



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

9ನೇ ತರಗತಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಅಜ್ಜ

ಅಧ್ಯಾಯ - 11

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ - ಹೇಗೆ ?
2. ವಾಯು ವಿಹಾರ
3. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು
4. ಈಜು ಕೊಳ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಇಂದಿನ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ

- ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಮನೆ, ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪೌರನೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು.
- **ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.**
 1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
 2. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
 3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
 4. ಸದೃಢ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ದೇಶ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
 5. ಹಲವಾರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

1. ವಾಯುವಿಹಾರ

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವುದಕ್ಕೆ ವಾಯುವಿಹಾರ ಎನ್ನುವರು. ವಾಯುವಿಹಾರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯ ಕಲ್ಮಶ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು.
- ಜನದಟ್ಟಣೆ ಮತ್ತು ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಾಗುವುದು.

ವಾಯುವಿಹಾರದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಾಗುವುದು.

1. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ವಿಪುಲವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
2. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಬಿಡುವು ರಹಿತ ಜೀವನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ದೊರಕುತ್ತದೆ.
4. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
5. ಒಟ್ಟಾರೆ ವಾಯುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು :

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾದ ದೈಹಿಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಾಗಿವೆ.
- “ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉಪಕರಣ ಸಹಿತ ಹಾಗೂ ಉಪಕರಣ ರಹಿತ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲಕರ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು ಎನ್ನುವರು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

1. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಡ್ಯತೆಯ ಘಟಕಗಳಾದ ವೇಗ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಚಪಲತೆ, ಮೈಮಣಿತ, ಬಲ ಮುರಿತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು.
2. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಡ್ಯತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು.
3. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು.
4. ಉತ್ತಮ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
5. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
6. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
7. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

3. ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು :

- “ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಮಾದರಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಎನ್ನುವರು.” ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಣಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆಯೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.



ಏರೋಬಿಕ್ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

- 1) ಶರೀರದ ಮೈಮಣಿತ, ಚಪಲತೆ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- 2) ಹೃನ್ನಾಳ ದಕ್ಷತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- 3) ನರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- 4) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯಕಲೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು.
- 5) ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆಯೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ.



4. ಈಜುಕೊಳ

- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಕೌಶಲಕ್ಕೆ ಈಜು ಎನ್ನುವರು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಆಳದ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಈಜುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವುದೇ ಈಜುಕೊಳವಾಗಿದೆ.
- **ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :**
 - 1) ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
 - 2) ನರಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
 - 3) ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಬಲ, ಮೈಮಣಿತ, ವೇಗ, ಚಪಲತೆ ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯ ಘಟಕಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.
 - 4) ಹೃನ್ನಾಳ ದಕ್ಷತೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
 - 5) ಆಕರ್ಷಕ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
 - 6) ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುವುದರೇ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
 - 7) ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.
- ಈಜುಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು :

- ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಕೇಂದ್ರಗಳೇ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿವೆ.
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ವತಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ವಸತಿ ನಿಲಯಗಳನ್ನು ಸುಸಜ್ಜಿತವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಕೆಲವೊಂದು ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ವಸತಿ ಸಹಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

- 1) ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- 2) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- 3) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳು ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- 4) ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- 5) ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ವಂದನೆಗಳು



ಸಂತೋಷ್ ಕುಮಾರ್ ಸಿ.ಆರ್

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ

ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಹಗರನಹಳ್ಳಿ.

ಹುಣಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಮೊ.ಸಂ : 99027 11349