చికిత్స అందించాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. మీ పాఠశాల ప్రథమ చికిత్స కిట్ లో కింద పేర్కొన్న సామగ్రి ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ సామగ్రిని ఎలా ఉపయోగించాలో నేర్చుకోవాలి.

ప్రథమ చికిత్స కిట్ లోని సామగ్రి మరియు వాటి ఉపయోగాలు

క్రమ సంఖ్య	సామగ్రి	ఉపయోగం
(1)	శుభ్రమైన పత్తి	గాయాన్ని శుభ్రపరచుట.
(2)	బ్యాండ్ టేప్ రోల్	గాయాలను కట్టడానికి మరియు వాపును తగ్గించడానికి
(3)	అడెస్సివ్ బ్యాండ్ టేప్	చిన్నపాటి కోతలు మరియు గీతలను కప్పడానికి
(4)	అంటీసెప్టిక్ ద్రావణం	గాయాన్ని క్రిమిసంహారం చేయడానికి
(5)	కత్తెర	కట్టు, టేప్ లేదా గుడ్డను కత్తిరించడానికి
(6)	పటకారు	కుట్టు, గాజు మొదలగు వాటిని తీసివేయడానికి
(7)	చేతి తొడుగులు (గ్లవ్స్)	సంక్రమణం నుండి రక్షించడానికి
(8)	పెయిన్ కిల్లర్స్ (నొప్పి మాత్రలు)	తలనొప్పి, జ్వరం లేదా నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగించడానికి
(9)	ఓ.ఆర్.ఎస్ పొడి	నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి
(10)	అయోడిన్ మరియు బెటాడిన్	గాయాలను శుభ్రం చేయడానికి
(11)	అత్యవసర సంప్రదించు సంబంధ జాబితా	అత్యవసర పరిస్థితులలో సంప్రదించడానికి

గాయాలను శుభ్రపరిచే సమాచారం:

గాయాన్ని శుభ్రపరిచే వ్యక్తి ముందుగా సబ్బు, నీటితో చేతులు కడుక్కోవాలి గ్లవ్స్ ధరించండి. శుభ్రమైన దూదిపుల్లతో తేలికగా ఒత్తిడి కలిగించి రక్తస్రావాన్ని ఆపడానికి ప్రయత్నించండి. గాయాన్ని శుభ్రమైన నీటితో లేదా అంటీసెప్టిక్ ద్రావణంతో కడగాలి. గాయంలో దుమ్ము, మట్టి లేదా గాజు ముక్కలు ఉంటే పటకారుతో జాగ్రత్తగా తీసివేయండి. ఇన్సెక్షన్ రాకుండా గాయానికి అంటీసెప్టిక్ క్రిమ్ రాయండి. గాయాన్ని క్రిమిరహితమైన బ్యాండ్ టేప్ తో కప్పండి. డ్రెస్సింగ్ మరియు బ్యాండ్ టేప్ మురికిగా మారితే, వాటిని క్రమం తప్పకుండా మార్చండి. గాయం లోతుగా ఉంటే, రక్తస్రావం ఆగకపోతే లేదా ఇన్సెక్షన్ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

7.6 సామాజిక ఆరోగ్యం



రూపం నీడ అందమైనది...

డా. నందు ముల్ములే

‘సారు, ఓ సారు, ఓ! లే! నాయనా, బడికి సమయం అయ్యింది;’ వాళ్ళ అమ్మ లేపబోతుండగా సారిక లేచి కూర్చుంది. నిజానికి ఆమె ఉదయం ఆరు గంటల నుంచే మేల్కొనే ఉంది. రాత్రి ఆమెకు ఒక భయంకరమైన కల వచ్చింది. ఆరో తరగతి చివరి పరీక్ష ఉందని, కానీ ఆమె ఆ విషయాన్ని మరచిపోయింది. గుర్తుకు వచ్చినట్టుగా పారిపోతే. ఆమె కాళ్ళు పైకి ఎత్తలేక పోయేది. ఎవరో తన కాళ్ళకు బరువు కట్టినట్టుగా అనిపించింది. పరీక్ష సమయం దగ్గర పడుతుండటంతో ఆమె పరుగెత్తడానికి శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తోంది. ఎలాగోలా బడికి చేరుకునేసరికి ఇంగ్లీష్ టీచర్ చేతిలో బెత్తం పట్టుకుని ద్వారం దగ్గర నిలబడి ఉంది. పరీక్ష హాలులో పిల్లలందరూ వేగంగా రాస్తున్నారు. కానీ ఆమె దగ్గర కంపాస్ బాక్స్ లేదు. నోట్బుక్ లేదు. పెన్ను లేదు. ‘నువ్వు డ్రెస్ ఎందుకు వేసుకోలేదు’ అని చీచర్ అరుస్తోంది. కానీ ఆమె నోటి నుండి మాటలు రాలేదు. అకస్మాత్తుగా పిల్లలందరూ ద్వారం దగ్గరకు వచ్చి, ఆమె వైపు వేళ్ళు చూపిస్తూ ‘నల్లది, ఓ నల్లది!’ అరవడం మొదలుపెట్టారు. “నువ్వు తల ఉన్న పిచ్చిదానివి, ముఖం ఉన్న కాకివి, ఇక్కడికి రా. ఇక్కడికి రా, నా నల్ల దానా, అని



నవ్వుడం మొదలుపెట్టారు. ఆమె ముఖం దాచుకుని పారిపోతుంది. హఠాత్తుగా, ఆమె వణుకుతూ మేల్కొంటుంది. సారికకు ప్రతిరోజు అలాంటి కలలు వచ్చేవి. ఎందుకంటే ఆమె నిజానికి నల్లగా ఉండేది. ఆమె తల్లి తెల్లగా, తండ్రి నల్లగా ఉండేవారు. సారిక, ఆమె తమ్ముడు ఇద్దరూ వారి తల్లిదండ్రుల జన్మవులతోనే పుట్టారు. వారి తండ్రి జన్మవులు ప్రబలమైనవి. అందుకే వారిద్దరూ నల్లగా పుట్టారు ‘ఒకవేళ నేను మా అమ్మ చర్మాన్ని పొంది ఉంటే?’ అని ఆమె ఆలోచించేది. సారిక నల్లగా ఉండటం వల్ల తరగతిలో ఆమెకు ‘నల్లనిది’ అని ముద్దు పేరు వచ్చింది. వాళ్ళు అమ్మ తప్ప ఇంకెవరూ ఆమెను సారిక అని పిలవలేదు. ఆమె ఎంద చదివినా, సమాధానాలు ఎంత బాగా రాసినా, తరగతిలో ఆమెను ‘నల్లది’ అనే పిలిచేవారు. పక్కన కూర్చున్న పూజ తెల్లగా ఉండటంవల్ల అందరి దృష్టి ఆమె మీదే పడేది! ఇంగ్లీష్, గణితం, భూగోళ శాస్త్ర ఉపాధ్యాయులంతా పూజను మెచ్చుకునేవారు. వాళ్ళు ముందుగా ఆమెను ప్రశ్నలు అడిగేవారు ఆమెకు సమాధానం దొరకపోతే, నా వైపు తిరిగేవారు. నేను సరిగ్గా సమాధానం చెబితే, వాళ్ళు ‘బాగుంది, బంగారం’ అని అంటారని ఆమె అనుకునేది. అందుకే ఆమెకు బడికి వెళ్ళాలని ఉండేది కాదు. తనను నిరంతరం ‘నల్లది’ అని పిలిచే పిల్లల దగ్గరకు వెళ్ళడానికి ఆమె బాధపడేది.

నిజానికి సైన్స్, గణితం, బయాలజీ ఆమెకు ఇష్టమైన సబ్జెక్టులు.

ఈ రోజు కూడా సారికా విచారంగా పాఠశాలకు వెళ్ళింది.

పాఠశాల మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. దారి మధ్యలో దట్టమైన అడవి, దానిగుండా వెళ్ళే ఒక మెలికల దారి, అదే సారిక వెళ్ళవలసిన మార్గం. ఈ రోజు ఆమెకు బడి అంటే చాలా విసుగ్గా ఉంది. అ పిల్లలే ఆమెను ఆట పట్టిస్తారు, తిడతారు. ఆ అమ్మాయి “ఈ రోజు స్నానం చేశారా? నీళ్ళు నల్లగా మారిపోయి ఉంటాయి కదా?” అని అడిగి, గట్టిగా నవ్వుతారు. సారికకు బాధగా అనపించింది. నా చదువును ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. నా చిత్రాలను ఎవరూ చూడటం లేదు. వాళ్ళు కేవలం రంగులను మాత్రమే చూస్తున్నారు. సారిక ఏడుస్తూ నడవడం మొదలుపెట్టింది. ఆ క్షణంలో, ఆమె కళ్ళు ఆ దారి మీద పడ్డాయి. ఆ అడవి నుండి వేణువు యొక్క



మధురమైన శబ్దం రావడం మొదలైంది. ఎవరు వాయిస్తున్నారు? ఇంత అందమైన వేణువా? కృష్ణకు వేణువు అంటే చాలా ఇష్టం. తన తల్లి చెప్పిన మాట ఆమెకు

గుర్తొచ్చింది. కుతూహలంతో ఆమె ఆ కాలిబాటపై అడుగు పెట్టింది. ఆ వేణువే ఆమెను లాగుతున్నట్లుగా అనిపించింది. ఆమె నడుస్తూనే ఉంది. వేణువు శబ్దం మరింత స్పష్టంగా వినిపించసాగింది. అది దగ్గరవుతున్నట్లు అనిపించింది. ఆమె నడుస్తూనే ఉంది వేణువు (పిల్లనగోవి) శబ్దం మరింత స్పష్టంగా వినిపించసాగింది. అది దగ్గరవుతున్నట్లు అనిపించింది. ఆమె కుతూహలం పరాకాష్ఠకు చేరింది. ఆమెకు కొంచెం భయం కూడా వేసింది. ఇంత అందమైన వేణువును ఎవరు వాయిస్తున్నారు? పురాణాలలోని కృష్ణుడు ఇక్కడికి ఎక్కడి నుండి వచ్చాడు? సారిక ఒక్క అడుగు ముందుకు వేసింది. అక్కడ ఆమెకు ఏమి కనిపించింది? సాక్షాత్తు కృష్ణ కన్నయ్యే ఒక మర్రిచెట్టుకు ఆనుకుని కూర్చుని ఉన్నాడు. జుట్టులో నెమలి, పెదవులపై వేణువు, ముఖంపై చిరునవ్వు! సారిక ఆశ్చర్యంగా చూడటం మొదలుపెట్టింది. ‘కృష్ణా? నువ్వు ఇక్కడేనా? ఆ మాటలు ఎలాగోలా ఆమె నోటి నుండి వెలువడ్డాయి.



సారిక, పద బాబూ, నీకు బడి సమయం అవ్వలేదా? ఈరోజు వెళ్ళాలనుకోవడం లేదా?’

ఓ కృష్ణా, నేను నీకు గుర్తున్నానా? ‘ఆమె ఆనందంతో ఉప్పొంగిపోయింది. తర్వాత ఆమె మెల్లగా గొణకింది.’ నాకు బడికి వెళ్ళాలని లేదు. నీకు ఇప్పుడు అంతా ఎలుసుకదా, నా చర్మపు రంగువల్ల అందరూ నన్ను ఎగతాళి చేస్తారని నీకు తెలిసే ఉంటుంది.

అవును, అందుకే నేను నీ కోసం ఎదురు చూస్తున్నాను!

మీ ఉద్దేశ్యం ఏమిటి? నన్ను ఆ పూజలా తెల్లగా చేస్తావా? నా రంగును మార్చేస్తావా?

కృష్ణుడు నవ్వుడం మొదలుపెట్టాడు. ‘ఓరి వెర్రిదానా, నా వైపు చూడు, నేను కూడా బూడిదరంగులో ఉన్నాను. నా రంగు మార్చుకోగలిగితే, నేను నేనుగా ఉండలేను.’ ‘తెల్లగా మారిపోయిందా’ అని సారిక కూడా పగలబడి నవ్వింది.

ఒక వ్యక్తి యొక్క తెలివితేటలకు, విజయానికి లేదా అందానికి, రంగుకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని మీకు చెప్పడానికే నేను వచ్చాను. నలుపు, తెలుపు ప్రజలకు ఎందుకు సృష్టించారు? చర్మం రంగు నలుపు, తెలుపుగా ఉండటంలో అర్థం ఏమిటి? నేను చెబుతాను. మన చర్మంలో మెలనిన్ అనే నల్లని వర్ణద్రవ్యం ఉంటుంది. భూమధ్యరేఖ ప్రాంతంలో సూర్యకిరణాలు భూమిపైకి లంబంగా పడతాయి. సూర్యునికి, భూమికి మధ్య దూరం తక్కువగా ఉండటంవల్ల అవి మరింత తీవ్రంగా ఉంటాయి. అక్కడ అతి నీలలోహిత కిరణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి చర్మం ‘మెలనిన్’ ఎక్కువ. అందుకే ప్రజలు నల్లగా ఉంటారు. ఎందుకంటే సూర్యుడి వల్ల అంత ప్రమాదమేంటి?

‘శరీరంలో క్యాన్సర్ కారణమయ్యే అతి నీలలోహిత కిరణాలు,’ అని సారికేల ఒక సైన్స్ పాఠం నుండి గుర్తు చేసుకున్నారు. ‘సరిగ్గా, దాని నుండి రక్షించడానికి, ప్రకృతి చర్మానికి నల్లని పొరను ఇచ్చింది. మనం భూమధ్యరేఖ నుండి ఉత్తరంవైపు వెళ్ళేకొద్దీ సూర్య కిరణాలు ఏటవాలుగా పడటం మొదలుపెట్టాయి. చర్మంలోని మెలనిన్ తగ్గిపోతుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు తెల్లగా కనిపించడం మొదలుపెడతారు. ఒక వ్యక్తి ఎందుకు నల్లగా, మదురు రంగులో లేదా తెల్లగా ఉంటాడో వివరించడానికి ఇంత సులభమైన శాస్త్రం ఉంది. సారిక తలలో ఒక ఆలోచన మెరిసింది. ఇప్పుడు దీన్ని పాఠశాల పిల్లలకు ఎలా వివరించాలి? తెల్లగా ఉండటమంటే అందంగా ఉండటమే అని వాళ్ళు అనుకుంటారు. నాకు తెలిసింది అంతే.

‘నటనతో ప్రసిద్ధి చెందిన ఎందరో నటీమణులు, మన దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన ఎందరో నాయకులు నల్లని చర్మం కలవారే! ప్రకృతిలో కూడా కళ్ళకింద నల్లటి వలయాల నుంచే అమృతం ప్రవహిస్తుంది!’ అని కృష్ణుడు గుర్తించి, సందేహాలను నివృత్తి చేశాడు.

‘ఈరోజు నుండి, నేను నల్లవాడిని అయినందుకు గర్వపడతాను. ఎవరైనా నన్ను నల్లవాడు అని పిలిస్తే, నేను అస్సలు బాధపడను, సిగ్గుపడను.’ కృష్ణుడు వేణువును తన పెదవులకు ఆనించాడు.



సారిక ఆ దృశ్యాన్ని మనస్సులో పదిలపరుచుకుంటుండగా, ఆమె కాలు జారి ధబ్ అని శబ్దంతో మంచం మీద నుంచి కింద పడిపోయింది.



‘ఓ, లే నాయనా, నాకు చాలా పని ఉంది.’ అంటూ ఆమె తల్లి ఆమెను బలంగా ఊపుతూ అంది!

సారిక చట్టుక్కున లేచి కూర్చుంది. ఆమె త్వరగా తయారై అద్దం ముందు నిలబడింది. గుండ్రని ముఖం, బిగుత్తైన రెండు జడలు, ఒక ఎర్ర రిబ్బన్, నీళ్ళతో నిండిన కళ్ళు, నల్లటి ఛాయ్! ఆమె తనలో తనే నవ్వుకుంది. నేను స్కూల్లోకి అడుగుపెట్టగానే, నా స్నేహితురాలు ‘నల్లదానా... సారికా, నిన్న సార్ చెప్పిన లెక్కలు చేశావా?’ అని పిలిచింది.

‘అవును, నీకు కావాలంటే ఆ నోట్‌బుక్ ఇస్తాను. అలాగే, నన్ను నలస్లదానా అని పిలుపు ఆ పేరు నాకు ఇష్టం!’ సారిక మనులో ఆలోచనలు మెదలసాగాయి. ఆమెలో ఒక కొత్త రకమైన ఆత్మవిశ్వాసం కలిగింది.

ఆమె స్నేహితురాలు ఆమె సంతోషంగా ఉన్న ముఖాన్ని చూస్తునే ఉంది....

మనం ఏం నేర్చుకున్నాం

ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు మనల్ని వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచడమే కాకుండా, సంతోషకరమైన, చురుకైన మరియు ఆత్మవిశ్వాసంతో కూడిన జీవితాన్ని గడపడానికి కూడా సహాయపడతాయి. పరిశుభ్రత పాటించడం, సరైన ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మరియు భద్రత పట్ల శ్రద్ధ వహించడం వంటి అలవాట్లను ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, ప్రశాంతమైన మనస్సు మరియు మంచి పరిశుభ్రత అనేవి ఒక మంచి వ్యక్తిత్వానికి పునాదులు.



ప్ర. 1. సరియైన పర్యాయాలను ఎన్నుకొని, ఖాళీలను పూరించుము.

(1) ఆరోగ్యం కోసం ఈ అంశం ముఖ్యమైనది కాదు

(ఎ) ఆహారం (బి) వ్యాయామం (సి) మొబైల్ గేమ్లు

(2) శరీరానికి ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి క్రమంతప్పని

(ఎ) నిద్ర (బి) ఆహారం (సి) వ్యాయామం

(3) ఆరోగ్యంలో అలవాట్లను నివారించడం అవసరం.

(ఎ) మంచి (బి) చెడు (సి) కొత్త

4) వ్యక్తిగత జాగ్రత్తగా ఉంచుకుంటే వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

(ఎ) పరిశుభ్రత (బి) అలవాటు (సి) స్నేహం

5) శరీరానికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

(ఎ) తగినంత నిద్ర పోవడం ద్వారా (బి) ఎక్కువగా పరుగెత్తడం ద్వారా (సి) ఆడటం ద్వారా



ప్రశ్న 2. తప్పా-ఒప్పా రాయండి.

- (ఎ) విశ్రాంతిలో వ్యాయామం మాత్రమే ముఖ్యం (తప్పు/ఒప్పు)
- (బి) క్రమమైన మంచి ఆహారం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది (తప్పు/ఒప్పు)
- (సి) చెడు అలవాట్లు ఆరోగ్యానికి హానికరం (తప్పు/ఒప్పు)
- (డి) సామాజిక చైతన్యం శాంతిలో భాగం కాదు (తప్పు/ఒప్పు)
- (ఇ) క్రమమైన నిద్ర శరీరాన్ని ఉత్తేజంగా ఉంచుతుంది (తప్పు/ఒప్పు)

ప్రశ్న 3. లఘు సమాధాన ప్రశ్నలు

- (1) ఆరోగ్యం యొక్క ఏవైనా మూడు అంశాలను పేర్కొనండి?
- (2) ఋతువులను బట్టి వర్షాకాలం, శీతాకాలం మరియు వేసవికాలంలో ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ?
- (3) సరైన ఆహారం వల్ల కలిగే రెండు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను రాయండి.
- (4) వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత వల్ల మీరు పొందిన ప్రయోజనాలు ఏమిటి? వాటిని వ్రాయండి.

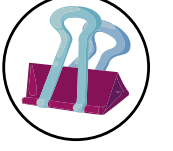
ప్రశ్న 4. ఉపాధ్యాయులకు మూల్యాంకన ప్రమాణాలు

ప్రమాణాలు (నికషలు)	అత్యుత్తమ	మంచి	మెరగుదల అవసరం
(ఎ) ఆరోగ్య ఆంశాలను అర్థం చేసుకోవడం	☐	☐	☐
(బి) ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం	☐	☐	☐
(సి) పరిశుభ్రతను పాటించడం	☐	☐	☐
(డి) తరగతిలో పాల్గొనడం	☐	☐	☐
(ఇ) ఆరోగ్యపు అలవాట్లు	☐	☐	☐

ప్రశ్న 5. తల్లిదండ్రుల పరిశీలన భాగం

పరిశీలన భాగం	అవును	కొన్నిసార్లు	కాదు
(ఎ) అబ్బాయి/అమ్మాయి సమతుల్య ఆహారం తింటారు	☐	☐	☐
(బి) క్రమంతప్పకుండా వ్యాయామం/యోగా చేస్తారు	☐	☐	☐
(సి) సమయానికి నిద్ర పోతారు	☐	☐	☐
(డి) వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటిస్తారు	☐	☐	☐
(ఇ) చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉంటారు.	☐	☐	☐





8.1 ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న విద్యార్థుల కొరకు ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రులు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు

కొన్ని శారీరక లేక ప్రవర్తనాపరమైన లోపాలు ఉన్నట్లు కనిపించిన విద్యార్థులకు ప్రత్యేక అవసరాలు ఉంటాయి. అటువంటి విద్యార్థులు సాధారణ విద్యా విధానంలో చదువుతున్నప్పుడు, వారి లోపాలను ఒక సమస్యగా పరిగణించకుండా వారి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మరియు జీవితంలో ఆనందాన్ని పెంచడానికి వారిని వివిధ శారీరక విద్యా ఉపక్రమాలలో చేర్చవచ్చు. ఈ విద్యార్థులను చేర్చుకునేటప్పుడు, వారి లోపపు రకం, లోపం యొక్క తీవ్రత మొదలైన వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

వాటిలో కొన్ని ఈ క్రింద విధంగా ఉన్నాయి.

1. తక్కువ బలం మరియు ఓపిక ఉన్న వారికి
2. సమన్వయం తక్కువగా ఉన్న వారికి
3. సమతుల్యత మరియు నేర్పు (చంచలత్వం) తక్కువగా ఉన్న వారికి
4. అభిజ్ఞా లేదా మానసిక మరియు గ్రహణశక్తి సమస్యలు ఉన్న వారికి
5. ఊబకాయం (స్థూలకాయం) ఉన్న వారికి

(1) తక్కువ బలం మరియు ఓపిక ఉన్న వారికి

- కాళ్ళు లేదా చేతులలో లోపాలు ఉండటం వలన విద్యార్థులలో బలం తక్కువ ఉండుట వలన బంతిని రింగు ద్వారా వినరడానికి అవకాశాలు కల్పించేందుకు దూరాన్ని మరియు ఎత్తును తగ్గించవచ్చు. చాలాసార్లు సాధారణ విద్యార్థులకు కూడా బలం మరియు ఓపిక తక్కువ ఉండవచ్చు.
- కొట్టడానికి ఉపయోగించే పరికరాల బరువును తగ్గించి లేక పొడవు మరియు వెడల్పును తగ్గించడం ద్వారా దానిని ఉపయోగపడేలా చేయవచ్చు.
- మార్పులు చేసిన ఆటలను సులభమైన నియమాలతో ఆడవచ్చు.

(2) సమన్వయం తక్కువగా ఉన్న వారికి

- సమన్వయం తక్కువగా ఉన్న విద్యార్థులు గాలిలో ఎగిరే వస్తువులను చూసి భయపడవచ్చు. ఇందుకోసం వారిచే రక్షణ పరికరాలను వాడించి, వారి భాగస్వామ్యాన్ని పెంచవచ్చు.
- ఇందులో బలానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చే కృత్యాలు ఉంటాయి. కచ్చితత్వానికి తక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తారు. ఉదాహరణకు బంతితో స్టెప్పులు వేయటం, బంతిని వినరడం మొదలైనవి. ఉదాహరణకు డాజ్ బాల్ లో బంతిని కచ్చితంగా కొట్టడం ఎలాగో నేర్చుకోవాలంటే, ఆటగాడు మొదట గోడపై ఉన్న ఒక నిర్దిష్ట ప్రవేశానికి (లక్ష్యం) బంతిని కొట్టమని చెప్పి చేయాలి. దీని తర్వాత అసలైన ఆరు సాధన చేయాలి.



(3) సమతుల్యత మరియు నేర్పు తక్కువగా ఉన్న వారికి

- సమతుల్యతను కాపాడుకోవాలనుకు నే ఆధారం యొక్క మందం మరియు వెడల్పును పెంచడం లేదా తగ్గించడం ద్వారా కృత్యాలను తీసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఒక పలకపై నడవడం, మెట్లపై నడవడం మొదలైనవి.
- శరీరాన్ని వీలైనంత ఎక్కువగా నేలను స్పర్శించే కృత్యాలను చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు పక్కకు దొర్లడం, చేతులు మరియు కాళ్ళపై నడవడం మొదలైనవి.
- నేల నునుపుగా ఉండకూడదు. కొబ్బరి పీచు చాప మీద గెంతడం, దొర్లడం వంట రకరకాల కదలికలు చేయించాలి.
- భాగస్వాములు ఆధారం ఎక్కువగా ఉండే ఇలాంటి పద్ధతులు కృత్యాలను చేర్చవచ్చు. ఉదా.- భాగస్వామితో కలిసి చేసే వివిధ వ్యాయామాలు.

(4) అభిజ్ఞా లేదా మానసిక మరియు గ్రహణశక్తి సమస్యలు ఉన్న వారికి

- సరళమైన పద్ధతులు కృత్యాలపై ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టాలి. ఉదా:- వస్తువులను రవాణా చేయడం పంపిణీ చేయడం మరియు వర్గీకరించండి. వివిధ రకాల బంతులను ఉపయోగించడం, కవాతుల యొక్క సరళమైన రకాలను చేయడం మొదలైనవి.
- అధిక సవివరమైన సూచనలిస్తూ నెమ్మదిగా చేసే కృత్యాలపై దృష్టి పెట్టాలి. ఉదాహరణ: కొంత దూరం నడవడం, బంతిని అందించడం, వేలాడటం మొ.
- దైనందిన బోధనలో వారిని పరిగణనలోకి తీసుకొని చేర్చుకోవచ్చు. పాఠం సమయంలో వారి లోపాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని, వివిధ బాధ్యతలలోపాటు పంచుకునేలా చేస్తే, వారి ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. దీని కోసం ప్రత్యేకంగా ఎక్కువ సమయం కేటాయించాల్సిన అవసరం లేదు. ఉదా. కాళ్ళు కదపలేని విద్యార్థులకు టైమ్ కీపర్లు, స్కోర్ కీపర్లు మొదలైన బాధ్యతలను అప్పగించవచ్చు. వారిని చేతులతో ఆడే ఆటలలో కూడా చేర్చుకోవచ్చు. ఉదా.- బంతిని వలయంలోకి వేయడం, వినరుట, పట్టు కోవడం మొదలైనవి. దృష్టిలోపం ఉన్న విద్యార్థులను నిష్క్రయాత్మకంగా ఉంచకుండా, ఇతరులతోపాటు సృజనాత్మకంగా పనులు చేసేలా చూడాలి. వారి భద్రతపట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. వారికి సహాయం అందించి, శబ్దం చేసే బంతులు లేదా ఇతర వస్తువులను ఉపయోగించి వివిధ ఆటలు ఆడిస్తూ వారిని క్రియాశీలతంగా ఉంచాలి.

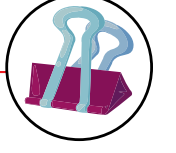
(5) ఊబకాయం (స్థూలకాయం) ఉన్న వారికి

ఇవి కాకుండా ఈ వయస్సు పిల్లలకు శారీరక మార్పులు, మానసిక ఒత్తిడి, ప్రవర్తనా మార్పులు మొదలైన కొన్ని సమస్యలు ఉంటాయి. ఇటువంటి కారణాల వల్ల పిల్లలో ఊబకాయానికి దారి తీయవచ్చు. దీనికి పరిష్కారాలలో క్రమంతప్పని వ్యాయామం, ఇంట్లో తాజా, ఆరోగ్యకరమైన భోజనం, బహిరంగ సంభాషణ మరియు అవసరమైతే కౌన్సెలింగ్ వంటి ఉంటాయి.

ఉపాధ్యాయులు లోపం ఉన్న అవయవాలు, వాటి తీవ్రత, ఆ విద్యార్థుల మానసిక స్థితి మొదలైన వాటిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఉపక్రమాలు తీసుకోవాలి. అటువంటి పిల్లలకు సర్దుకుపోవడానికి ఇతర సాధారణ విద్యార్థులను కోరాలి. ఎటువంటి ఎగతాళి లేదా వేదింపులు జరగకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.



8.2 బోధన మరియు మూల్యాంకనం కోసం పీరియడ్ల ప్రణాళిక (ఉపాధ్యాయుల కొరకు)



బోధన మరియు మూల్యాంకనం కోసం గంటల ప్రణాళిక			
పీరియడు సంఖ్య	ఉత్తేజపరిచే కదిలకలు (5 నిమిషాలు)	బోధనాభాగం (20 నిమిషాలు)	విశ్రాంతి మరియు చర్చ (5 నుంచి 10 నిమిషాలు)
1	ప్రతి పీరియడ్ ప్రారంభంలో పూర్వతయారిగా 5 నిమిషాల వరకు ఏదైనా కదలిక చేయండి. ఉదా.- ఒకేచోట గెంతడం, పరుగెత్తడం, స్ట్రెచ్చింగ్ వ్యాయామాలు, సాగదీసే వ్యాయామాలు మొదలగునవి	వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి మాట్లాడటం చూడటం	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
2		సరైన ఆహారం గురించి సమాచారం ఇచ్చుట	
3		రోజు వ్యాయామం చేయమని చెప్పుట	
4		తగినంత విశ్రాంతి మరియు నిద్ర అవసరమని చెప్పుట	
5		ప్రార్థన, యోగా సాధన, పద్యాసనం, బ్రహ్మముద్ర, పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	
6		చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండమని చెప్పుట	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
7		క్రీడాపరికరాల ఉపయోగం మరియు భద్రత గురించి చెప్పుట	
8		ఆట స్థలంలో భద్రత గురించి చెప్పుట	
9		వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి చెప్పుట	
10		ప్రార్థన, యోగా సాధన, పద్యాసనం, బ్రహ్మముద్ర, పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	
11	బరువు, ఎత్తు కొలిచే రోజున ఉత్తేజపరిచే కదలికలు మరియు వ్యాయామాలు తీసుకోకూడదు	సరైన ఆహారం గురించి సమాచారం ఇచ్చుట	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
12		ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయమని చెప్పుట	
13		తగినంత విశ్రాంతి మరియు నిద్ర అవసరమని చెప్పుట	
14		చెడు అలవాట్ల నుంచి దూరంగా ఉండమని చెప్పుట	
15		ప్రార్థన, యోగా సాధన, పద్యాసనం, బ్రహ్మముద్ర, పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	

16		పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచమని చెప్పుట	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
17		ఆట స్థలంలో భద్రత గురించి చెప్పుట	
18		వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి చెప్పుట	
19		సరైన ఆహారం గురించి సమాచారం ఇచ్చుట	
20		ప్రాథమిక, యోగా సాధన, పద్మాసనం, బ్రహ్మముద్ర, పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	
21		ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయమని చెప్పుట	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
22		తగినంత విశ్రాంతి మరియు నిద్ర తీసుకోవాలని చెప్పుట	
23	యోగా సాధన పీరియడ్ లో ఉత్తేజపరిచే కదలికలు తీసుకోకూడదు	చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండమని చెప్పుట	
24		పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచమని చెప్పుట	
25		ప్రాథమిక, యోగా సాధన, పద్మాసనం, పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	
26		ఆట స్థలంలో భద్రత గురించి చెప్పుట	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
27		ప్రథమ చికిత్స గురించి సమాచారం ఇచ్చుట	
28		మైదానంలో తక్కువ మరియు అధిక ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ విషయాలపట్ల జాగ్రత్త వహించాలో వివరించండి	
29		మైదానంలో క్రీడలు ఆడుతున్నప్పుడు ఎలాంటి దుస్తులు ధరించాలో సమాచారం అందించడం	
30		ప్రాథమిక, యోగా సాధన, పద్మాసనం బ్రహ్మముద్ర, పర్వతాసనం అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	
31		ప్రథమ చికిత్స గురించి సమాచారం ఇచ్చుట	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
32		మైదానంలో తక్కువ మరియు అధిక ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ విషయాలపట్ల జాగ్రత్త వహించాలో వివరించండి	
33		మైదానంలో క్రీడలు ఆడుతున్నప్పుడు ఎలాంటి దుస్తులు ధరించాలో సమాచారం ఇచ్చుట	

34	ప్రతి పీరియడ్ ప్రారంభంలో పూర్వ తయారీగా 5 నిమిషాల వరకు ఏదైనా కదలిక చేయించండి. ఉదా.- ఒకేచోట గెంతడం, పరుగెత్తడం, స్ట్రెచ్చింగ్ వ్యాయామాలు, సాగదీసే వ్యాయామాలు మొదలగునవి	విద్యార్థుల వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ఎలా ఉందో అడుగుట	
35		ప్రాథమిక, యోగా సాధన, పద్యాసనం, బ్రహ్మముద్ర, పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	
36		ప్రథమ చికిత్స గురించి సమాచారం ఇచ్చుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
37		స్వర్గ గురించి సమాచారం ఇచ్చుట	
38		విద్యార్థులు శీతల పానీయాలు మరియు అతి తీపి పదార్థాలను తీసుకోకూడదు దాని గురించి అడుగుట	
39		విద్యార్థుల పరిసరాలను ఏలా శుభ్రంగా ఉంచుతున్నారో అడుగుట	
40		ప్రాథమిక, యోగా సాధన, పద్యాసనం, బ్రహ్మముద్ర, పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	
41		విద్యార్థులు శక్తిగత పరిశుభ్రత ఎలా ఉంచుకుంటున్నారో అడుగుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
42		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఆహారాన్ని తీసుకుంటుంటున్నారో సమాచారం తీసుకొనుట	
43		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఏ వ్యాయామాలు చేస్తున్నారో అడుగుట	
44	బరువు మరియు ఎత్తు కొలిచే రోజు ఉత్తేజభరితమైన కదలికలు మరియు వ్యాయామం తీసుకోవచ్చు	విద్యార్థులు ఎంతసేపు పడుకుంటున్నారు మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారో అడుగుట	
45		ప్రాథమిక, యోగా సాధన, పద్యాసనం, బ్రహ్మముద్ర, పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	
46		మైదానంలో క్రీడలు ఆడుతున్నప్పుడు ఎలాంటి దుస్తులు ధరించాలో సమాచారం ఇచ్చుట	వినోదభరితమైన ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
47		మైదానంలో తక్కువ మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ విషయాలపట్ల జాగ్రత్త వహించాలో వివరించండి	
48		విద్యార్థులు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ఎలా ఉంచుకుంటున్నారో అడుగుట	
49		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నారో సమాచారాన్ని తీసుకొనుట	
50		ప్రాథమిక, యోగా సాధన, పద్యాసనం, బ్రహ్మముద్ర పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	



51		విద్యార్థులు ఎంతసేపు నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారో అడుగుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
52		విద్యార్థులు శీతల పానీయాలు మరియు అతి తీపి పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారో అడుగుట	
53		మైదానంలో తక్కువ మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ విషయపుపట్ల జాగ్రత్త వహించాలో వివరించండి	
54		క్రీడా పరికరాల ఉపయోగం మరియు భద్రతా విషయంగా చెప్పుట	
55		ప్రార్థన, యోగా సాధన, పద్యాసనం, బ్రహ్మముద్ర, పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	
56	యోగా సాధన పీరియడ్ లో ఉత్తేజపరిచే కదలికలు పీడియం తీసుకోవచ్చు	విద్యార్థులు రోజు ఏ ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నారో సమాచారాన్ని తీసుకొనుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
57		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఏ వ్యాయామాలు చేస్తారో అడగండి	
58		విద్యార్థులు ఎంత సమయం నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటారో అడుగుట	
59		విద్యార్థులు శీతల పానీయాలు మరియు అతి తీపి పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారో అడుగుట	జరిగిన కృత్యాల గురించి సమీక్ష చేయుట
60		ప్రార్థన, యోగా సాధన, పద్యాసనం, బ్రహ్మముద్ర పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	
61		మైదానంలో తక్కువ మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ విషయపుపట్ల జాగ్రత్త వహించాలో వివరించండి	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
62		విద్యార్థులు వ్యక్తిగత శుభ్రత ఎలా ఉంచుతారో అడుగుట	
63		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఆహారం తీసుకుంటారో సమాచారం తీసుకొనుట	
64		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఏ వ్యాయామాలు చేస్తారో అడుగుట	
65		ప్రార్థన, యోగా సాధన, పద్యాసనం బ్రహ్మముద్ర పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం కపాలభాతి	
66		విద్యార్థులు శీతల పానీయాలు మరియు అతి తీపి పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారో అడుగుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ

67		మైదానంలో తక్కువగా మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ విషయంపట్ల జాగ్రత్త వహించాలో వివరించండి	
68		క్రీడా పరికరాల ఉపయోగం మరియు భద్రత సంబంధించి చెప్పండి	
69		మూల్యాంకనం	జరిగిన కృత్యాల గురించి సమీక్ష చేయండి
70		ప్రాథమిక, యోగా సాధన పద్ధతులు, బ్రహ్మముద్ర పర్వతాసనం, అర్ధహాలాసనం, నౌకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, కపాలభాతి	
71		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఏ వ్యాయామాలు చేస్తారో అడుగుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
72	యోగా సాధన పీరియడ్ లో ఉత్తేజపరిచే కదలికలు పీరియడ్ తీసుకోకూడదు	విద్యార్థులు ఎంత సమయం నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటారో అడుగుట	
73		విద్యార్థులు శీతల పానీయాలు మరియు అతి తీసి పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారో అడుగుట	
74		మైదానంలో తక్కువ ఉష్ణోగ్రత మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ విషయంపట్ల జాగ్రత్త వహించాలో వివరించండి	
75		ప్రాథమిక, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ఆసనం	
76		విద్యార్థుల వ్యక్తిగత శుభ్రత ఎలా ఉంచుకుంటున్నారో అడుగుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
77		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నారో సమాచారాన్ని తీసుకొనుట	
78		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఏ వ్యాయామాలు చేస్తారో అడుగుట	
79		మూల్యాంకనం	జరిగిన కృత్యాల గురించి సమీక్ష తీసుకొనుట
80		ప్రాథమిక, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, యోగముద్ర, చక్రాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామం	
81		మైదానంలో తక్కువగా మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ విషయంపట్ల జాగ్రత్త వహించాలో వివరించండి	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
82		క్రీడా పరికరాల ఉపయోగం మరియు భద్రత విషయం చెప్పండి	
83		విద్యార్థులు వ్యక్తిగత శుభ్రత ఎలా ఉంచుకుంటున్నారో అడుగుట	
84		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నారో సమాచారం తీసుకొనుట	

85		ప్రాధ్దన, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామం	
86		విద్యార్థులు ఎంత సమయం నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారో అడుగుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
87		విద్యార్థులు శీతల పానీయాలు మరియు అతి తీపి పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారా అడుగుట	
88	ప్రతి పీరియడ్ ప్రారంభంలో పూర్వ తయారీగా 5 నిమిషాల వరకు ఏదైనా కదలిక చేయించండి. ఉదా:- ఒకే చోట గెంతడం, పరుగెత్తడం, స్ట్రెచ్చింగ్ వ్యాయామాలు సాగతీసే వ్యాయామాలు మొదలగునవి	మైదానంలో తక్కువ మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ విషయంపట్ల జాగ్రత్త వహించాలో వివరించండి	
89		మూల్యాంకనం	జరిగిన కృత్యాల గురించి సమీక్ష తీసుకొనుట
90		ప్రాధ్దన, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం మకరాసనం, శవాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామం	
91		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నారో సమాచారం తీసుకొనుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
92		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఏ వ్యాయామాలు చేస్తారో అడుగుట	
93		విద్యార్థులు ఎంత సమయం నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటారో అడుగుట	
94		విద్యార్థులు శీతల పానీయాలు మరియు అతి తీపి పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారా అడుగుట	
95		ప్రాధ్దన, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామం	
96		మైదానంలో తక్కువ మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ విషయంపట్ల జాగ్రత్త వహించాలో వివరించండి	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
97		విద్యార్థుల వక్తిగత శుభ్రత ఎలా ఉంచుకుంటున్నారో అడుగుట	
98		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నారో సమాచారం తీసుకొన టు	
99		మూల్యాంకనం	జరిగిన కృత్యాల గురించి సమీక్ష తీసుకొనుట
100		ప్రాధ్దన, యోగా సాధన, శలభాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామం	

101		విద్యార్థులు శీతల పానీయాలు మరియు అతి తీపి పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారా అడుగుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
102		మైదానంలో తక్కువ మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో చెప్పుట	
103		క్రీడా పరికరాల ఉపయోగం మరియు భద్రతా విషయం చెప్పుట	
104		విద్యార్థుల వ్యక్తిగత శుభ్రత ఎలా ఉంచుకుంటున్నారో అడుగుట	
105		ప్రార్థన, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్ -విలోమ్ ప్రాణాయామం	
106		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఏ వ్యాయామాలు చేస్తారో అడుగుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
107		విద్యార్థులు ఎంత సమయం నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటారో అడుగుట	
108		విద్యార్థులు శీతల పానీయాలు మరియు అతి తీపి పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారా అడుగుట	
109		మూల్యాసనం	జరిగిన కృత్యాల గురించి సమీక్ష తీసుకొనుట
110		ప్రార్థన, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామం	
111		విద్యార్థుల వ్యక్తిగత శుభ్రత ఎలా ఉంచుకుంటున్నారో అడుగుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
112		విద్యార్థుల ప్రతిరోజు ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నారో సమాచారం తీసుకొనుట	
113		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఏ వ్యాయామాలు చేస్తారో అడుగుట	
114		విద్యార్థులు ఎంత సమయం నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటారో అడుగుట	
115		ప్రార్థన, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామం	
116		మైదానంలో తక్కువ మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ జాగ్రత్త తీసుకోవాలో చెప్పుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
117		క్రీడా పరికరాల ఉపయోగం మరియు భద్రతా విషయంగా చెప్పుట	



118		విద్యార్థుల వ్యక్తిగత శుభ్రత ఎలా ఉంచుకుంటారో అడుగుట	
119		మూల్యాంకనం	జరిగిన కృత్యాలను గురించి సమీక్ష తీసుకొనుట
120		ప్రాథమిక, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామం	
121		విద్యార్థులు ఎంత సమయం నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటారో అడుగుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
122		విద్యార్థులు శీతల పానీయాలు మరియు అతి తీపి పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారా అడుగుట	
123		మైదానంలో తక్కువ మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో చెప్పట	
124		క్రీడా పరికరాల వాడకము మరియు భద్రతా విషయం చెప్పట	
125		ప్రాథమిక, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామం	
126		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నారో సమాచారాన్ని తీసుకొనుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
127		విద్యార్థులు రోజు ఏవి వ్యాయామాలు చేస్తారో అడుగుట	
128		విద్యార్థులు ఎంత సమయం నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటారో అడుగుట	
129		మూల్యాంకనం	జరిగిన కృత్యాలను గురించి సమీక్ష తీసుకొనుట
130	యోగా సాధన పీరియడ్ లో ఉత్తేజపరిచే కదలకల పీరియడ్ తీసుకోకూడదు	ప్రాథమిక, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామం	
131		మైదానంలో తక్కువ మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో చెప్పట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
132		విద్యార్థుల వ్యక్తిగత శుభ్రత ఎలా ఉంచుకుంటున్నారో అడుగుట	
133		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నారో సమాచారాన్ని తీసుకొనుట	
134		విద్యార్థులు ఏవి వ్యాయామాలు చేస్తారో అడుగుట	
135		ప్రాథమిక, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామం	

136		విద్యార్థులు శీతల పానీయాలు మరియు అతి తీపి పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారా అడుగుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
137		మైదానంలో తక్కువ మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో చెప్పట	
138		క్రీడా పరికరాల ఉపయోగం మరియు భద్రతా విషయం చెప్పట	
139		మూల్యాంకనం	జరిగిన కృత్యాలను గురించి సమీక్ష తీసుకొనుట
140		ప్రార్థన, యోగా సాధన, శలభాసనం, ఉత్తాన్ మండూకాసనం, యోగాముద్ర, చక్రాసనం, మకరాసనం, శవాసనం, అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామం	
141		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఏ వ్యాయామాలు చేస్తారో అడుగుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
142		విద్యార్థులు ఎంత సమయం నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారో అడుగుట	
143		విద్యార్థులు శీతల పానీయాలు మరియు అతి తీపి పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారా అడుగుట	
144		మైదానంలో ఆడుతున్నప్పుడు దుస్తులు ఎలా ఉండాలో దాని విషయపు సమాచారం చెప్పట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
145		మైదానంలో తక్కువ మరియు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆడుతున్నప్పుడు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో చెప్పట	
146		విద్యార్థుల వ్యక్తిగత శుభ్రత ఎలా ఉంచుకుంటున్నారో అడుగుట	
147		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నారో సమాచారం తీసుకొనుట	వినోదభరిత ఆటలు, విశ్రాంతి మరియు చర్చ
148		విద్యార్థులు రోజు ఏ ఏ వ్యాయామాలు చేస్తారో అడుగుట	
149		విద్యార్థులు ఎంత సమయం నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకుంటారో అడుగుట	
150		మూల్యాంకనం	జరిగిన కృత్యాలను గురించి సమీక్ష తీసుకొనుట



స్వచ్ఛత మా బాధ్యత

మన ఇల్లు, పాఠశాల మరియు

పరిసరాలను ఎల్లప్పుడు శభ్రంగా ఉంచుకుంటాం.

రోజుకు రెండుసార్లు

పండ్లు తోముకుంటాను.



చేతులు కడక్కుంటాను.

గోర్లు

కత్తిరించుకుంటాను.



వెంట్రుకలు

కత్తిరించుకొంటాను.



శుభ్రమైన బడిదుస్తులు

ధరిస్తాను.



ఆనందంగా ఉంటాను.



తగినన్ని నీళ్ళు
త్రాగుతాను.



[illegible]

राज्यगीत

जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ॥४॥

भिती न आम्हा तुझी मुळी ही गडगडणाऱ्या नभा
अस्मानाच्या सुलतानीला जबाब देती जिभा
सह्याद्रीचा सिंह गर्जतो शिव शंभू राजा
दरी दरीतून नाद गुंजला महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ॥१॥

काळ्या छातीवरी कोरली, अभिमानाची लेणी
पोलादी मनगटे खेळती, खेळ जीवघेणी
दारिद्र्याच्या उन्हात शिजला
निढळाच्या घामाने भिजला
देश गौरवासाठी झिजला
दिल्लीचे ही तख्त राखितो, महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा ॥२॥

హలో పిల్లలూ!

ఎవరైనా మిమ్మల్ని అనుచితంగా అనగా మీ శరీరంలో తాకరానిదొట్లను తాకడం వలన మీకు అసౌకర్యంగా అనిపిస్తే మీరు మౌనంగా ఉండకూడదు.

- 1) మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకోవద్దు. తప్పుగా అనుకోవద్దు.
- 2) మీకు ఎవరి మీద నమ్మకముందో, మాట్లాడుకోడానికి సౌకర్యంగా అనిపిస్తుందో వారికి చెప్పండి.
- 3) మీరు POCSO e-box ద్వారా జాతీయ బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ కు కూడా తెలియజేయవచ్చు.

మీకు ఎవరిదైనా సురక్షితంకాని చెడుస్వర్గ తగిలినప్పుడు మీకు తప్పుగా గందరగోళంగా, నిస్సహాయంగా అనిపించవచ్చు. మీరు 'చెడు' గా అనుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే అది మీ తప్పు కాదు.



ఈ బటన్ నొక్కండి.

POCSO e-box ncpcr@gov.in వెబ్‌సైట్‌లో లభిస్తుంది.

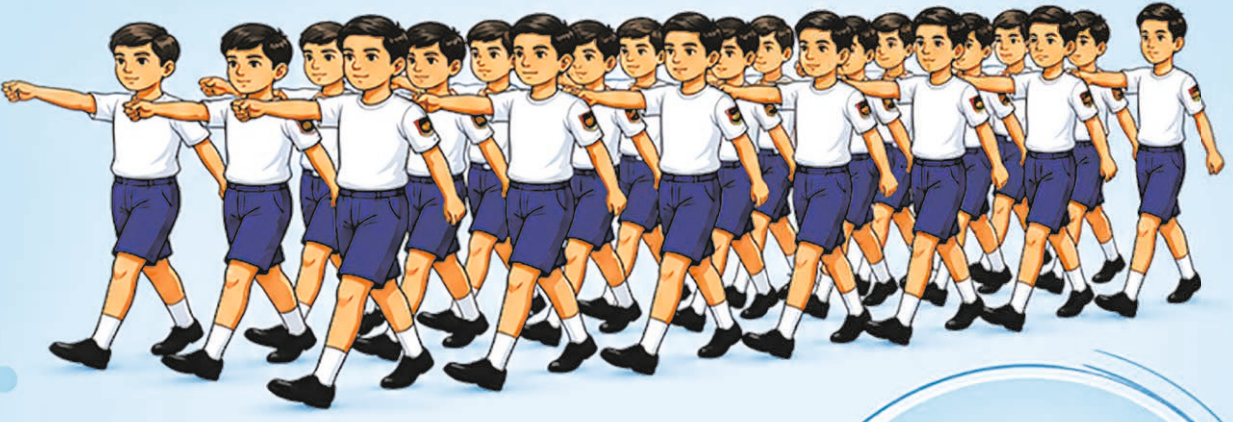
మీరు 18 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు గలవారైతే, ఇబ్బంది పడుతుంటే, గందరగోళంగా అనిపిస్తే, వేదింపులకు గురైతే మీ కొరకు లేదా అదే స్థితిలో ఉన్న ఇతర పిల్లల సహాయం కొరకు.....



CHILDLINE (చైల్డ్‌లైన్) 1098-అనునది జాతీయ 24 గంటల ఉచిత/టోల్‌ఫ్రీ అత్యవసర ఫోన్‌సేవ. ఇది అవదలో ఉన్న పిల్లలకోసం మహిళ మరియు శిశు అభివృద్ధి మంత్రిత్వశాఖ మద్దతుతో చైల్డ్‌లైన్ ఫౌండేషన్ ముందంజ వేసి ఏర్పరచిన సేవ.



కొత్త వెలుగువైపు
Towards a new dawn



మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మాణ మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ, పూణే.

శారీరిక శిక్షణ వ నిరమయతా ఇయతతా సహావీ (తెలుగు మాధ్యమ)

₹ 67.00