

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಯೋಗ & ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಪ್ರಸ್ತುತಿ

ಎಸ್.ಎಸ್. ಬಿರಾದಾರ,

ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ

ವೈಹಿಕ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ-104

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವೈಹಿಕ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಯೋಜನೆ & ವೈಹಿಕ್ ಶಿಕ್ಷಣ

ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು (ವೈಹಿಕ್ ಶಿಕ್ಷಣ) ಗ್ರೇಡ್-1

ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಅಗ್ರಹಾರದಾಸರಹಳ್ಳಿ,

ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ

ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕರ್ನಾಟಕ

ಸರ್ವಾರ

ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ

ವೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೆಯ ವೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

(Childhood physical activities)

- ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಹಂತಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮೂಹಿತಿ
- ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
- ಸುಲಭವಾದ ಯೋಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ತಾಳಬದ್ಧತೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಹಂತ

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮೂರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ
ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

1. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ,
2. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು,
3. ಪುಕ್ಕಾಲುತನ, ಹಿಂಜರಿಕೆಂತಹ
4. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಜ್ಞಾನವಣಿಕೆಗಳು

❖ ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಹಂತಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಿತವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಜ್ಞಾನವಣಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತ

❖ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ **BEND THE BODY MEND THE MIND** ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ತರುವುದು ಸೂಕ್ತ.

❖ ಅವರಲ್ಲರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆ ಹೊರತರುವ ಹಂತ ಇದಾಗಿದೆ.

❖ ಅವರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಾಹ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

❖ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಯೇ ಅವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಬಲವರ್ಧನೆಯಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಜಂಪಿಂಗ್, ರನ್ನಿಂಗ್, ಈಜು, ದಂಡ್ಲೆ, ಯೋಗಾಸನ ಪುಲ್ ಅಪ್, ಪುಶ್ ಅಪ್, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಒಳಗೊಂಡ ನಿಯಮಿತ, ನಿರಂತರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

1) ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ದೈಯು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇತ್ಯಾದಿ ತುಂಬುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಾರದಲ್ಲ 3 ರಿಂದ 4 ದಿನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

3) ಈ ವಯಸ್ಸು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೋಲ್ಡನ್ ಎಜ್ ವಂದು ಕರೆಯುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

1. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ ಏಪ್ರಿಲ್-7 ಪ್ರಾರಂಭ 1950
2. ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನ ಜೂನ್ 21 ಪ್ರಾರಂಭ 2015
3. ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಆಂದೋಲನ- ಆಗಸ್ಟ್ 29 ಪ್ರಾರಂಭ 2019
4. ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಇತಿಹಾಸ
5. ಬ್ರಿಟನ್ ಆಗಸ್ಟ್ 25ರ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಆಂದೋಲನ ಇತ್ಯಾದಿ

ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಭಾರತೀಯರು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

- ಭಾರತೀಯರು ಹೊಂದಿರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ (2019ರ ಆಗಸ್ಟ್-29 ರ ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಕಟಣೆಯಂತೆ)
- 19.5 ಕೋಟಿ ಜನರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು
- 7.2 ಕೋಟಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು
- 4.2 ಕೋಟಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ
- 8 ಕೋಟಿ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್
- 5.5 ಕೋಟಿ ಹೈದ್ರೋಜನ್ ಖಾಯಿಲೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 18.4 ಕೋಟಿ ಜನ ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ

ವಂದನೋತ್ಸವ

ವಂದನೆಗಳು

ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೆಚ್.ಟಿ.

ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ,

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ-104

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಯೋಗ & ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು (ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ) ಗ್ರೇಡ್-1

ಸ.ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜು(ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ)

ಕರಿಮುದ್ದನಹಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಮೊಬೈಲ್ ನಂ. 8762855289 / 9740139217