

ಕರ್ನಾಟಕ



ಸರ್ಕಾರ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ



ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

(Physical Education- For Primary School Teachers)

ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

104

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

2019 -20



ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

ನಂ. 4, 100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 3 ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 85

“ಗುರು ಚೇತನ” – ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜದ ಆಸೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಸಹಜ ನೆಲೆಗಟ್ಟನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯೊಳಗೆ ನಿರಂತರ ವಿಕಾಸಶೀಲರಾಗಬೇಕು, ಚಿಂತನಶೀಲರಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಅವರು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಜೊತೆಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಹಾಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಆಶಯಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಗುರು ಚೇತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ.

ಈ ನವೀನ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ವಾಯತ್ತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿರಂತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಾಕಾರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಮುಂದಿನ 3 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 200 ರಿಂದ 250 ರಷ್ಟು ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಬೋಧನಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು (ಮಾಡ್ಯೂಲ್) ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು 30 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸಲು ರಾಜ್ಯವು ಯೋಜಿಸಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವು 5 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಿಸಲ್ಪಡುವಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಸಾರ ಕೇವಲ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಬದಲಿಗೆ ತರಗತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕತೆ, ವಿಷಯದ ಸ್ವರೂಪ, ವಿವಿಧ ಬೋಧನಾ ಕಲಿಕಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳ ಸಮೀಪ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅನುಕೂಲಿಸುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಗುರು ಚೇತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿ 2017-18ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ನಲಿ ಕಲಿ, ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 7 ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ 28 ತರಬೇತಿ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, 2018-19ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಲಿ-ಕಲಿ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಗಣಿತ ಹೀಗೆ 07 ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ 14 ತರಬೇತಿ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, 2019-20 ರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ, ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಈ 06 ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ 12 ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಒಟ್ಟು 54 ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳಿವೆ.

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತನಶೀಲರಾಗುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಅನುಕೂಲಿಸುವ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ವಿಶೇಷತೆ

- ಒಟ್ಟು 54 ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆಯ 6 ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ನೀಡಿರುವ 06 ಆಯ್ಕೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಚ್ ಮೇಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.
- ವಿಷಯವಸ್ತು, ಲೇಖನ, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಜ್ಞಾನಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯ ಆಶಯಹೊಂದಿದ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳಿವೆ.
- ವಿಕೇಂದ್ರೀಕೃತ, ಸಹವರ್ತಿ, ಸುಸ್ಥಿರ ಸ್ವಕಲಿಕೆಯ ಅವಕಾಶವಿದೆ.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಕಲಿವಿನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ



ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ - ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

(Physical Education for Primary School Teachers)

104

ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

2019 - 20



ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

ನಂ. 4, 100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 3 ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 85

ಶೀರ್ಷಿಕೆ : “ಗುರುಚೇತನ” – ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳು :

ನಿರ್ದೇಶಕರು,

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

ನಂ. 4, 100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ,

ಬನಶಂಕರಿ, 3ನೇ ಹಂತ, ಹೊಸಕೆರೆಹಳ್ಳಿ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 85

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 26980100

ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 080-26422377

ಇ-ಮೇಲ್ : dsert.guruchethana@gmail.com

ಮುದ್ರಣ : 2019-20

ಪ್ರತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ :- 410

Document Typeset By:

Isha Edutech

PC Extension, Kolar.

e-mail : ishaedutech@gmail.com

Website: ishaedutech.com

ನಿರ್ದೇಶಕರು,

ಸರ್ಕಾರಿ ಕೇಂದ್ರ ಮುದ್ರಣಾಲಯ,

ಲೇಖನ ಮತ್ತು ಸಾಮಗ್ರಿ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಇಲಾಖೆ,

ಆರ್.ವಿ. ಅಂಚೆ,

ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 59

ಆಶಯ ನುಡಿ

ಶಿಕ್ಷಣದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಗುರುತರವಾಗಿದ್ದು, ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೆಚ್ಚು ವೃತ್ತಿಪರರಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜದ ಆಶಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನವೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗೀದಾರರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳ ಫಲಿತವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಿ.ಎಸ್.ಎ.ಎಸ್ ಮತ್ತು ಎನ್.ಎ.ಎಸ್. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಧನೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದು ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದರೂ, ನೀರಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟದ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವೀನ್ಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪದ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 2019-20ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 1 ರಿಂದ 8ನೇ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ “ಗುರುಚೇತನ - ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ”ವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 54 ತರಬೇತಿ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನುರಿತ ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೋರ್ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಲಾಖೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವುಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡು ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುವ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಎಸ್. ಆರ್. ಉಮಾಶಂಕರ್, ಭಾ. ಆ. ಸೇ.

ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು,
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ,
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಗುರುಚೇತನ

ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

- ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಆರ್. ಉಮಾಶಂಕರ್, ಫಾ.ಆ.ಸೇ
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು,
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ
- ಡಾ|| ಎಂ.ಟಿ.ರೇಜು ಫಾ.ಆ.ಸೇ
ರಾಜ್ಯ ಯೋಜನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ.
- ಡಾ. ಪಿ. ಸಿ. ಚಾಪ್ಲಿನ್ ಫಾ.ಆ.ಸೇ
ನಿಕಟ ಪೂರ್ವ ಆಯುಕ್ತರು,
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ.
- ಡಾ. ಕೆ. ಬಿ. ಜಗದೀಶ ಫಾ.ಆ.ಸೇ
ಆಯುಕ್ತರು,
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ.

ಕೋರ್ ಕಮಿಟಿ ಸದಸ್ಯರು

- ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಶ್ರೀಮತಿ ಗಾಯತ್ರಿದೇವಿ. ಟಿ. ಎನ್
ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಶ್ರೀ ಕೆಂಚೇಗೌಡ. ಎನ್
ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಶ್ರೀ ವೇದಮೂರ್ತಿ. ಪಿ
ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಶ್ರೀ ಕೆ. ವಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ್
ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಡಾ. ಹರಿಪ್ರಸಾದ್. ಜಿ. ವಿ
ಹಿರಿಯ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
ಡಯಟ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ.
- ಶ್ರೀ ಟಿ.ಕೆ. ರಾಘವೇಂದ್ರ
ಹಿರಿಯ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
ಡಯಟ್ ಕೋಲಾರ.
- ಡಾ. ಎಂ. ವಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕ.ಪ.ಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಶ್ರೀ. ರುದ್ರೇಶ್. ಎಸ್
ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ಫೌಂಡೇಷನ್
ಯಾದಗಿರಿ.
- ಶ್ರೀ ಕೆ. ಶಂಭುಲಿಂಗಯ್ಯ
ಪಿ.ಆರ್.ಪಿ ಮಾಸ್ಟೇನಹಳ್ಳಿ
ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾ|| ಕೋಲಾರ ಜಿ||
- ಶ್ರೀ ಮಧುಸೂದನ ರಾವ್. ಕೆ. ಎನ್
ಸ.ಶಿ. ಸ.ಹಿ.ಪ್ರಾ.ಶಾಲೆ, ತಲಪುರಿಕೆ
ತುಮಕೂರು ತಾ|| ಮತ್ತು ಜಿ||

ವಿನ್ಯಾಸ : ಶ್ರೀ ಜಿ.ಎಂ.ಜಂಗಿ, ಕಲಾವಿದರು, ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಗುರುಚೇತನ

ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

- ಶ್ರೀ ಎಂ ರೇವಣಸಿದ್ದಪ್ಪ
ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು ಹಾಗೂ ಪದನಿಮಿತ್ತ
ಸಹನಿರ್ದೇಶಕರು (ಪ್ರಭಾರಿ)
ಸಿ.ಟಿ.ಇ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ
- ಶ್ರೀಮತಿ ಟಿ. ಜಿ. ಲೀಲಾವತಿ
ಪ್ರವಾಚಕರು
ಸಿ.ಟಿ.ಇ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ
- ಶ್ರೀ ಎಸ್ ಕೆ ಬಿ ಪ್ರಸಾದ್
ಪ್ರವಾಚಕರು
ಸಿ.ಟಿ.ಇ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ
- ಶ್ರೀ ರಾಜಣ್ಣ ಎಂ.ವಿ
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಹಾಗೂ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು,
ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯ & ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಡ್ಯೂಲ್,
ಸಿ.ಟಿ.ಇ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ
- ಶ್ರೀ ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಎಸ್
ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಹಾಗೂ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು,
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಡ್ಯೂಲ್,
ಸಿ.ಟಿ.ಇ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನಾ ತಂಡ

ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

- ಶ್ರೀ ಚಿದಾನಂದಸ್ವಾಮಿ
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಸ.ಪ್ರೌ.ಶಾ- ಮದಕರಿ ನಾಯಕನ ಕೋಟೆ,
ಹಿರಿಯೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ
- ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಬಬಲೇಶ್ವರ
ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸ.ಪ್ರೌ.ಶಾಲೆ, ಸುಂಕೇನಹಳ್ಳಿ,
ಹನುಮಂತನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ಜಿ||
- ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಎಸ್. ಬಿರಾದಾರ
ದೈ.ಶಿ.ಶಿ, ಸ.ಪ್ರೌ.ಶಾಲೆ, ಅಗ್ರಹಾರ ದಾಸರಹಳ್ಳಿ,
ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು
- ಡಾ. ಸದಾಶಿವಯ್ಯ ಎಸ್. ಪಲ್ಲೇದ
ದೈ.ಶಿ.ಶಿ
ಸ.ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು, ಕುಶಾಲನಗರ,
ಸೋಮವಾರಪೇಟೆ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆ
- ಶ್ರೀ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್. ಟಿ.
ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಸ.ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ)
ಕರಿಮುದ್ದನಹಳ್ಳಿ,
ಹುಣಸೂರು ತಾ|| ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.
- ಶ್ರೀ ಪೂರ್ಣೇಶ ವಿ. ಪಿ.
ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು
ಸ.ಮಾ.ಹಿ.ಪ್ರಾ.ಶಾಲೆ, ನಿಡುವಾಳೆ,
ಮೂಡಿಗೆರೆ ತಾ|| ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿ||
- ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಶೇಖರಪ್ಪ ಕೆ. ಓ.
ಗಣಕಯಂತ್ರ ಬೋಧಕರು
ಸಿ.ಟಿ.ಇ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ತಾ|| & ಜಿ||
- ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹ ಎಂ. ಎಸ್
ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜೀ ಫೌಂಡೇಶನ್
ಬೆಂಗಳೂರು

ಪರಿಶೀಲಕರು

ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ ಟಿ.

ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು

ಶತಮಾನೋತ್ಸವ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ
ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ ತಾ|| ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಆಶಯ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಪಾಠದ ಹೊರತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ನೆಲೆಗಟ್ಟು 2005ರ ಅನ್ವಯ 'ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಸಮಷ್ಟಿ' ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪರಿಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಅನುಭವಗಳಾದ ಆಟೋಟ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ಭಾಷೆಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಪಠ್ಯವಸ್ತುಗಳೆಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ ಆದರೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನೀಡುವಷ್ಟು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ, ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಠ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯೆಂದೇ ನಾವು ಸಹ ಭಾವಿಸಿ ಆ ವಿಷಯದ ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿಮಿತ್ತ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಗುರುಚೇತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಪಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಇಲಾಖೆಯು ಈ ಬಾರಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ನೀಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಳೈಸಿದೆ, ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವಾಗ, ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವಾಗ, ಶಿಕ್ಷಕರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ತರಗತಿಯ ಹೊರಗೆ ಅಥವಾ ಒಳಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಾಂಘಿಕ, ಆಂಗಿಕ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪಠ್ಯವಿಷಯವಲ್ಲ ಅದು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಿತಗೊಂಡ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಆಯಾ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಗುರುಚೇತನ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ವಯೋಮಿತಿಯು (ಆಯಸ್ಸು) ಕಡಿಮೆಗೊಂಡಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ತೀರ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ., ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸನ್ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಬುದುಕುತ್ತಾ, ತಾನು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸಮಾಜವು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರೇರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು, ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಶಪ್ರೇಮ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಸತ್ವಜಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಎನ್.ಸಿ.ಎಫ್-2005 (ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ) ಗುಣಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡುವಂತೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿನ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕಲಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕೆಯು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶಿಶುಕೇಂದ್ರಿತ (Child Centred Education) ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ, ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ದೊರೆತರೆ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವು ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರೆಲ್ಲರೂ ಶ್ರಮಿಸೋಣ.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇರುವ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು ಈಗ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ವಿಷಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಒಂದು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ 'ಗುರುಚೇತನ' ಎಂಬ ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಈಗಾಗಲೇ ನುರಿತ ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಗುರುಚೇತನ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿ 6 ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದು ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅಂಕಾಧಾರಿತ ಕಲಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಸಹಪಠ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕವಾದ ಕಲಿಕಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತರಲು ಕೆಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಇತರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಹ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಯಾರೂ ಹೊರಗುಳಿಯದೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಇದರ ಸಾಫಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ಈ ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ನ ಪ್ರಮುಖ ಆಶಯವಾಗಿದೆ.

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅಂತರಂಗ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	1
2	ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಂಬಂಧ	5
3	ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳು	14
4	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	24
5	ಸ್ವಚ್ಛತೆ	33
6	ನಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ	42
7	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	47
8	ಆಟಗಳು	54
9	ಕಬಡ್ಡಿ	56
10	ಥ್ರೋಬಾಲ್	59
11	ಮೇಲಾಟಗಳು	62
12	ವೇಗದ ಓಟಗಳು	65
13	ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ	71
14	ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳು	77
15	ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	90
16	ಪಾದ ಕವಾಯತು	93
17	ಬ್ಯಾಂಡ್ ವಾದನ	96
	ನನ್ನ ಕಲಿಕೆ ನನ್ನ ಯೋಜನೆ	98
	ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು	100

ಅಧ್ಯಾಯ-1

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

“ಶರೀರ ಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ” (Physical Body is the medium for righteous action) ಎಂಬ ಕಾಳಿದಾಸನ ಕುಮಾರಸಂಭವಂ ಗ್ರಂಥದ ಸೂಕ್ತಿಯಂತೆ ಮಾನವನ ಸಕಲ ಸಾಧನೆಗೆ ದೇಹವೇ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಮರಣದವರೆಗೆ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೋಡುವುದಾದರೆ ನಾವು ಯಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಆದುದರಿಂದ ದೇಹವು ಕ್ರಮೇಣ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು, ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಅನುಪಯೋಗ (Use and Unuse theory) ತತ್ವದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ದೇಹದ ಸದೃಢತೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ:

1. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಕೋಳಿ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿ. ಆದರೆ ಅದು ಹಾರುವುದನ್ನೇ ಮರೆತಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ?.
2. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಡಿಮೆ ಬಳಸುವ ಕೈಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವ ಕೈ ಬಲಯುತವಾಗಿದೆ ಏಕೆ?
3. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಊರಿನಿಂದ ಊರಿಗೆ, ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು ಆದರೆ ಇಂದು ಏನಾಗಿದೆ ?
4. ಹಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀಡದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮುಂದುವರೆದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು?

ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ. ಅಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಆಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಕೊಡುಗೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಸಹಜವಾದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತರಬೇಕು. ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಮೋಟಾರ್ ಸ್ಪಿಲ್ (ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯ) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ, ಮನರಂಜನೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ಸಹಕಾರ ಭಾವನೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸೋಲು-ಗೆಲುವಿನ ಸಮಾನ ಸ್ವೀಕಾರ ಭಾವನೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಬದ್ಧತೆ, ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (ಗುಣಾವಗುಣಗಳ) ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ.

1. ಕಬಡ್ಡಿ, ಖೋ-ಖೋ ಮನರಂಜನಾ ಆಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಡುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೋಲು ಗೆಲುವನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಗುಣ (Sportsmen spirit) ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
2. ತಂಡಕ್ಕಾಗಿ ಗೆಲ್ಲಲೇಬೇಕೆಂಬ ಬದ್ಧತೆ(Commitment)ಯ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
3. ಇಡೀ ತಂಡ ಒಂದಾಗಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ಸಹಕಾರ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ.
4. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಜಿಗಿಯುವ, ಓಡುವ, ಹಿಡಿಯುವ, ಬೀಳುವ, ಏಳುವ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
5. ಮೋಟಾರ್ ಸ್ಪಿಲ್ಗಳಿಗೆ (ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯ) ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನರ ಸ್ನಾಯು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇವಲ ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ

ಬೋಧಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಅದರ ಕಲಿಕೆಯು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಆಗಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಧಿಡೀರ್ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುವ ಕ್ಷೇತ್ರವಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಅನುಸರಣೆ (Follow up) ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಗಳು ಈಡೇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಭಾಗವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರಂತರ ಅನುಸರಣದ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡುವುದಾದರೆ 1980ರವರೆಗೆ ಚೀನಾ ದೇಶವು ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸ್ವರ್ಣಪದಕ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಆದರೆ 1980ರ ನಂತರ ಚೀನಾ ದೇಶವು ಕ್ರೀಡಾ ನೀತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಕೇವಲ 20 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಣ ಪದಕಗಳ ಕೊಳ್ಳೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅವರ ಗೋ ಫಾರ್ ಗೋಲ್ಡ್ ಎನ್ನುವ ಕ್ರೀಡಾ ಅನುಸರಣಾ ನೀತಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಿ ನಾವು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ

1. **ಸ್ಥೂಲಕಾಯ (Obesity)** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಇದರ ಕಾರಣ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅಂದರೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಜೀವನ ಇತ್ಯಾದಿ.
2. **ನಿಧಾನಗತಿಯ (Lethargic)** ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ ನಾವು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿರುವುದು ಸ್ಕೂಟರ್, ಬಸ್, ಕಾರುಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯವರೆಗೆ ಬಹು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನೀಡಿದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವನು ತನ್ನ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸದೃಢವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಾದ ನರ ಸ್ನಾಯು, ಮೂಳೆ, ಮೆದುಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬಲಗೊಂಡು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿರಿ?

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕುಸ್ತಿ, ಮಲ್ಲಕಂಬ ಮತ್ತು ಮುಷ್ಟಿಯುದ್ದದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಾನೇಕೆ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು?

1) ಅವಧಿ ಸದ್ಭಳಕೆಯಾಗಲು :

ತರಗತಿಯ ತಾತ್ವಿಕ ಬೋಧನೆಗಿಂತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡಿ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷಪಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಆ ಅವಧಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾಠ ಕಲಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಟ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಬಹಳ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅವಧಿಯನ್ನು ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಬೋಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿನದ ಕೊನೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಆಡಿಸದೇ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

2) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ:

ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಆಟ ಆಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ, ದೃಢವಿಶ್ವಾಸ, ಸಮಯ ಸದ್ಭಳಕೆ, ಸಹಕಾರ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ನಾಯಕತ್ವ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳೂ ಹಂತ-ಹಂತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

3) ಏಕತಾನತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು:

ಸತತವಾಗಿ ತರಗತಿ ಬೋಧನೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೇಜಾರು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಗತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು 40 ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 15 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿದಿಡಲಷ್ಟೇ ಸಾಧ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿ ವಿಶೇಷವಾದುದು. ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ತರಗತಿ ಬೋಧನೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟ ಆಡಿದ ನಂತರ ಕಳೆದು ಹೋದ ಹುರುಪು, ಉಲ್ಲಾಸಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆದು ಮುಂದಿನ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅಣಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಕಲಿಕೆ ಸರಾಗ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

4) ಮಗುವಿನ ಸಹಜ ನಡತೆ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆ ಗುರುತಿಸಲು:

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಅರಿವು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮಗುವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವಾತಾವರಣ, ಭಾಷೆ, ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸರ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯದ ಸಹಜ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಸಹಜವಾದ ವರ್ತನೆ, ನಡತೆ, ಗುಣಾವಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ತರಗತಿ ಅವಲೋಕನ ಒಂದೇ ಸಾಲದು. ಮಗುವನ್ನು ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿದಾಗ ತನ್ನ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಸಹಜ ಭಾಷೆ, ನಗು, ಕೀಟಲೆ, ಚೇಷ್ಟೆ, ನೋವು-ನಲಿವು, ಭಾವನೆಗಳು, ಎಲ್ಲೂ ಹೊರಹಾಕದ ಭಾವನೆಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಮಗು ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಬೆರೆಯದಿದ್ದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಕೂಡಾ ಸಮಾಜ ಮುಖಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

5) ಮಗುವಿನ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು:

ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರತಿಭೆ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಆಟೋಟಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಟೋಟದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ನೀಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಬಾಲ್ಯದ ಸವಿಯು ಸಿಗದೆ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಕಮರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರ ಪ್ರತಿಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಆಟೋಟಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

6) ಮಗುವಿಗಾಗುವ ಅನ್ಯಾಯ ತಪ್ಪಿಸುವುದು:

ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಯಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರಾದವರು ಈ ಪ್ರತಿಭಾ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆಯು ಒಂದು. ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸೌಲಭ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದೇ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಾಲಾ ಹಂತದಿಂದ ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಕಾಶವು ಬೇರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಮಗು ಅವಕಾಶದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

7) ಆಟ ಆಡಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ:

ಸಹಜವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಟ ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟ ಆಡಿಸಿದರೆ ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಟದಷ್ಟೇ ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆವು ನಮ್ಮಿಸ್ಸು, ಏನ್ ಹೇಳಿದ್ರು ಎಸ್ ಎಸ್ಸು, ನಗ್ತಾ ನಗ್ತಾ ಮಾತಾಡ್ತಾರೆ ಸ್ಕೂಲಿಗೆಲ್ಲಾ ಫೇಮಸ್ಸು, ಆಟಕ್ ಬಾ ಅಂತಾರೆ ಆಟದ್ ಸಾಮಾನ್ ಕೊಡ್ತಾರೆ, ಆಟದ್ ಚೊತೆಗೆ ಪಾಠಾನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ದಂಗೆ ಕಲಿಸ್ತಾರೆ. ಇದು ಮುಗ್ಧ ಮಗುವಿನ ಮನದಾಳದ ಮಾತು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಲಿಸಬೇಕಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸಬಹುದು. ಆಟಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕಲಿತ ವಿಷಯವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಆದ್ದರಿಂದ ದೊರೆತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಬಹುದಲ್ಲವೇ. . . . ?

8) ಉದ್ಯೋಗ ಮೀಸಲಾತಿ:

ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉನ್ನತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಮೀಸಲಾತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಿ.ಇ. ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಬಿ.ವಿ.ಎಸ್., ಬಿ.ಡಿ.ಎಸ್., ಅಗ್ರಿ, ಮುಂತಾದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಕೋಟಾದಡಿ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ 18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ರೈಲ್ವೆ, ಸೈನ್ಯ, ಪೊಲೀಸ್, ವಿದ್ಯುತ್ ಮಂಡಳಿ, ಬ್ಯಾಂಕ್, ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗಬಹುದೇ?

9) ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನ್ನಣೆಗಾಗಿ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಪಾಲಕರು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಊರವರು, ಕ್ರೀಡಾಭಿಮಾನಿಗಳು ವಿಶೇಷವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಊರಿನ ಜನರು ಬಂದು- ಬಳಗದವರು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಈ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಊರಿನ ಕೀರ್ತಿ ಬೆಳಗಿಸಿದ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗಲು ಸಹಕರಿಸಬಹುದೇ. . . . ?

10) ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು:

ಮಕ್ಕಳು ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬಲಾಢ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಹಲವಾರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗರಹಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಂಗ ಸೌಷ್ಟವ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ?

ಅಧ್ಯಾಯ-2

ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಂಬಂಧ

(ಸಹ ಸಂಬಂಧೀಕರಣ: ಭಾಷಾ ವಿಷಯ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ)

ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಲಿಸುವುದಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಪ್ರತಿ ವಿಷಯಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಸರ್ವಾಂಗೀಣವಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಸಾರಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳೋಣ ಎಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಡಿ ಕುಣಿದ, ನಲಿದ, ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಗನೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷಯಗಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದರೆ ಆ ವಿಷಯವು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಕಲಿತಿರುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೇ ಮಾಡಿ ಕಲಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಕಲಿಕೆಯು ದೃಢವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅನ್ವಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಅನ್ವಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲಿಸಿದ ಖೋ-ಖೋ ಆಟ, ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳು, ಶಾಲಾ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ, ಪ್ರತಿಭಾ ಕಾರಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಎಂದೂ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿದ ಪಾಠ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿನ ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಏಕೆ?

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಠಗಳು ಅಚ್ಚಳಿಯದೇ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಮೃತಿ ಪಟಲದಿಂದ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಂತೆ ಆಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವಿಷಯವು ಚಟುವಟಿಕೆಯುಕ್ತವಾದರೆ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ತ. ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೀವಾಳ. ಪ್ರತಿ ವಿಷಯವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನಿತರ ವಿಷಯ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಕಲಿಕೆ ದೃಢವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನ ಸರಿಯಲ್ಲವೇ?

ಶಾಲಾ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯದಿರಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಾತ್ರ

ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕರಣ ಬೋಧನೆ, ಪದ್ಯ ಬೋಧನೆ, ಕಥೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಪ್ರಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ :

ಅಕ್ಷರಗಳ ಜೋಡಣೆಯ ಆಟ :

ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ರಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಗುಂಪು ವರ್ಗೀಯ ವ್ಯಂಜನ ಇನ್ನೊಂದು ಅವರ್ಗೀಯ ವ್ಯಂಜನ, ಸ್ವರಗಳ ಮತ್ತು ಯೋಗವಾಹಕಗಳ ಗುಂಪು ಎಂದು ಅಕ್ಷರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಗುಂಪನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಯಾವ ತಂಡವು ಬೇಗ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಆ ತಂಡ ವಿಜಯಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆರೆ-ದಡ ಆಟವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅಥವಾ ಪದಗಳ ಧ್ವನಿ ಆಟ:

ಶಿಕ್ಷಕರು ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪದ ಅಥವಾ ಅಕ್ಷರ ಬಳಕೆಯಾದಾಗ ಆ ಗುಂಪಿನವರು ಜೋರಾಗಿ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವರು.

ಉದಾ : ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಯಿ ಇತ್ತು ಆ ನಾಯಿ ಬೆಕ್ಕಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹ ಪಡೆದಿತ್ತು. (ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾಯಿ ಎಂದು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ನಾಯಿ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು, ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡ ಬೆಕ್ಕು ಎಂದು ಬಂದಾಗ ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು) ಹೀಗೆ ಕಥೆ ಮುಂದುವರಿಯುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಪದ ಬಂದಾಗ ಆ ತಂಡ ಜೋರಾಗಿ ಆ ಪದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ಧ್ವನಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಟವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಡಬಹುದು. ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕ್ರಿಯಾ ಪದಗಳ ಬಳಕೆಯಾದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆ ಪದಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಟನೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೆಕ್ಕು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಿತು, ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತಾರೆ)

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಧಿ, ಸಮಾಸ, ಅಲಂಕಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಒಂದು ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರ, ಸಂಧಿ, ಸಮಾಸ ಪದಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಲಂಕಾರ, ಸಮಾಸ, ಸಂಧಿಯ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಡಬ್ಬದೊಳಗಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಅಲಂಕಾರ, ಸಂಧಿ, ಸಮಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಪದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಆಟವಾಗಿದೆ.

ಸಮಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉದಾ: ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಂಶಿ ಸಮಾಸ, ದ್ವಿಗು ಸಮಾಸ, ಕರ್ಮಧಾರೆಯ ಸಮಾಸ, ತತ್ಪುರುಷ ಸಮಾಸ, ದ್ವಂದ್ವ ಸಮಾಸ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ನಂತರ ದೂರದ ಡಬ್ಬದೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪದಗಳನ್ನು ಇಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಊದಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪದಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಬೇಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ದ್ವಿಗು ಸಮಾಸ ತಂಡ ಅಂಗೈ, ಮುಂಗೈ, ಹಿಂಗೈ, ಮುಂದಲೆ, ಹಿಂದಲೆ ಇಂತಹ ಪದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಪಡೆದಿರುವ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಭಿನಯ ಮಾಡುವುದು:

ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪದಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಇಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಪದದ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹಾಗೇ ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಅಲ್ಲೇ ಇರುವ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಂತರ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಭಿನಯ ಮಾಡುವುದು. (ಈ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಸಾಲು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಾರು ಅತೀ ಬೇಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ವಿಜೇತರಾಗುತ್ತಾರೆ)

ಉದಾ : ಪಡೆದಿರುವ ವಸ್ತು ಪೊರಕೆ, ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಭಿನಯಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲು ಬರೆಯುವುದು.

ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪದ್ಯದ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಆಟ:

ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ದೂರ ದೂರವಾಗಿ ಒಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೂಚಿಸಿದ ಹಾಗೆ ನೀಡಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವರು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ಪದ್ಯವನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಊದಿದ ತಕ್ಷಣ ಚೆಂಡು ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪದ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಆಟ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಹುಲಿ-ದನ, ಟೋಪಿ ಬೇಕಾ ಟೋಪಿ, ಕೆರೆ ದಡ, ಅಂತ್ಯಾಕ್ಷರಿ, ಕಥೆ ಕಟ್ಟೋಣ, ಕವನ ಬರೆಯೋಣ, ನಿಧಿ ಶೋಧ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಡಿಸಬಹುದು.

ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಿಸಿರುವ ಭಾಷಾ ಆಟಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ

ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆ:

ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯ ವರ್ಣಮಾಲೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು :

ಉದಾ : ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಯೊಳಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಕ್ಯಾಪಿಟಲ್ ಲೆಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವುದು. ಯಾವ ತಂಡ ಬೇಗ ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡ ವಿಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವುದು.

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವರ್ಣಮಾಲೆ ಹೇಳುವುದು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೇಳಿಸುವುದು ಯಾರಿಗೆ ಅವರ ಹೆಸರಿನ ಮೊದಲ ಅಕ್ಷರವೇ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ಔಟ್ ಆದಂತೆ.

ಆಜ್ಞೆಯ ಆಟ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ಹಾಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚಲಿಸುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನದ ಹಾಗೆ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಪದಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು.

ಉದಾ : Attention , Stand – at - ease, Right turn, Left turn, Right about turn, Sit down, Class disperse, Single arm distance, Claps go ಶಿಕ್ಷಕರು ಇಂತಹ ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆ ಪದಗಳನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು.

ಆಟದ ಹೆಸರಿನ ಮೂಲಕ ನಾಮಪದಗಳ ಪರಿಚಯ: ಆಟ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಹೆಸರು ಆಟಗಾರರ ಹೆಸರು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಬರೆಯುವುದು

ಉದಾ : Foot ball, Hockey, Cricket, Volley ball.Kabaddi, Kho-Kho, Rugby etc.,

Ball, Bat, Wicket, Racket, Stick, Cock, Net etc.,

Kapildev, Merykom, P.T.Usha, P.V.Sindu, Anupkumar etc.,

ಕ್ರಿಯಾ ಪದಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬಳಕೆ :

ಉದಾ : Get up, Go fast, Come here, Prayer begin, Make a line, Stretch your hands, Touch and go.

ಸ್ಥಳ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪಸರ್ಗಗಳ ಪರಿಚಯ:

ಉದಾ : Sit down, Hands up, Come on, Stand in line, Come front, Go back, Stand in front of the line, ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಲನೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ, ಸಲಕರಣೆ, ಮೈದಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಏಕವಚನ ಮತ್ತು ಬಹುವಚನಗಳ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು

ಉದಾ : Ball-Balls. Wicket-wickets, Player-players etc.,

ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳ ಬರೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ:

ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅವರು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ತಂಡದವರು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪದಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ವಿಜಯಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಲಾಗಿದೆ. Cricket, Ball, Stumps, Wickets, Run out, Catch, Bowling, Batting, Fielding

ಈ ಆಟವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದು, ಇದರ ಹೆಸರು ಪದ ಏಣಿ ಆಟ: ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಎರಡು ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ತರಹದ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಆ ಪದದ ಹೆಸರನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಬೇಕು, ನಂತರ ಆ ಸಲಕರಣೆಯ ಕೊನೆಯ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು

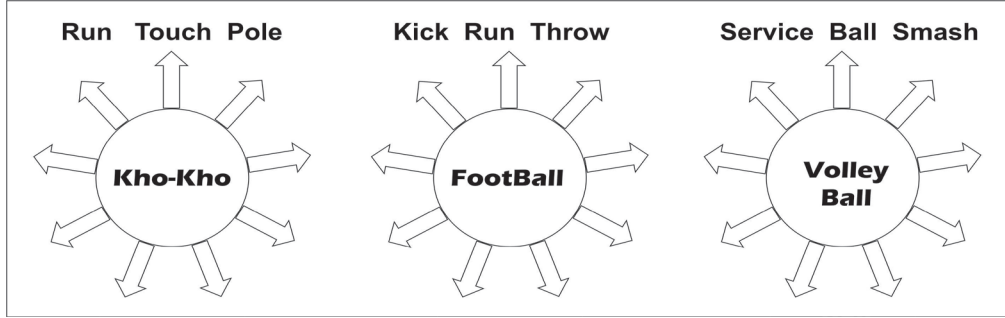
ಮುಂದಿನ ಪದ ರಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ ಅಂತ್ಯಾಕ್ಷರಿ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಪದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ವಿಜೇತರಾಗುತ್ತಾರೆ

ಉದಾ :	A ತಂಡ	B ತಂಡ
ನೀಡಿದ ಸಲಕರಣೆಯ ಹೆಸರು	Ball	Ball
	Lamp	Land
	Pin	Drink
	Nib	king

ಸಹ ಸಂಬಂಧ ಪದಗಳ ರಚನೆಯ ಆಟ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಮನರಂಜನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ನಂತರ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿರುವ ಆಟದ ಹೆಸರಿನ ಪದಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯ ನೀಡಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಪದಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಹ ಪದಗಳ ರಚನೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು. ಯಾರು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪದಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಾರೋ ಆ ತಂಡ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾ :



ಹೀಗೆ ಒಂದು ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪದದೊಂದಿಗೆ ಸಹಸಂಬಂಧದ ಪದಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬರೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಪದಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಭಾಷಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬಹುದು.

ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಾತ್ರ:

ಇತಿಹಾಸ, ನಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ನಕ್ಷೆಯ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಪೌರನೀತಿ ಇತ್ಯಾದಿ, ಅಂಶಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಭಾರತದ ನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ಗುರುತಿಸುವ ಆಟ:

ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಭಾರತ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇರಿ ರಚಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದೊಂದು ಸ್ಥಳದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗುವಂತೆ ನೀಡುವುದು. ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕೂಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಆ ಸ್ಥಳದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಕ್ಷೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾ: ಬೆಂಗಳೂರು ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ಬೆಂಗಳೂರು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ನಕ್ಷಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಇದನ್ನು ಗುಂಪು ಆಟವಾಗಿಯೂ ಆಡಬಹುದು. ಆಗ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ಆ ಸ್ಥಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳ ಬಿಡಿ ಭಾಗದ ನಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಭಾರತ ನಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು:

ಡಬ್ಬದೊಳಗೆ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳ ನಕ್ಷೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಂಡ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ಆ ನಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಭಾರತ ನಕ್ಷೆ ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಅಭಿನಯ ಆಟ:

ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ, ಬ್ಯಾಂಕ್, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಆರಕ್ಷಕರ ತಾಣ ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ತಂಡಕ್ಕೆ ಈ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿನಯಿಸಲು ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ 5 ನಿಮಿಷ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ ಇಡೀ ತಂಡ, ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಂಧರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಅಭಿನಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು. ಯಾವ ತಂಡವು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿನಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜಯಶಾಲಿ ತಂಡ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವುದು.

ಇಸವಿ ಮತ್ತು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಆಟ:

ಗರಿಷ್ಠ 10 ಜನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದೊಂದು ತಂಡವನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಎರಡು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ನಂತರ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಅದು ಒಂದು ಘಟನಾವಳಿಯ ಇಸವಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವ ತಂಡವು ಬೇಗ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಯಾವ ತಂಡವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದಾ 1: ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ 1,2,3,4,5,6,7,8,9 ಎಂಬ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಯಾವಾಗ ಸಿಕ್ಕಿತು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ, 1,9,4,7 ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೇಗನೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

ಉದಾ 2: ಶಿಕ್ಷಕರು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಲುಗಳಿವೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ, 1, 3 ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೇಗನೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

ಉದಾ 3: ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಿಪಾಯಿದಂಗೆ ಆರಂಭವಾದ ವರ್ಷ ಯಾವುದು ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ, 1,8,5,7 ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೇಗನೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

ಭಾರತದ ನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಾಂಶ ಮತ್ತು ರೇಖಾಂಶವನ್ನು ರಚಿಸುವ ಆಟ:

ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ನಕಾಶೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರು ರೈಲಿನಂತೆ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಕ್ಷಾಂಶ ಅಥವಾ ರೇಖಾಂಶ ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿ ಹೇಳುವರು. ಅಕ್ಷಾಂಶವು ಎಂದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮವಾಗಿ ಹಾದು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ರೇಖಾಂಶ ಎಂದಾಗ ಉತ್ತರ ದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ಹಾದು ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುವರು.

ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿದ ಆರು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಆಟ:

ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ದನೆಯ ನೇರವಾದ ಅಡ್ಡಗೆರೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಲಾಗಿ ಆ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದರಿಂದ ಆರರ ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಿದ ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಬೇಗ ಯಾರು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಹತ್ತು ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಯಾರು ಮೊದಲು ನೂರು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಘೋಷಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ಹಾಗೂ ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಸಮಾನತೆಯ ಹಕ್ಕು-1, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಕ್ಕು-2, ಶೋಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹಕ್ಕು-3, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಕ್ಕು-4, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಕ್ಕು-5, ಸಂವಿಧಾನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಗಳ ಹಕ್ಕು-6)

ಕರ್ನಾಟಕದ ನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುವ ಆಟ:

ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಕರ್ನಾಟಕ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ರಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಚೀಟಿಯನ್ನು ಎತ್ತುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಒಂದು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಕೂಗಿ ಹೇಳುವರು. ತಕ್ಷಣ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನಕ್ಷೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತನ್ನ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುವುದು. ಪೂರ್ಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೆಸರಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಬೆಳೆಗೆ ಐದು ಅಂಕದಂತೆ ಗರಿಷ್ಠ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಅಂಕವನ್ನು

ನೀಡುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಿಸಿರುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸಹ-ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವಿರಿ?

ವಿಜ್ಞಾನ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಾತ್ರ

ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಆಟೋಟಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು..

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಆಟ : ಆಟವಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ ತಕ್ಷಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಂಡವಾಗಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವ ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ . ಬೇಗ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನಂತರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಹೆಸರಿಸುವುದು. ಯಾವ ತಂಡ ಹೆಚ್ಚು ಧಾನ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಹೆಸರಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಆ ತಂಡ ವಿಜೇತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವಸತ್ವ ಪದಾರ್ಥ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಆಟ : ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದ ವೃತ್ತವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವದ ನಾಮಫಲಕವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. (ಉದಾ : ಬೆಣ್ಣೆ, ಗಿಣ್ಣು, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಲಿಂಬೆ, ನೇರಳೆ, ಮೀನು, ಹಾಲು, ಉದ್ದು , ಕಿತ್ತಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವಸತ್ವದ ನಾಮಫಲಕಗಳು) ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಎರಡು ತಂಡವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದರೆ ಒಂದು ತಂಡ ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ', ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಇರುವ ಜೀವಸತ್ವದ ನಾಮಫಲಕ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು (ತಮ್ಮ ಜೀವಸತ್ವದ ವ್ಯಕ್ತಿ) ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರು ಸರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಂಡದ ಜೀವಸತ್ವದ ನಾಮಫಲಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಿಸಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಆ ತಂಡ ವಿಜೇತವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಆಟ : ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದ ವೃತ್ತದ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತಿ-ರಬೇಕು. ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಾದ ಹಲ್ಲು, ಚರ್ಮ, ಕೈ, ಕೂದಲು, ಮುಖ, ಕಾಲು, ಉಗುರು, ದೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರಿಸಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಬಾಲ್(ಚಿಕ್ಕ ಬಾಲ್)ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಬಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಊದುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಯಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹತ್ತಿರ ಯಾವ ಬಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ವಿಷಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬೇರೆ ಬಾಲ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಟ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಶಾಲಾ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಸೆಟ್ ಬಳಸಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು : ಶಬ್ದದ ವೇಗ, ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ, ಸಂಗೀತವಾದ್ಯಗಳು, ಶಬ್ದದ ಕಂಪನ, ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಆಟಗಳು : ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬಾಲನ್ನು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿಶಲ್ ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ ಇರುತ್ತದೋ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿ,ಹರಡುವ ವಿಧಾನ, ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿ, ಚಲನೆ, ಬಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು, ನಂತರ ಮುಂದೆ ಇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ರೈಲಿನಂತೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಬೇಕು. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ರೈಡರ್ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ತನ್ನ ತಂಡದ ಔಟ್ ಆದ ಆಟಗಾರ ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ, ರೈಡರ್ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ತನ್ನ ತಂಡದ ಇಬ್ಬರು ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆಂದೋಲನ ಚಲನೆಗೆ ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಈ ಮೂಲಕ ನೇರ, ವೃತ್ತಾಕಾರ, ಅವರ್ತನ(ಗಡಿಯಾರ),ಆಂದೋಲನ (ಲೋಲಕ), ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬಹುದು.

ಬಲ : ಎರಡು ಬಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೆಡಿಸಿನ್ ಬಾಲ್ ಮತ್ತೊಂದು ವಾಲಿಬಾಲ್ ಇಟ್ಟು ಎರಡನ್ನು ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು ಹೇಳಿದಾಗ ಯಾವುದನ್ನು ಎತ್ತಲು ಹೆಚ್ಚು ಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ಒಂದು ಬಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಎಸೆದ ಬಾಲು ತಕ್ಷಣ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನು ಗುರುತಾಕರ್ಷಣೆಯ ಬಲ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಉರುಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಘರ್ಷಣಾ ಬಲದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು, ಒಂದು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ಒದ್ದಾಗ ಅದರ ಚಲನೆ ತಟಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂತುಲಿತ ಬಲ ಎನ್ನಬಹುದು.. ಬಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದಾಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಸಂತುಲಿತ ಬಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಒದ್ದರೆ ಅದು ತನ್ನ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸದೆ ಹಾಗೆ ಉರುಳಿಹೋಗಬಹುದು.

ಇದು ಹಗ್ಗಜಗ್ಗುಟದ ಆಟದಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಹೇಗೆ?

ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಗಾವಣೆ: ರಿಲೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಈ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಚ್ಛನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಲನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ತನ್ನ ಸಹ ಓಟಗಾರ ಬ್ಯಾಟನ್ ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತ ನಿಂತಲ್ಲಿ ಕುಣಿಯುತ್ತಾ ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಒಂದು ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಒಡಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಚ್ಛನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಸಹ ಆಟಗಾರ ಬ್ಯಾಟನ್ ತಂದುಕೊಡುವಾಗ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬ್ಯಾಲನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬ್ಯಾಟನ್ ಜೋನ್ ನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಓಡಿ ಬ್ಯಾಟನ್ ಪಡೆದು ಆ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಜೋರಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಗಾವಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಚಲನಾಶಕ್ತಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಗಣಿತ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಾತ್ರ :

ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಗಣಿತದ ವಿಸ್ತೀರ್ಣಗಳು, ಆಕೃತಿಗಳು, ಕೋನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಹುದು.

ಆಕೃತಿಗಳ ಗಾತ್ರ ಪರಿಚಯಿಸಲು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು :

ಉದಾ : ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು (ಶಾಟ್ ಪುಟ್, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಥ್ರೋಬಾಲ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಫುಟ್ ಬಾಲ್, ಮೆಡಿಸಿನ್ ಬಾಲ್, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಹಾಕಿ ಬಾಲ್)

ಚೌಕ, ಆಯತ, ಉದ್ದ, ಅಗಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮೈದಾನದ ಅಂಕಣಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾ: ಚೌಕಾಬಾರ-ಕೇರಂ ಬೋರ್ಡ್, ಕಬಡ್ಡಿ - ಆಯತ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಲಂಬಾಕಾರ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಕಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಉದಾ: ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬ್ಯಾಟ್ , ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್, ರಾಕೆಟ್, ಬಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಅಂಕಣದ ಮೂಲಕ ಆಯತ, ಚೌಕ, ಕೋನ, ಮತ್ತು ಕರ್ಣಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಅರ್ಧ ಅಂಕಣ ಚೌಕಾಕಾರವನ್ನು ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ ಲೈನ್, ಅಥವಾ ಬೋನಸ್ ಲೈನ್‌ಗಳು ಆಯತಾಕಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು. ಆಯತಾಕಾರ ಮತ್ತು ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾಹುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಬಾಹುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಲೆಯ ಕೋನಗಳು 90° ಆಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಮತ್ತು ಕರ್ಣಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಛೇದಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಪ್ರೈಥಾಗೋರಸ್‌ನ ಪ್ರಮೇಯವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಕೇಂದ್ರಾಭಿಮುಖ ಬಲ (ಸೆಂಟ್ರಿಪ್ಯೂಗಲ್ ಫೋರ್ಸ್) : ಹ್ಯಾಮರ್ ಥ್ರೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದರ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ

ಸರ್ಕಸ್ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವುದು, ಕಾರ್ ಓಡಿಸುವುದು, ರಸ್ತೆ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಾಭಿಮುಖದ ಕಡೆ ಇಳಿಜಾರಾಗಿರುವುದು, ರುಬ್ಬುವ ಯಂತ್ರ , ಒಂದು ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕೋಲಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿ ಬೀಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಖೋ ಖೋ ಆಟ ಮತ್ತು ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಮಿಸ್ಸಿಂಗ್ ನಂಬರನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಖೋ ಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಖೋ ಕೊಡುವುದು, ಇನ್ನು ಆಡ್ ನಂಬರ್ ಇವೆನ್ ನಂಬರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ರೇಖೆ, ವೃತ್ತ, ವ್ಯಾಸ ,ತ್ರಿಜ್ಯ, ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಸರಳರೇಖೆ ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಂತರ ರೈಲಿನಂತೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ವಕ್ರರೇಖೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೈ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಒಂದು ವೃತ್ತಾಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ತ್ರಿಜ್ಯ ವ್ಯಾಸಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ವೃತ್ತವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅರ್ಧವೃತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಕಬಡ್ಡಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಿಂದ ಅಳತೆಗಳ ಕಲಿಕೆ : ಒಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ತಂಡ ಮಾರ್ಕಿಂಗ್ ತಂಡ , ಈ ತಂಡದವರಿಗೆ ಅಳತೆ ಟೇಪ್ ನಿಂದ ಗ್ರೌಂಡ್ ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು. ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾದರೆ ಆ ಟೇಪ್ ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಇಂಚು, ಫೀಟ್, ಸೇಂಟಿ ಮೀಟರ್, ಮೀಟರ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಮತ್ತೆ ಅಳತೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುವುದು, ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನಿನಿಂದ ನೀರು ಹಾಕುವಾಗ ಮಿಲಿಲೀಟರ್, ಲೀಟರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಮೂರನೇ ತಂಡ ಆಟಗಾರರ ತೂಕವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವ ತಂಡ, ಆಟಗಾರರಲ್ಲರನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅವರ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಮಾಡಲು ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗ್ರಾಂ, ಕೆ.ಜಿ, ಕ್ವಿಂಟಾಲ್, ಟನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು, ನಾಲ್ಕನೇ ತಂಡ ಆಟವಾಡಿಸುವ ತಂಡ, ಆಟಗಾರರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಲೆ, ಆಟದ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಸೆಕೆಂಡು, ನಿಮಿಷ, ಗಂಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಕಬಡ್ಡಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಿಸುವ ಗಣಿತದ ಆಟಗಳಾವುವು?

ಚಿತ್ರಕಲೆ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಾತ್ರ :

ಚಿತ್ರಕಲೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಎರಡನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಆಟದ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಾಗ ಚಿತ್ರಕಲೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ಜೀವಾಳ ಬಿಂದು, ರೇಖೆ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಆಕೃತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ವರ್ಣರಂಜನೆ ತುಂಬಿದಾಗ ಜೀವಕಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗು ಚಿತ್ರರಚನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಆಕೃತಿಗಳ ಪರಿಚಯಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಟದಲ್ಲಿ ರೇಖೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೇಖೆ ದಾಟಿದರೆ ಆಟಗಾರ ಔಟಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಅಥವಾ ಅಂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಅಂಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ರೇಖೆಗಳು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಕಬಡ್ಡಿ, ಖೋ-ಖೋ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ರೇಖೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮೈದಾನ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅದರೊಳಗೆ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ತುಂಬಬಹುದು.

ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಡ್ಡಿ, ದಾರ ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಂಕಗಳ ರಚನೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಚೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ ಆ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಪಾತ್ರದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಚಲನೆ ಎರಡು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೇ ನೋಡಿ ಅನೇಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತೇವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ

ಚಿತ್ರಗಳ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಉದಾ: ಹಾವು ಏಣಿ ಆಟ, ಕಣ್ಣುಕಟ್ಟಿ ಕತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಕುದುರೆಗೆ ಬಾಲ ಬಿಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಭಾವಚಿತ್ರದ ಹಣೆಗೆ ಬಿಂದಿ ಇಡುವುದು.

ಚಲನೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು : ಡಂಬೆಲ್, ಲೇಝಿಮ್, ಹೂಪ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಲನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ವಿವಿಧ ಆಕೃತಿಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ರಚಿಸಬಹುದು. (ಸ್ಪಾರ್ ಆಕೃತಿ, ಸ್ವಿಸ್ಟ್ ಆಕೃತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದೇಶ ನೀಡುವ ಸ್ತಬ್ಧಚಿತ್ರ (ನೀರು ಉಳಿಸಿ, ಮಾಲಿನ್ಯ ಜಾಗೃತಿ), ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗುಗಳ ಸ್ತಬ್ಧಚಿತ್ರ (ವರದಕ್ಷಿಣೆ) ಇತ್ಯಾದಿ

ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಪರಳುಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರ ರಚನೆ ಮಾಡುವ ಆಟ: ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂಡ ವಿವಿಧ ಆಕೃತಿಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಚಿಸುವುದು. ಯಾವ ತಂಡವು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉದ್ದ ಅಗಲಗಳ ಪರಿಚಯದೊಂದಿಗೆ ಚಿತ್ರಿಸಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಆ ತಂಡವು ವಿಜೇತ ತಂಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದು ವಿಷಯ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯದ ಸಹಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕೂಡ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಒಂದು ತಂಡ ಮಾರಾಟದ ಮಳಿಗೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡ ಮಾರಾಟ ತಂಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೇರಿ ಮಾರಾಟದಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಕಲೆಯನ್ನು ಭಾಷಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳ ಬೆಲೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಕಲೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆದಾಯ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮೂರನೇ ತಂಡ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ತಂಡ ಹಾಕಿರುವ ಬಂಡವಾಳ, ಮಾರಾಟದಿಂದ ಬಂದ ಹಣ, ಲಾಭ ಅಥವಾ ನಷ್ಟವಾದ ಹಣ ಶೇಕಡಾವಾರು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಣಿತ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾಲ್ಕನೇ ತಂಡ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ತಂಡ ಮಾರಾಟದ ನಂತರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಒಣಕಸವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಅದರ ಮಹತ್ವ ಅರಿಯುವುದು, ಕೊಳಕಾದ ಅಂಗಡಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಜಾಗೃತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಅರಿಯಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಚೆಸ್ ಆಟದಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದಂತಹ ಚೆಸ್ ಹಾಸನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಚೆಸ್ ಹಾಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚೌಕ, ಕೋನ, ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗಣಿತ ಶಿಕ್ಷಕರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾದ ವೇಷವನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರು ಚೆಸ್ ಪಾನ್‌ಗಳಾಗಿ ರಚಿಸುವುದು. ನಂತರ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಪಾನ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವರು. ಆಟದ ನಿಯಮವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳುತ್ತಾ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಲನೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕರು ನೀಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ಪಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ಕನ್ನಡ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಂವಹನ ಕ್ರಿಯೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಹಸಂಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಮಾತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುವ ಭಾಷಾ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ವಿಷಯ ಸಂಬಂಧಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ-3

ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಲನೆ ಎಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ನಮಗೆ ಹೊಳೆಯುವುದು ವಾಹನದ ಚಕ್ರಗಳ ಚಲನೆ, ಯಂತ್ರದ ಗಾಲಿಯ ಚಲನೆ. ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ನಿರರ್ಜಿವ ವಸ್ತುಗಳೂ ಕೂಡ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯಲ್ಲೂ ಚಲನೆ ಇದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜೀವಿ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಚಲನೆ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದು ಅಂಗ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮಾನವ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ (ಕ್ವಾಡ್ರಾ ಪೆಡಲ್ - Quadra pedal)ಯಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಗೆ (ಬೈ ಪೆಡಲ್-Bi-pedal) ಬಂದಿರುವುದು ಮಾನವನ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಚಲನೆಯ ದೋಷ ಗಮನಿಸಿ ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸರಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ದಾಖಲಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಕಿವಿಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ವರ್ಷದ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಗಬೇಕು ಎಂಬ ತಾರ್ಕಿಕ ಆಲೋಚನೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಇತ್ತು.

ಮಕ್ಕಳ ಆರಂಭಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೆ ಚಲನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮೂಲ ಚಲನೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ನೆಗೆಯುವುದು, ಹಿಡಿಯುವುದು, ಎಸೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಸರಳ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೂಲ ಚಲನೆಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಲನೆ ಗಳಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವು ಜೀವನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಲಿತು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಗಳ ಕೊರತೆಯಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಚಲನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ 1 ರಿಂದ 5ನೇ ತರಗತಿಯವರು ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಲನಾ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹ ಅನೇಕ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟೋಟಗಳು ಮತ್ತು ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು NCF-2005 ಪ್ರಕಾರ ನಿತ್ಯವೂ (30 ನಿಮಿಷ) ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. “ಸದೃಢ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದೃಢ ಮನಸ್ಸು” ಎಂಬ ನಾಣ್ಯಡಿ ಮಾತು ಭಾಷಣಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗುವುದು ಬೇಡ. ಅದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಉತ್ತಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಚಲನೆ, ಸ್ಥಾನಾಂತರ ರಹಿತ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಯುಕ್ತ ಪೂರ್ಣ ಚಲನೆಗಳೆಂದು ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಬಹುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಚಲನೆಗಳು ಯಾವುವು?

1) ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಚಲನೆಗಳು (LOCOMOTOR MOVEMENTS): ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಚಲನೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಖಂಡವಾಗಿ ತನ್ನ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನಾಂತರಗೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕ್ರಮಿಸುವ ಅಂತರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ಕ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಲಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಮ ಲಯ ಮತ್ತು ಅಸಮ ಲಯ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಅ) ಸಮ-ಲಯ ಚಲನೆಗಳು (EVEN RHYTHM): ಚಲನೆಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಚಲನೆಗಳು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಕುಂಟುವುದು ಮತ್ತು ಜಿಗಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ

ಆ) ಅಸಮ ಲಯ ಚಲನೆಗಳು (UNEVEN RHYTHM): ಎರಡು ಚಲನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಅಥವಾ ಕಾಲಾವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಏಕತಾನತೆ, ತಾಳ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ನೆಗೆಯುತ್ತ ಸಾಗುವುದು (SKIPPING), ನಾಗಾಲೋಟ (ಕುದುರೆ ಓಟ) (GALLOP), ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದು (SLIDING).

ಈ ಚಲನೆಯಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದರೆ 100 ಮೀ. 200 ಮೀ. ಓಟ, ನಡಿಗ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಕಬಡ್ಡಿ, ಖೋ-ಖೋ, ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಓಟ, ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

2) ಸ್ಥಾನಾಂತರ ರಹಿತ ಚಲನೆಗಳು (NON-LOCOMOTOR MOVEMENTS)

ಇಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನಾಂತರವಾಗದೆ ಇದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಒಂದೇ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಂತಲ್ಲೇ ಸರ್ಕಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತಲ್ಲೇ ಮಾಡುವ ಮನರಂಜನೆಗಳು, ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಬಾರಿಗೆ (Cross Bar) ನೇತಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಾಂತರ ರಹಿತ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಾದರೆ ಬಾಗುವುದು (BENDING), ಚಾಚುವುದು (Stretching), ಎತ್ತುವುದು (LIFTING), ಸುತ್ತುವುದು (ROTATION).

3) ಯುಕ್ತಪೂರ್ಣ ಚಲನೆಗಳು (MANIPULATIVE MOVEMENTS)

ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಅಥವಾ ಸ್ಥಾನಾಂತರ ರಹಿತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಯುಕ್ತ ಪೂರ್ಣ ಚಲನೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು, ದೂಡುವುದು, ಒದೆಯುವುದು, ಎಸೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಆಯುಧದಿಂದ ಹೊಡೆಯುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳೆಲ್ಲ ಯುಕ್ತ ಪೂರ್ಣ ಚಲನೆಗಳು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು, ಬ್ಯಾಟು, ಗುಂಡು, ಸ್ಪಿಕ್, ಬಲ್ಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಪೆನ್ನು ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ತಾಳ ಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಝಿಮ್, ಡಂಬೆಲ್, ಹೂಪ್, ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಲಬ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಆಟೋಟಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ಚೆಂಡುಗಳು, ಸ್ಪಿಕ್‌ಗಳು, ಬ್ಯಾಟ್‌ಗಳು, ಜಾಳಿಗೆಗಳು, ರ್ಯಾಕೆಟ್, ಬ್ಯಾಟನ್‌ಗಳು, ಭರ್ಜಿ, ಭಾರದ ಗುಂಡು, ಟೆನಿಸಾಯ್ಡ್ ರಿಂಗ್, ಷಟಲ್ ಕಾಕ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಕೇವಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಲು, ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳ ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ, ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅನುಷ್ಠಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಲನಾದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆ, ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ದೂರ ವಿಟ್ಟರೆ ಮಗುವಿನ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆ

ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಾವೇ ಕತ್ತರಿ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಮಗು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೌರವಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕ್ರೀಡೋಪಕರಣಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗುಂಡು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಭಾರದ ಗುಂಡು ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ, ಬಟ್ಟೆ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳಿಗೆ, ಉದ್ದನೆಯ ಕೋಲನ್ನು ಭರ್ಜಿ ಎಸೆತಕ್ಕಾಗಿ ಹಳೆಯ ಸೀರೆಗಳನ್ನು ನೆಟ್ ಗಳಿಗಾಗಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪೈಪ್‌ಗಳನ್ನು ಹೂಪ್‌ಗಳನ್ನಾಗಿ ಹೀಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಚಲನೆಯು ಸರಳ ಕೌಶಲ್ಯದ ಚಲನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾಗಿ ಆ ಮೂಲಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು (ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಯುವುದು) ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಥವಾ ಕ್ಲಿಷ್ಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ.

ನೂಕುವುದು, ಎಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಎತ್ತುವುದು (PUSHING, PULLING AND LIFTING)

ನೂಕುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಸ್ತುವನ್ನು ತನ್ನಿಂದ ದೂರ ಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಸ್ತುವನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸೇರುವುದು (ಎಳೆಯುವುದು), ಭಾರದ ಗುಂಡನ್ನು ಮುಂದೆ ತಳ್ಳುವುದು (ನೂಕುವುದು). ಹಾಗೆ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗ ಜಗ್ಗಾಟ (ಎಳೆಯುವುದು), ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಟಿಕ್ ನಿಂದ ನೂಕುವುದು.

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದಾಗಿದೆ. ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವು ಸಲ ಕಾಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾರದ ಗುಂಡು ಎತ್ತುವುದು, ಡಂಬಲ್ ಅನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು, ವೇಟ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಭಾರವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು. ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು.

ಎಸೆಯುವುದು (THROWING) : ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ದೂರದ ಅಂತರ ಅಥವಾ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು.

ಹೊಡೆಯುವುದು (HITTING/STRIKING): ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಮ್ಮ ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದು ಹೊಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ - ಕೈ ಭುಜಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಿಂದೆ ಹೋಗದೆ ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬ್ಯಾಡ್ ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವುದು, ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು. ಕೈ ಭುಜಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ ಮುಂದೆ ಬರುವಾಗ ಮೊಣಕೈ ಮೊದಲು ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಂತರ ಮುಂಗೈಯಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ವಸ್ತುವಿನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಲಿಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾಶ್ ಮಾಡುವುದು, ಬ್ಯಾಡ್ ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾಶ್ ಮಾಡುವುದು.

ಒಡೆಯುವುದು (KICKING): ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ದೂಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಡೆಯುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಲೋಲಕದಂತೆ ತೂಗುತ್ತಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು. ಕಾಲು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕದ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯೂ ವಸ್ತು ಕ್ರಮಿಸುವ ಅಂತರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಟಗಾರನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಒಡೆಯುವುದು.

ಹಿಡಿಯುವುದು (CATCHING): ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ತಡೆದು ತನ್ನ ಕೈಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯುವುದು ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು. ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುವಿನೆಡೆಗೆ ಚಾಚಿ ಅದರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ತನ್ನ ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪಸರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದು. ನಂತರ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದರ ವೇಗಾಪಕರ್ಷಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ನಲ್ಲಿ ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪರನು ತನ್ನೆಡೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಥ್ರೋ ಬಾಲ್ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಪುಟಿಸುವುದು (DRIBBLING): ಕೈಗಳ, ಕಾಲುಗಳ ಅಥವಾ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪುಟಿಸುವುದು ಆಗಿದೆ. ಪುಟಿಸುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಪುಟಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನೊಡನೆ ಸದಾ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಿಕ್ಟಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತಾ ಉರುಳಾಡಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್‌ನ್ನು ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ (ಸ್ಥಾನಾಂತರ ರಹಿತವಾಗಿ) ಮಾಡಬಹುದು ,ಅದಲ್ಲದೆ ಮುಂದೆ, ಹಿಂದೆ, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.(ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಚಲನೆ) ಹೀಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆ ಗೊತ್ತೇ?

ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಾಷೆಗಿಂತಲೂ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಗಳೇ ಅವರ ಸಂಸರ್ಗ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾಧ್ಯಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನುಕರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗಾತ್ರದ, ವಿವಿಧ ಆಕಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಎಸೆಯುವುದು, ಒದೆಯುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಥಾನಾಂತರ, ಸ್ಥಾನಾಂತರವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಯುಕ್ತ ಪೂರ್ಣ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ ನಾವು ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಬಿಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟರೂ ಅವರ ಚಲನ-ವಲನವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚಲನ-ವಲನ ವೀಕ್ಷಿಸದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಟಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ತದನಂತರ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಕಾಣದಿದ್ದಾಗ ಆಟದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಲನೆ ಹಾವಭಾವವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಟವಾಡಲು ಬಿಡಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಅವರ ಚಲನವಲನವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಿತ್ರ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ, ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಇಂತಹ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಇತರ ಸಂಕೀರ್ಣ ಚಲನಾ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ತಪ್ಪುಗಳು ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ನಡೆಯುವುದು, ಏರುವುದು, ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ಇಳಿಯುವುದು, ಹಾರುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಲನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ರೂಢಿಕ್ರಮವು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ದೋಷಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ನಾವು ತಪ್ಪು ಚಲನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಿನ್ನಡೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ವೇಗದ ಚಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅವು ಮುಂದೆ ಗೂನುಬೆನ್ನು (Kyphosis), ಅತಿಯಾದ ಗೂನುಬೆನ್ನು (Lordosis), ತಾಕುವ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು (ಕೂಡುಮಂಡಿಗಳು- (Knock knee), ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದ (Flat Foot), ಬಿಲ್ಲು ಕಾಲುಗಳು (Bow Leg) ಇಂತಹ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.



ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸಂತಸದಾಯಕ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಮಗು ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಹಿಂಜರಿಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಶಾಲೆ ಬಿಡಬಹುದು, ಕಲಿಕೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು

ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ದೇಹದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಮಾತಿತನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದು.



ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

1. ನಡೆಯುವಾಗ ಪೂರ್ಣ ಪಾದವನ್ನು ಊರಿದ ನಂತರ ತುದಿಗಾಲಿನಿಂದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
2. ಓಡುವಾಗ ಮೊದಲು ತುದಿಗಾಲು ನಂತರ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಓಡುವಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ ಇದ್ದರೆ ಎಡಗೈ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ ಇದ್ದರೆ ಬಲಗೈ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು.

3. ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಅಥವಾ ನೆಗೆಯುವಾಗ (ಹಾರುವಾಗ) ಕಾಲು ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತುದಿಗಾಲು ಮತ್ತು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತುದಿಗಾಲು ಮೊದಲು ನಂತರ ಪೂರ್ಣಪಾದ ಊರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
4. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ನೇರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
5. ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಶರೀರದ ಭಾರವು ಎರಡು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನೇಕ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಿಂಜರಿಕೆ, ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಮಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕೀಳರಿಮೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಯೋಗ್ಯ ನಿಲುವಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ದಾರಿದೀಪಗಳಾದ ಸಂತೋಷ, ಸಾರ್ಥಕತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ತೃಪ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಲುವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ನಿಂದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ನ್ಯೂನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಚಲನಾ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡಿ ಅಥವಾ ವೀಡಿಯೋ ತೋರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥೈಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸರಿಯಾದ ಚಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

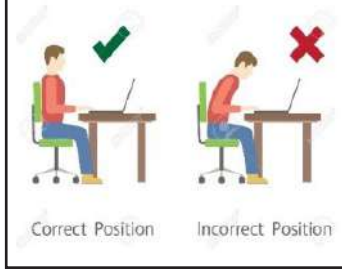
ಸರಿಯಾದ ಚಲನೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಶರೀರ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದನ್ನು, ಚುರುಕುತನ, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ, ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಚಲನೆಯ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾದ ನಾವು ಹಾಕುವ ಬೂಟುಗಳು, ಚಪ್ಪಲಿಗಳು, ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಪೋಷಾಕುಗಳು ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಚಲನ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಸರಿಯಾದ ಚಲನೆಯ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಳೆತನದಿಂದಲೇ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ

ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ ತಪ್ಪು ಭಂಗಿ



ನಿಲ್ಲುವಾಗ

ತಪ್ಪು ಭಂಗಿ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ



ಮಲಗುವಾಗ

ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ



Good sleeping posture



Good posture when sleeping on your side

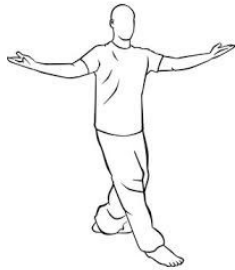
ನಡೆಯುವಾಗ

ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ ತಪ್ಪು ಭಂಗಿ



ನಡೆಯುವ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತ ನಡೆಯುವುದು.



ವೃತ್ತದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು.



ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು



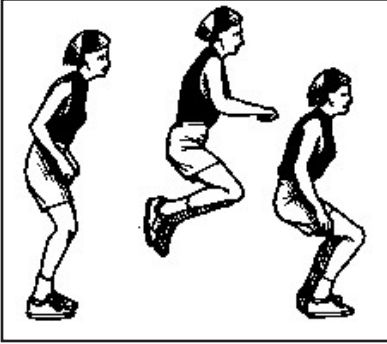
ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು, ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ, ಎಡ, ಬಲ, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವುದು,

ಓಡುವಾಗ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆ :

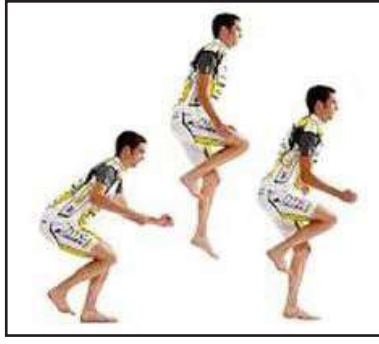
ನಿಂತಲ್ಲೇ ಓಡುವುದು, ಗೆರೆ ಮೇಲೆ ಓಡುವುದು, ವೃತ್ತದ ಮೇಲೆ ಓಡುವುದು, ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡುವುದು.

ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಂದೆ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ನಂತರ ಓಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಚಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

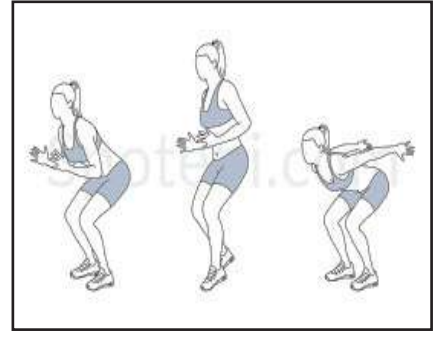
ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:



ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುವುದು



ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಂಟುವುದು



ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುವುದು

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು: ಮೈದಾನವು ಸಮತಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲು ಮುಳ್ಳುಗಳಿರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

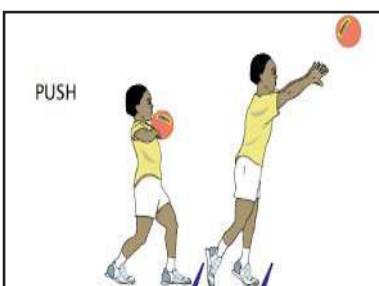
ನೀವು ಕಬಡ್ಡಿ ತಂಡವನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದಾದರೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಚಲನಾ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಿರಿ?

ಎಸೆಯುವಾಗ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

ಬಟ್ಟೆ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು



ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲ್ ಎಸೆಯುವುದು



ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಎಸೆಯುವುದು



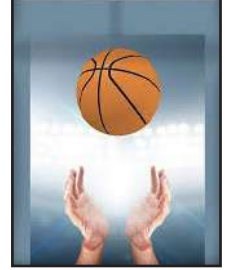
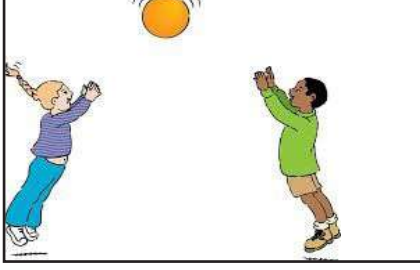
ಶಾಟ್ ಪುಟ್ ಎಸೆಯುವುದು

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು, ಗೋಲಿಗಳನ್ನು, ಸಣ್ಣ ಕೋಲುಗಳನ್ನು (ಕೋಲಾಟದ ಗಾತ್ರದ್ದು) ಎಸೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬಹುದು ನಂತರ ಎಸೆಯುವ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು: ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಾಗದಂತೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಸ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರಬಾರದು.

ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

ಬಟ್ಟೆ ಚೆಂಡು, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲ್, ಥ್ರೋ ಬಾಲ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್, ಮೆಡಿಸಿನ್ ಬಾಲ್ ಮುಂತಾದ ಹಿಡಿಯುವ ಕ್ರೀಡೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಮೊದಲು ವೇಗದಿಂದ ಬರುವ ವಸ್ತುವಿನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೇ ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ದೊಡ್ಡದಾದ ಬಾಲ್ ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಹಸ್ತದೊಂದಿಗೆ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಚಾಚಿರಬೇಕು.



ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು: ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಒದೆಯುವಾಗ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

ಒದೆಯುವಾಗ ಚೆಂಡುಗಳು ತಾಗದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಚೆಂಡುಗಳು ಮೆದುವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒದೆಯುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲು ದೇಹದ ಬ್ಯಾಲೆನ್‌ನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮೊದಲು ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸರಿಯಾದ ಅಂತರದ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಓಡಿಬಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯಬೇಕು.



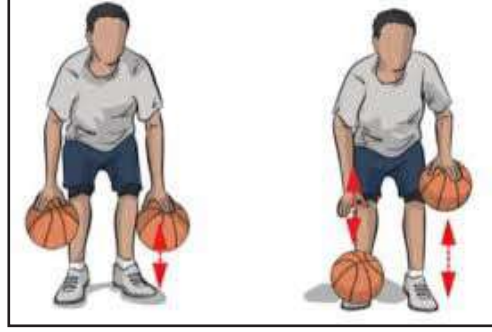
ಉರುಳಿಸುವಾಗ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು :

ಸಮತಟ್ಟಾದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಉರುಳಿಸುವುದು. ಉರುಳಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಉರುಳಿಸುವ ಕೈಯನ್ನು ದೇಹದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ನಂತರ ಚೆಂಡು ನೆಲ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದ ಹಾಗೆ ಉರುಳಿಸಬೇಕು.



ಪುಟಿಸುವಾಗ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು :

ಪುಟಿಸುವಾಗ ಚೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿರಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಚೆಂಡು ನಿಯಂತ್ರಣ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಮೊದಲು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ನಿಂತುಕೊಂಡಿರಬೇಕು ನಂತರ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ನೆಲ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಮೇಲೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ನೂಕಬೇಕು.



ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

1. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
2. ಪೇಪರ್ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇಟ್ಟು ಸಮತೋಲನ ಮಾಡುವುದು.
3. ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯುವುದು.
4. ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಿ ಎದುರಿಗಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತುವುದು.
5. ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಚೆಂಡಿನಿಂದ ಹೊಡೆಯುವುದು : ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ದೊಡ್ಡ ಚೆಂಡನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡಿನಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೊಡ್ಡ ಚೆಂಡಿಗೆ ಹೊಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
6. ಹಗುರವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೂರಿ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು.
7. ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಪುಟಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.
8. ಅಂಗಸಾಧನೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು: ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಕೆಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೆ ಬಸ್ಕೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
9. ತಾಳಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು: ಡಂಬೆಲ್ಸ್, ಲೇಝಿಮ್ಸ್, ಹೂಪ್ಸ್, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಮಹಿಳೆ ಪಿ.ಟಿ.ಉಷಾ, ಇವರ ಮೊದಲ ಗುರುಗಳು ನಂಬೂದರಿ ಪಾಡ್, ಒಮ್ಮೆ ಪಿ.ಟಿ.ಉಷಾ ಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ನಂತರ ಈಕೆಯ ಚಲನ ವಲನವನ್ನು ಶಾಲಾ ಹಂತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಅಳವಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು, ಇದು ಅವಳು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಕೈಗೊಂಡ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಸರಿಯಾದ ಚಲನೆಗಳಿಂದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ತರಬೇತಿ ನೀಡುವಂತಹದ್ದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಯಾವ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ತೊಡಗಿಸಿದರೆ ಅವರು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಅಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದಾಗ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚಲನಾ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ ಆಗಬಹುದು. ಉತ್ತಮವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆಗೆ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ

ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿರುವುದರಿಂದ ಚಲನಾ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಸಂಭವಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟದ ನಿಪುಣತೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಗತಿ (ಬಾಡಿ ಡೈನಾಮಿಕ್ಸ್) ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹದ ಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಲಿಕೆ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸದೃಢತೆಯಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಗುರುತಿಸುವ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಯಾವುವು? ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ-4

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದೇ ಮಾನವನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಮಾನವನಿಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಸಂತೋಷಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಜ್ಜುತನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಿತಾಮಹರಾದ ಡಾ|| ಥಾಮಸ್‌ವುಡ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ "ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮನೋವೃತ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ವರ್ಚಿಸು ಬೀರುವ ಅನುಭವಗಳ ಒಟ್ಟು ಪರಿಣಾಮವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ "ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ರೋಗದಿಂದ ಅಥವಾ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ".

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆರೋಗ್ಯದ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶಿಕ್ಷಕನಿಂದ ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿರದೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮೂರು ಅಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಆತನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಆತ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸುಸಂಸ್ಕೃತನಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸದೃಢಗೊಳಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಏಕೆ ?

ಹರ್ಬಲ್ ಸ್ಟೆನ್‌ರವರು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ "ಜೀವನದ ಪ್ರಥಮ ಯಶಸ್ಸು ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾನವನಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಮಾನವರ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲು ಮಾನವ ಪ್ರಗತಿಯು ಅವಶ್ಯಕ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಆ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಉತ್ತಮ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ". ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಯೋಗವು (1952-53) ಈ ರೀತಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ. "ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಭೌತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಭಾಗ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅರಿಯದ ವಿನಃ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಭಾವಿ ಜನಾಂಗ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಆಸ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಂದೂ ಸಮರ್ಥರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ

ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಭಾವೀ ಜನಾಂಗದ ಸೃಷ್ಟಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸದೃಢ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ, ದುಶ್ಚಟ ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ, ಕಲಿಕೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಲು, ರೋಗದಿಂದ ಮಕ್ತವಾಗಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಮುಖ ಆಶಯಗಳು

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಿ ಕೊಡುವುದು.
- ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಅದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿ, ಅವುಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಲು ಆರೋಗ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸುವುದು.
- ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಪರಿಹಾರ ಅಥವಾ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಿತರನ್ನಾಗಿಸುವುದು.
- ರೋಗದ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರ ತಂತ್ರ ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣಾ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವಂತಹ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ಶಾರೀರಿಕ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಅಂತಹ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ರಚನೆ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಭಾವಿ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ?

ವ್ಯಾಪ್ತಿ:

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1. ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
2. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಈ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದನ್ನು ಭಿನ್ನವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ಒಂದರೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿವೆ.

1. **ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:** ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹೇಗೆ ರಚನೆಯಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು. ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅವುಗಳ ಪೂರೈಕೆ, ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೇಗೆ? ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಬರದಂತೆ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು, ಬಂದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನೀರು, ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

2. **ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:** ಶರೀರದ ಕಡೆ ಎಷ್ಟು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟೆ ಗಮನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಡೆಗೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಶರೀರ ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಎಂದಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಿಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದಾಗಿದೆ.

'If wealth is lost, nothing is lost.

If health is lost, something is lost.

If character is lost, everything is lost'. ಎಂಬುವುದರಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ನಡತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್‌ರವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ "A sound mind in a sound body" ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚಿಂತನೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುವುದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆ, ಅಸೂಯೆ, ಮೋಸ, ವಂಚನೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಾಗಾಲೋಟದ ಜೀವನದಿಂದ ಆತಂಕ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ನರಳಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಚಿಂತೆಯೇ ಮುಪ್ಪು, ಚಿಂತನೆಯೇ ಯೌವನ! ಇದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಸದಾ ಉತ್ತಮ ಚಿಂತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯುವ ಸಮುದಾಯ ದೇಶದ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿ. ಇವರನ್ನು ಸರಿದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮುಗ್ಧ. ಮಧುರ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ರೇಗುವುದು, ಜೋರಾಗಿ ನಿಂದಿಸುವುದು, ಹೋಲಿಸುವುದು, ಭಯಪಡಿಸುವುದು, ಕ್ರೂರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದಂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಂಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮುಂದೆ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳ ಅರಿತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅರಳುವ ಆ ಮೈ-ಮನ ಸದೃಢವಾಗುವುದು. ದೇಶದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಪ್ರಬುದ್ಧ, ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ದೊರೆಯುವುದು. 'An empty mind is devil's workshop'. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ವಿಚಾರವನ್ನು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಬೌದ್ಧಿಕ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ಹೇಗೆ ನಿರೂಪಿಸುವಿರಿ?

3. **ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:** ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಮೂಹಿಕವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತನಾದರೆ ಸಾಲದು ಬದಲಿಗೆ ಇಡೀ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ:

ಮನೆಯೇ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ ಎಂಬಂತೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಮೌಲ್ಯಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ತನ್ನ ಮನೆಯ ಪರಿಸರದಿಂದಲೇ ಹಾಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಸರವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸುಂದರ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಮೊದಲ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಳಪಾಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಮೂಡಿಸುವುದು ನಂತರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಂಡ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕಯುತವಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ, ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದತಕ್ಷಣ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಬರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಗಣೆ ನೀರನ್ನು ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಹಿಂದಿನ ಮರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ:

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಪ್ರಪಂಚ 'ಶಾಲೆ'. ಇಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣವು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಅಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಲೆಯು ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅದು ಸಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವ ಕೊಠಡಿಗಳಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಸ್ವಚ್ಛ ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದರಿಂದಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ, ಮಾತ್ರಗಳ ವಿತರಣೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ವಿತರಣೆ. ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಶಾಲೆಯ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮುಂಜಾಗೃತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಗಾಯಗಳಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು/ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಹವ್ಯಾಸಗಳು:

ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೆ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸಮಂಜಸವಾದದ್ದು. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಬಹಳಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಯಾವ ರೋಗಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆದ ಎಷ್ಟೋ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನಿಲ್ಲುವಂತಹವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗುವರು. ಸಂತೋಷ, ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೋರಣೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹವ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮ ಎರಡನೆಯ ಸ್ವಭಾವಗಳಾಗಿವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಕನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕರಣೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಹ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮನೆ, ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಕಲಾವಿದರು, ಸಮಾಜದ ಸಹಕಾರ ಪಡೆಯಬೇಕಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರವೇನು?

ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೊರತು ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಲಾರ, ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಭಾರತ ದೇಶ ಹಳ್ಳಿಗಳ ದೇಶ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಸಹ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮಕ್ಕಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೊಣೆಯು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ ಈಗಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯಿತು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವರೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವರ ಪೋಷಕರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಚೊತೆಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗದ ಶಿಕ್ಷಕರೇ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದವರೇ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಹಂತದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅದರ ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿತ್ಯ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ತಾವೇ ಕಲಿತು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕಾದ್ದು ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

1. ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡಗಳು

ಶಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಶಾಲೆಯ ನಿವೇಶನವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೇ ಸ್ಥಳದ ಆಯ್ಕೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ಶಾಲೆಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಕೂಡು ರಸ್ತೆಗಳು ಇರಬೇಕು. ಜನನಿಬಿಡ, ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹೆಚ್ಚು ಜನನಿಬಿಡ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ವಾಹನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳು ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಜನನಿಬಿಡ ಮತ್ತು ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆ, ವಾಹನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಡವು ನಿರ್ಮಲ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು ವರ್ಗಗಳು ಶುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹಕವಾಗಿರಬೇಕು

2. ಆಟದ ಬಯಲು

ಆಟದ ಬಯಲು ಕಟ್ಟಡದ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಓದು ಬರಹಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಟ ಪಾಠಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅವಧಿಯನ್ನಾದರೂ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಟದ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸದೃಢರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಆಟದ ಮೈದಾನ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ ಶಿಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನವಾದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಟದ ಮೈದಾನವೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

3. ಶೌಚಾಲಯಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದವು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಇರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಶೌಚಾಲಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಶೌಚಾಲಯದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿ, ಪಾದರಕ್ಷೆ, ಸೋಪು, ಫೆನಾಯಿಲ್, ಬ್ರಷ್, ಟವಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಶೌಚದ ನಂತರ ಕೈಕಾಲು ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ

ಹೇಳಬೇಕು.

4. ತರಗತಿ ಕೋಣೆಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯ ಕೋಣೆಗಳು ಸಹ ಪ್ರಮುಖವಾದವು. ತರಗತಿ ಕೋಣೆಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕುಡಿದ ಶಾಲಾ ತರಗತಿ ಕೋಣೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶಾಲಾ ಕೊಠಡಿಗಳು ನಿರ್ಮಾಣ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಶಾಲಾ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು, ಹಾಗೆಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಸನಗಳು ಇರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಂಚು, ಡೆಸ್ಕ್ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತರೆ ಪಾದಗಳು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತಾಗುವಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಇರಬೇಕು. ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನ ಕೂರಲು ವಿಶಾಲವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆಸರೆ ಇರಬೇಕು. ಆಸನದಿಂದ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದು, ಬರೆಯುವ ಡೆಸ್ಕ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಭುಜಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಯಾಸ ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಿರ ಬಾರದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಪಾಠ ಪ್ರವಚನ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ಎತ್ತರವಿರಬೇಕು. ಕಷ್ಟ ಹಲಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತಿರಬೇಕು.

5. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದಂತಹ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸೌಕರ್ಯ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಶುಚಿಯಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲು ಬೇರೆ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶಾಲೆಗಳು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನೀರಿನ ಪುನರ್ ಬಳಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿರಬೇಕು. ಮಳೆ ನೀರು ಕೊಯ್ದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಾರಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಜೀವ ಜಲ ನೀರು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಸಂಪತ್ತು, ಇದರ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆಯ ಮೊದಲ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು.

6. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಕ್ಷೆ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಲು ಇರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದರ ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಸುವರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಚೈತನ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಲ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಯೋಜನೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಕ್ಷೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಪೋಷಣೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮೊದಲಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.
2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.
3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.
4. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು.

7. ದೈನಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ:

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಯುತ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ದೈನಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ

ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಅವಧಿಯನ್ನಾದರೂ ತಮ್ಮ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಗೈರು ಹಾಜರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕಲಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿದ್ದರೆ ದಿನ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಳ ಹೋಗುವ ಮೊದಲೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು, ಶಾಲಾ ಮಂತ್ರಿಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆತನ ಮೂಲಕ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಕೈ ಹಾಗೂ ಉಗುರುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ನಾವು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳ ಹಸ್ತ, ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಲು ಕೈಗಳು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾಹಿರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ಕೈಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಸೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಉಗುರುಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಕಣಜ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಚ್ಚುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಸಾಧನದಿಂದಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರಗತಿಗೊಂದು ನೈಲ್ ಕಟ್ಟರ್ ಇಡಬೇಕು. ವಿಶ್ವ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ದಿನ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನ ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಮ:

ಚರ್ಮವು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹೊದಿಕೆ. ಇದು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅನೇಕ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವೈತರಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಇದು ಚರ್ಮದ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ರಕ್ಷಣೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗಿಯೂ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಉಳಿಯಲು ಪ್ರತಿ ದಿನವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಸಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚರ್ಮ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಚರ್ಮವು ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಕಾಲಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೂ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನ ನೇರವಾದ ಪ್ರಖರ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸೂಕ್ತ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೋಗುವಾಗ ಛತ್ರಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ತೇವಾಂಶ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ವೈತರಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಮತ್ತು 'ಕೆ' ಇವು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಇದರ ಉಪಯೋಗದ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಕಣ್ಣು:

ಕಣ್ಣು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಮಾನವ ಜಗತ್ತಿನ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಇರುವ ಅಂಗವೇ ಕಣ್ಣುಗಳು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಓದು ಬರಹಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಕಾಳಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪಾಲನೆಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಅಶುದ್ಧವಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಅಂದರೇ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಸ ಧೂಳು, ಹುಳು ಬಿದ್ದಾಗ ಉಜ್ಜಬಾರದು, ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓದಬಾರದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಓದುವ ಬರೆಯುವ ಸಾಮಗ್ರಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೋಗುವಾಗ ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ'ಗಳು ಸಿಗುವ ಹಾಲು, ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇಕು, ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗೊಮ್ಮೆ ಕನ್ನಡಕ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯ.

ಮೂಗು:

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ ಮೂಗು. ಇದು ನಮಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಇರುವ ಅಂಗ. ನಾವು ಜೀವಿಸಲು ಬೇಕಾದ ವಾಯುವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುವ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಇರುವ ಅಂಗ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಬಾಹ್ಯವಾಯು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರ ಕಾಳಜಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಬಾಹ್ಯವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿ ಅಂಶಗಳನ್ನಷ್ಟೆ ಅವು ನೇರವಾಗಿ ಮೂಗನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನವು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಕಿವಿ:

ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಂತೆ ಕಿವಿಯು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಶ್ರವಣ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವನ್ನು ಇದರ ಮೂಲಕವೇ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಚೂಪಾದ ಕಡ್ಡಿ, ಪಿನ್ನು, ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಾರದು.

ಬಾಯಿ:

ಮಾನವ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಗೆ ಇರುವ ಅಂಗ ಬಾಯಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳು ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಹಲ್ಲುಗಳು, ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು.

ಹಲ್ಲುಗಳು:

ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗಲು ಮೊದಲ ಹಂತದ ಕೆಲಸ ಅದನ್ನು ಜಗಿಯಲು ಇರುವ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇದು ಸೇವಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಜಗಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಬಾರಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಊಟದ ಸೇವನೆಗೂ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಹಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು. ಉತ್ತಮ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅತೀ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಸೇವನೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ.

ನಾಲಿಗೆ:

ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ. ಇದು ಸಹ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರಗಳು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಗಾರ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಗಂಟಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗಂಟಲು:

ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜಗಿತಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಗಂಟಲಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅಂಗ. ಇದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸೊಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಕೂದಲು:

ಮಾನವನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುವುದೇ ಕೂದಲು. ಇದು ಸಹ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವ, ಕವಲು ಒಡೆಯುವ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಬರುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಪಾದರಕ್ಷೆ, ಉಡುಪು, ಶುಭ್ರತೆ:

ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಹೀಗೆ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಳಸುವ ಉಡುಪುಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಧರಿಸುವ ಉಡುಪುಗಳು ಶುಭ್ರತೆಯಿಂದಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹವುಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಅತಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಅಥವಾ ಅತಿ ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಉಡುಪುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು:

ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಕೇವಲ ಕಾಲುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿರದೆ ಅವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇರುವಂತಹವು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಕಾಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವಂತಹವುಗಳು. ಇಂತಹ ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅತಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳು ವಕ್ರತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಳಸುವಾಗ ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಶೂ ಧರಿಸುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ತೊಳೆದ ಕಾಲು ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹೈ ಹೀಲ್ಡ್ ಚಪ್ಪಲಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳ ಚೊತೆಗೆ ನಾವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆ, ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಮತ್ತು ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುಭ್ರತೆಯಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು (ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಬಾಹ್ಯ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನದಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸನ್ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ತಿಳಿಸಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ-5

ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮನುಷ್ಯ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದರೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ತಾನೆಷ್ಟೇ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರವು ನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದಿದ್ದರೆ ಆತನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ, ಕಸ ನೋಡಿ ಅಸಹಾಯಕರಾಗದೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯು ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಜೀವ ಸಂಕುಲದ ಅಳಿವು-ಉಳಿವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಭಾರತ ಮಿಷನ್‌ನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಘೋಷವಾಕ್ಯ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಸ್ತುತವಲ್ಲವೆ?

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಗಮನಹರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ
- ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

“ಸದೃಢ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದೃಢ ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ”. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರ ಸರಿಮಾಡಲು ಹೊರಡುವ ಮುಂಚೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ “ಶರೀರಮಾಧ್ಯಂ ಖಿಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ” ಅಂದರೆ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ಥ ಮನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಟ್ಟರೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ(ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ) ಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೈಕಾಲು, ಜನನಾಂಗ, ಕೂದಲು ಮುಂತಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಹಲವಾರು ಶೈಲಿ(Style)ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಪೂರಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು:

- ➔ ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ, ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದು.
- ➔ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.
- ➔ ಪ್ರತಿದಿನ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.
- ➔ ದಿನವೂ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದು.
- ➔ ಮುಂಜಾನೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮುಂಚೆ, ರಾತ್ರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು.
- ➔ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ➔ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ➔ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ(ಅಭ್ಯಂಜನ ಸ್ನಾನ) ಮಾಡುವುದು.
- ➔ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ➔ ಶೌಚದ ನಂತರ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು.
- ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಹಿತ-ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸುವುದು.
- ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
- ಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಾಚಿಕೊಂಡು ಕೂದಲಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಗೆದು, ಒಣಗಿಸಿದ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಉತ್ತಮ ನಡತೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು.
- ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಕೊಡುವುದು.
- ಮನೆ, ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೊಂದುವುದು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಳಹದಿ.
- ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ ಸ್ಥಳ, ಪಾತ್ರೆ-ಪರಿಕರ, ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು.
- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡುವುದು.
- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
- ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಕರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
- ಕ್ರಮವಾಗಿ ಲಸಿಕೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸುವುದು.
- ಮನೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಹಾಗೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವಾಸಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡದಂತೆ ಕ್ರಮವಹಿಸುವುದು.
- ಸೀನುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಅಡ್ಡವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸುವುದು.
- ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು.
- ದೇಹದ ಸರ್ವಾಂಗಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆದರ್ಶ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು.
- ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- ವಾಕಿಂಗ್, ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯೋಗಿ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು.
- ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.

ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ತೊಳೆಯುವುದು, ಗುಡಿಸುವುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಬಾರದು. ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾಲನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸರಿ (✓) ಗುರುತಿನಿಂದ ದಾಖಲಿಸಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ.	ವಿಷಯ	ಅಭಿಪ್ರಾಯ	
		ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
1.	ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವೆ.		
2.	ನನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸರಿ ಇದೆ.		
3.	ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಚೆಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವೆ.		
4.	ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ.		
5.	ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವೆ.		
6.	ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಿದೆ.		
7.	ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ.		
8.	ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವೆ.		
9.	ಅಂಟು ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತವಾಗಿಲ್ಲ.		
10.	ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತನಾಗಿರುವೆ.		
11.	ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವೆ.		
12.	ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವೆ.		
13.	ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವೆ.		
14.	ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.		
15.	ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವೆ.		
16.	ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತೇನೆ.		
17.	ಕೋಪ, ಉದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವೆ.		
18.	ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರುವೆ.		
19.	ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರಿಗಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವೆ.		
20.	ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವೆ.		
21.	ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯೋಗಿ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವೆ.		
22.	ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ.		
23.	ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರದೊಳಿತಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವೆ.		
24.	ಆದರ್ಶ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬದ್ಧನಾಗಿರುವೆ.		
25.	ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ದೇಹ ಸಿದ್ಧವಿದೆ.		
26.	ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವೆ.		
27.	ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಮಾದರಿಯಾಗಿರುವೆ.		
28.	ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರುವೆ.		
29.	ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಅರಿವಿದ್ದು, ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆ.		
30.	ನನ್ನ ಅಂತಿಮ ಜೀವನ ಸುಖಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುವೆ.		

ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ 25 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸರಿ ಉತ್ತರಗಳು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು.

ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯಗಳು:-

ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನದ 21ನೇ ಪರಿಚ್ಛೇದದ ಪ್ರಕಾರ- 'ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ'. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಕಾನೂನುಗಳಾದ ಲಾ ಆಫ್ ಚಾರ್ಟರ್, ಇಂಡಿಯನ್ ಪಿನ್‌ಲ್ ಕೋಡ್, ಸಿವಿಲ್ ಕೋಡ್, ಸಿವಿಲ್ ಪ್ರೊಸಿಜರ್ ಕೋಡ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಪ್ರೊಸಿಜರ್ ಕೋಡ್‌ಗಳ ಅನ್ವಯ ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಜೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ಹೊಂದುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಭಾರತ ಸಂವಿಧಾನದ ಪರಿಚ್ಛೇದ 51ಎ(ಜಿ) ಪ್ರಕಾರ ಪರಿಸರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಜೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನದ ಪರಿಚ್ಛೇದ 48(ಎ) ಪ್ರಕಾರ ಪರಿಸರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ರಾಜ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯ್ದೆ 1986ರ ವಿಭಾಗ 3.6 ಮತ್ತು 25ರ ಅನ್ವಯ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸಚಿವಾಲಯವು ನಗರದ ಕಸ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಬಳಕೆ ನಿಯಮಗಳು 2000 ಎಂಬ ಕಾನೂನನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಈ ಕಾನೂನುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಗರದ ಗಟ್ಟಿ ಕಸ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ವಿಂಗಡಣೆ, ದಾಸ್ತಾನು, ಸಾಗಣೆ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ವಿಲೇವಾರಿಯು ಪ್ರತೀ ನಗರಸಭೆ ಆಡಳಿತದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸರ್ವೋಚ್ಚನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಹಸಿರು ಪೀಠವು, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರಿಸರದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ದಿನನಿತ್ಯದ ಮಾನವ ಉಪಯೋಗಿ ಅಂಶಗಳಾದ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಬೆಳಕು, ಶಬ್ದ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ, ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟದಿಂದ ಪರಿಸರದ ಅವಲಂಬನೆ ಮತ್ತು ನಾಶ ಮಿತಿಮೀರಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹೊಸರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿ ಕಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರೊಳಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮನೆ, ಸಮಾಜ, ಶಾಲೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ದೇಶದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಟ್ಟ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಶಾಲೆಗಳು, ಕಛೇರಿಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ನಗರಗಳು ಬೆಟ್ಟ-ಗಿರಿಧಾಮಗಳು, ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳು ಕಸದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಅಧ್ವಾನವಾಗಿವೆ.

ಕಸ (ತ್ಯಾಜ್ಯ)

ಹಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಸ ವಿಲೇವಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಗೃಹಮೂಲಗಳಿಂದ ಬಂದ ಗಟ್ಟಿ ಕಸವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹಳಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿ ಕಸವನ್ನು ರೈತರು ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ನಿಸರ್ಗ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಗಾಜು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗಟ್ಟಿ ಕಸದ ರಾಶಿ ಪರ್ವತೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕಸದ ವಿಕಾರ ರೂಪ ದರ್ಶನವಲ್ಲದೆ, ದುರ್ವಾಸನೆ, ರೋಗಗಳ ತವರು, ಸಾವಿಗೆ ಮೂಲ, ಹೊಲಸಿನ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಜಲಚಕ್ರಕ್ಕೆ ತೊಡಕು, ಒಂದೇ - ಎರಡೇ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಾಯು, ಜಲ, ಪರಿಸರ, ಶಬ್ದ, ಉಷ್ಣ, ಮಣ್ಣಿನ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಹಲವಾರು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿದೆ. ಕಸವನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ ವಿಷಕಾರಿ ಹೊಗೆ ಹೊರಬಿದ್ದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಸವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕೀಟಗಳು, ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿ ರೋಗಗಳು ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆಯಮೇಲೆ ಹೊಲಸು ನೀರು ಹರಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೈತರ ಹೊಲಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಜಾನುವಾರುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಈ ನೀರಿನಿಂದ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಮನುಕುಲಕ್ಕೂ ಕಂಟಕ. ತ್ಯಾಜ್ಯಯುಕ್ತ ನೀರು ನದಿ, ಸಮುದ್ರ ಸೇರಿ ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೇ ಕಡಲ ಜೀವಿಗಳು ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕಸ ಸುಡುವುದರಿಂದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಓರ್ಯೋನ್ ಪದರವು ರಂಧ್ರವಾಗುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಸವನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಸಿ ಕಸ ಒಣ ಕಸವೆಂತಲೂ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಸ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಕಸವೆಂದೂ, ಕರಗುವ ಕಸ ಕರಗದ ಕಸವೆಂತಲೂ, ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೆಯಾಗುವ ಕಸ ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೆಯಾಗದ ಕಸವೆಂತಲೂ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಸ ರಾಸಾಯನಿಕವಲ್ಲದ ಕಸವೆಂತಲೂ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೆಂಪುಹುಳುಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಸವನ್ನು ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೆಗೊಳಿಸಲಾರವು. ನೆಲಭರ್ತಿ ಮೂಲಕ ಕಸ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಣ್ಣು ಜೀವಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೂಲ. ಅದು ಕಸವನ್ನು ಸುರಿಯುವ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲ. ಮಣ್ಣಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ ವನ್ಯಜೀವಿಗಳು, ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವರ ಮೇಲೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ, ದೋಷ ಪೂರ್ಣ ಜನನ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕವಾಗಿ ಮಲಿನ ಮಣ್ಣು ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. 'ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿದೆ ಆರೋಗ್ಯ'. ಹಾಗಾಗಿ ಪರಿಸರದ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 5Rಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಸುರಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ.....? ಯೋಚಿಸಿ.

R- Refuse	- ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.
R- Reduce	- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.
R- Repair	- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದು.
R- Re-use	- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು.
R- Recycle	- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗೆ ನೀಡುವುದು.

ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಇಂದು ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಬಾಲ ಸ್ವಚ್ಛ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಸ್ವಚ್ಛ ಶಾಲಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು, ನಿರ್ಮಲ ಗ್ರಾಮ ಪುರಸ್ಕಾರ ಯೋಜನೆಗಳು, ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅರಿವನ್ನು ನೀಡಲು ಶ್ರಮಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ - ಸುಖೀ ಜೀವನ

'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎಂಬುದು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪರಿಚಿತವಿರುವ ಉಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. 'Prevention is better than cure' ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ರೋಗಗಳು ಬಂದ ಅಥವಾ ಆವರಿಸಿದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೆ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. "ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ವಿಷಯಗಳು ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವವಾಗಿದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಉದಾ : ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡು (ಮೇದಸ್ಸು) ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಊಟಕ್ಕೆ ರುಚಿ ಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಬಲಹೀನತೆ, ಆಯಾಸ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಕಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹರಡದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀವಸತ್ವಗಳಿರುವಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಕಣ್ಣಿನ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೆ ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಳೆಯಲು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ತಲಾದಾಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸೂಚಕಗಳಲ್ಲಿ ಆ ದೇಶದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ತಲಾದಾಯದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಜೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ, ಜೀವಿತಾವಧಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ ಸಹ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಘಟಕಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವರು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವಲ್ಲ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಾಜಾ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಅಂದರೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸು, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಜೀವಂತ ಆಹಾರಗಳೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಪೋಷಣೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ವಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣಗಳ ಆಗರವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವು ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕವಾಗಿವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಔಷಧದಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

- ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ತುಳಸಿ, ಬಿಲ್ವ, ಬೇವು ಮುರುಗ ಮತ್ತು ಅಜವಾನದ ಎಲೆಗಳಂತವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಹೃದಯ ನೋವು ಮಧುಮೇಹ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಕೇಸರಿ, ಕೆಂಪು, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿ, ಗೆಡ್ಡೆ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಪಪ್ಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರ ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸಿಗುವಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು

A. ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ - ಗೆಣಸು, ಗಜ್ಜರಿ, (ಕ್ಯಾರೆಟ್), ಮೂಲಂಗಿ, ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು, ಸಿಹಿ ಮೂಲಂಗಿ (ಬೀಟ್ ರೋಟ್) ಸವತೆಕಾಯಿ, ಎಳೆ ಹೀರೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಅಲಸಂದಿ ಕಾಯಿಗಳು.

B. ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ - ಸುವರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆ, ಕೋಸು, ಬಲಿತ ಸವತೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆ, ನಿಂಬೆ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಬ್ರಿಟೀಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಪ್ರಕಾರ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸತಕ್ಕದ್ದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಏಳು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಎರಡು ಭಾಗ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಯುಕ್ತ, ಆಹಾರ ಮೂರು ಭಾಗ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಯುಕ್ತ ಆಹಾರ. ಎರಡು ಭಾಗ ಬೆಂದ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

1. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
2. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ತಂಪಾಗಿ ಇರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ತಂಪು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಗಿಂತ 10-15 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚೆ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
4. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ತಂಬಾಕು, ಮಸಾಲಾ /ಸಾಂಬಾರಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಗ್ಯಾಸ್ ಇರುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಸಿಡಿಟಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.
5. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಹಂತದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಒಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ಕನಿಷ್ಠ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರ ಇರಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

6. ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರಗಿನ ಕವಚ ದಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪಾಲೀಶ್ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ .ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪಾಲೀಶ್ ಮಾಡದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
7. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಇರುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯ. ಅಂದರೆ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ತಿನ್ನುವ ಹಣ್ಣುಗಳುನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು.
8. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಅರ್ಧ ಹೊಟ್ಟೆಯಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರು ಮತ್ತು ಕಾಲು ಭಾಗ ಖಾಲಿ ಇರಬೇಕು.
9. ನಾವು ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲಿಯ ಗುಣಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು (ಹುಳಿ ಅಂಶ ಇರುವ ಹಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು) ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಇತ್ಯಾದಿ.
10. ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
11. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಉಪಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬಾರದು.
12. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಇರಬೇಕು.
13. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8-9 ಗಂಟೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಉಪಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ನಂತರ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ರಿಂದ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಲಘುಉಪಹಾರ. ಉದಾ: ಹಣ್ಣು, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಹಾಲು, ಅಂಜೂರ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ನಂತರ 7 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ಒಳಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು
14. ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ 2 ಗಂಟೆಯ ಕಾಲವಧಿ ಬಿಟ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು.
15. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಚಿತ್ತ, ಧನ್ಯತಾಭಾವ, ಹೆಚ್ಚುಮಾತನಾಡದೆ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು (ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ, ಓದುತ್ತಾ, ಕೋಪ, ಹೆಚ್ಚು ನಗುತ್ತಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು)

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವು ಬಾಲಕ ಅಥವಾ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ತದನಂತರ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ವೇಗವಾಗಿದ್ದು, ಅಂತಿಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆಸೆಲ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹಂತವಾಗಿದೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

1. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ
2. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ

ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸರಾಸರಿ ಶಕ್ತಿ - KJ = ಕಿಲೋ ಜೌಲ್ (ಶಕ್ತಿಯ SI ಮಾನ)

ಕ್ರ.ಸ	ವಯಸ್ಸು	ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ
1.	5 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ	6000 KJ/ದಿನಕ್ಕೆ
2.	11 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ	9000 KJ/ದಿನಕ್ಕೆ
3.	18 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ	11000 KJ/ದಿನಕ್ಕೆ
4.	ವಯಸ್ಕರು (ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸದವರಿಗೆ)	96000 KJ/ದಿನಕ್ಕೆ
5.	ವಯಸ್ಕರು (ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ)	12000 KJ/ದಿನಕ್ಕೆ

ಆಹಾರದ ಮಿಶ್ರಣ		ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಯುನಿಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ (SI of unit) ಶಕ್ತಿಯ ಯುನಿಟ್ ಜೌಲ್. 1 ಕೆ.ಜಿ ತೂಕವನ್ನು ಒಂದು ನ್ಯೂಟನ್ ಬಲದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಜೌಲ್ ಎನ್ನುವರು. ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಿಂದ ಜೌಲ್‌ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು 4.2 ರಿಂದ ಗುಣಿಸಿದರೆ ಜೌಲ್ ಆಗುತ್ತದೆ.
1. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ - 57% (ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಕೇಕ್)		
2. ಕೊಬ್ಬು - 30% (ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸದ ಕೊಬ್ಬು)		
3. ಪ್ರೋಟೀನ್ - 13% (ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು)		
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು		
1. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ - 400-500 ಗ್ರಾಂ.	14 - 16 ಜೌಲ್‌ಗಳು	
2. ಕೊಬ್ಬು - 70-100 ಗ್ರಾಂ.	2.5-3.5 ಜೌಲ್‌ಗಳು.	
3. ಪ್ರೋಟೀನ್ - 70-100 ಗ್ರಾಂ.	2.5-3.5 ಜೌಲ್‌ಗಳು.	

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

	ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು		ಪ್ರೌಢ ಮಕ್ಕಳು	
	7 - 9 ವರ್ಷಗಳು	10 - 13 ವರ್ಷಗಳು	ಬಾಲಕರು	ಬಾಲಕಿಯರು
1 ಕ್ಯಾಲೋರೀಸ್	1800	2100	2500-3000	2200
2. ಪ್ರೋಟೀನ್(mg)	33	41	55-60	50
3 ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ(mg)	0.4-0.5	0.4-0.5	0.5-0.7	0.5-0.7
4 ಐರನ್(mg)	15-20	15-20	25-35	25-35
5 ವಿಟಮಿನ್-ಎ(mg)	400		600	750
6 ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್(mg)	1600	2400	3000	3000
7 ಥಿಯಾಮಿನ್(mg)	0.9	1.0	1.3-1.5	11
8 ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್(mg)	1.0	1.2	1.4-1.7	1.2

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ (ಜಂಕ್ ಆಹಾರ)

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಎನಿಸಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸಹಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿದೆ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಟ್ಟ, ಹುರಿದ, ಕರಿದ, ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲದ ಆಹಾರಗಳು. ಇನ್ನು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಜೀವರಸದ ಅನ್ನಾಂಗಳ ಭಾಗವು ನಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಖನಿಜ, ಲವಣಗಳು, ಸುಣ್ಣ ಮೊದಲಾದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ.

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

1. ಮಕ್ಕಳ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗನೆ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.
3. ಮಕ್ಕಳ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಕಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಅಯೋಡಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಪೋಟೇಷಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಟೇಷಿಯಂಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.
6. ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಆಗಬಹುದು.
7. ಪೆಪ್ಪಿ, ಕೋಲಾದಂತಹ ಕಾರ್ಬೋನೇಟೇಟ್ ತಂಪು ಪಾನಿಯಗಳು ಅಸಿಡಿಟಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಳುಗಡವುತ್ವವೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ತತ್ವಗಳು

- ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು - ಇಡೀ ಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದರೆ ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳು.
- ತರಕಾರಿ - ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಕೇಸರಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಹಣ್ಣು - ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಾಜಾ, ಒಣಗಿಸಿದ, ಹಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಜಾಸ್ತಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಪೋಟೇಷಿಯಂ - ಮೀನು, ಕೋಳಿ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹುರುಳಿ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾಂಸದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಮೀನನ್ನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ ಗಿಂತಲೂ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.
- ಎಣ್ಣೆ- ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು ಹಸಿ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೀಜ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಆಲಿವ್ ಹಾಗೂ ಮೀನು ಇವುಗಳಿಂದ ತೆಗೆಯಲ್ಪಡುವ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟವಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಮೀನನ್ನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇದ್ದು ಅದು ನಮ್ಮ ಅಭಿಧಮನಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಬೊಜ್ಜೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್- ಪಿಷ್ಟ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ, ದವಸ ಧಾನ್ಯ ಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಹೆಚ್ಚಿಸದೆ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಹೊಂದಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಬೇಗನೆ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕೂಡಲೇ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು.
- ಲಘು ಉಪಹಾರ- ದಿನಕ್ಕೆ 5-6 ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ದಿನವಿಡಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಬ್ರೆಡ್, ಕೆಕ್, ನ್ಯೂಡಲ್ಸ್, ಲಘು ಪಾನೀಯ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶಾಲಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮೂಡಿಸುವಿರಿ?

ಅಧ್ಯಾಯ-6

ನಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಉದ್ದೇಶ: ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇರಲಿ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿಸೋಣ. ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಅವಧಿಯು ಸುಮಾರು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಧನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಆಗಮನ, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ನಗುಮೋಗದ ಹಾಜರಾತಿ, ಶಾಲಾ ಆವರಣದ ಶುಚಿತ್ವ, ಒಟ್ಟಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಾಡಗೀತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ, ಅಂದಿನ ದಿನದ ವಿಶೇಷತೆಯ ಕಿರು ಪರಿಚಯ, ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯ ಕೋರುವಿಕೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಣೆ, ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ತೋರಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕದ ಪರಿಚಯ(ಗ್ರಂಥಾಲಯದಿಂದ), ಹೊಸ ಸ್ಥಳಗಳ ಪರಿಚಯ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಭಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಅವಧಿಯು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಂಡರೆ ಶಾಲೆಯ ಅಂದಿನ ದಿನದ ಉಳಿದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಶಾಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಯಾಕೆ ಅವಶ್ಯಕ?

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣವು “ಶಿಶು ಕೇಂದ್ರಿತ” ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಮಯಿ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಯ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ, ವಿವಿಧ ವಾತಾವರಣ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಾವು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಿದೆ. ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ, ಮೈಂಡ್ ಫುಲ್ ನೆಸ್ ಬ್ರಿಡಿಂಗ್, ಹಾಗೂ ಸೂಪರ್ ಬೈನ್ ಯೋಗದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ ಆಕರ್ಷಕ ಹಾಗೂ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ, ರೂಢಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಓದು, ಬರಹ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬರುವಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗೋಣ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶನಿವಾರದವರೆಗೆ ಆರು ದಿನಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ದಿನನಿತ್ಯ ನಡೆಯುವ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರದೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಕಲಿಕೆಯ ಅಂಶಗಳಾದ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ವಲಯದ ವಿಷಯಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಿಷಯಗಳು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ತ ವಿಷಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಶಾಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗದೇ ಸಂತಸ ತರುವಂತೆ ಇರಲಿ. ಹಾಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ

ನಾವು ಈ ರೀತಿಯ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯು ಒಂದು ಮಾದರಿ ಮಾತ್ರ.

ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ, ಮೈದಾನಕ್ಕೆ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಂಡು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಲುಪಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಅಳವಡಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅವಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಸೋಮವಾರ	ಸಮಯ ನಿಮಿಷಗಳು
1	ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, (ಅನೌಪಚಾರಿಕ) ನಿಂತಲ್ಲೇ ಜಾಗಿಂಗ್, ನಿಂತಲ್ಲೇ ಓಡುವುದು, ಸೊಂಟ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಭುಜ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಕತ್ತು ತಿರುಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.	3
2	ನಾಡಗೀತೆ ಹೇಳಿಸುವುದು	3
3	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೂರಿಸುವುದು	
4	ಗ್ರಂಥಾಲಯದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ ಮಾಡುವುದು	3
5	ಅಂದಿನ ದಿನದ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದಿಸುವುದು	3
6	ಅಂದಿನ ದಿನದ ವಿಶೇಷತೆ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ದಿನಾಚರಣೆ, ಕ್ರೀಡಾ ದಿನಾಚರಣೆ, ಗಾಂಧಿ ಜಯಂತಿ, ವಿವೇಕಾನಂದ ಜಯಂತಿ, ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಜಯಂತಿ, ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ದಿನಾಚರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಯಾ ವಿಷಯವಾರು ಕಿರು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಷಯ ಕೋರುವುದು.	3
7	ಇಂದಿನ ವಿಶೇಷ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸುವ ಮುದ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚಿನ್ನದ್ರೆ, ಚಿನ್ನಯ ಮುದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆ, ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆ, ಆದಿ ಮುದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು.	3
8	ತದನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.	
9	ಸಾವ್ಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಸುವುದು. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವು ದೇಶ ಭಕ್ತಿಯ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಂದೇ ಮಾತರಂ, ಜೈ ಜವಾನ್ ಜೈ ಕಿಸಾನ್, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಭಾರತೀಯರು ಇತ್ಯಾದಿ. ತರಗತಿ ನಾಯಕರು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರ ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು.	2

ಕ್ರ. ಸಂ	ಮಂಗಳವಾರ	ಸಮಯ ನಿಮಿಷಗಳು
1	ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.	2
2	ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.	3
3	ನಾಡಗೀತೆ ಹೇಳಿಸುವುದು.	3
4	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೂರಿಸುವುದು.	
5	ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ/ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸ್ಥಳಗಳ/ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.	3
6	ಅಂದಿನ ದಿನದ ವಿಶೇಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಪರಿಚಯ ಮಾಡುವುದು.	2
7	ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದಿಸುವುದು, ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಷಯ ಕೋರುವುದು, ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.	5
8	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.	
9	ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಿಸುವುದು ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಸುವುದು. ತರಗತಿ ನಾಯಕರು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರ ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು.	2

ಕ್ರ.ಸಂಖ್ಯೆ	ಬುಧವಾರ	ಸಮಯ ನಿಮಿಷಗಳು
1	ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಫ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.	3
2	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಸುಲಭ ಆಸನಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಾಡಾಸನ, ಉತ್ಕಟಾಸನ, ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಪಾದಂಗುಷ್ಠಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.	5
3	ನಾಡಗೀತೆ ಹಾಡಿಸುವುದು.	3
4	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೂರಿಸುವುದು	
5	ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು, ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದಿಸುವುದು, ಅಂದಿನ ದಿನದ ವಿಶೇಷತೆ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು, ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಷಯ ಕೋರುವುದು.	5
6	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.	
7	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಸುವುದು. ತರಗತಿ ನಾಯಕರು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರ ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು.	2

ಕ್ರ.ಸಂಖ್ಯೆ	ಗುರುವಾರ	ಸಮಯ ನಿಮಿಷಗಳು
1	ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಫ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತುವುದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಸುತ್ತು ಮತ್ತು ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ಮಾಡುವುದು, ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲು ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಮಣಿಕಟ್ಟು ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು, ಎಡ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.	3
2	ಸೂಪರ್ ಬ್ರೈನ್ ಯೋಗ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಎಡಕಿವಿಯನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದಲು ಮತ್ತು ಬಲಕಿವಿಯನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದಲು ಹಿಡಿದು ಬಸ್ತಿ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪುನಾರವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.	3
3	ನಾಡಗೀತೆ ಹೇಳಿಸುವುದು	3
4	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೂರಿಸುವುದು	
5	ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದಿಸುವುದು, ಅಂದಿನ ದಿನದ ವಿಶೇಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು, ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಷಯ ಕೋರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.	3
6	ನಂತರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳಾದ ಅನುಲೋಮ, ವಿಲೋಮ, ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ, ಸೂರ್ಯನುಲೋಮ, ಸದಂತ, ಶೀತಲಿ, ಶೀತ್ಕಾರಿ, ಉದರ ಶ್ವಾಸ, ಉರ ಶ್ವಾಸ, ಗ್ರೀವ ಶ್ವಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು	5
7	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು	
8	ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಿಸಿ ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಸಿ, ತರಗತಿ ನಾಯಕರು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರ ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು.	2

ಕ್ರ.ಸಂಖ್ಯೆ	ಶುಕ್ರವಾರ	ಸಮಯ ನಿಮಿಷಗಳು
1	ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	3
2	ನಾಡಗೀತೆ ಹೇಳಿಸುವುದು	3
3	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೂರಿಸುವುದು	
4	ಅಂದಿನ ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದಿಸುವುದು, ಅಂದಿನ ದಿನದ ವಿಶೇಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು, ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಷಯ ಕೋರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ	5
5	ಈ ದಿನ ವಿಶೇಷ ಚಟುವಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಬ್ರೀಡಿಂಗ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಏರಿಳಿತ ಗಮನಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೇ ಉಸಿರಿನ ಕಡೆ ಗಮನಿಸಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುವುದು. ಈ ಒಂದು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪುನಾರವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.	5
6	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು	
7	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಿಸುವುದು. ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಸುವುದು. ತರಗತಿ ನಾಯಕರು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರ ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು.	2

ಕ್ರ.ಸಂಖ್ಯೆ	ಶನಿವಾರ	ಸಮಯ ನಿಮಿಷಗಳು
1	ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	3
2	ಈ ದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದು, ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು, ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು, ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು, ಕೆಳಗಿಳಿಸುವುದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.	5
3	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಾಡಗೀತೆ ಹೇಳಿಸುವುದು	3
4	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೂರಿಸುವುದು.	
5	ಅಂದಿನ ದಿನದ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದಿಸುವುದು, ದಿನದ ವಿಶೇಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದು, ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಷಯ ಕೋರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.	5
6	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.	
7	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಿಸುವುದು. ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಸುವುದು. ತರಗತಿ ನಾಯಕರು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರ ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು.	2

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಾವು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವದ ಸೂಚನೆಗಳು:

1. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಆಗದಿರಲಿ.
2. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಾಲಕಿಯರ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾಹಿತಿ

ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.

3. ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಬಾಲಕ/ ಬಾಲಕಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಅವಧಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಿಂದ ಕೂಡಿದರೆ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.
5. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
6. ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರನ್ನು ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.
7. ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
8. ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮ್ಯೂಸಿಕಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರುಮೆಂಟ್ಸ್ ಬಳಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು:

ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಪ್ರಕಾರ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಅಡ್ಡಸಾಲು, ನೇರ ಸಾಲು ಮಾಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಾವ್ ಧಾನ್, ವಿಶ್ರಾಮ್, ಪ್ರಾರ್ಥನ್ ಕೆ ಲಿಯೆ ತಯಾರ್ ಹೋ , ನಾಡಗೀತೆ ಏಕ್ಸಾತ್ ಶುರು ಕರ್, ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಏಕ್ಸಾತ್ ಶುರು ಕರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಜ್ಞೆಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಗತಿಗಳೆಂದರೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಡವಾಗಿ ಬಂದರೆ ಇಡೀ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅವಮಾನ ಮಾಡಬಾರದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕೂಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಹೆಸರು ಕೂಗುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಾವು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಮಾದರಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ?

ಅಧ್ಯಾಯ-7

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ಅರ್ಥ: ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳು ಒಂದು ಸಮುದಾಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ದೇಶದ ಜನಾಂಗವಾಗಿ ಏಕತೆಯಿಂದ ಬಾಳುವುದೇ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ವರ್ಣ, ಜನಾಂಗ, ಭಾಷೆ, ಪ್ರದೇಶ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಎಲ್ಲರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಭಾವನೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವನೆಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಶವು ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಬೃಹತ್ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಿದ್ದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಾದರಿ ಭಾವೈಕ್ಯತಾ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನದಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದು ಬಹಳ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಾಪ್ತಿ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎಂಬ ಪದವು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥೈಸಲು ಕಷ್ಟವಾದರೂ, ಅದನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮದು ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಳುವುದಾದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು, ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳು, ಜಾತ್ರೆಗಳು, ಮೇಳಗಳು, ಸೈನ್ಯ ಪಡೆ, ಗಾಂಧಿ ಜಯಂತಿ, ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಜಯಂತಿ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬಿಂಬಿಸುವ ದೇಶಭಕ್ತಿ ಗೀತೆ ಹಾಡುವುದು, ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ವೇಷಭೂಷಣಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಯಾವುದೇ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ದೇಶಭಕ್ತಿ ನೆಪದಲ್ಲಿ ದೇಶಭಕ್ತರ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ಹಾರಿಸುವಾಗ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಹಾಡುವಾಗ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗೌರವಿಸುವ ಹಾಗೂ ನಮಿಸುವಾಗಲು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮೇಲೆ ಯಾರಾದರೂ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಧೋರಣೆ ತೋರಿದರೆ ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಕ್ಕೂಡಲಿನಿಂದ ಖಂಡಿಸಿ, ದೇಶದ ಭದ್ರತೆಗೆ ತನು, ಮನ, ಧನ ಅರ್ಪಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎಂಬುವುದು ಪ್ರತಿಪ್ರಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎಂಬ ಪದವು ಪ್ರತಿಪ್ರಜೆಯ ಮನೋಮೌಲ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

1986 ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ: 1986 ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಾಗಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣದಂತಹ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದಲ್ಲದೇ, “ಶಿಶು ಕೇಂದ್ರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ” ದೇಶದೆಲ್ಲೆಡೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಿದರು. ಹಾಗೂ ಬ್ಲಾಕ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಸಿಕ್ಕಿಂ ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದರ ಮೂಲಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿದರು. ಇವು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ 1986ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವಿರಿ? ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಥರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯದ ಶಾಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ, ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ: ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಾದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್, ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ, ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ತನ್ನ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಹಂತದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವಾಗ ತನ್ನ ರಾಜ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವಾಗ ತನ್ನ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕಾಗಿ, ಗೆಲ್ಲುವ ಛಲ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಭಾವನೆಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಆಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ಹಾರಿದಾಗ, ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ನುಡಿಸಿದಾಗ, ದೇಶವೇ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ನಮಿಸುವುದನ್ನು, ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಈ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯ ಭೇದ ಭಾವಗಳು ಅಂತ್ಯಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದ ಕರಿಯರು ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯರು ಇಂದು ಒಂದಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ ಇದು ಕ್ರೀಡೆಯ ಭಾವೈಕ್ಯತಾ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆ ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡೆಯಾದ ರಗ್ಬಿ ಆಟದಿಂದ ಎಂಬುದು ಜಾಗತಿಕ ಸತ್ಯ. ಹಾಗಾದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದು ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮೂಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಜನರು, ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು, ಭಾಷೆಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಏಕಭಾವದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಯಶಕಂಡಿವೆ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳ ಮತ್ತು ಪಂಗಡಗಳ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು:

ಸಮಾಜದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಕೇಂದ್ರ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಶಾಲೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯು ಅತಿ ಬೇಗ ಮತ್ತು ಸರ್ವರಿಗೂ ತಲುಪುವಂತೆ ಆಗಿರುವ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜವು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಾವು ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾತೃಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಧ್ಯದ ಕೊಂಡಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ನಾಗರಿಕತೆ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ನಡವಳಿಕೆ, ಆಚಾರ ವಿಚಾರ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವೇಷ ಭೂಷಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವೈಕ್ಯತಾ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ಯ ಧರ್ಮೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹನೆ, ಗೌರವ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿವಿಧ ಧರ್ಮದ ಹಬ್ಬಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತು ಶುಭಾಷಯಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈಗ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮೂಡಿಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

- 1) ರಾಷ್ಟ್ರ ಮುದ್ರೆ
- 2) ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆ
- 3) ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜ

ರಾಷ್ಟ್ರಮುದ್ರೆ

ಪ್ರತಿ ದೇಶಗಳು ತನ್ನದೇ ಆದಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಅದರಲ್ಲೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮುದ್ರೆಯು ಆ ದೇಶದ ಗೌರವ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಕೂಡ 4 ತಲೆಯ ಸಿಂಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮುದ್ರೆ ದೇಶದ ಗೌರವ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಮುದ್ರೆಯ ಮಹತ್ವ

1. 4 ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಂತಿರುವ ಸಿಂಹಗಳು ನಮಗೆ (ನೋಡುಗರಿಗೆ ಮೂರು ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ) ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳ ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.
2. ದಯೆಯೇ ಧರ್ಮದ ಮೂಲವೆಂದು ಬುದ್ಧನ ಅಹಿಂಸಾ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಅಶೋಕನ ಹೆಸರನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತ, ಅಶೋಕನ ಧರ್ಮ ಚಕ್ರ ಸಾರನಾಥ ಶಿಲಾಸ್ತಂಭದಲ್ಲಿರುವ ಸಿಂಹದ ಗುರುತನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.
3. “ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೆ” ಎನ್ನುವ ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಸೂಕ್ತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವೊಂದೇ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ತತ್ವವನ್ನು ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.
4. ಈ ಲಾಂಛನದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ವೃಷಭ(ಎತ್ತು) ಕುದುರೆ, ಆನೆ, ಸಿಂಹಗಳು ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವೃಷಭದಂತೆ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ, ಕುದುರೆಯಂತೆ ವೇಗ, ಆನೆಯಂತೆ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಿಂಹದಂತೆ ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದು ನಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಭಾರತ ದೇಶವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಶ್ರಮಿಸೋಣ ಎಂದು ತಿಳಿಯ ಪಡಿಸುವ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ.



1950ರ ಜನವರಿ 26 ರಂದು ಈ ಅಶೋಕ ಸ್ತಂಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಲ್ಪವನ್ನು ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದ ರಾಷ್ಟ್ರಲಾಂಛನವನ್ನಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಭಾರತ ಸರಕಾರದ ಅಧಿಕೃತ ಮುದ್ರೆಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕೆ ವಿನಃ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಪಾರ, ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಕಂಪನಿ, ಸಂಸ್ಥೆಯ ಟೀಡ್ ಮಾರ್ಕ್ ಆಗಿ, ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ತರಹದ ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯುವುದು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವು ಈ ರಾಷ್ಟ್ರಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅಪಮಾನವಾಗದ ರೀತಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಗುರುದೇವ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಕೂರ್ ರವರು ಬರೆದ ಗೀತಾಂಜಲಿ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇವರಿಗೆ 1913 ರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ನೋಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆತದ್ದು ಭಾರತೀಯರಾದ ನಮಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಇವರು ಬರೆದಿರುವ ಈ ಗೀತೆ ಬಂಗಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿದೆ. 1910ರಲ್ಲಿ ಈ ಗೀತಾಂಜಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ (ಅಂದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು) 1910 ರಲ್ಲಿ ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಡಲಾಯಿತು. 1912ರ ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ಆದಿ ಬ್ರಹ್ಮಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಾಡಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಭಾರತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆಯುವ ದಿನದಂದು ಅಂದರೆ ಆಗಸ್ಟ್ 14 ರ 1947 ರಂದು ಈ ಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಿ ಸಂವಿಧಾನಾತ್ಮಕ ಸಭೆಯಿಂದ ಅಂಗೀಕಾರ ಪಡೆಯಲಾಯಿತು. ತದನಂತರ ಈ ಗೀತೆಯನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ 1950 ರ ಜನವರಿ 24 ರಂದು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಗೆ ಅಂಗೀಕಾರ ನೀಡಿತು.

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡುವಾಗ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು.

1. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು 48 ರಿಂದ 52 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು.
2. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಹಾಡುವಾಗ ನಿಶಬ್ದವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

3. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹಾಡಬೇಕು.
4. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿಂದ ನಿಶಬ್ದವಾಗಿ ತೆರಳಬೇಕು.
5. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತ ದೇಶದ ಹೆಮ್ಮೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಮಾನವಾಗದಂತೆ ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಹಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದರೆ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಜನಗಣ ಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯ ಹೇ |

ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತಾ ||

ಪಂಜಾಬ ಸಿಂಧು ಗುಜರಾತ ಮರಾಠಾ |

ದಾವಿಡ ಉತ್ತಲ ವಂಗಾ ||

ವಿಂಧ್ಯ ಹಿಮಾಚಲ ಯಮುನಾ ಗಂಗಾ |

ಉಚ್ಛಲ ಜಲಧಿ ತರಂಗಾ ||

ತವ ಶುಭ ನಾಮೇ ಜಾಗೇ |

ತವ ಶುಭ ಆಶಿಷ ಮಾಗೇ ||

ಗಾಹೇ ತವ ಜಯಗಾಥಾ |

ಜನಗಣ ಮಂಗಳದಾಯಕ ಜಯ ಹೇ ||

ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತಾ |

ಜಯ ಹೇ ಜಯ ಹೇ ಜಯ ಹೇ ||

ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಹೇ ||

ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಕೂರ್.

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಭಾವಾರ್ಥ

ಜನ ಸಮೂಹದ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಡೆಯನೇ, ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನಾಯಕನೇ, ಭಾರತದ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುವ ನಿನಗೆ ಜಯವಾಗಲಿ. ಪಂಜಾಬ, ಸಿಂಧು, ಗುಜರಾತ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಬಂಗಾಳ ಹೀಗೆ ಭಾರತದ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕಿನ ರಾಜ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿಂಧ್ಯ ಹಿಮಾಚಲ ಪರ್ವತಗಳು, ಹಾಗೆಯೇ ಗಂಗಾ ಯಮುನೆಯಂತಹ ಜೀವ ನದಿಗಳು, ನದಿಗಳು, ಮೇಲೆದ್ದು ಚಿಮ್ಮುವ ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನ ಅಲೆಗಳು, ನಿನ್ನ ಮಂಗಳಕರವಾದ ಹೆಸರು ಕೇಳಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿನ್ನ ಗೆಲುವಿನ ಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿವೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವವನೇ ನಿನಗೆ ಜಯವಾಗಲಿ ಜಯವಾಗಲಿ ಜಯವಾಗಲಿ.

ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜ

ಪವಿತ್ರ ಭಾರತಾಂಬೆಯ ಕೀರ್ತಿ ಮುಗಿಲೆತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರಲಿ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಧೈರ್ಯೋದ್ದೇಶಗಳು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸಲಿ ಎಂಬ ಸಂಕೇತವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಧ್ವಜ ಹಾರಿಸುವ ಗುರಿ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ದೇಶಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆ ಹೊಂದಿರುವ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶವು ಕೂಡ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜ ಹೊಂದಿದೆ. ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಜಾತಿ, ಮತ ಪಂಗಡ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಭಾಷೆ, ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಜನರನ್ನು ಒಂದು ಧ್ವಜದಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಏಕತೆ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವವನ್ನು ಸಾರುವ ದಿವ್ಯ ಸಾಧನವೇ ಈ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜ. ಈ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜವು 1947 ರ ಜುಲೈ 22 ರಂದು ಅಂಗೀಕಾರ ಪಡೆಯಿತು ಈ ಧ್ವಜದ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ 'ಪಿಂಗಾಲಿ ವೆಂಕಯ್ಯ' ನವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಬಣ್ಣಗಳು

1. ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ: ಧೈರ್ಯ, ತ್ಯಾಗದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ
2. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ: ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.
3. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ: ಇದು ಸಂವೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.
4. ಅಶೋಕ ಚಕ್ರ: ಕಡು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸಮನಾದ 24 ಅರೆಗಳಿವೆ, ಈ 24 ಅರೆಗಳು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಸತತ ಪ್ರಗತಿಯತ್ತ ಭಾರತ ದೇಶವು ಸಾಗುವ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಶೋಕನ ಸಾರನಾಥ ಶಿಲಾಸ್ತಂಭದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಧರ್ಮಚಕ್ರ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜದ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳು:

1) ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವು 3:2 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

2) ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವು ಕೇವಲ ಖಾದಿ, ಉಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ರೇಷ್ಮೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರಬೇಕು.

3) ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಪವಿತ್ರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬೆಂಗಳೇರಿ ಎಂಬ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಈ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಖಾದಿ ಗ್ರಾಮೋದ್ಯೋಗ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಘ ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಧ್ವಜ ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಭಾರತೀಯ ಬ್ಯೂರೋ ಅಫ್ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ (B.I.S.) ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸುಮಾರು 9 ಅಳತೆಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವಜ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ 150x100 ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ 6300 x 4200 ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ವರೆಗೆ ಇವರು ಧ್ವಜಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಕೋಡ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರಕಾರ ಇವರು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ವಜದ ಅಳತೆಗಳು

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. 6300 x 4200 mm | 630 x 420 cm |
| 2. 3600 x 2400 mm | 360 x 240 cm |
| 3. 2700 x 1800 mm | 270 x 180 cm |
| 4. 1800 x 1200 mm | 180 x 120 cm |
| 5. 1350 x 900 mm | 135 x 90 cm |
| 6. 900 x 600 mm | 90 x 60 cm |
| 7. 450 x 300 mm | 45 x 30 cm |
| 8. 225 x 150 mm | 22.5x 15 cm |
| 9. 150 x 100 mm | 15 x 10 cm |

ವಿಕ್ರಾಫ್ಟ್ ಮತ್ತು ವಿವಿಐಪಿ ಫೈಟ್‌ಗಳಿಗೆ 450x300 ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ನ ಮತ್ತು ಮೋಟಾರ್ ಕಾರ್‌ಗಳಿಗೆ 225x150 ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ನ ಅಳತೆಯ ಧ್ವಜಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಅಧಿಕೃತ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಖಾದಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಧ್ವಜವನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕು, ಇತರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನಧಿಕೃತ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಧ್ವಜಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಧ್ವಜ ಬಳಸಬಾರದು.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಧ್ವಜ ಕಂಬದ ಎತ್ತರ ಕನಿಷ್ಠ 25 ಅಡಿ ಇರಬೇಕು. ಅದು ಧ್ವಜದ ಅಳತೆ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಂಬದ ಎತ್ತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಧ್ವಜವನ್ನು ಏರಿಸುವಾಗ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಧ್ವಜವನ್ನು ಇಳಿಸುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಧ್ವಜವನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ತನಕ ಹಾರಿಸಬಹುದು.
3. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ, ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಭವನ, ರಾಜ್ಯಪಾಲರ ಭವನ, ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯ, ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಭವನ, ವಿಧಾನಸೌಧ, ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಚೇರಿ, ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪತಿನಿತ್ಯ ಹಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳಾದ ಸ್ವತಂತ್ರ ದಿನಾಚರಣೆ, ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರ ಘೋಷಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸಬೇಕು.
4. ಹವಾಮಾನದ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಧ್ವಜ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕು.
5. ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ಬಳಸುವಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಸಭಿಕರ ಎದುರಿಗೆ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡುವವರ ಬಲಕ್ಕೆ ಧ್ವಜ ಇರಬೇಕು.
6. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಇತರ ದೇಶಗಳ ಜೊತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಧ್ವಜಸ್ತಂಭಗಳು ಸಮಾನ ಎತ್ತರ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
7. ಬಣ್ಣ ಮಾಸಿದ, ಹರಿದ, ಕೊಳೆಯಾದ ಅಥವಾ ಸುಕ್ಕಾಗಿರುವ ಧ್ವಜ ಬಳಸಬಾರದು.
8. ಧ್ವಜದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬರವಣಿಗೆ ಇರಬಾರದು.
9. ಧ್ವಜ ಹಾರಿಸುವ ಸ್ಥಳವು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತೆ ಇರಬೇಕು.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಅರ್ಧ ಸ್ತಂಭಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವ ಮತ್ತು ಇಳಿಸುವ ನಿಯಮಗಳು:

1. ಸರ್ಕಾರವು ಶೋಕ ದಿನವೆಂದು ಘೋಷಿಸಿದ ದಿನದಂದು ಧ್ವಜವನ್ನು ಅರ್ಧ ಸ್ತಂಭಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಧ್ವಜವನ್ನು ಅರ್ಧ ಸ್ತಂಭಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದನ್ನು ಸ್ತಂಭದ ಸಂಪೂರ್ಣ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಏರಿಸಿ ನಂತರ ಅರ್ಧ ಸ್ತಂಭಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ತದನಂತರ ಇಳಿಸುವಾಗಲೂ ಪೂರ್ಣ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಏರಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.
3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಪ್ತಾಹ ದಿನಗಳಂದು, ಗಣರಾಜ್ಯ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ, ಗಾಂಧಿ ಜಯಂತಿಯಂತಹ ದಿನದಂದೇ ಶೋಕಾಚರಣೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಥಿವ ಶರೀರವಿದ್ದ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸಬೇಕು. ಪಾರ್ಥಿವ ಶರೀರ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಪೂರ್ಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸಬೇಕು.

ಧ್ವಜ ಹಾರಿಸುವ ಕೆಲವು ನಿಬಂಧನೆಗಳು:

1. ಹರಿದ, ಬಣ್ಣ ಮಾಸಿದ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸಬಾರದು.
2. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಾವುಟ, ಪತಾಕೆ ಇನ್ನಾವುದೇ ಧ್ವಜ ಹಾರಿಸಬಾರದು
3. ಅಲಂಕಾರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೋರಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
4. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಹಾರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧ್ವಜವು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.
5. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಕ್ಕೆ ಮಣ್ಣು ಮೆತ್ತಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಅಗೌರವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಅಥವಾ ಎಸೆಯಬಾರದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವಜವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಅಥವಾ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಉರಿಸಿ ಗೌರವ ತೋರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ನೀಡುವುದು.
6. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊದಿಸಬಾರದು.
7. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಸಮವಸ್ತ್ರ, ವೇಷಭೂಷಣ, ಕರವಸ್ತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಾರದು.
8. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಬಳಸಬಾರದು.

ಇತರೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

- | | | |
|--------------------|------|----------|
| 1) ರಾಷ್ಟ್ರಪಕ್ಷಿ | | ನವಿಲು |
| 2) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೂವು | | ಕಮಲ |
| 3) ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಾಣಿ | | ಹುಲಿ |
| 4) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಣ್ಣು | | ಮಾವು |
| 5) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನದಿ | | ಗಂಗಾ ನದಿ |

6) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮರ	ಆಲದ ಮರ
7) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆ	ಹಾಕಿ
8) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜಲಪ್ರಾಣಿ	ಡಾಲ್ಫಿನ್
9) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಾಣ್ಯ	ರೂಪಾಯಿ
10) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪರಂಪರೆ ಪ್ರಾಣಿ	ಆನೆ.

ದೇಶ ಭಕ್ತಿ ಗೀತೆ

:ಸಾರೆ ಜಹಾಂಸೆ ಅಚ್ಛಾ:

ಸಾರೇ ಜಹಾಂಸೆ ಅಚ್ಛಾ ಹಿಂದುಸ್ತಾನ್ ಹಮಾರ ಹಮಾರ
ಹಮ್ ಬುಲ್ ಬುಲೇ ಹೈ ಇಸಕೀ, ಯೇ ಗುಲ್ಸ್ತಾನ್ ಹಮಾರ ಹಮಾರ ||ಪ||
ಪರ್ಬತ್ ವೋ ಸಬ್ಸೇ ಊಂಛಾ, ಹಮ್ಸಾಯಾ ಆಸ್ಮಾನ್ ಕಾ,
ವೋ ಸಂತರೀ ಹಮಾರಾ ! ವೋ ಪಾಸ್ಬಾ ಹಮಾರ ಹಮಾರ ||ಪ||
ಗೋದೀ ಮೇ ಖೇಲ್ತೀಹೈಂ, ಇಸಕೀ ಹಜಾರೋ ನದಿಯಾ,
ಗುಲ್ಷನ್ ಹೈ ಜಿನ್ಕೇ ದಮ್ಸೇ ರಷ್ಕೇ ಜಿನಾ ಹಮಾರಾ ಹಮಾರಾ ||ಪ||
ಮಜ್ಹಬ್ ನಹೀ ಸಿಖಾತಾ, ಆಪಸ್ ಮೆ ಬೈರ್ ರಖ್ನಾ,
ಹಿಂದೀ ಹೈ ಹಮ್, ಹಿಂದೀ ಹೈ ಹಮ್, ಹಿಂದೀ ಹೈ ಹಮ್
ವತನ್ ಹೈ ಹಿಂದುಸ್ತಾನ್ ಹಮಾರಾ ಹಮಾರಾ ||ಪ||

ಕವಿ: ಇಕ್ಬಾಲ್ ಅಹ್ಮದ್

ಈ ಗೀತೆಯನ್ನು ಕವಿ ಇಕ್ಬಾಲ್ ಅಹ್ಮದ್‌ರವರು ಉರ್ದು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಈ ಗೀತೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದರು. ಇದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 1904 ರ ಆಗಸ್ಟ್ 16ರಂದು ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು.

ದೇಶಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳು ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಸೂಚನೆ: ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ದೇಶಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಅಯಾ ತರಗತಿಗಳ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ದ್ವಜಗೀತೆ - 6ನೇ ತರಗತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.
2. ನೌಜವಾನೋಂಕೋ ಸಂದೇಶ - 7ನೇ ತರಗತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.
3. ಪುಣ್ಯ ಭಾರತ ಗೀತೆ - 8ನೇ ತರಗತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-8

ಆಟಗಳು

ಶಾಲೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕೇಂದ್ರ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಟ, ಪಾಠ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಟೋಟವು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಟೋಟಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆಟ ಎಂದರೆ ತುಂಬ ಖುಷಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಟೋಟಗಳು ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

1. ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟು ತಕ್ಷಣ ಮಗು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕುಣಿದಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ತರಗತಿಗಿಂತ ಆಟದ ಮೈದಾನವೇ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಜಾಗವಾಗಿದೆ.
2. ಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ.
3. ಪಾಠದ ಮಧ್ಯೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಸಂತೋಷ ಹೇಳತೀರದು.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುವ ನೀವು ಕ್ರೀಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?

ಇಷ್ಟೊಂದು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ಆಟೋಟಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನ/ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಟೋಟಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಜಾರಿಗೆ ತರುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಆಟೋಟಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಬಾರದು. ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆ ಇದ್ದು ಆ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಪುರಸ್ಕಾರ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಆ ಮಗು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸವಲತ್ತುಗಳು, ಮುಂದಿನ ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾತಿ, ಅನೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮುಂತಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಉಜ್ವಲವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಟೋಟಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ

ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಇದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ಆಟೋಟಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ತರುವ ವಿಧಾನಗಳು

1. ಶಾಲೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಸೌಲಭ್ಯವಾಗಲಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸೌಲಭ್ಯವಾಗಲಿ, ದಾನಿಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸಲಕರಣೆ, ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಪ್ರಯಾಣ ಭತ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
2. ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಪಕ್ಕದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾ ಬೆಳೆದಿರುವ ಹಳೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಿರಿಯ ಆಟಗಾರರಿಂದಲೂ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
3. ಇಲಾಖಾ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಆಟೋಟಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಡಿಸಲು ಶಾಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.
4. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಲು ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸ್ನೇಹಪರ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ಎಂದರೆ ಹೋಬಳಿ ಹಂತ, ತಾಲ್ಲೂಕು ಹಂತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಹಂತ, ರಾಜ್ಯ ಹಂತ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಂತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಾವು ಎರಡು ಆಟಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರುತ್ತೇವೆ.

ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ.)

ಆಟೋಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಘಟಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 1954 ರಂದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಮೊದಲು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 1959 ರಿಂದ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಬೇಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದ ಕ್ರೀಡೆಗಳೆಂದು ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳು ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಘಟಿಸುತ್ತವೆ. 1955ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಆಯೋಜಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಏಳು ರಾಜ್ಯಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದವು. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯವು 1956ರ ಓರಿಸ್ಸಾದ ಕಟಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿತು.

ಈ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೇಸಿಗೆ ಹಂತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳೆಂದರೆ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಈಜು, ಕಬಡ್ಡಿ, ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಚಳಿಗಾಲ ಹಂತದ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳೆಂದರೆ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಜಿಮ್ಮಾಸ್ಟಿಕ್, ಹಾಕಿ, ಕುಸ್ತಿ, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ. 2018 ರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿರುವ 'ಖೇಲೋ ಇಂಡಿಯಾ' ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಂಘಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಒಟ್ಟು 64 ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಂಘಟಿಸುವ ಮಹತ್ತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕ್ರೀಡಾ ನಿಧಿ (ಎ.ಕೆ.ಎನ್) ಯ ಹಣವನ್ನು ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ. ನಿಯಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ವಲಯ ಹಂತದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಹಂತದವರೆಗೂ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶಾಲಾ ಹಂತದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ವರೆಗೆ ನಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಇದರ ಅನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ತಾವು ನೀಡಿದ ಪ್ರೇರಣೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ-9

ಕಬಡ್ಡಿ

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಶುರುವಾದ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಇಂದು ಏಷ್ಯಾಡ್ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ರೋಮಾಂಚನಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಸತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವೆಚ್ಚದಾಯಕವಲ್ಲದ ಕ್ರೀಡೆ ಎಂದರೆ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದ ವಿಚಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುಡುಕು, ಹು ತುತುತು . . . / ಕೌನ್ಟಾ ಕೌನ್ಟಾ, / ಗುಡು . . ಚಡು . . . ಗುಡು ಚಡು ಗುಡು . . . ಚಡು / ಹ . . . ಡುಡುಡುಡು/ ತೀಚುಚ ತೀಚುಚ ತೀಚುಚ . . . ಎಂಬ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಇರುವ ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂಬ ಪದದ ಬದಲಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಿದ್ದವು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಟವನ್ನು ಜೆಮಿನಿ, ಅಮರ ಮತ್ತು ಸಂಜೀವಿನಿ ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಲೂ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. “ಸಂಜೀವಿನಿ” ವಿಧಾನವು ಈಗ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಬಾಲಗಂಗಾಧರ ತಿಲಕರು ಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತಂದರು, ಈ ಆಟದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿ ಬೀಳದಂತೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು, ಅಲ್ಲದೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಯುವಕರನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವ ಗಣೇಶ ಚತುರ್ಥಿ, ವಿಜಯದಶಮಿ, ಮುಂತಾದ ಉತ್ಸವಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ದೇಶೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾದ ಕಬಡ್ಡಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಈ ಕ್ರೀಡೆ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು.

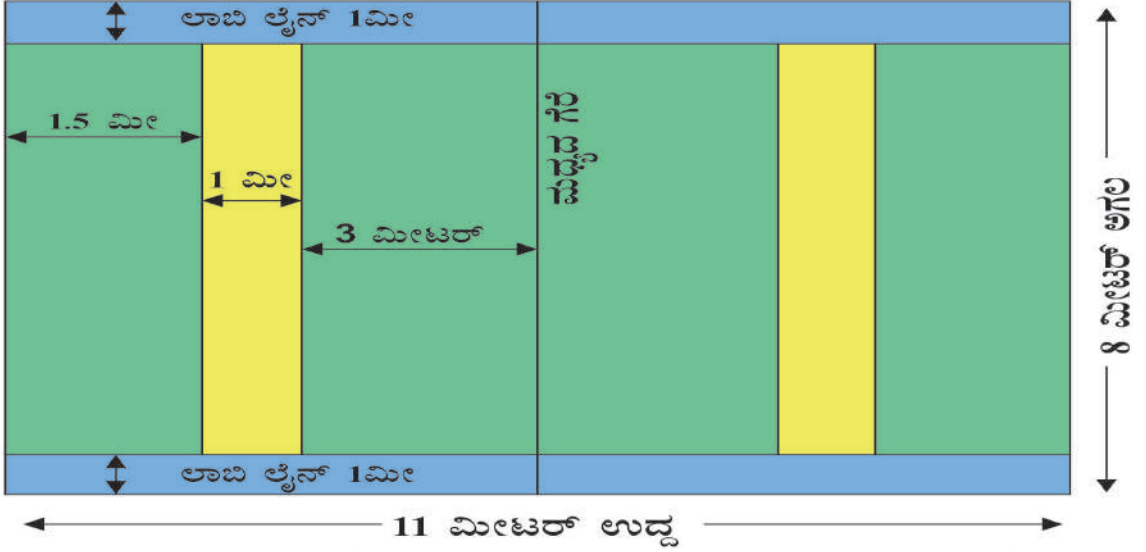
ಅಂಕಣ:

ಸಮತಟ್ಟಾದ ನುಣುಪು ಹದ ಮಣ್ಣಿನ ಅಂಗಳವಾಗಿದ್ದು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಸುತ್ತಲೂ 4 ರಿಂದ 5 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯಿಲ್ಲದ ಮೈದಾನವಿರಬೇಕು, ಮೊದಲಿಗೆ ಅಪ್ಪಟ ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದ ಇದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರೋ ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂಬ ನಾಮಾಂಕಿತದೊಂದಿಗೆ ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ ಫೆಡರೇಷನ್‌ನವರು ರಚಿಸಿರುವ ನಿಯಮಾವಳಿಯಂತೆ ಅಂಕಣಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 14 ವರ್ಷ ಒಳಪಟ್ಟ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 11 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ, 8 ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ಅಂಕಣವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗದ 17 ವರ್ಷ ಒಳಪಟ್ಟ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ 12 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ, 8 ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ಅಂಕಣವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಬಡ್ಡಿ ಅಂಕಣ



14 ವರ್ಷ ಒಳಗಿನ ಬಾಲಕ/ಬಾಲಕಿಯರ ಕಬಡ್ಡಿ ಅಂಕಣ

ಆಟಗಾರರು:

ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 12 ಜನ ಆಟಗಾರರಿಬೇಕು 7+5 (5 ಜನ ಆಟಗಾರರು ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ).

ಪಂದ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಕನಿಷ್ಠ 7 ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. (ಪಂದ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಆಟಗಾರರಿದ್ದರೂ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು)

ಸಮಯ: 15 + 05(ವಿಶ್ರಾಂತಿ) + 15 ನಿಮಿಷಗಳು, 14 ವರ್ಷ ಒಳಪಟ್ಟ ಬಾಲಕ/ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮ:

1. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 12 ಜನ ಆಟಗಾರರಿಬೇಕು 7 ಜನ ಆಟಗಾರರು ಪಂದ್ಯಾಟ ಆಡುವವರಿದ್ದು 5 ಜನ ಕಾಯಿಟ್ಟ ಆಟಗಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
2. ಒಂದೇ ಉಸಿರನಲ್ಲಿ “ಕಬಡ್ಡಿ” ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತನ್ನ ಅಂಕಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
3. ಒಂದು ಅಂಕಣದ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ಔಟ್ ಆದಾಗ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ “ಲೋನಾ” ಎಂಬ 2 ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅಂಕಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಆಟಗಾರರು ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ವಲಯವನ್ನು (ಲಾಬಿ) ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು, ಆದರೆ ಘರ್ಷಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದು.
5. ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 6 ಆಟಗಾರರಿರುವಾಗ ದಾಳಿಗಾರನು ಲಾಭದ (ಬೋನಸ್) ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿದರೆ ದಾಳಿಗಾರನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲಾಭದ (ಬೋನಸ್) ಅಂಕವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
6. ಬೋನಸ್ ಅಂಕ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಔಟ್ ಆದ ಆಟಗಾರರು ಒಳಬರುವಂತಿಲ್ಲ.
7. ಆಟವನ್ನು ಆಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಆಟಗಾರನು ಗಡಿದಾಟಿದರೆ ಅವನನ್ನು ಔಟ್ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

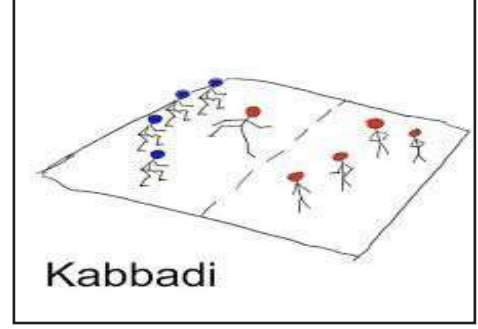
ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 2 ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ಎ. ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:

1. ಕ್ಯಾಂಟ್
2. ಪ್ರವೇಶ
3. ಚಲನೆ
4. ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್
5. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪಾದಚಲನೆ
6. ಲೀಡಿಂಗ್ ಫುಟ್‌ರೈಡ್
7. ಶಫ್ ಲಿಂಗ್ ಫುಟ್ ರೈಡ್
8. ರನ್ನಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಚ್
9. ಸೈಡ್ ಕಿಕ್
10. ಸಿಂಪಲ್ ಟೋ ಟಚ್



ಬಿ. ಹಿಡಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:

1. ಮುಂಗೈ ಹಿಡಿತ
2. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಿಡಿತ
3. ತೊಡೆಯ ಹಿಡಿತ



HOW TO PLAY KABBADI

There are many forms of the sport Kabbadi, played with different rules and numbers of players on different surfaces with varying objectives. In the form typically observed in Canada, teams take turns sending a "raider" into the opposing team's half of the court against four "stoppers." The raider must tag a stopper, then make it back across the middle within 30 seconds, or score a point. If the tagged stopper physically prevents him from doing so, usually by holding - the stopper scores a point.

When the raider touches the stopper, they are arrested.

Direct a stopper is tagged, he has 30 seconds to stop the raider from crossing the middle.

Tagged they try to snare the raider's leg.

The stopper either holds and stops the raider, or scores a point.

In the raider manages to make it back at once, to score a point.

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಕೆಗೆ ನೀವು ಅಳವಡಿಸಿದ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ-10

ಫ್ರೋಬಾಲ್

ಇತಿಹಾಸ:

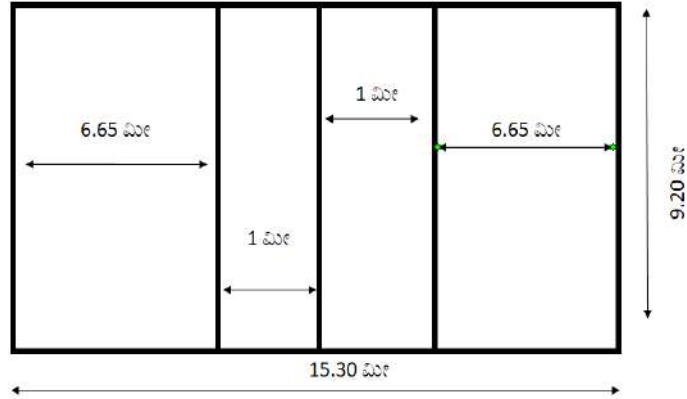
ಫ್ರೋಬಾಲ್ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇದೊಂದು ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕ್ರೀಡೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ನಂತರ ಭಾರತದ ದೇಶಕ್ಕೆ ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ. ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಮೊದಲಿಗೆ ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ಮೊದಲಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಗೂ ಈ ಆಟವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಯಿತು.



ಅಂಕಣ:

ಫ್ರೋಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ.ನ ನಿಯಮಾವಳಿ ಪ್ರಕಾರ 14 ವರ್ಷ ಒಳಗಿನ ಬಾಲಕ/ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ 15.30 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ, 9.20 ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ಅಂಕಣವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆಟ್‌ನ ಎತ್ತರ ನೆಲದಿಂದ 2.00 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಫ್ರೋಬಾಲ್ ಅಂಕಣ



14 ವರ್ಷ ಒಳಗಿನ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ 15.30 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ, 9.20 ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ಫ್ರೋಬಾಲ್ ಅಂಕಣ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಏರಿಯಾದ ಅಗಲ 1 ಮೀಟರ್

ಆಟಗಾರರು ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು

ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರು ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದವರು ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಸರ್ವ್ ಬದಲಾವಣೆ ಆದಾಗ ಮಾತ್ರ) ಆಟಗಾರರು ಈ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ. ಪ್ರಕಾರ 9 ಆಟಗಾರರು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ. 3 ಆಟಗಾರರು ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಫ್ರೋಬಾಲ್ ಆಟದ ಪರಿಕರಗಳು:

1. 2 ಕಂಬಗಳು
2. ನೆಟ್
3. ಆಂಟೇನಾ

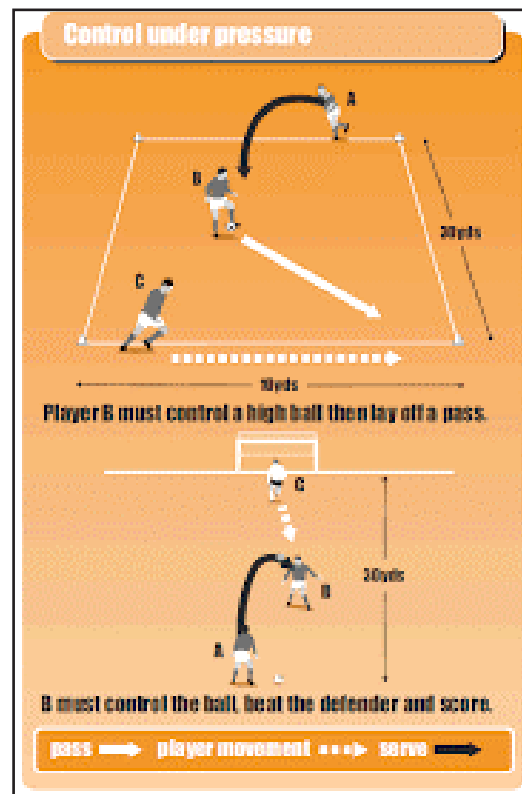
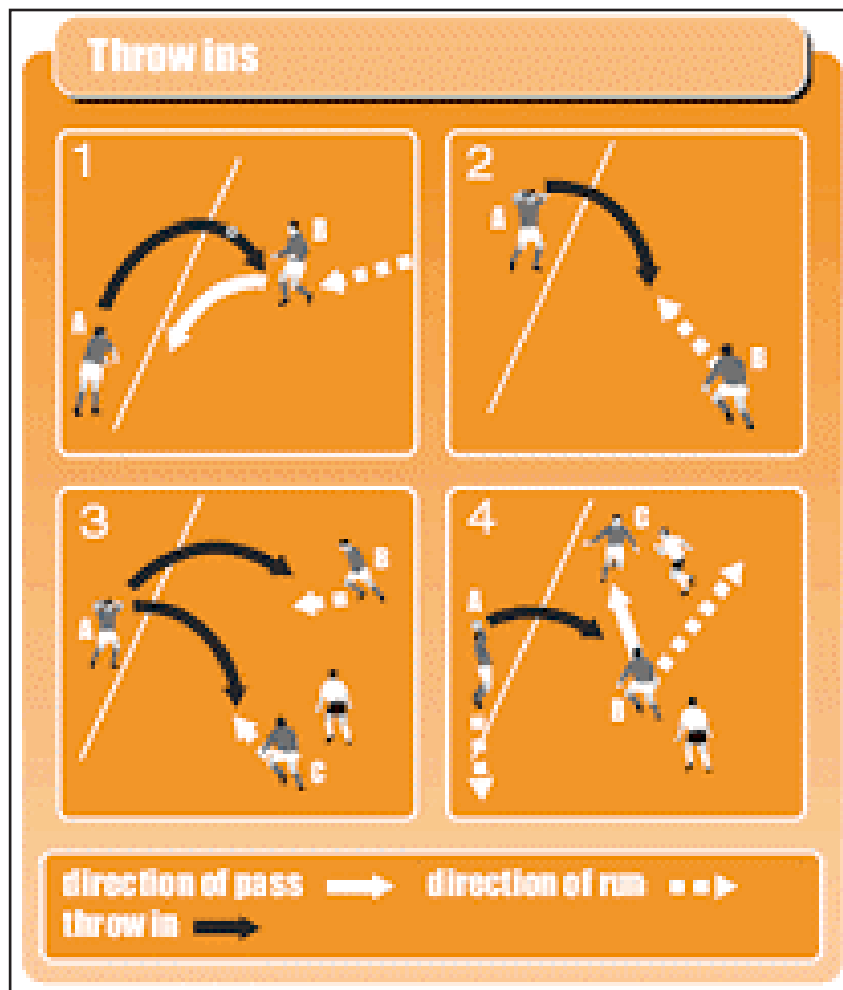
4. ಥ್ರೋಬಾಲ್
5. ಮಾರ್ಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್
6. ಅಳತೆ ಟೇಪು
7. ಮಾರ್ಕಿಂಗ್ ರೋಪ್

ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು:

1. ಆಟಗಾರರು ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು ಜಿಗ್-ಜಾಗ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಆಟಗಾರರು ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು ತಮ್ಮ ಅಂಕಣದಿಂದ ಸರ್ವ್ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ.
3. ಪಂದ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲು ಒಂದು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 7 ಆಟಗಾರರಿರಬೇಕು.
4. ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಲನ್ನು ಅಥವಾ ಎಸೆದ ಬಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಹಿಡಿದರೆ ಎಡಗಡೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಬಲಗಡೆ ಹಿಡಿದರೆ ಬಲಗಡೆ ಎಸೆಯಬೇಕು, ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದರೆ ಯಾವ ಕಡೆಯಿಂದ ಆದರೂ ಎಸೆಯಬಹುದು.
5. ಸರ್ವಿಸ್ ಬಾಲ್ ನೆಟ್‌ಗೆ ತಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ರ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ನೆಟ್‌ಗೆ ತಾಕಬಹುದು.
6. ಸರ್ವಿಸ್ ಬಾಲನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಹಿಡಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹಿಡಿದು ಎಸೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.
7. ಯಾವುದೇ ಚೆಂಡು ತಟಸ್ಥ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಒಳಗೆ ಬೀಳುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ (ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದೊಳಗೆ)
8. ನಿಂತು ಹಿಡಿದ ಬಾಲನ್ನು ಜಂಪ್ ಮಾಡಿ ಎಸೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಜಂಪ್ ಮಾಡಿ ಬಾಲ್ ಹಿಡಿದರೆ ಡಬಲ್ ಎಂದು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸರ್ವಿಸ್ ನೀಡುವರು.
9. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ಕೈಯಲ್ಲಿ ರೋಲ್ ಆದರೆ ಡಬಲ್ ಎನ್ನುವರು
10. ಚೆಂಡು ಹಿಡಿದ ಮೇಲೆ 3 ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಳಗಾಗಿ ಕೈ ಇಂದ ಬಿಡಬೇಕು.
11. ಸರ್ವಿಸ್ ಅಥವಾ ರ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿನ ಚೆಂಡು ಆಂಟೀನಾಗೆ ತಾಗಿ ಅಂಕಣದ ಒಳಗೆ ಬೀಳಬಾರದು.
12. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಆಟಗಾರನು ಸರ್ವಿಸ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಭೂಮಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.
13. ರ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿನ ಚೆಂಡನ್ನು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಲ್ಲದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಕೈ ಜಾರಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹಿಡಿದು ಎಸೆಯಬಹುದು.
14. ರ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿನ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಸೆದಾಗ ಬಲೆಗೆ (ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಲ್ಲದೇ) ಬಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಅಂಕಣದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಎಸೆಯಬಹುದು.
15. ಬಾಲನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕಾದರೆ ಭುಜದ ಮೇಲಿಂದ ಎಸೆಯಬೇಕು (ಚೆಂಡು ರಿಸ್‌ಗೆ ತಾಗುವಂತಿಲ್ಲ) ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.
16. ಚೆಂಡನ್ನು ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೆಳಭಾಗ ಹಿಡಿಯುವ ಆಗಿಲ್ಲ. ಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಕುಳಿತು ಹಿಡಿದು, ಕುಳಿತೇ ಎಸೆಯಬೇಕು.
17. ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮಾತ್ರ ಮುಂದೆಯಿಟ್ಟು ಎಸೆಯಬಹುದು.
18. ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸಲು 6 ಜನ ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂಕಗಳು:

ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ. ಪ್ರಕಾರ 15 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸೆಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂಕಗಳು ಸಮವಾದಾಗ ಗರಿಷ್ಠ 17 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಸೆಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ. (ಸೆಟ್ ಆಗಬೇಕಾದರೆ 2 ಅಂಕಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಬೇಕು) ಮೊದಲ 2 ಸೆಟ್ ಯಾರು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ವಿಜೇತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಸೆಟ್ ಸಮವಾದರೆ 3ನೇ ಸೆಟ್ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 8 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಅಂಕಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬೇಕು. ಆಟಗಾರರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

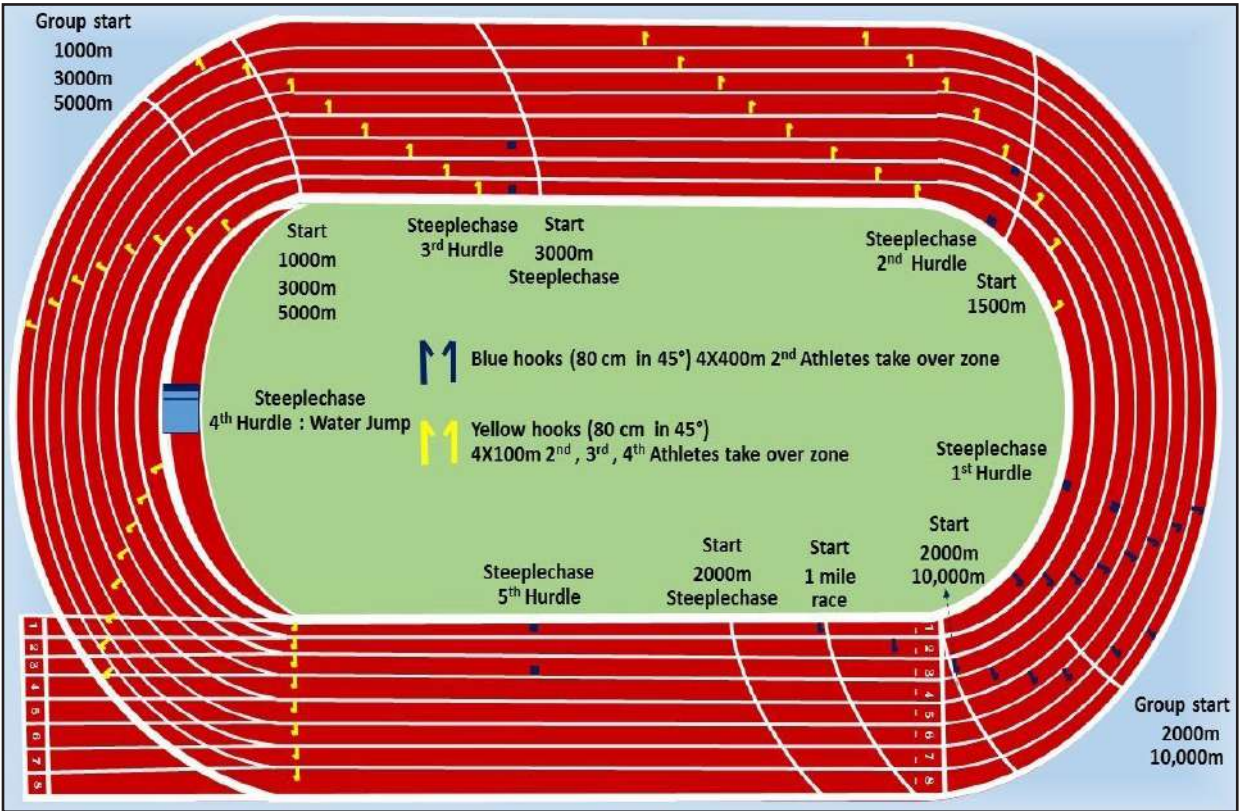


ಅಧ್ಯಾಯ-11

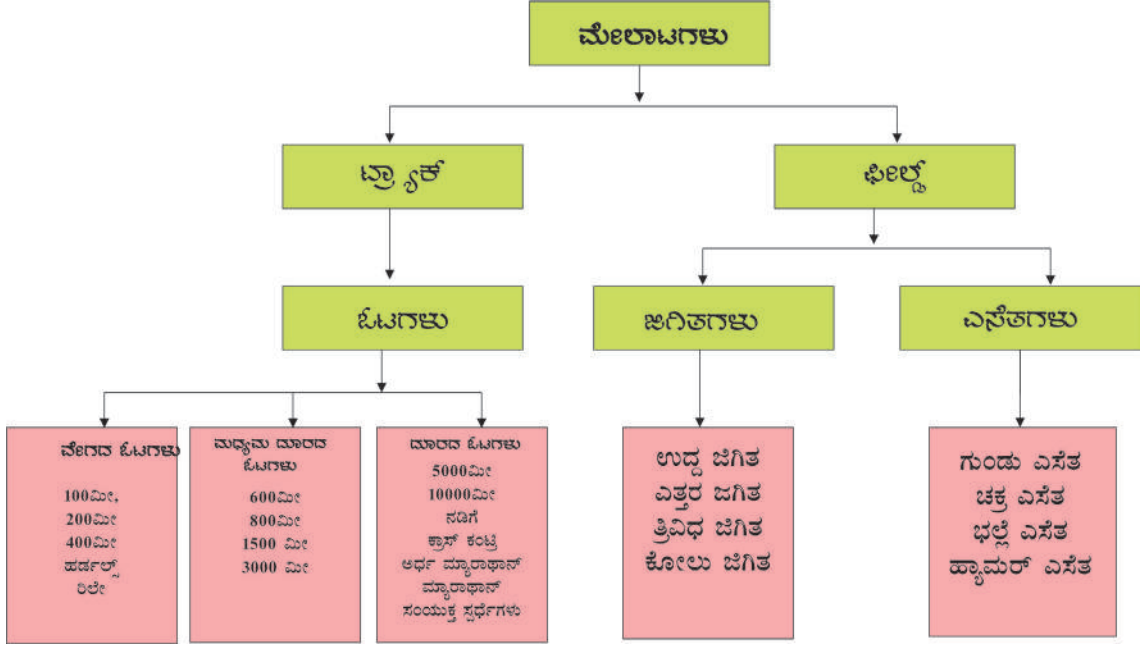
ಮೇಲಾಟಗಳು

ಟ್ರ್ಯಾಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಓಟಗಳು, ಜಿಗಿತಗಳು ಮತ್ತು ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಮೇಲಾಟಗಳು ಎನ್ನುವರು. ಮೇಲಾಟವನ್ನು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಎನ್ನುವರು. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಪದವು ಅಥ್ಲಾನ್ ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಅಥ್ಲಾನ್ ಎಂದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಎಂದರ್ಥ. ಮೇಲಾಟವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಜನಕ ಎನ್ನುವರು. ಮಾನವನು ಓಡುವ, ಎಸೆಯುವ ಮತ್ತು ಜಿಗಿಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವನು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಾನವನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಹಾಗೂ ತನ್ನನು ಕ್ಷೂರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದವು.

(400 ಮೀಟರ್) ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ೯ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಎರಡು ನೇರ (79 ಮೀಟರ್) ಮತ್ತು ಎರಡು ತಿರುವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.



ಮೇಲಾಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪರಿಚಯ



-: ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರ :-

ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ.) ನಡೆಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಹಂತಗಳು-ವಲಯ, ತಾಲ್ಲೂಕು, ಜಿಲ್ಲಾ, ವಿಭಾಗ, ರಾಜ್ಯ, ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ವಯೋಮಾನ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತದೆ.

1. ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ (ಮಿನಿ) (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತ) - 14 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ
2. ಜೂನಿಯರ್ (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಹಂತ) - 17 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ
3. ಸೀನಿಯರ್ (ಪದವಿ ಪೂರ್ವ) - 19 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ

ಈ ಮೇಲಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿವರ	14 ವರ್ಷಗಳು		17 ವರ್ಷಗಳು		19 ವರ್ಷಗಳು	
	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು
100 ಮೀ. ಓಟ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
200 ಮೀ. ಓಟ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
400 ಮೀ. ಓಟ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
600 ಮೀ. ಓಟ	✓	✓				
800 ಮೀ. ಓಟ			✓	✓	✓	✓
1500 ಮೀ. ಓಟ			✓	✓	✓	✓
3000 ಮೀ. ಓಟ			✓	✓		✓
5000 ಮೀ. ಓಟ					✓	
80 ಮೀ. ಹರ್ಡಲ್ಸ್	✓	✓				
100 ಮೀ. ಹರ್ಡಲ್ಸ್				✓		✓
110 ಮೀ. ಹರ್ಡಲ್ಸ್			✓		✓	
400 ಮೀ. ಹರ್ಡಲ್ಸ್					✓	✓

4*100 ಮೀ. ರಿಲೆ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4*400 ಮೀ. ರಿಲೆ					✓	✓
ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ			✓	✓	✓	✓
ಪೋಲ್‌ವಾಲ್ಕ್ ಜಿಗಿತ			✓	✓	✓	✓
ಗುಂಡು ಎಸೆತ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ಚಕ್ರ ಎಸೆತ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ			✓	✓	✓	✓
ಹ್ಯಾಮರ್ ಎಸೆತ			✓	✓	✓	✓
3000 ಮೀ. ನಡಿಗೇ				✓		✓
5000 ಮೀ. ನಡಿಗೇ			✓		✓	
4 ಕೆ. ಮೀ. ಕ್ರಾಸ್ ಕಂಟ್ರಿ						✓
6 ಕೆ. ಮೀ. ಕ್ರಾಸ್ ಕಂಟ್ರಿ					✓	

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮೇಲಾಟದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ-12

ವೇಗದ ಓಟಗಳು

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಎಂದರೆ ವೇಗದ ಓಟಗಳು. ಈ ವೇಗದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಓಟಗಾರನ ವೇಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಾಗಿವೆ. 400 ಮೀಟರ್ ಓಟವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ದೂರದ ಎಲ್ಲಾ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ವೇಗದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ 100ಮೀ, 200ಮೀ, 400ಮೀ, ತಾಂತ್ರಿಕ ಹರ್ಡಲ್ ಮತ್ತು ರಿಲೆ ವೇಗದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಾಗಿವೆ.

I. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು :

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರೀಡೆಯು ಅದರದೇ ಆದ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ವೇಗದ ಓಟಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ

1. ವೇಗದ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಕುಳಿತು ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.
2. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ತಮಗೆ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿದ ಓಣಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಓಡುವುದು.
3. ಪ್ರಾರಂಭಿಕರು ನೀಡುವ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು.
4. ಕ್ರೀಡಾ ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.
5. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ (ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್) ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
6. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು/ಓಟಗಾರರು ಸ್ಟ್ರೈಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.

ವೇಗದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಿಯಮಗಳು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

ವೇಗದ ಓಟದಲ್ಲಿ ವೇಗದ ಓಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಕೂಡ ಒಂದಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ-ಸ್ಟ್ರೈಕ್

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೇಲಾಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು (ನೈಲ್) ಹೊಂದಿರುವ ಶೂಗಳನ್ನು ಸ್ಟ್ರೈಕ್‌ಗಳೆನ್ನುವರು. ಸಿಂಥೆಟಿಕ್, ಸಿಂಡರ್ ಮತ್ತು ಅಸ್ಟ್ರೋಟ್ರಫ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸ್ಟ್ರೈಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ಗಳನ್ನು ಓಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
1	
2	
3	

II.. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಓಡುವಾಗ ಆಗುವ ತಪ್ಪುಗಳು

1. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಯಾವುದೇ ಆಟಗಾರ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.
2. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಓಟಗಾರನು ತೊಂದರೆ ನೀಡಿದರೆ ಆ ಓಟಗಾರನನ್ನು ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.
3. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ತನಗೆ ನಿಗದಿಯಾದ ಓಣಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಓಡಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಿದರೆ ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

ಶಾಲಾ ಹಂತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಕಡ್ಡಾಯ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಅನೇಕ ಗೊಂದಲಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

1. ವೇಗದ ಓಟಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಹೀಗಿರಲಿ :-

ಯಾವ ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ವೇಗದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಬಹುದು.

1. ತ್ವರಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಚುರುಕುತನದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
2. ಓಟದ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಓಟದ ಶೈಲಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
3. ಓಟದ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದೂರದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.



4. ಉತ್ತಮವಾದ ಮುಕ್ತಾಯದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಇದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಥವಾ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ 50 ಮೀಟರ್ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಬಹುದು.

III. ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಆಯ್ಕೆಯಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸರಳ ರೀತಿಯ ಮೂಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

1. ಕೈಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ :

1.1 ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

1.2 ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಒಂದನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನಿಂದ ಒಂದನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವೇಗದ ಓಟಗಾರನಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ ?

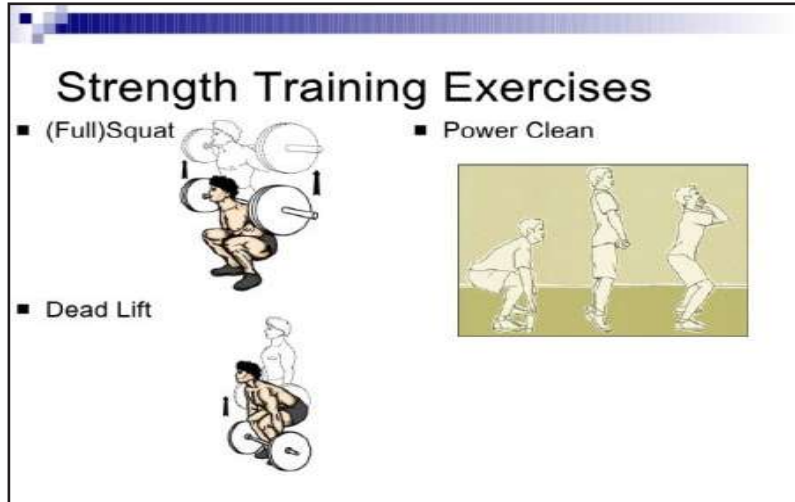
1.3 ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎಡ, ಬಲ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.

2. ಭುಜಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು- ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

3. ಸೊಂಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು-

3.1. ಸೊಂಟವನ್ನು ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

3.2. ಸೊಂಟವನ್ನು ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ, ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವುದು.



4. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಬದಿಗೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಟೆಪ್ ಮಾಡುವುದು.

IV. ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:-

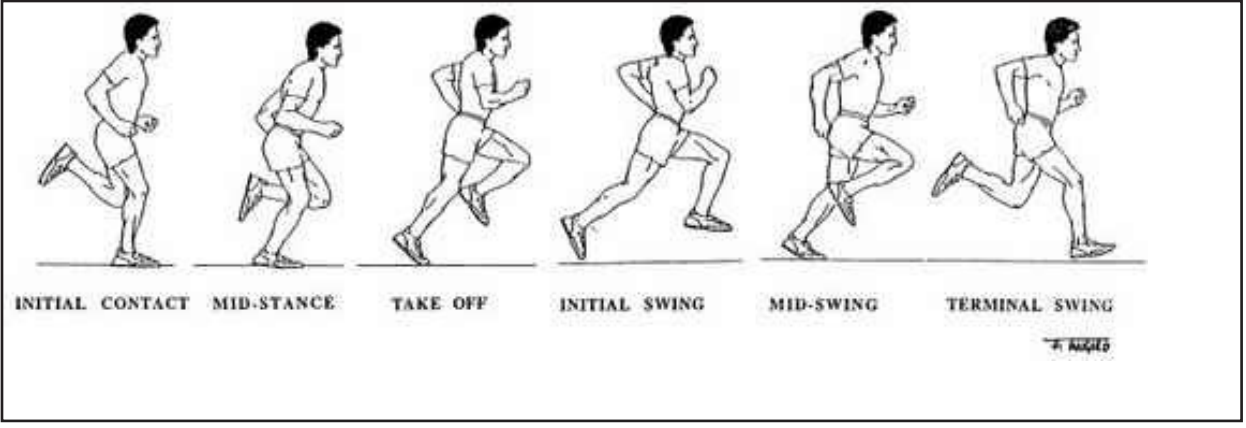
ಓಟಗಾರನು ಓಡುವಾಗ ಕೈ, ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಓಡುವಾಗ ಕೈಗಳ ಚಲನೆ-

1. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕೈಯಲ್ಲಿ 90 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಮಡಿಚಿ, ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.

2. ಓಟಗಾರನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಆತನ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಓಡುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.

3. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಮುಷ್ಟಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



2. ಓಡುವಾಗ ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ

1. ಓಟಗಾರನ ಪಾದಗಳು ಓಡುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.
2. ಓಡುವಾಗ ಮುಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ(ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ) ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು.

3. ಓಡುವಾಗ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ

1. ಓಟಗಾರನು ಓಡುವಾಗ ದೇಹವು ಸುಮಾರು 15⁰ ರಿಂದ 20⁰ ವರೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು.
2. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಓಟಗಾರನ ತಲೆ & ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಸೊಂಟದ ನೇರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
4. ನೇರವಾಗಿ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

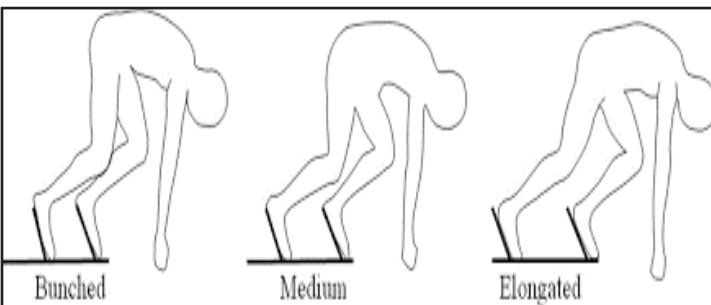
V. ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಕೆ ಹಂತಗಳು :-

1. ಓಟದ ಪ್ರಾರಂಭ

ಓಟಗಾರನ ದೇಹ ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರವೇ ಓಟದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಅವರ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಎತ್ತರ ಇರುವಂತಹಾ ಓಟಗಾರರಿಗೆ ಕ್ರೌಚ್ ಓಟದ ಪ್ರಾರಂಭ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ

ಓಟಗಾರನು ತನ್ನ ಬಲ ಅಥವಾ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಕಪ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ - ಓಟದ ಪ್ರಾರಂಭ

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು :- ಓಟಗಾರನು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪ್ರಾರಂಭ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಓಡುವ ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಸ್ಪಾರ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್‌ನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಓಟಗಾರನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಾರಂಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ -ಸ್ಪಾರ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್

VI. ವೇಗದ ಓಟಗಳ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಆಜ್ಞೆ

ಎಲ್ಲಾ ವೇಗದ ಓಟಗಳಿಗೆ 'ಆನ್ ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಸೆಟ್ ಗೋ' ಎಂಬ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಓಟಗಳ ಪ್ರಾರಂಭಿಕರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ವಿವರವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವೇಗದ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಆನ್ ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಆಜ್ಞೆಗೆ 'ಕ್ರೌಚ್' ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು :

ಓಟಗಾರನು ತನ್ನ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಕೈಗಳ & ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ, ಕೈಗಳು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇರಬೇಕು.



2. ಸೆಟ್- ಪ್ರಾರಂಭಿಕರು 'ಸೆಟ್' ಎಂಬ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಓಟಗಾರನು ತನ್ನ ಸೊಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಓಟಗಾರನ ತಲೆಯು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿದ್ದು ದೃಷ್ಟಿಯು ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ 'ಸೆಟ್' ಆಜ್ಞೆಗೆ ಓಟಗಾರನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ)



3. ಗೋ - ಸೆಟ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಕರು ಪಿಸ್ತೂಲಿನಿಂದ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಿದಾಗ/ ವಿಷಲ್ ಹಾಕಿದಾಗ/ ಕ್ಲಾಪ್ ಸದ್ದು ಮಾಡಿದಾಗ ಓಟಗಾರನು ತಕ್ಷಣ ರಭಸದಿಂದ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್‌ನ್ನು ಓಟಗಾರನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾ ಸ್ಪೋಟಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.



VII. ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯ: ವೇಗದ ಓಟವನ್ನು ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿದರೆ ಓಟವು ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲರು ಸಮನಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓಟವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶೈಲಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೇಗದ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಓಟದಷ್ಟೆ ಮುಕ್ತಾಯದ ಶೈಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಕ್ತಾಯದಲ್ಲಿ 3 ಶೈಲಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

1. **ರನ್ ಫ್ಲೋ :-** ಓಟಗಾರರು ಪ್ರಾರಂಭದ ವೇಗದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ 10 ಮೀ. ನಷ್ಟು ಮುಂದಿನವರೆಗೆ ಓಡುವರು.
2. **ಲಂಚ್ :-** ಓಟಗಾರರು ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ತನ್ನ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ರಭಸದಿಂದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ತಟ್ಟನೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಎದೆ ಭಾಗ ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ನುಗ್ಗಿ ಓಡುವರು.
3. **ಶೋಲ್ಡರ್ :-** ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ತನ್ನ ಭುಜವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಓಟವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವರು.

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೇಗದ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾರಂಭ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತಾಯದ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಕಲಿಸಲು ಅಳವಡಿಸಿರುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

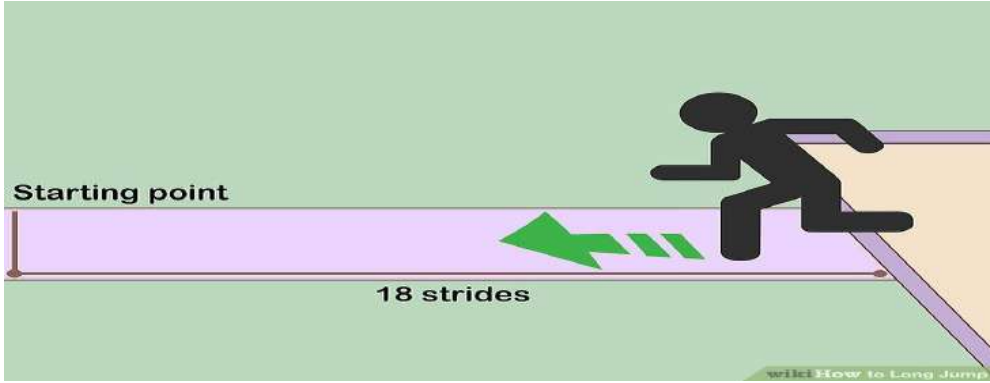
ಅಧ್ಯಾಯ-13

ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ

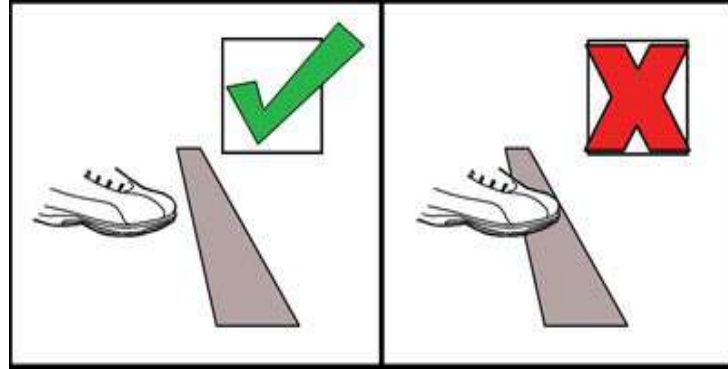
ಮೇಲಾಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದ ಜಿಗಿತವು ಕೂಡಾ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಅತೀ ಸರಳವಾಗಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ವೇಗ, ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಪೋಟಕ ಶಕ್ತಿ & ನರಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಓಟದ ವೇಗ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಟೇಕ್ ಆಫ್, ಉತ್ತಮವಾದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವುದು ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

I. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಜಿಗಿತಗಾರರು ಓಡಿ ಬರಲು ಓಡುವ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.



2. ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯ (ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್) ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಓಡುವ ಹಾದಿಯ ಒಳಗಿರುವ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಜಿಗಿಯಬೇಕು.



3. ಜಿಗಿತಗಾರ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.
4. ಪ್ರತಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿಗೆ ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.
5. ಜಿಗಿತದ ನಂತರ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ (ಫಿಟ್) ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಡೆದು ಬಂದರೆ ಅದು ಅಕ್ರಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಬಾಕ್ಸ್ ರೀತಿಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಕ್ಸಿನ ಮುಂದಿನ ತುದಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗೆರೆ ಹಾಕಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಎಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜಿಗಿದ ನಂತರ ವಾಪಸ್ ಹಾಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜಿಗಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಇಡುವುದನ್ನು ಕೂಡ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

II. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಯ್ಕೆಯು ಹೀಗಿರಲಿ :

ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾವು

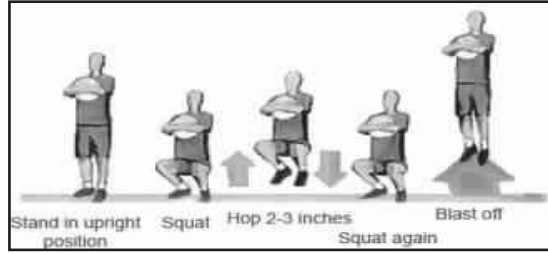
ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

- ಉದ್ದ ಜಿಗಿತಗಾರರು ಉತ್ತಮ ವೇಗದ ಓಟಗಾರರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಜಿಗಿತಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು.

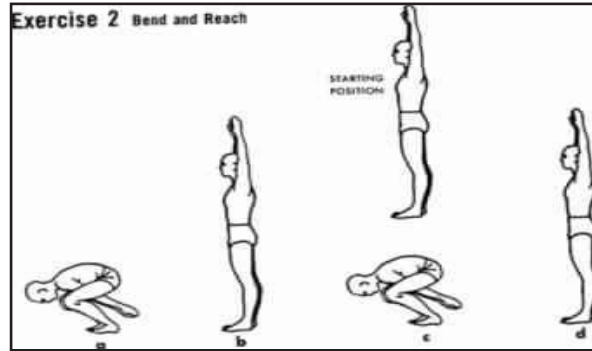
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿಂತಲ್ಲಿ 2 ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಸುವುದು, ಒಡುತ್ತಾ 2 ಕಾಲಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಾಚುವುದು ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

III. ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸೋಣ :

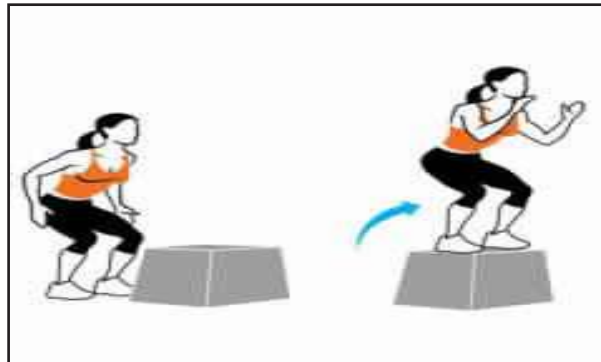
1. 30ಮೀ ಓಟವನ್ನು 4-5 ಬಾರಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಸುವುದರಿಂದ ವೇಗದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
2. ಬೌಂಡಿಂಗ್, ಹ್ಯಾಪಿಂಗ್, ರ್ಯಾಬಿಟ್ ಹಾಪ್ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಪುಟಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಅರ್ಧ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸೊಂಟ & ಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



4. ಸಿಟ್ & ರಿಚ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

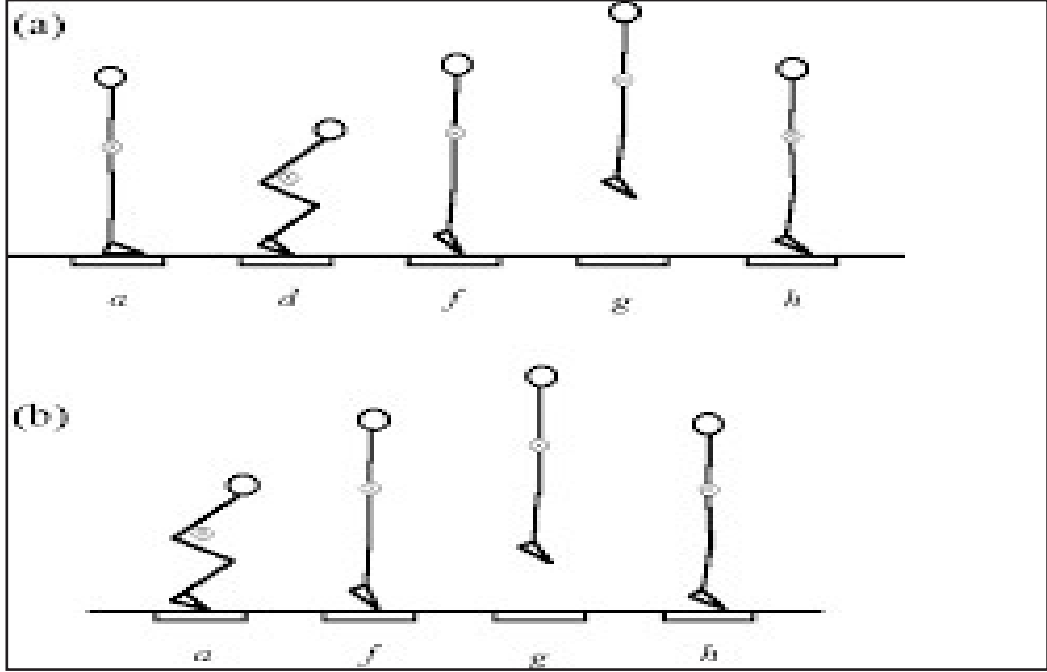


5. ತಾಳಬದ್ಧ ಚಲನೆಯ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯು ಜಿಗಿತಗಾರನಿಗೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



6. ನಿಂತು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವುದು.

7. ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಿಂದಲೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವುದು.



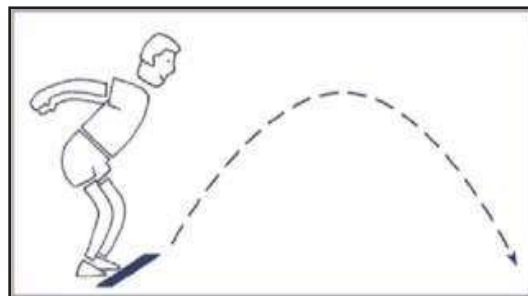
IV. ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು :-

1) ನಿಂತು ಜಿಗಿಯುವುದು:-

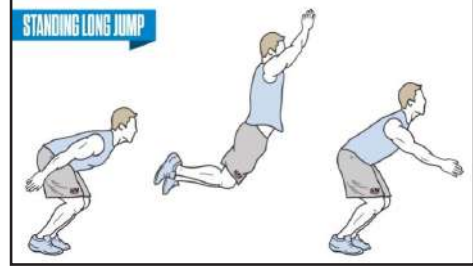
- ಸ್ಪರ್ಧಿಯು (ಟೀಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್) ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮೂಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.



- ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬೇಕು.
- ನಿಂತು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಹಾರುವುದು.



➤ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಾದವನ್ನು ಊರಿ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಆಗಬೇಕು.



ಚಟುವಟಿಕೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಮುಂದೆ ಜಿಗಿಯಲು ತಿಳಿಸೋಣ. ಮುಂದೆ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಕೈಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿರಬೇಕು. ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವಾಗ ಪಾದವನ್ನು ಊರಬೇಕು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ.

2. ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ :

ಜಿಗಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರುತು (ಚೆಕ್‌ಮಾರ್ಕ್)ನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಲಿಟ್ಟು (ತಪ್ಪಿಲ್ಲದ) ಸರಿಯಾದ ಜಿಗಿತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯಿಂದ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದ ಕಡೆ ಮುಖಮಾಡಿ ನಿಂತು, ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾ ಕೊನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಗುರುತನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಎನ್ನುವರು.

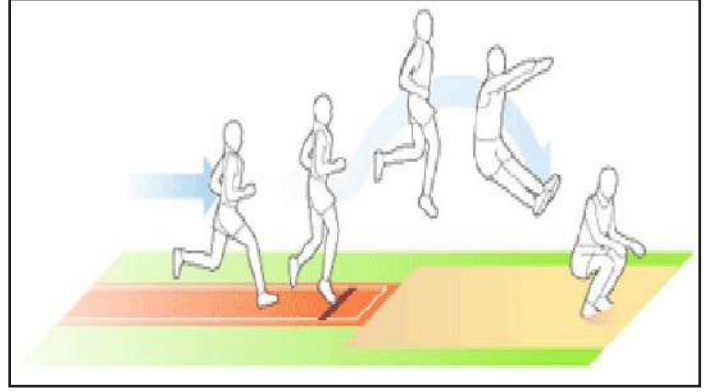
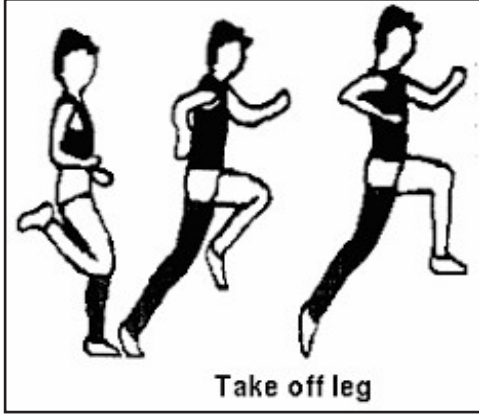
ಚಟುವಟಿಕೆ:- ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅವರ ಮುಂದೆ 06 ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾ ಹೋಗಲು ತಿಳಿಸಿ, ಕೊನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಗುರುತನ್ನು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸೋಣ. ಕೊನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಹಾಕಿರುವ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಓಡುತ್ತಾ ಬರಲು ತಿಳಿಸೋಣ. ಆಗ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಬರುವ ಹೆಜ್ಜೆ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿದರೆ ಅ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡೋಣ.

V. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಕೌಶಲ್ಯ / ಹಂತಗಳು :-

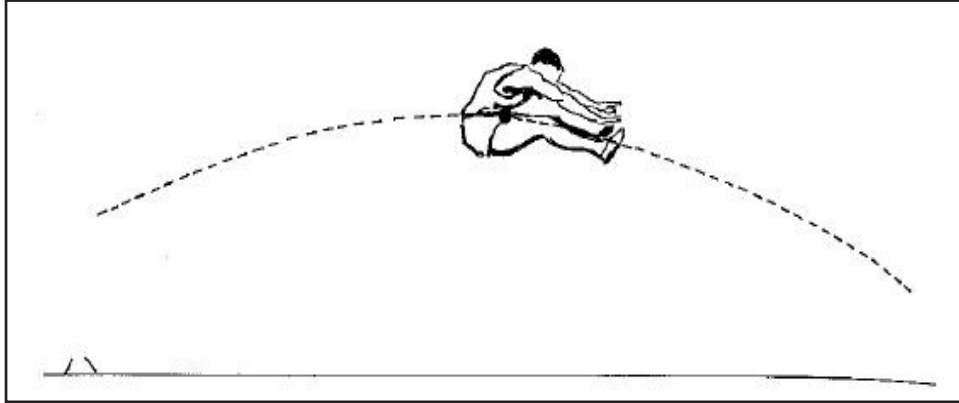
1. ಜಿಗಿಯಲು ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯ ಕಡೆ ಓಡುವುದು :- ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿತಕ್ಕಾಗಿ ಓಟದ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಜಿಗಿತಗಾರನು ತಾನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಳದಿಂದ (ಚೆಕ್‌ಮಾರ್ಕ್) ಜಿಗಿತಕ್ಕಾಗಿ ವೇಗದಿಂದ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯನ್ನು ತಲುಪುವನು.



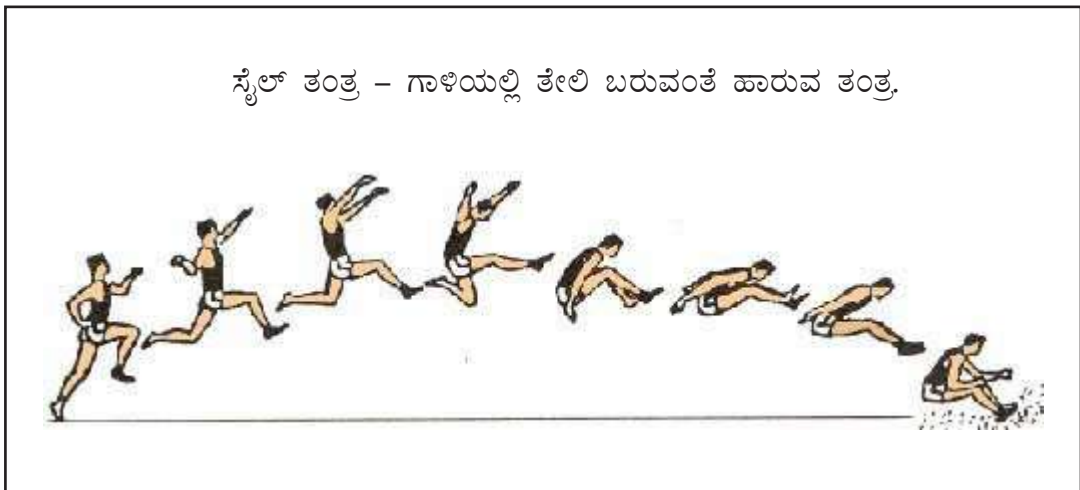
2. ಟೇಕ್‌ಆಫ್ (ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಬಂದು ಜಿಗಿಯಲು ನೆಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೇರುವ ಹಂತ) : ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿತಕ್ಕಾಗಿ ಬಲಯುತವಾದ ಕಾಲನ್ನು ಊರಿ ನೆಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೇರುವ ಹಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜಿಗಿತಗಾರನು ಟೇಕ್‌ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಸೊಂಟ ಬಾಗುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.



3. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತೇಲಿಸುವುದು (ಫ್ಲೈಟ್) ಆಕ್ಸ್‌ನ್ ಸೈಲ್ ತಂತ್ರ :- ಜಿಗಿತಗಾರನು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್(ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆ)ನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಪುಟಿದಾಗ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ & ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿರಬೇಕು, ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕಿದ್ದು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.



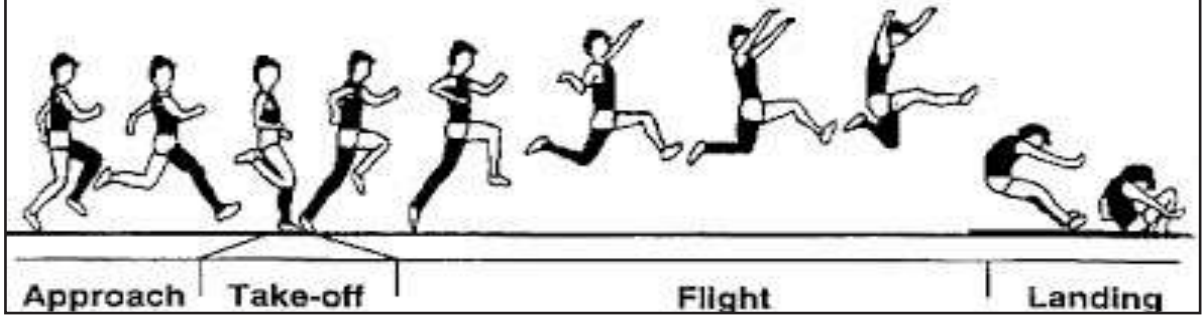
ಸೈಲ್ ತಂತ್ರ : ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮಡಿಚಿ ಎದೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಾ ಹೋಗುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ, ನೆಲವನ್ನು ತಲುಪುವಾಗ (ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್) ಮತ್ತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು.



4. ಇಳಿಯುವುದು (ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್) - ಕೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್ :- ಜಿಗಿತಗಾರನು ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿ(ಫಿಟ್)ಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಕೈ & ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಊರುತ್ತ ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಜಿಗಿತದ ನಂತರ ಹಾಗೆ ಮುಂದಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು. ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ ಬರಬಾರದು.

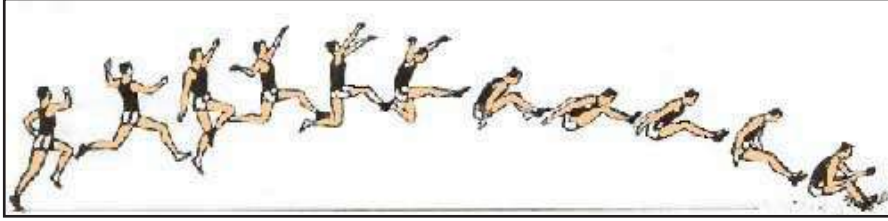


ಉದ್ದಜಿಗಿತವನ್ನು ಜಿಗಿಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳ ಚಿತ್ರ :

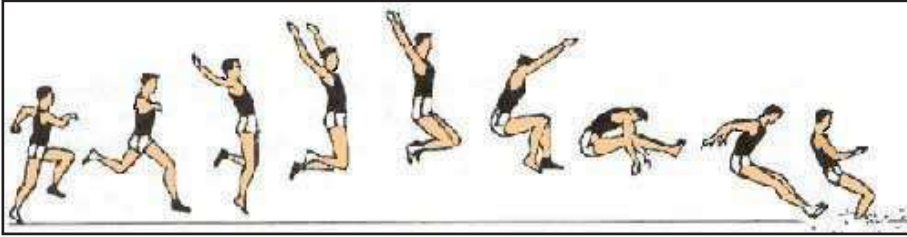


ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಎರಡು ಕೌಶಲಗಳು

ಹಿಚ್ ಕಿಕ್ ತಂತ್ರ - ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವಂತೆ ತೋರುವ ತಂತ್ರ.



ಹ್ಯಾಂಗ್ ತಂತ್ರ - ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನೇತಾಡುವಂತೆ ಕಾಣುವ ತಂತ್ರ.



VI. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು :

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಪಾದಗಳನ್ನು ಊರಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ತುದಿಗಾಲನ್ನು ಊರುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಜಿಗಿತದ ಹಂತವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಂತು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
2. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮರಳು ಇರುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮರಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಮೃದುಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಮರಳು ಇಲ್ಲದೆ ಜಿಗಿದರೆ ಕಾಲಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ಗಾಜಿನ ಚೂರು, ಇನ್ನಿತರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಉದ್ದಜಿಗಿತವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವಿರಿ?

ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳು

‘ಆಟ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಬಂದದ್ದು’ ಎಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಡಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ಜನ ಸಮೂಹವೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ (ಕಾಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ) ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ವಿಧದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಲೇ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. “ಆಟವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾಗಲಾರದು” ಮನುಷ್ಯ ಆಟವಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಸ್ಪಿನ್ನರ್ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಸತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನವರೆಗೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಆಟವಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು “ಕೂಟ ಕಾಲ” ಅಥವಾ ಆಟದ ಕಾಲ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾ ಆನಂದ ಹೊಂದುವುದರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ‘ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆಟಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ’ ಇಂತಹ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳು ಶಾಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಕೈ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇದರಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡೋಣ ಬನ್ನಿ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳ ಮಹತ್ವ ಅರಿಯೋಣ

ಆಟಗಳು ಮಾನವನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ, ಬದುಕುವ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುವ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮನರಂಜನೆ, ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯತೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಮಾನವನ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಆಟೋಟಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಆಳವಾದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಅಷ್ಟು ಸಹಾಯಕವಾಗಲಾರವು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದು ವಿಕಾಸವಾದ ಆಟಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ, “ಕುಂಟೇಬಿಲ್ಲೇ” ಎನ್ನುವ ಜನಪದ ಆಟವನ್ನು ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾತ್ರ ಆಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಮನೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮನೆಗೆ (ಗಂಡನ) ಚಲಿಸುವುದು. ಆಕೆಯ ಬದುಕಿನ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಚಲನೆ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯದ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಕುಂಟೇಬಿಲ್ಲೇ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡುವ ಹೆಣ್ಣು ಒಂದು ಚೌಕದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಚೌಕಕ್ಕೆ ನಡೆಸುವ ಚಲನೆ, ಹೆಣ್ಣು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಮಾಜದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವಂತಿದೆ. ಇಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧೀಕರಣದ ಪ್ರತಿಫಲನವು ಜನಪದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಆಟಗಳಿಗೂ ತುಂಬಾ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ತನ್ನ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಂತಕ ಪ್ಲೋಟೋರವರ ಹೇಳಿಕೆ ‘A sound mind in a sound body’ ಎನ್ನುವ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ “ಸದೃಢ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸದೃಢ ಮನಸ್ಸು” ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ W.H.O ಪ್ರಕಾರ “Health is wealth” ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಎರಡು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಇವು ಎರಡು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ. ದೇಹ ಒಂದು ಯಂತ್ರವಿದ್ದಂತೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು ಯಂತ್ರದ ಚಲನಾ ಶಕ್ತಿಯ ವಿದ್ಯುತ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಹಾಗೇ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ದೇಹ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯಾಚಲನೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸರ್ವವಿಧಿತ. ಉಸಿರಾಟವು ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಯೇ ಆಟ.

ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳು ಯಾವುವು?

ಜನಪದ ಆಟಗಳು ಶಿಷ್ಯ ಆಟಗಳಿಗಿಂತ ಏಕೆ ಬಿನ್ನ ?

ಜನಪದ ಆಟಗಳು ಮಾನವನ ಚಲನಶೀಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿವೆ. 'ಶಿಷ್ಯ ಆಟಗಳ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಜನಪದ ಆಟದ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಶಿಷ್ಯ ಆಟಗಳು	ಜನಪದ ಆಟಗಳು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದ ಆಟಗಳಾಗಿವೆ.	ಪ್ರಾಚೀನವಾದವುಗಳು ಆಯಾಯ ಪ್ರದೇಶದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿವೆ.
ಶಿಷ್ಯ ಆಟಗಳ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ನುರಿತ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ,	ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಇಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳೇ ಪ್ರಧಾನ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊದರೂ ಅದೇ ನಿಯಮಗಳು ಬಳಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.	ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಡುವುದನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು. ನಿಯಮಗಳು ಆಯಾಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತೆ ಇದೆ
ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.	ಸ್ಥಳಿಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳೇ ಉಪಕರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ
ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.	ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳವೇ ಆಟದ ಮೈದಾನ.
ಶಿಷ್ಯ ಆಟಕ್ಕೆ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಅಂಕಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗೆಲುವು ನಿರ್ಧಾರ.	ಕೆಲವು ಆಟಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆಟಗಾರರು ಸಾಕಾಗುವವರೆಗೂ ಆಡಬಹುದು.
ಶಿಷ್ಯ ಆಟಗಳ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ನಡೆಸಲು ನುರಿತ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಿ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಣಾಯಕರ ಪಾತ್ರವೇ ಪ್ರಮುಖ ವಾದದ್ದು.	ಜನಪದ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಿರ್ಣಾಯಕರು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರು ಆಡುವ ಆಟಗಳಿಗೆ ಅವರೇ ಸ್ವಯಂ ತೀರ್ಪುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜನಪದ ಬದುಕಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣ
ಶಿಷ್ಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸಮವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.	ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಮವಸ್ತ್ರದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಕಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳೇ ಆಟದ ಸಮವಸ್ತ್ರ.
ಶಿಷ್ಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರ ಆಯ್ಕೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೋರುವ ನಿಪುಣತೆ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.	ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರಿಗೂ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾರು ಪ್ರಮುಖರು ಯಾರು ಅಪ್ರಮುಖರು ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆ, ಸಂಜ್ಞೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.	ಜನಪದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಟದ ಭಾಷೆಗೂ, ಆಟಗಾರರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಧ್ವನಿ, ಸಂಜ್ಞೆ, ಪ್ರಾಸ ಪದಗಳ (ಪದ್ಯಗಳ)ಬಳಕೆಯೂ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.
ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅಂಕಣ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಸಂಜ್ಞೆ ಮುಖಾಂತರ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.	ಅವರೇ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ, ಕೈ ಕೈ ಹೊಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ, ಬಲಾಬಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ, ಮುಂತಾದ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ತತ್ವದ ಆಧಾರದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಹುಮಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.	ಜನಪದ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸೋತವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಗೆದ್ದವರಿಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನ ಮಾನ ಇರುತ್ತದೆ.
ಶಿಷ್ಯ ಆಟಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಅಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.	ಜನಪದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶವು ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಳು ಆಯಾಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರೇರಣಾ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಯಾಪ್ರದೇಶದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಶಿಷ್ಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಆಟವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡವರೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನೇ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ನಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುದುಕರೂ ಸಹ ಇದೇ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.	ಕೆಲವು ಆಟಗಳು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಆಟಗಳು ಎಂದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುಂಟೇ ಬಿಲ್ಲೇ ಮತ್ತು ಆಣೆಕಲ್ಲು ಆಟಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿನ್ನಿದಾಂಡು, ಬುಗುರಿ, ಗೋಲಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಆಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಶಿಷ್ಯ ಆಟಗಳು ಕೇವಲ ನಿಯಮಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಗಿದರೆ ಜನಪದ ಆಟಗಳು ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಚರಣೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹಳ್ಳಿ ಬದುಕಿನ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನಪದ ಆಟಗಳು ಆಟಗಾರನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ?

ಜನಪದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಆಟಗಾರರ ಮನಸ್ಸು, ಶರೀರದ ದೃಢತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಲನವಲನಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯು ಆತನ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಆಟಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ತನ್ನ ಅಗತ್ಯತೆ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಅದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನ್ನಣೆ ಆಗಿರಬಹುದು, ಯಾರನ್ನೋ ಮೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿರಬಹುದು, ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನದ ಹರಕೆ ಆಗಿರಬಹುದು, ತನ್ನ ಸ್ಥಾನ ಮಾನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿರಬಹುದು, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಆಗಿರಬಹುದು, ಹೀಗೆ ಅಗತ್ಯತೆಯ ವರ್ತನೆಗಳಾಗಿವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಇತರರಿಗಿಂತ ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಇತರರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ಇದ್ದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ ಶ್ರಮ ಪಟ್ಟು ಕಾರ್ಯಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಒಂದು ಪ್ರಭಲವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಉತ್ತೇಜಕ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದೊಂದು ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇವು ಅನ್ಯರೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಇದಲ್ಲದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ (ಸ್ವಯಂ ಸ್ಪರ್ಧೆ) ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಜನಪದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಎನ್ನುವುದು ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಜನಪದ ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ (ಸಮಬಲ) ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವನಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನ್ನಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಲೆ ಸಿಗುವುದು. ಅಸಮಬಲರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆದಾಗ ನಗೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಇಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ನೇರ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಸ್ತಿ, ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಕರಾಟೆ ಯಂತಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಟಗಾರನು ನೇರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೇಲೆ ರಭಸ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೋ ಇದು ಅಪರೋಕ್ಷ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯಾಗಿದೆ. ಆಣೆಕಲ್ಲಾಟ, ಚೌಕಾಬಾರ, ಭಾರದ ಗುಂಡು, ಕುಂಟಾಟಗಳು, ಹುಲಿಮನೆ ಆಟ, ಇಂತಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೇಲೆಯೇ ತಾನೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಯಂ ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ತನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಲೆಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಆಕ್ರಮಣ ಕಾಣಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅಂತಹ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಟದಿಂದ ನಿಷೇಧಿಸುವುದು. ಅಥವಾ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಬಹಿಷ್ಕಾರ ಹಾಕುವುದು.

ಇದು ಆಟಗಾರರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಾಳಿ ಬದುಕಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೆ ಜನಪದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಭಾಗವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಟವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಪದ ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹವೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಆಟವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗುತ್ತಾರೋ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಡುತ್ತಾರೋ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಸಾಮ್ಯ ಅಭಿರುಚಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಬಯಸುವ ಆಟವನ್ನೇ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು. ಆಟಗಾರರೆಲ್ಲರು ತಮ್ಮ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನೇಹ-ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೋರಿದಾಗ, ಮೈತ್ರಿ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸಮವಯಸ್ಕರು ಒಂದೆಡೆಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ತಂಡದಾಟಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ಇದನ್ನು ಯಾರು ಯಾರಿಗೂ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅನುಭವದಿಂದ ತಾವೇ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂಡದಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ನಾನು ಒಬ್ಬನೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಜನಪದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು ಇವೆಯೇ?

ಜನಪದರ ಬದುಕಿನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಂಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಂಬಿಕೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಜನಪದರ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳು, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲಾರವು. ಜನಪದರು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ದೇವರ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದದು. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ದೇವರ ಮುಂದೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಗೆಲ್ಲುವೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ದೇವರ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಜನಪದರ ಬದುಕಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ನಂಬಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಜನಪದ ಆಟಗಳ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯನ್ನೂ ಏರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಆಟಗಾರರು ಭೂಮಿತಾಯಿಯನ್ನೂ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಕಬಡ್ಡಿ, ಕುಸ್ತಿ, ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ (ಗುಂಡು ಎತ್ತುವುದು) ದೂರದ ಮರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಗುಂಡು ಹೊಡೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಘಟನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಇಟ್ಟು ಕಲ್ಲಿಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಲ್ಲಿಗೆ ಅರಿಸಿನ ಕುಂಕುಮ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಇಟ್ಟು ಒಡೆಯುವುದುಂಟು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಸಲಕರಣೆಯಿಂದ ಆಡುವ ಆಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಗೂ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಅಂಶ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ರೈಡ್ (ದಾಳಿ) ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರರು ಮಧ್ಯಗರೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಅಂಕಣವನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ದಾಳಿ ಮಾಡುವುದು. ಆಟಗಾರರು ಮೈದಾನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುವರು, ಗುಂಡು ಹೊಡೆಯುವ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಯನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭಾರ ಎತ್ತುವಾಗ ನಮಸ್ಕರಿಸಿಯೇ ಆರಂಭಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ನಂಬಿಕೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು, ಇವುಗಳನ್ನೂ ಮೌಢ್ಯತೆ ಎಂದು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಬಾರದು. ಕಬಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಕುಸ್ತಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಭೂಮಿಯನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಭೂಮಿತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಜನಪದರು ಇಟ್ಟಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಭೂತಾಯಿಯನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ನೆನೆದುಕೊಂಡು ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಯಾವ ನಿಯಮಗಳು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಂಡ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಟಾಸ್ ಹಾಕಿ ಅಂಕಣದ ಆಯ್ಕೆಯ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಆಟಗಾರರು ಕೈ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳು ಮುಂದೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ತಕರಾರು ತೆಗೆಯಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಜನಪದರ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ಜನ್ಮದಂತಹ ಹುಟ್ಟು- ಸಾವಿನ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಕಲ್ಪನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಂಜೀವಿನಿ: ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಆಟದಲ್ಲಿ ಔಟಾದ ಆಟಗಾರ ಸತ್ತಂತೆ, ಆ ಆಟಗಾರ ಮೈದಾನದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ತಂಡದ ಆಟಗಾರ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಸಾಯಿಸಿದರೆ (ಔಟ್ ಮಾಡಿದರೆ) ಸತ್ತ ಆಟಗಾರ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಮೈದಾನ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಅಮರ: ದೇವತೆಗಳಂತೆ ಇಲ್ಲಿನ ಆಟದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಸಾವೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಆಟಗಾರ ಔಟ್ ಆದರೆ ಅಷ್ಟು ಅಂಕ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ

ಜೆಮಿನಿ: ಜೆಮಿನಿ ಪದ್ಧತಿಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರು ನರಕ ಸೇರಿದಂತೆ ಮರಳಿಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಔಟಾದ ಆಟಗಾರರು ಪುನಃಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಕಲ್ಪನೆ ಮುಟ್ಟಾಟ, ಚದುರಂಗದ ಆಟ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಜನಪದ ಆಟಗಾರರು ಆಟದಲ್ಲಿನ ಸೋಲು ಮತ್ತು ಗೆಲುವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಹನುಮಪ್ಪನ ಗುಡಿಗೆ ಹೋದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ಹಾಕಿರುವ ಟ್ರೋಫಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಜನಪದರು ಅನೇಕ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಹಳ್ಳಿ ಹನುಮಪ್ಪನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಜನಪದ ಆಟಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಕೆಲವು ಜನಪದ ಆಟಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ ಬನ್ನಿ....

ಜನಪದ ಆಟಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರ ಆಡಿ ತಿಳಿಯೋಣ. (ಶಾಲಾವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

1} ಹಬ್ಬ ಸಂಬಂಧಿ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಆಟಗಳು:

ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು:

ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಿಂದಲೇ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಕಲ್ಲು ಹೊಡೆಯುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರ ಅಥವಾ ಹೊಡೆತಗಾರನ ಮುಂದೆ ಗೆರೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಆ ಗೆರೆ ದಾಟಿ ಹೊಡೆಯಬಾರದು. ಕೊಟ್ಟಿರುವ 5 ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. 5 ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹೊಡೆದು ಹಾಕುವರೋ ಅವರೇ ವಿಜಯಶಾಲಿಗಳು. ಈತನಿಗೆ ಹೊಡೆದು ಹಾಕಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬಹುಮಾನದ ಮೊತ್ತದ ಹಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಟದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಬ್ಬರಿಗುಂಡಿನ ಬುಗುರಿ: ಈ ಆಟವನ್ನು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕಡೆಗೆ ನಾಗರಪಂಚಮಿ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಗುಂಡು ಅರ್ಧ (ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಸೀಳಿದ ಭಾಗ)ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಭಾಗ, ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದಾರ (ಸೆಣಬು) ಎರಡು ತೆಂಗಿನ ಪೊರಕೆಯ ಕಡ್ಡಿಗಳು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಹೋಳಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುಣಾಕಾರ ಚಿಹ್ನೆ ತರ (X) ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಅದರ ಮಧ್ಯ ದಾರವನ್ನು ಪೋಣಿಸಿ ನಂತರ ದಾರದ ಎರಡು ತುದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ದಾರವನ್ನು ಹುರಿ ಹಾಕಿ ಕೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಕೊಬ್ಬರಿಗುಂಡು ಗರಗರನೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಆಟಗಳಿವೆ ಎತ್ತಿನ ಗಾಡಿ ಓಟ ,ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಗುಂಡು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಜೋಕಾಲಿ ಆಟ, ಗುಳ್ಳವನಾಟ, ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬದ ಆಟಪೂಕಳಂ, ಸೈಕಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಸೈಕಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಸೈಕಲನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಸುವ ಆಟ, ಸೈಕಲ್ ಪೊಲೋ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಆಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಟಗಳು.

2} ಋತು ಸಂಬಂಧಿ ಜನಪದ ಆಟಗಳು:

ಗುಬ್ಬಿಗೂಡು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪೆಗೂಡು: ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಒದ್ದೆಯಾದ ಪುಡಿಮಣ್ಣನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಗುಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಇಟ್ಟು ಆ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಮರಳು ಅಥವಾ ಒದ್ದೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದಾಗ ಒಂದು ಗೂಡು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ಗುಬ್ಬಿಗೂಡು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪೆ ಗೂಡು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಕಪ್ಪೆ ಗುಬ್ಬೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವರೋ ಅವರು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಆಟಗಳಿವೆ ಕೆಸರು ಗದ್ದೆ ಆಟಗಳು, ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಪೇಪರ್ ದೋಣಿಯಾಟ, ಗಾಳಿಪಟ, ಗಿರಿಗಿಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಟಗಳಿವೆ.

3) ದೈಹಿಕ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಆಟಗಳು

ಆನೆ ಕಿರ್ ಆಟ : ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಆಟ. ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಎರಡು ತಂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಸಾಲಾಗಿ ಬಗ್ಗೆ ಒಬ್ಬರ ನಡ(ಸೊಂಟ) ಒಬ್ಬರು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡದವರು ಬಗ್ಗೆ ನಿಂತಿರುವವರ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ, (ಯಾರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅವರ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿದು ಕೂರುವರು), ಹಾಗೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಕುಳಿತಾದ ಮೇಲೆ, ಬಗ್ಗಿದವರು ಭಾರ ತಾಳದೆ 'ಕಿರ್ ಕಿರ್' ಎಂದರೆ ಆಟ ಮುಕ್ತಾಯ. ಅಂದರೆ ಭಾರ ತಾಳಲಾರದವರು 'ಕಿರ್ ಕಿರ್' ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಾರೆ, ಆಗ ಆ ತಂಡ ಅಥವಾ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೋತಂತೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರ ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರು, ಇಬ್ಬರು, 3 ಅಥವಾ 4 ಜನರು ಕೂರುವರು ಒಂದು ತಂಡ ಸೋತ ಮೇಲೆ, ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಾರ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಭಾರ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ. ಇತರೆ ಆಟಗಳೆಂದರೆ ಹಗ್ಗ ಜಗ್ಗುಟ, ಭುಜ ಬಲ ಆಟ, ಮುಷ್ಠಿಯುದ್ದ ಇತ್ಯಾದಿ

4) ಮುಟ್ಟಾಟಗಳು

ಚೈನ್ ಕಟ್ಟೋ ಆಟ : ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವಂತೆ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಆಟದ ಮೊದಲು ಕೈ ಹಾಕುವುದರ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳನನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರು ಜೋಡಿ ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಓಡುವ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳನಾದವನು ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಲು ಬಂದಾಗ ಜೋಡಿಯಾಗಿರುವವರು ಬೇರೆಯವರ ಜೋಡಿ ಜೋತೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹೀಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕಳ್ಳನಾದವನು ಅವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಆತನು ಔಟು ಆಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಕಳ್ಳನಾಗಿ ಮುಟ್ಟಲು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಆಟಗಳಿವೆ ಅಟ್ಯಾ - ಪಟ್ಯಾ, ಲ್ವಾಳ ಮುರಗಿ (ಕಾಲ ಚಂಡಿನ ಆಟ), ಲಗೋರಿ ಇತ್ಯಾದಿ

5) ಕುಂಟಾಟಗಳು

ಕುಂಟೋ ಬಿಲ್ಲೆ : ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಆಟ. ಚೌಕಾಕಾರದ ಮನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಕುಣಿಯುತ್ತ ಆಡುವ ಆಟ. ಈ ಆಟವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ 6 ಅಥವಾ 8 ಚೌಕಗಳನ್ನು ಬರೆದು (ಹಲವಾರು ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬಹುದು) ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಕಲ್ಲನ್ನು (ಪಚ್ಚೆ) ಮೊದಲಿನ ಚೌಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ಎಸೆದು ನಂತರ ಒಂದು ಕಾಲಲ್ಲಿ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ಚೌಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕುಂಟುವಾಗ ಎರಡು ಕಾಲು ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಗೆರೆ ತುಳಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರ್ತಿಗೆ ಆಟ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಚೌಕಗಳಿಗೆ ಯಾರು ಮೊದಲು ಕಲ್ಲು ಎಸೆದು ಸಫಲವಾಗಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರೇ ವಿಜಯಶಾಲಿಗಳು.



ಇತರೆ ಆಟಗಳೆಂದರೆ ಗುಡ್ಡಗವಿ ಆಟ , ಜಿಗಿಯುವ ಆಟ ಮರಕೋತಿ ಇತ್ಯಾದಿ

6) ದೇಹ ಸಮತೋಲನದ ಆಟಗಳು

ಎಡೆಮಟ್ಟಿ ಆಟ/ಚಿಪ್ಪಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಆಮೆ ನಡಿಗೆ ಆಟ : ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ ಮೊದಲು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಚಿಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ದಾರ ಹಾಯಿಸಿ ಗಂಟುಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಉದ್ದ ದಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಾರದ ತುದಿಯನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಿಪ್ಪಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೀಟಿ ಊದಿದಾಗ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಸಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಯಾರು ಮೊದಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರ ಕ್ರಮಿಸುವರೋ ಅವರು ಮೊದಲ ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗಿರುವರು.

ಒನಕೆಯನ್ನು ವೃತ್ತದ ಆಚೆ ತಳ್ಳುವ ಆಟ : ಮೊದಲಿಗೆ ಎರಡು ಗುಂಪಿನವರನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ಎರಡು ಬದಿ ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಗೆರೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ಗೆರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ ಒನಕೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಈಗ ಎರಡು ತಂಡಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯ ಬಂದು ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ನೆಲದಮೇಲಿರುವ ಒನಕೆಯನ್ನು ಒಂಟಿಕಾಲ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಒನಕೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರು ಮೊದಲು ತಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಎರಡು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಹೀಗೆ ಆಟ ಆಡಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಯಾವ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಒನಕೆ ಎತ್ತುವರೋ ಅವರ ತಂಡ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವುದು.

ಮೂರು ಕಾಲುಗಳ ಓಟ : ಮೊದಲು ಜೊತೆಗಾರರನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಯಾದವರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರ ಬಲಗಾಲು, ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ತಯಾರಾದ ಜೋಡಿಗಳು ನಿಗದಿತ ದೂರದವರೆಗೆ ಮೂರು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡುವರು. ಯಾವ ಜೋಡಿ ಮೊದಲು ಗುರಿ ತಲುಪುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ಗೆದ್ದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಗೋಣಿ ಚೀಲದಾಟ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಡುವ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಂತೆ ಇದು ಒಂದು ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ. ಓಟದಲ್ಲಿ ಗೋಣಿಚೀಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು/ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಓಡುವುದು ಇದರ ವಿಶೇಷತೆ.

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಒಂದು ಗೋಣಿಚೀಲದ ಒಳಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತೂರಿ ಎದೆ ಭಾಗದವರೆಗೆ ಚೀಲವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವರು. ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಜಾಗದಿಂದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯ ಜಾಗದವರೆಗೆ ಓಡುವರು ಯಾರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ತಲುಪುವರೋ ಅವರೇ ವಿಜಯಶಾಲಿಗಳು.



7} ಸಾಹಸ ಆಟಗಳು

ಭಾರದ ಗುಂಡು ಎತ್ತುವುದು: ಭಾಗವಹಿಸುವ ಆಟಗಾರರು ಮೊದಲು ಚಿಕ್ಕ ಭಾರವುಳ್ಳ ಕಲ್ಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎದೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹಿಂದೆ ಉರುಳಿಸಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಭಾರವುಳ್ಳ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು (ಗುಂಡು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು) ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ (ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಭಾರವಾದ ಕಲ್ಲುಗಳು) ಸಾಲಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಭಾರದ ಗುಂಡು ಎತ್ತಲು ಮೂರು ಅವಕಾಶ (Chance) ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಭಾರದ ಗುಂಡು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಿಂದ (ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ) ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಗುಂಡನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಉರುಳಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ಯಾರು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದಗುಂಡನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಉರುಳಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ವಿಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇತರೆ ಆಟಗಳೆಂದರೆ ಸಂಕ್ರಾಣಿ ಕಲ್ಲು ಎತ್ತುವುದು, ಮಲ್ಲಯುದ್ಧ (ಕುಸ್ತಿ) ಇತ್ಯಾದಿ



8) ಓಟಗಳ ಆಟಗಳು

ಗಾಣದ ಓಟ: ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಆಟ ಇದಾಗಿದೆ. ಆಟಗಾರರೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರದ ವೃತ್ತ ಒಬ್ಬನೇ ಆಗಿರದೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎರಡು ತಂಡಗಳು ವೃತ್ತವನ್ನು ತ್ರಿಜ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಗಾಣದಂತೆ ಓಡಬೇಕು. ಸಾಲಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತಿ ವೃತ್ತದ ಪರಿಧಿ(ಗೆರೆಯ) ಆಚೆಯಿಂದ ಓಡಬೇಕು. ಅವನು ಒಳಗೆ ಬರಕೂಡದು. ಹೀಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೊದಲು ಐದು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಿದ ತಂಡದವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

ಮಂಕಿ ಕ್ಯಾಪ್ (ಟೋಪಿ ಆಟ): ಈ ಆಟವನ್ನು ಮೊದಲು ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತ ಎಲ್ಲರೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಂಗನಾದವನ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಟೋಪಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರು ಒಂದೆರಡು ಅಡಿಯಷ್ಟು ದೂರದ ಅಂತರದಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಂಗನಾದವನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಟೋಪಿಯನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟು ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತ “ಲೋಡ್ ಲೋಡ್ ತಿಮ್ಮಯ್ಯ” ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿ ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಲು ಓಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಲು ಕುಳಿತವರು “ಲೋಡ್ ಲೋಡ್ ತಿಮ್ಮಯ್ಯ” ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಇವರು ಮಂಗನಾದವನಿಗೆ “ಏನು ಬೇಕು ಸಂಗಯ್ಯ” ಎಂದು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಲಡ್ಡು ಲಡ್ಡು ತಿಮ್ಮಯ್ಯ ಏನ್ ಬೇಕು ಮಲ್ಲಯ್ಯ ಅಥವಾ ಪಾಟಿ ಮ್ಯಾಲ ಪಾಟಿ ನಮ್ಮ ಶಾಲಿ ಸೂಟಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ಮಂಗನಾದವನು ವೃತ್ತವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ಟೋಪಿ ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕುಳಿತಿರುವವರ ಹಿಂದೆ ಅದನ್ನು ಇಡುವನು. ಆಗ ಯಾರ ಹಿಂದೆ ಟೋಪಿ ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ಮಂಗನಾದವನನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಮಂಗನಾದವನು, ಟೋಪಿ ಹಿಡಿದು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವವನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತರೆ, ಟೋಪಿ ಹಿಡಿದವನು ಮಂಗನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಥವಾ ಮಂಗನಾದವನು ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೇ ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಂಗನಾದವನೆ ಮಂಗನಾಗುತ್ತಾನೆ.



ಕೆಲವು ಕಡೆ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು
ಮಂಗ ಆದವರು ಹೇಳುವುದು- ಟೋಪಿ ಬೇಕಾ ಟೋಪಿ?
ಕುಳಿತವರು ಹೇಳುವುದು - ಯಾವ ಟೋಪಿ?
ಮಂಗಆದವರು - ಚಿನ್ನದ ಟೋಪಿ.
ಕುಳಿತವರು - ಎಷ್ಟು ರೂಪಾಯಿ?
ಮಂಗ ಆದವರು - 100 ರೂಪಾಯಿ.
ಕುಳಿತವರು - ಬೇಡ...ಬೇಡ...
ಮಂಗ ಆದವರು - ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ.
ಕುಳಿತವರು - ಬೇಕು... ಬೇಕು...
ಮಂಗ ಆದವರು - ಎಲ್ಲ ಬಗ್ಗೆ!

ಇತರೆ ಆಟಗಳೆಂದರೆ ಗಾಲಿ ಉರುಳಿಸುವ ಆಟ

9) ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಗುರಿ ಇಟ್ಟು ಹೊಡೆಯುವ ಆಟಗಳು

ಕೈ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹೊಡೆಯುವ ಆಟ (ಕೈ ಬಸೆಯುವ ಆಟ): ಈ ಆಟವು ಹುಣಸೆಬೀಜ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಡುವ ಆಟ. ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ಒಟ್ಟು ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರಿರಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಒಂದಷ್ಟು ಹುಣಸೆಬೀಜ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗುವ ಹಾಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಆ ಹುಣಸೆ ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೈ ಹಾಕಿದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಬಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೈಯಿಂದ ಹುಣಸೆ ಬೀಜ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಅವರ ಕೈಗೆ ಹೊಡೆಯುವರು ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಹುಣಸೆಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರೋ ಅವರೇ ವಿಜಯಶಾಲಿಗಳು. ಈ ಆಟವನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಸೆಯುವ,ಬಸೆಯುವ,ತುಪ್ಪ ಕಾಯಿಸುವ ಆಟ, ಕೈ ಉಜ್ಜುವ ಆಟ ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆಣೆಕಲ್ಲು ಆಟ : ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಮಳೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಣೆಕಲ್ಲುಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂತಹ ಆಣೆಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು, ಅವುಗಳನ್ನು ತೂರಿ ಆಟ ಆಡುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

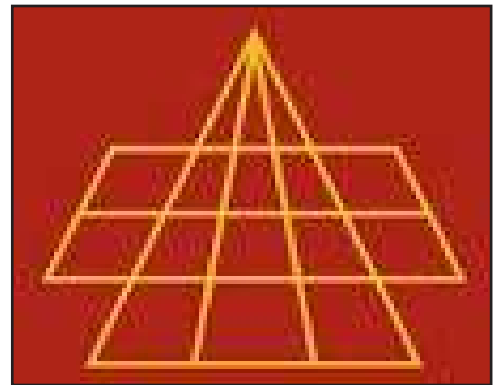
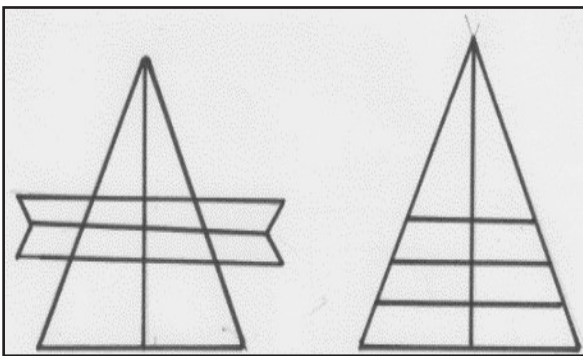
ಇದು ಮುಂದೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ರೀಡೆಯಾಯಿತು. ಮಕ್ಕಳು ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಕಲ್ಲಿನ ಹರಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮುಂದೆ ಇದು “ಆಣೆಕಲ್ಲು” ಆಟವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಈ ಆಟವನ್ನು 2 ಜನ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಸೇರಿಯೂ ಆಟ ಆಡಬಹುದು. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ 5 ಆಣೆಕಲ್ಲು (ಕಲ್ಲಿನ ದುಂಡನೆಯ ಹರಳುಗಳನ್ನು) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಐದು ಆಣೆಕಲ್ಲನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ 1 ಕಲ್ಲನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ತೂರುತ್ತಾ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಇನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಆಣೆಕಲ್ಲನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಒಂದು ಕಲ್ಲನ್ನು ಮೇಲೆ ತೂರುವುದು ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ಹರಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಒಂದನ್ನು ತೂರುವುದು ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ಹರಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ತೂರಿದ ಹರಳು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಹಾಗೇನೆ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಹರಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ತೂರಿದ ಹರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯದೇ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಆಡುವವರು ಸೋತಂತೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೀಳದೆ ಇದ್ದರೆ ಹಾಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು. ಮತ್ತೆ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ 2 ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು (ಹರಳುಗಳನ್ನು) ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗಲೂ ಮೇಲೆ ತೂರಿದ ಹರಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದೆ ಆಟವಾಡಿದರೆ ನಂತರ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ 3 ಹರಳುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಐದು ಹರಳನ್ನು ಒಮ್ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ಎಸೆಯುವ (ತೂರುವ ಹರಳನ್ನು) ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಹರಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಒಂದು ವೇಳೆ ಹರಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹರಳು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಆಡುವವನು ಔಟ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಮುಂದಿನವರ ಸರದಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಔಟ್ ಆಗದೆ 5 ಹರಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಮುಂದೆ ಒಂದೊಂದು ಆಣೆಕಲ್ಲನ್ನು ಮೇಲೆ ತೂರುತ್ತಾ ಒಂದೊಂದು ಆಣೆಕಲ್ಲನ್ನು ಕಪ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ಕೈ ಒಳಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು ಇದನ್ನು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಆಣೆಕಲ್ಲನ್ನು ಕಳಿಸುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸು ತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಗೆದ್ದಂತೆ.



ತಾವು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸಿ, ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹೊಡೆಯುವ ಆಟಗಳು ಕೆಲವು ಇವೆ. ತೂರು ಚೆಂಡು, ಲೇಬಲ್ ಆಟ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಆಟ, ಮಾವಿನ ಗೊಟ್ಟಾ ಆಟ, ನಿಂಬು-ಚಮಚದ ಆಟ, ಕಲ್ಲು ಮಣ್ಣು (ಕೆರೆದಡ) ಇತ್ಯಾದಿ

10} ಬುದ್ಧಿಕಸರತ್ತಿನ ಮತ್ತು ತಾರ್ಕಿಕ ಆಲೋಚನೆಯ ಆಟಗಳು

ಹುಲಿಮನೆ : ಹುಲಿಮನೆ ಆಟ ಎಂಬುದು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಶೈಲಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಳಾಂಗಣ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟವನ್ನು ಕೇವಲ ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ಆಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಟದ ಅಂಕಣ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.



ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ಹತ್ತಿರ 3 ಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ಹತ್ತಿರ 13 ಕಲ್ಲುಗಳಿರಬೇಕು. (ಚಿಕ್ಕ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ 9 ದೊಡ್ಡ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ 13 ಹರಳುಗಳು) 3 ಕಲ್ಲುಗಳಿರುವ ಆಟಗಾರ ಹುಲಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. 13 ಕಲ್ಲುಗಳುಳ್ಳವನು ಹುಲಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹುಲಿ ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ಮೂರು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತ್ರಿಭುಜ ತುದಿಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಮೂರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕುವ / ತಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಆಟಗಾರ 9 ಅಥವಾ 13 ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಳಿದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಹುಲಿ, ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ಮುಂದೆ, ಒಂದು ಕಲ್ಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಖಾಲಿ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲನ್ನು ಇಟ್ಟು

ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವವನ ಕಲ್ಲನ್ನು ಎತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಹುಲಿ ಆಟಗಾರರು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕುವವನ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅವನ ವಿಜಯಶಾಲಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಲಿ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಮೂರು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಾಗ ಆತ ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಹುಲಿ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿದವನು ವಿಜಯಶಾಲಿ ಆದಂತೆ.

ಇತರೆ ಆಟಗಳೆಂದರೆ ಡೇರಿ ಆಟ (ಒಂದುಗೂಡು) , ಚುಕ್ಕಿ ಜೋಡಣೆ ಆಟ, ಪಗಡೆ ಆಟ, ಚೌಕ ಭಾರ (Chowka Bhara) ಚನ್ನೆಮಣೆ (ಅಳುಗುಳಿಮಣೆ), ಅಂತ್ಯಾಕ್ಷರಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

11} ಕೈಚಳಕದ ಆಟಗಳು

ಬುಗುರಿ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಹಲವು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಬುಗುರಿಗಳು ಗರಗರ ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಜುಮ್ ಎನ್ನದೇ ಇರದು. ಬ್ಯಾಟರಿ ಶೆಲ್ಲಿನ ಮುಚ್ಚಳ ಹೊಂದಿದ ನಾರಿನ ಜಾಳಿಗೆಯನ್ನು ಬುಗುರಿಯ ಚೂಪಾದ ಮೊಳೆಗೆ ಹಿಡಿದು ಅದರ ತಲೆತನಕ ಸುತ್ತಿ ಬಲಗೈಯ ಐದೂ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಸೇರಿಸಿ 'ಕುಮ್ಮ ಕೂಡುತ್ತೆ ಕುಮ್ಮ' - ಎಂದೆನ್ನುತ್ತ ಕೈ ಎತ್ತಿ ಜಾಳಿಗೆ ಸಡಿಲಿಸಿ ಬುಗುರಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಗರಗನೆ ತಿರುಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಬುಗುರಿಯ ನೋಟ ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ ನನ್ನ ಬುಗುರಿ ಆಟ ಎನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಬುಗುರಿಗೆ ಜಾಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಷಾಡ ಎನ್ನುತ್ತ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಆಡಿಸುವ ದೃಶ್ಯ ಕೈ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಕಚಗುಳಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟ ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕ ಮಾತ್ರ ಆಡಿದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಖುಷಿ ತರದು. ನಾಲ್ಕೈದು ಹುಡುಗರು ಸೇರಿದಾಗ ಇದರ ರಂಜನೆಯೇ ಬೇರೆ. ಬುಗುರಿ ಆಟವನ್ನು ಬುಗರಿ, ಟುವರಿ, ಬೊಗರೆ, ಗಿರಿಗಿಟ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. **ಬುಗುರಿಯ ಅರ್ಥ:** ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಯಿರುವ, ದಾರ ಸುತ್ತಿ ಆಡಿಸುವ, ತಿರುಗುವ ಮರದ ಆಟದ ವಸ್ತು ಎಂದು ಅರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ.



ಮೊದಲು ಹುಡುಗರು ಬುಗುರಿಯನ್ನು ಬಂಗರವನ್ನು (ಬುಗುರಿಯ ಮೇಲಿನ ತುದಿ) ಸ್ವರ್ಣಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಬುಗುರಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಬುಗುರಿಯನ್ನು ಚಾಟಿ (ದಾರ)ಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು (ಆಡುತ್ತಿರುವ ಬುಗುರಿಯನ್ನು ಚಾಟಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬುಗುರಿಯನ್ನು ಕ್ಯಾಚ್ ಹಿಡಿಯುವುದು) 3 ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಆಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಾರೆ. 3 ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಒಂದು ಸಣ್ಣದಾದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಬುಗುರಿಯನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಎಲ್ಲರು ಬುಗುರಿಯನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಗಾಳ ಹಾಕಿ ಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಆದರೆ ಯಾರು ತಡ ಮಾಡಿ ಹಿಡಿಯುವರೋ ಅವರ ಬುಗುರಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರ ಬುಗುರಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದವರು ಆಟ ಆಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರುಗಳು ನೆಲದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಬುಗುರಿಗೆ ಗುರಿ ಇಟ್ಟು ಹೊಡೆದು ಗುನ್ನ (ತೂತು) ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ಹೊಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾರು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೋ, ಅವರ ಬುಗುರಿಯನ್ನು ಕೂಡ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಕೊನೆಗೆ ಯಾರು ಉಳಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ವಿಜಯಶಾಲಿಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾರೂ ವಿಜಯಶಾಲಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆಯೇ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬುಗುರಿಗಳು ಎರಡು ಹೋಳು ಆಗುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಈ ಬುಗುರಿ ಆಟವನ್ನು ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಆಡುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಆಡುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆಟಗಾರರು ಅನುಭವದಿಂದ ಬುಗುರಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ರೀತಿ ಆಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇತರೆ ಆಟಗಳೆಂದರೆ ಚಿನ್ನಿ ದಾಂಡು, ಗೋಲಿ ಆಟಗಳು

12} ಉಹೆಯ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಹುಡುಕಾಟದ ಆಟಗಳು

ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯುವ ಆಟ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಒಬ್ಬರನ್ನು ಚೋರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರು ಚೋರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ನಿಂತ ಜಾಗದಿಂದ ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರು ವೃತ್ತವನ್ನು ದಾಟದೆ ಕಣ್ಣುಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವರ ಕೈಗೆ ಯಾರು ಸಿಗುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಚೋರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮೊದಲಿನ ಚೋರಿಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಚ್ಚಿ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಹೊಸ ಚೋರಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವರು. ಹೀಗೆ ಸಾಕೆನ್ನುವವರೆಗೂ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ

ಕಾಡೆ ಗೂಡೆ

ಉದ್ದಿನ ಮೂಟೆ

ಉರುಳಿ ಹೋಯ್ತು

ನನ್ನಯ ಹಕ್ಕಿ ಬಿಟ್ಟೆಬಿಟ್ಟೆ

ನಿಮ್ಮಯ ಹಕ್ಕಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಕೋಕಾ..... ಕೋ..... ಕ್

ಈ ಹಾಡನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಹಾಡಿನ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಘಂಟೆ ನೀಡುವುದು. ಧನ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ (ಲಕ್ಷರ್ಥ, ವಾಚ್ಯಾರ್ಥ) ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಉದ್ದಿನ ಮೂಟೆ ಎಂಬ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಉರುಳಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣ ಎಂಬ ಪಕ್ಷಿ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಪಕ್ಷಿಯನ್ನಾದರೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಶಾಲವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು Clap (ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಚಪ್ಪಾಳೆ) ಹಾಕುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಆರಿಸುವರು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವವನು ಗೋಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದರಿಂದ ನೂರರವರೆಗೆ (ಹತ್ತು, ಇಪ್ಪತ್ತುಮೂವತ್ತು, ನಲವತ್ತು ಐವತ್ತು..... ನೂರು) ಎಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಳಿದವರು ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಅಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಎಣಿಕೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವವರನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಸಿಕ್ಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವರು ಇರುವ ಜಾಗದ ಸಾಕ್ಷಿ ಸಮೇತ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಚೋರಾಗಿ ಕೂಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಔಟ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮೊದಲು ಔಟ್ ಆದವರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹುಡುಕಿ ಔಟ್ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಔಟ್ ಆಗದೇ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಂದು ಬೆನ್ನಿಗೆ ತಟ್ಟಿದರೆ ಮತ್ತು ಅವನಿಂದಲೇ ಪುನಃ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಟ ಬೇಕೆನ್ನುವಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.



ಇತರೆ ಆಟಗಳೆಂದರೆ ಬೊಟ್ಟು ಇಡುವ ಆಟ, ಕುರುಡನ ರಾಜದಂಡ , ಟಿಕಳಿ ಆಟ (ಮಲ್ಲೆ-ಗಿಲ್ಲಿ ಆಟ), ಸ್ವಾಪ್ ಆಟ ದುಡ್ಡು ಬಚ್ಚಿಡುವ ಆಟ, ಪರಿಚಯ ತಿಳಿಸೋ ಆಟ (ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಖೂನ್ ಹೇಳುವುದು) ಗುರುತಿಸುವ ಆಟ.

13} ಪ್ರಾಸ ಪದ್ಯದ ಆಟಗಳು

ಸಕ್ಕಾ ಸರಗಿ : ಈ ಆಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಆಡುತ್ತಾರೆ.ಇಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಜೋಡಿ ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಆಡುವ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಕೈಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿ ಹಾಕಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವರು.

ನಂತರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಸೆಟೆದು ನಿಂತು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದೆ ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಗಿರಗಿರನೆ ಸುತ್ತಲು ತಿರುಗುವರು (ಚಕ್ರದಂತೆ) . ತಿರುಗುವಾಗ ಪ್ರಾಸವನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಪ್ರಾಸವನ್ನು ಹೇಳುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ತಿರುಗುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದರೆ ಅಥವಾ ಸಾಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಅವರು ಸೋತಂತೆ.

ಒಬ್ಬಳು	:	ಸಕ್ಕಾಸರಗಿ
ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು	:	ಗೋಧಿ ಮುರಗಿ
ಒಬ್ಬಳು	:	ಬಗಾಟ ಬಗರಿ ಬಾಸಿಂಗ್
ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು	:	ಚಂಡಾಳಗೊಂಬೆ ಲಾಲಿಂಗ್
ಒಬ್ಬಳು	:	ಚೋಳಕಟ್ಟಿ ಚನ್ನವ್ವಾ
ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು	:	ದೀಪಾ ಹಚ್ಚ ಮಲ್ಲವ್ವಾ
ಒಬ್ಬಳು	:	ಗಿರಿ ಗಿರಿ ಗಿಂಡಿ
ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು	:	ಇಬತ್ತಿ ಉಂಡಿ

ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಸ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಾಳೆ ತಿಪ್ಪಾಳೆ, ಬಗಾಟ ಬುಗುರಿ, ಪುಗಡಿ ಆಟ ಎಂತಲು ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಟದಿಂದ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಧೈರ್ಯ ಒಡ ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಸಹಕಾರ ಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಇತರೆ ಆಟಗಳೆಂದರೆ ಗೂರಚಿ ಹಾಡು,ರತ್ತೊ ರತ್ತೊ ರಾಯನ ಮಗಳೇ,ಅವಲಕ್ಕಿ ಪವಲಕ್ಕಿ ಆಟ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಾಲೆ,ಹತ್ತಿ ಕಟಗಿ ಬತ್ತಿ ಕಟಗಿ, ಕಳ್ಳೆ ಮುಳ್ಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ

14} ಅನುಕರಣೆ ಆಟಗಳು

ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಟ : ಇದನ್ನು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಇಬ್ಬರು ಸಹ ಆಡುವಂಥ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಡಾಕ್ಟರು ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಿಗಳಾಗಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಅವರಿಗೆ ಪೋಷಕರಾಗಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ರೋಗಿ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು (ಅಪ್ಪ ಅಥವಾ ಅಮ್ಮನ ಪಾತ್ರ ಮಾಡಿದವರು) ಹೋಗುವರು, ಆಗ ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, ಆಗ ಡಾಕ್ಟರು ಮಾತ್ರ ಅಂತ ಬೇಳೆಕಾಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮಾತ್ರ ಎಂದು, ಕೆಲವು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲು ಹಾಗೇ ಬಿಳಿ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಕೊಡುವರು. ಹಾಗೇ ಒಂದು ಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಗಿಡದ ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಂದು ಚುಚ್ಚುವುದು, ಆಮೇಲೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ದುಡ್ಡು ಎಂದು ಕೆಲವು ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ನಾಣ್ಯಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೊಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಟೀಚರ್ ಆಟ : ಈ ಆಟವು ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿ ಆಡುವಂತ ಆಟವಾಗಿದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಬರೀ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಟೀಚರ್ ಆಗುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಆ ಹುಡುಗಿ ಟೀಚರ್ ತರ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅಂದರೆ ದುಪ್ಪಟವನ್ನು ಸೀರೆಯ ತರಹ ಉಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋಲು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಟೀಚರ್ ಸೇರಿ ಶಾಲೆಯ ತರಹವೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ತರಗತಿಗೆ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಟೀಚರ್ ಹಾಜರಾತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಟೀಚರ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಮನೆಕೆಲಸ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಟೀಚರ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ, ಹಾಡು, ಕಥೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಟೀಚರ್ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಇತರೆ ಆಟಗಳೆಂದರೆ ರೈಲು ಆಟ, ಕಪ್ಪೆ ಆಟ, ಬಸ್ ಆಟ, ಮಲಿ ಹಸು ಆಟ, ಅಂಗಡಿ ಆಟ, ಅಡಿಗೆ ಆಟ ಇತ್ಯಾದಿ

15} ಅದೃಷ್ಟದ ಆಟಗಳು

ನನಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ ಕೊಡೋ ಅಥವಾ ನೀರು ಮತ್ತು ನೆಲ : ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದ ವೃತ್ತವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದರೊಳಗೆ ಬಳಪದಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದ



ವೃತ್ತವನ್ನು ಹಾಕಿ. ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತದ ಜಾಗಕ್ಕೆ 'ನೆಲ'ವೆಂದು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ 'ನೀರು' ಇರುವ ಪ್ರದೇಶವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಟಗಾರರನ್ನು ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ವೃತ್ತವನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕುವಾಗ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ವಿಷಲ್ ಹಾಕಬೇಕು. ವಿಷಲ್ ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ಆಟಗಾರರು ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತದ ಒಳಗಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತ (ನೆಲ) ದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ನೆಲ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಔಟ್ ಆದಂತೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದವರನ್ನು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿ, ಮತ್ತೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತದ ಒಳಗಿರುವ ನೆಲಗಳನ್ನು ಈಗ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ವಿಷಲ್ ಹಾಕಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನೆಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದವರು ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.

ವಿಷದ ಚೆಂಡು : ನಾವು ಆಟ ಆಡುವ ಚೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ವಿಷ ಏನಾದರೂ ಇರುವುದೇ? ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಹೆಸರು ಮಾತ್ರ ವಿಷದ ಚೆಂಡು ಎಂದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಎಲ್ಲರೂ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ನಂತರ ಅವರು ನಿಂತಿರುವ ವೃತ್ತಾಕಾರದಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಚಾಲನೆ ನೀಡುವ ಹಿರಿಗಡತಿ ಅಥವಾ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವವರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.



ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವರು. ಹೀಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಹಿರಿಗಡತಿ ಅಥವಾ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಸೀಟಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಶಬ್ದದ ಮೂಲಕ ಸಂಕೇತಿಸುವರು. ಆಗ ಚೆಂಡು ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ ಅವರು ವಿಷದ ಚೆಂಡು ಹಿಡಿದರೂ ಎಂದು ಔಟ್ ಆಗಿ ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವರು. ಹೀಗೆ ಆಡುತ್ತಾ ಯಾರು ಕೊನೆಗೆ ಉಳಿಯುವವರು ಅವರೇ ವಿಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗುವರು. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಚೆಂಡು ಇಲ್ಲದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಆಟ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ "ಬಿಸಿ ಕಲ್ಲಿನ ಆಟ ಅಥವಾ ಗರಂ ಪತ್ತರ್" ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇತರೆ ಆಟಗಳೆಂದರೆ ಬಾಂಬ್ ಆಟ, ರಾಜ - ರಾಣಿ, ಕಳ್ಳ - ಪೊಲೀಸ್, ಸಂಗೀತ ಕುರ್ಚಿ ಇತ್ಯಾದಿ

ಹೀಗೆ ಜನಪದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಜನಪದ ಆಟಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅನೇಕ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (Rhythmic Activities)

ತಾಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಣಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಉಪಕರಣ ರಹಿತ ಹಾಗೂ ಉಪಕರಣ ಸಹಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಕಸರತ್ತುಗಳಿಗೆ ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಅದರ ಕೆಲವೊಂದು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ತಿಳಿಯೋಣ

- ತಾಳಬದ್ಧ ಚಲನೆಗಳಿಂದ ನರ ಸ್ನಾಯು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಸಹನಶೀಲತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಧ್ವನಿ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳ ಮತ್ತು ಲಯಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಯಾ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹರಿತವಾಗಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಲಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಲೇಝಿಮ್, ಡಂಬಲ್, ಏರೋಬಿಕ್, ಸಾಮೂಹಿಕ ಕವಾಯತು, ಕೋಲಾಟ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಈ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು ದೇಹವು ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅವರ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮೂಹಿಕ ಕವಾಯತು

1. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಕವಾಯತುಗಳಾಗಿದೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ ಡ್ರಿಲ್, ಏರೋಬಿಕ್, ಸ್ಪೆಷ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ (ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಮಾಡುವ) ಹಾಗೂ ಲೇಝಿಮ್, ಡಂಬಲ್, ಹೂಪ್, ವ್ಯಾಂಡ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ (ಹಗುರವಾದ ಸಲಕರಣೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ಸಾಮೂಹಿಕ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಾದ ಕವಾಯತು, ಡ್ರಿಲ್ & ಮಾರ್ಚ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಈ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಯಾವುದೇ ತರಬೇತಿ ಇರಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೋಡಿ ಕಲಿಸಲು ಸರಳವಾಗಿದೆ.
3. ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮೂಹಿಕ ಶಿಸ್ತು, ಗುಂಪು ನಾಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಆಜ್ಞೆಗಳು (Commands)

ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾಠದ ಯಶಸ್ವಿಗೆ ಆಜ್ಞೆಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಅವರ ಕಡೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಆದೇಶಿಸುವುದೇ “ಆಜ್ಞೆ” ಎನ್ನಬಹುದು.

ಆಜ್ಞೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ:

ಎ) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಜ್ಞೆ (Response Command)

ಬಿ) ತಾಳಬದ್ಧ ಆಜ್ಞೆ (Rhythmic command)

I. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಜ್ಞೆ (Response Command) : ಒಂದೊಂದು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಏಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಆದೇಶಿಸುವುದೇ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಜ್ಞೆ ಅಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಕಾವಾಯತು ಮಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 4 ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

- (1) ಸಂಬೋಧನೆ (Address)
- (2) ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಭಾಗ (Explanatory part)
- (3) ತಡೆ (Pause)

(4) ನಿರ್ವಹಣೆ (Executive part)

ಉದಾ:

ಸಂಭೋಧನೆ	ಎಚ್ಚರಿಕೆ	ತಡೆ	ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ
ತಮಾಮ್	ಸಾವ್	---	ಧಾನ್
Class	Atten	pause	tion

(a) ಸಂಭೋಧನೆ (Address or caution): ಇಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞೆಯು ಯಾರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ:-ಕ್ಲಾಸ್, ಗ್ರೂಪ್, ಸ್ಟಾಡ್, ತಮಾಮ್

(b) ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಭಾಗ (Explanatory Part): ಈ ಭಾಗವು ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞೆಯು ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ದಹಿನೇ ಚಲೇಗಾ...

(c) ತಡೆ (Pause): ಈ ಭಾಗವು ಮೌನದ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಭಾಗದ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಉದಾ: ದಹಿನೇ

(d) ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಭಾಗ (Executive part) : ಇದು ಆಜ್ಞೆಯ ಮುಕ್ತಾಯದ ಭಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಉದಾ: ಮೂಡ್

II. ತಾಳಬದ್ಧ ಆಜ್ಞೆ (Rhythmic command) : ಈ ಆಜ್ಞೆಯು ಕಲಿತಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅಡೆ-ತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಲಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಉದಾ: ಲೇಝಿಮ್, ಡಂಬಲ್ಸ್, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಆಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಆರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

- ಸಂಭೋಧನೆ,
- ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ,
- ತಡೆ,
- ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ,
- ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಎಣಿಸುವುದು,
- ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು.

ಸೂಚನೆಗಳು:-

- ✓ ಶಿಕ್ಷಕನು ನೀಡುವ ಆಜ್ಞೆಯು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳುವಂತಿರಬೇಕು.
- ✓ ಶಿಕ್ಷಕನ ಧ್ವನಿಯು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
- ✓ ಶಿಕ್ಷಕನು ನೀಡುವ ಆಜ್ಞೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು.

ಸಂಭೋಧನೆ	ಎಚ್ಚರಿಕೆ	ತಡೆ	ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ	ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಎಣಿಸುವುದು	ಮುಕ್ತಾಯ ಅಥವಾ ಬದಲಿಸುವುದು
ತಮಾಮ್	ಸಾವ್	---	ಧಾನ್		
Class	Exercise 1 to 6 continuously	pause	Begin	1 2 3 4, 1 2 3 4, 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6	Next change or Class halt

ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವಿರಿ - ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ

ಅಧ್ಯಾಯ-16

ಪಾದ ಕವಾಯತು (Foot Drill)

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವೆ ಸಮನ್ವಯತೆ ತರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ರಚನಾತ್ಮಕ ನಿಲುವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಪಾದ ಕವಾಯತು ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು ನಾಯಕತ್ವ ಮತ್ತು ದೇಶಾಭಿಮಾನದಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

I. ಸಾವಧಾನ್ (Attention):

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಕೂಡಿದ್ದು, ಪಾದದ ತುದಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ 30° (6 ರಿಂದ 7 ಅಂಗುಲ) ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. (ವಿ ಆಕಾರ) ಶರೀರ ನೇರವಾಗಿದ್ದು, ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಶರೀರದ ಭಾರವು ಸಮನಾಗಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ತೊಡೆಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿದ್ದು, 45ಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಅಚಲವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡುವಂತಿರಬೇಕು. ತಲೆ ಬಾಗಿರಬಾರದು.

II. ವಿಶ್ರಾಮ್ (Stand at ease) :

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡತೊಡೆಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾಂತರವಾಗುವಂತೆ 90° ಕೋನವಾಗುವಂತೆ ಎತ್ತುವುದು. ಮತ್ತು ಪಾದದ ತುದಿಯು ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಬಲಪಾದದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ 12 ಇಂಚು ಅಥವಾ 30ಸೆ.ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಭೂಮಿಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಬೇಕು ಹಾಗೆಯೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಹಿಂದೆ ತಂದು ಎಡ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಬಲ ಅಂಗೈ ಇರುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇರೀತಿ ಎಡ ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ಮೇಲೆ ಬಲ ಹೆಬ್ಬರಳು ಕತ್ತರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮವಾದ ಭಾರ ಹಾಕಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

III. ಆರಾಮ್ ಸೆ (Stand easy) :

ಶಿಕ್ಷಕರು ಇಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಿದ್ದರೆ ಆಗ ಈ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಆರಾಮ್ ಸೆ ಎಂದರೇ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬಹುದು. ಶಿಕ್ಷಕ ಪರೇಡ್ ಅಥವಾ ಕ್ಲಾಸ್, ತಮಾಮ್ ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿದ ತಕ್ಷಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತೆ ವಿಶ್ರಾಮ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

IV. ಜೈಸೆಫೆ (As you were) :

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕನು ಹೇಳಿದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಈ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ ಎಂದರ್ಥ.

V. ದಹಿನೇ ಮೂಡ್ - ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು (Right turn)

ಏಕ್: ದೇಹ ಹಾಗೂ ಕೈ ಅಲುಗಾಡಿಸದೇ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಾಗೂ ಎಡ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಪಾದದ ಭಾಗ ನೆಲದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬಲಕ್ಕೆ 90° ತಿರುಗಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು

ದೋ: ತೀನ್ ಏಕ್ ಹಿಂದಿನ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು 90° ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

VI. ಬಾಯೇ ಮೂಡ್ -(left turn)

ಏಕ್: ದೇಹ ಕೈ ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೇ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಡಗಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಾಗೂ ಬಲತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬಿಟ್ಟು ಎಡಕ್ಕೆ 90° ಗಳಷ್ಟು ತಿರುಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

ದೋ: ತೀನ್ ಏಕ್ ಹಿಂದಿನ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು 90° ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ

ಸೇರಿಸಬೇಕು.

VII. ಅಧಾ ದಹಿನೇ/ಬಾಯೇ ಮೂಡ್ –(Half Right/Left turn):

ಆಜ್ಞೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದಹಿನೇ ಮೂಡ್/ಬಾಯೇ ಮೂಡ್ ಚಲನೆ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಅರ್ಧ ಬಲಗಡೆ/ ಎಡಗಡೆಗೆ 90° ಗೆ ಬದಲಾಗಿ 45° ತಿರುಗಬೇಕು.

VIII. ಪೀಛೇ ಮೂಡ್ – (Right about turn)

ಏಕ್: ಸಾವ್‌ಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ದಹಿನೇ ಮೂಡ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಎಡ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ 180° ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ತಿರುಗಬೇಕು. (ಹಿಂದಕ್ಕೆ)

ದೋ: ತೀನ್ ಏಕ್ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸಾವ್‌ಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

IX. ಕದಮ್ ಥಾಲ್ (Mark time)

ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ “ಕದಮ್ ಥಾಲ್” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಎಡಮೊಣಕಾಲು ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಮಡಚುತ್ತಾ ಮೇಲೆ 6 ಅಂಗುಲ ಮೇಲೆ ಎತ್ತುವುದು. ನಂತರ ಎಡಪಾದನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಾವ್‌ಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಬೇಕು. ವೇಗ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120 ಸಲ ಬಡಿಯಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಮುಂಗಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗುಲಿ ಅಥವಾ ಬಿದ್ದು, ನಂತರ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಬೀಳಬೇಕು.

X. ಕದಮ್ ಥಾಲ್ ಸೇ ಆಗೇ ಬಡ್ (Step Forward):

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಕದಮ್‌ಥಾಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಈ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ನೀಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು.

XI. ಥಾಮ್ (Halt)

ಸತತವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಕದಮ್ ಥಾಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಕ್ಲಾಸ್ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಥಾಮ್ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಏಕ್ ಎಣಿಕೆಗೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಣಿಕೆ ದೋ ಹೇಳಿ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾವ್‌ಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

XII. ಸಾಮ್‌ನೇ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ (Front salute)

ಏಕ್: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ತಂದು ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬಿನ ನೇರದಲ್ಲಿ ತೋರ್‌ಬೆರಳಿನ ತುದಿ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ಭುಜದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿ ಮುಂಗೈ ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈ ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ದೋ: ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ದೇಹದ ಮುಂದಿನಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ಇಳಿಸಬೇಕು.

XIII. ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ (ತೀನ್ ಲೈನ್) (Partition of Line) :

ಸಾಮೂಹಿಕ ಕವಾಯತು ಮಾಡಲು ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ

1. ಕ್ಲಾಸ್ ಲಂಭಾ ದಹಿನೇ ಫೋಟಾ ಬಾಯೇ ಮೇರೆ ಸಾಮ್ ಏಕ್ ಲೈನ್ ಬನ್
2. ದಹಿನೇ ಸಜ್ ಅಥವಾ ದಹಿನೇ ದೇಖ್
3. ಸಾಮ್ ದೇಖ್
4. ಕ್ಲಾಸ್ ದಹಿನೇ ಸೇ ಗಿಂತೀ ___ ___ ___ ಕರ್
5. ಕ್ಲಾಸ್ ದಹಿನೇ ಸೇ ಏಕ್ ಸೇ ತೀನ್ ತಕ್ ಗಿಂತೀ ___ ___ ___ ಕರ್
6. ನಂಬರ್ ಏಕ್ ಅಪನೆ ಜಗ್ ಪರ ದೋ ನಂಬರ್ ದೋ ಕದಮ್ ಆಗೆ ತೀನ್ ನಂಬರ್ ಚಾರ್ ಕದಮ್ ಆಗೆ ಕತಾರೆ ವಿಸ್ತಾರ್ ಅಥವಾ ಫೈಲ್ ಜಾವ್

7. ಕ್ಲಾಸ್ ದಹನೆ ಚಲೇಗಾ ದಹನೇ ಮೂಡ್ ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿ ಒಂದು ಅಳತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 3-3 ಸಾಲುಗಳ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವರು.

ಸೂಚನೆ: ಸಾಮೂಹಿಕ / ತಾಳಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 1, 2, 3, 4, 5, 6, ಇತ್ಯಾದಿ

XIV. ದೋ ಲೈನ್ / ತೀನ್ ಲೈನ್ (In twos / In threes):

(ಪಥ ಸಂಚಲನ ಮಾಡಲು ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ)

ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಒಂದು ಸಾಲನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ದಹನೇ ಸೇ ಎಕ್ ಸೇ ದೋ ತಕ್ ಗಿನ್ ತೀ ಕರ್,

ನಂಬರ್ ಏಕ್ ಏಕ್ ಕದಂ ಆಗೆ, ನಂಬರ್ ದೋ ಏಕ್ ಕದಂ ಪೀಫೇ, ಆಗೆ ಪೀಫೇ ಚಲ್ ನಂಬರ್ ಏಕ್ ದಹನೇ ನಂಬರ್ ದೋ ಬಾಯೇ, ದಹನೆ ಬಾಯೇ --- ಮೂಡ್

ದಹಿನಾ ದರ್ಶಕ್ ಖಡಾ ರಹೇಗಾ, ಬಾಕಿ ತೀನ್ ಲೈನ್ ಬನ್ ನೇ ಕೆ ಲಿಯೆ ತೇಜ್ ಚಲ್

ಕದಂ ಥಾಲ್ ಸೇ ಆಗೇ ಬಡ್, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕದಂ ಥಾಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಈ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

XV. ಬೈತ್ ಜಾವ್, (Sit down) :

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿದು ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಬೇಕು. ಕೂಡುವಾಗ ಬಲಗಾಲು ಒಳಗೆ, ಎಡಗಾಲು ಹೊರಗೆ ಇರಬೇಕು. ಕುಳಿತಾಗ ಕೈಗಳು ಮುಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಮೊಣಕಾಲ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

XVI. ಖಡೇ ಹೋ (Stand up):

ಕುಳಿತವರನ್ನು ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಈ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಆಜ್ಞೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಗಿದು ಒಂದೇ ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ವಿಶ್ರಾಮ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

XVII. ವಿಸರ್ಜನ್ (Disperse):

ತರಗತಿಯನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಈ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದಹನೇ ಮೂಡ್ ಮಾಡಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏತ್ತುತ್ತಾ ತುದಿಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾ ಜೈಹಿಂದ್ ಹೇಳಿ, ನಂತರ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಂತರ ಸಾಲನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದ ಕವಾಯತು ಅಳವಡಿಕೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೂಡಿಸಬಹುದು?

ಅಧ್ಯಾಯ-17

ಬ್ಯಾಂಡ್ ವಾದನ (ವಾದ್ಯಸಂಗೀತ)

ವಾದ್ಯ ಸಂಗೀತವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು ಸಾಮೂಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

I. ಪಠ ಸಂಚಲನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನುಡಿಸುವ ಬ್ಯಾಂಡ್ ವಾದನ

ಬಾಸ್ ಡ್ರಂ ಹೊಡೆತಗಳು				ಸೈಡ್ ಡ್ರಂ ಹೊಡೆತಗಳು			
1	2	3	4	1	2	3	4
ಢಂ	ಢಂ	ಢಂ	-	ಟರಟರ	ಟರಟರ	ಟಾ	-
ಢಂ	ಢಂ	ಢಂ	-	ಟರಟರ	ಟರಟರ	ಟಾ	-
ಢಂ	ಢಂ	ಢಂ	ಢಂ	ಟರಟ	ರ್ರಟಾ	ಟರಟ	ರ್ರಟಾ
ಢಂ	ಢಂ	ಢಂ	ಢಂ	ಟರ	ಟಾಟರ	ಟರ್ರ	ಟರಟರಟಾ
ಢಂ	ಢಂ	ಢಂ	ಢಂ	ಟರಟ	ರಟಾ	ಟರಟಾ	ರಟಾ
ಢಂ	ಢಂ	ಢಂ	-	ಟರಟರ	ಟರಟರ	ಟಾ	-

ವಾದ್ಯ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮುಕ್ತಾಯ ವಿಧಾನ

ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ
ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ
ಢಂಢಂ ಢಂಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ

II. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನುಡಿಸುವ ಬಾಸ್ ಡ್ರಂ ಹೊಡೆತಗಳು (Method-I)

ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ.....ಢಂ ಢಂ ಢಂ
ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ.....ಢಂ ಢಂ ಢಂ
ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ.....ಢಂ ಢಂ ಢಂ
ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ
ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ
ಢಂಢಂ ಢಂಢಂಢಂ
ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ.....ಢಂ ಢಂ ಢಂ
ಢಂಢಂ ಢಂಢಂ ಢಂಢಂ
ಢಂ ಢಂಢಂಢಂಢಂ ಢಂ ಢಂ

ಚಪ್ಪಾಳೆ ಮೂಲಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಸುವ ವಿಧಾನ
(Method-II)

1	1 ಢಂ	2 ಢಂ	3 ಢಂ	4 ಢಂ
2	5	6		7, 8, 9
3	10	11	12	13
4	14	15		16, 17, 18
5	19	20	21	22
6	23	24		25, 26, 27
7	28	29	30	31
8	32	33	34	35
9	36	37		38, 39, 40
10	41	42		43, 44, 45
11	46	47	48	49
12	50, 51	52, 53		54, 55
13	56	57		58, 59, 60

III. ಜನರಲ್ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ ಢ್ರಂ ಹೊಡೆಯುವ ವಿಧಾನ:

ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ
ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ
ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ
ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ.....ಢಂ

ಜನರಲ್ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೈಡ್ ಢ್ರಂ ಹೊಡೆಯುವ ವಿಧಾನ :

ಟರಟರ ಟರಟರ ಟಾ ಟರ್ರ
ಟರಟರ ಟರಟರ ಟಾ ಟ್ರಿ
ಟರಟರಟರಟಾ ಟರಟರ ಟರ್ರ ಟರ್ರ ಟ್ಪಾ
ಟರ್ರ ಟರಟರ ಟರಟರ ಟಾ ಟರ್ರ
ಟರಟರ ಟರಟರ ಟಾ ಟ್ರಿ
ಟರಟರಟರಟಾ ಟರಟರ ಟರಟರಟರಟಾ

ಧೀರೇ ಚಲ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ ಡ್ರಂ ಹಾಗೂ ಸೈಡ್ ಡ್ರಂ ಹೊಡೆಯುವ ವಿಧಾನ :

ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಟರಟರಟರಟರ ಟರಟರಟರಟರ ಟರಟರಟರಟರ ಟರಟರಟರಟರ ಬಾಸ್ ಡ್ರಂ

ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ(ಟ್ರ) ಢಂ(ಟ್ರ) ಢಂ(ಟರಟ) ಢಂ(ಟರಟ)

ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ(ಟ್ರ) ಢಂ(ಟ್ರ) ಢಂ ಟರಟರಟರಟರ ಢಂ

ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ ಢಂ(ಟ್ರ) ಢಂ(ಟ್ರ) ಢಂಟರಟ ಢಂಟರಟ

ಢಂಢಂ ಢಂ ಟರಟರಟರಟರ ಢಂ ಟರಟರಟರಟರ

ಢಂಢಂಢಂಢಂ ಢಂ(ಟ) ಢಂ(ರಾ) ಢಂ(ಟ) ಢಂ(ಟ್ರಾ)



ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಾದ್ಯ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವಿರಿ?

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆ-ನನ್ನ ಯೋಜನೆ (ಅನುಬಂಧ - 03)
-ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ-
ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಶಾಲೆ/ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ನಾನು
ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡ ಯೋಜನೆ

ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸ :

ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರು :

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ದಿನಾಂಕ :

1. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟಗಳು

ಕಲಿಕೆ	ಒಳನೋಟ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

2. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

3. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇನೆ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಕಲಿಕೆ/ಒಳನೋಟ	ಈ ಕಲಿಕೆ/ಒಳನೋಟಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡ ಯೋಜನೆ	ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು / ಅವಧಿ / ತಿಂಗಳು	ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿದ ಬಗೆ(ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ)

ದಿನಾಂಕ :

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು

- ಡಾ.ಎ. ಮುರಿಗೆಪ್ಪ : ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯ ಜಾನಪದ ಕೋಶ
- ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ: ಸಂ. ಮೇತ್ರಿ ಜಾನಪದ ಆಟಗಳು.
- ಡಾ. ಪಿ.ನಟರಾಜ್ : ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ
- ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಮಾಲಗತ್ತಿ: ಜನಪದ ಆಟಗಳು.
- ಡಾ. ರಾಜಶೇಖರ್ ಹಿರೇಮಠ್: ಕ್ರೀಡಾ ಅಧಿಕಾರತ್ವ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ
- ಡಾ. ತಿಮ್ಮೇಗೌಡ : ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ
- ಡಾ ಕೆ.ಎನ್ ಗಂಗಾನಾಯಕ್ (ಸಂಪಾದಕ) : ಕ್ರೀಡೆಗಳು
- ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಹೆಗಡೆ : ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಗಳು.
- ಡಾ. ಸದಾಶಿವಯ್ಯ ಎಸ್ . ಪಲ್ಲೇದ : ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳು.
- ವೆಂಕಟೇಶ ಪದಕಣ್ಣಾಯ : ಆಡೋಣ ಭಾ
- ಡಾ. ನಿಂಗು ಸೊಲಗಿ : ಮಕ್ಕಳ ಜನಪದ ಆಟಗಳು.
- ಸುಶೀಲ ಹೊನ್ನೆಗೌಡ: ಮಕ್ಕಳ ಜನಪದ ಆಟಗಳು.
- ಭಾರತ ಸೇವಾದಳ ಪುಸ್ತಕ
- ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ - ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ
- ಶ್ರೀ ಕೆ.ಎಂ.ಶಿವಶಂಕರ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ 8 ಮತ್ತು 9ನೇ ತರಗತಿ
- ಡಾ|| ಸದಾಶಿವಯ್ಯ ಎಸ್ ಪಲ್ಲೇದ್ ಕ್ರೀಡಾ ಕೋಶ.
- ಡಿ.ಎಲ್.ಇಡಿ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ. ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಕರಮವಾರ ಸಂಗ್ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ
- ಅಂತರಜಾಲದ ಸಹಾಯ
- ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವಿಧಾನಗಳು, ಶ್ರೀ ಕೆ.ಜಿ.ನಾಡಗೀರ್
- Koffika : The Growth of the mind .
- Elizabeth B Hurlock : Development psychology
- James.S.Ross : Basic Psychology P.92
- Richard.M.Darson : Folklore & Folkrose P.173

ಗುರು ಚೇತನ - ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳ ವಿವರ

ವಿಷಯ	ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಕ್ರ. ಸಂ.	ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಹೆಸರು	Name of the Module	ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ದಿನಗಳು
ಕನ್ನಡ	1	ಭಾಷೆ	LANGUAGE	5
	2	ಭಾಷೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸಂರಚನೆ	NATURE AND STRUCTURE OF LANGUAGE	5
	3	ಭಾಷಾ ಗಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆ	LANGUAGE ACQUISITION AND LANGUAGE LEARNING	5
	4	ಭಾಷಾ ಕೌಶಲಗಳು	LANGUAGE SKILLS	5
	5	ವ್ಯಾಕರಣ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ	ALTERNATIVE PERSPECTIVE IN GRAMMAR LEARNING	5
ಹಿಂದಿ	6	ಭಾಷಾ ಕೆ ಆಯಾಮ್	DIMENSIONS OF LANGUAGE	5
	7	ಭಾಷಾ ಸೀಕ್ಸ್ ಕೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಸಿದ್ಧಾಂತ ಔರ್ ಸಂಪ್ರದೇಶ್	LANGUAGE LEARNING THEORY AND APPROACH	5
	8	ಬಹುಭಾಷಿಕತಾ ಏನು ಭಾಷಾಯ ಕೌಶಲ	MULTILINGUISM AND LINGUISTIC SKILLS	5
	9	ಸಾಹಿತ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ್, ಆಕಲನ್ ಔರ್ ಮೂಲ್ಯಾಂಕನ್	TEACHING LITERATURE AND ASSESSMENT	5
ಗಣಿತ	10	ಸಂಖ್ಯಾ ಪದ್ಧತಿ	NUMBER SYSTEMS	5
	11	ಪೂರ್ಣ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಮೂಲಕ್ರಿಯೆಗಳು	BASIC OPERATIONS ON WHOLE NUMBERS	5
	12	ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಮಾಪನ	MEASUREMENT	5
	13	ಕ್ಷೇತ್ರಗಣಿತ	MENSURATION	5
ವಿಜ್ಞಾನ	14	ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರ(ಪರಿವರ್ತನೆ)	ECOLOGY	5
	15	ಸಂಚಲನಾ- ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಬಲ	SANCHALANA - MOTION AND FORCE	5
	16	ಸಂವ್ಹಲನ: ಶಕ್ತಿ, ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	ENERGY, WORK AND POWER	5
	17	"ಧಾತು-ಕಣ-ದೀಪ್ತಿ" :- ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಂಧಗಳು	CHEMICAL BONDINGS	5
ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ	18	ಇತಿಹಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ	PERSPECTIVE OF HISTORY	5
	19	ಅಕ್ಷಾಂಶ ಮತ್ತು ರೇಖಾಂಶ	LATITUDE AND LONGITUDE	5
	20	ಭೂಪಟದಲ್ಲಿ ಭೂಗೋಳ	GEOGRAPHY IN MAP	5
	21	ಸಂವಿಧಾನದ ಕಲ್ಪನೆ	IDEA OF CONSTITUTION	5
ನಲಿ ಕಲಿ	22	ಬೆಳ್ಳಮೋಡ ನಲಿಕಲಿ - ಸಮಗ್ರ	INTRODUCTION OF NALI-KALI (BASIC MODULE)	5
	23	ಬೆಳ್ಳಮೋಡ ನಲಿಕಲಿ - ಕನ್ನಡ	NALI-KALI-KANNADA	5
	24	ಬೆಳ್ಳಮೋಡ ನಲಿಕಲಿ - ಗಣಿತ	NALI-KALI- MATHS	5
	25	ಬೆಳ್ಳಮೋಡ ನಲಿಕಲಿ - ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ	NALI-KALI- ENVIRONMENTAL SCIENCE	5
ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ	26	ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಏಕೆ ಶಿಕ್ಷಿಸಬೇಕು? ಮಾದರಿಬೇಕು?	WHY HUMAN BEINGS ARE TO BE EDUCATED ?	5
	27	ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಗಳು - ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಏಕೆ ಇವು ಸದಾಕಾಡಬೇಕು ?	AIMS OF EDUCATION - WHY TEACHER NEED TO BOTHER ABOUT IT ?	5
	28	ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯ	CHILD AND CHILDHOOD	5
ಇಂಗ್ಲೀಷ್	29	ಇಂಗ್ಲೀಷ್ - 30 ದಿನಗಳ ಸನಿವಾಸ ತರಬೇತಿ	ENGLISH - 30 DAYS RESIDENTIAL TRAINING	30
ಕನ್ನಡ	30	ವ್ಯಾಕರಣ- ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ, ವಚನ, ವಿಭಕ್ತಿ	GRAMMAR - GENDER, NUMBER, CASES WITH THE IDEA OF CONTEXT	5
	31	ಪಳಗನ್ನಡ ಮತ್ತು ನಡುಗನ್ನಡ ಪಠ್ಯ ಕಲಿಕೆ	ANCIENT AND MEDIEVAL KANNADA TEXT LEARNING	5
ಹಿಂದಿ	32	ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ವ್ಯಾಕರಣ್	HINDI - CONTEXTUAL GRAMMAR	5
	33	ಭಾಷಾಯ ಕ್ಷಮತಾಯೀ ಏವಂ ಕ್ರಿಯಾ ಕಲಾಪ್	HINDI - LANGUAGE ABILITIES AND ACTIVITIES	5
ಗಣಿತ	34	ಬೀಜಗಣಿತ- ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು	INTRODUCTORY CONCEPTS OF ALGEBRA	5
	35	ಸಂಖ್ಯಾಗುಣ, ಭಿನ್ನರಾಶಿ ಮತ್ತು ದಶಮಾಂಶಗಳು	NUMBER SETS, FRACTIONS AND DECIMALS	5
ವಿಜ್ಞಾನ	36	ವಿದ್ಯುತ್ಚಕ್ತಿ	ELECTRICITY	5
	37	ಜೀವಾಂಶುರ-ಜೀವಕೋಶೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ	JEEVANKURA - CELLULAR ORGANISATION	5
ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ	38	ಭೂಮಿಯು ಭ್ರಮಣೆ ಮತ್ತು ಪರಿಭ್ರಮಣೆ	REVOLUTION AND ROTATION OF EARTH	5
	39	ಮಾರುತಗಳು	WINDS	5
ನಲಿ ಕಲಿ	40	ಮಾಡಿ ಕಲಿಯೋಣ	LEARNING BY DOING	5
	41	ಆರಂಭಿಕ ಕಲಿಕೆ	INITIAL LEARNING	5
ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ	42	ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಅಂಶಗಳು	LEARNING AND FACTORS INFLUENCING LEARNING	5
	43	ಶಿಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಕೂಲಿಸುವಿಕೆ	TEACHER AND FACILITATING LEARNING	5



2019 - 20 ನೇ ಸಾಲಿನ ಗುರುಚೇತನ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ವಿವರ				
ಕ್ರ.ಸಂ	ವಿಷಯ	ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಗಳ ಹೆಸರು	Name of the Module
01	ಕನ್ನಡ	93	ಪದ್ಯ ಕಲಿಕೆ	Learning Poetry
		94	ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದು-ಬರಹ	Reading and Writing in Language Learning
02	ಗಣಿತ	95	ದತ್ತಾಂಶ ನಿರ್ವಹಣೆ	Data Handling
		96	ಹಣಕಾಸು ಸಾಕ್ಷರತೆ	Financial Literarcy
03	ವಿಜ್ಞಾನ	97	ಸಸ್ಯ ರೂಪರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ	Plant Morphology
		98	ಗಾಳಿ- ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನ	Air - An Integrated Approach
04	ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ	99	ವಸಾಹತುಶಾಹಿ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚ	Modern world under Colonialism
		100	ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆ	Democracy and Diversity
05	ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ	101	ಸಿ.ಸಿ.ಇ- ಸಾಧನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು	CCE - Tools and Techniques
		102	ಹಸಿರು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ	Green curriculum
06	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	103	ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ	Yoga, Health and Value Education
		104	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ	Physical Education- For Primary School Teachers

:- ಗುರು ಚೇತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ :-

ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವೆಬ್ ತಾಣವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ತಾಣವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಈ ಮುಂದಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಬಹುದು.

www.dsrt.kar.nic.in/guruchethana/index.html