

വേൽ യോഗ

കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും
മൂന്നാം ക്ലാസിലെ പാഠപുസ്തകം



339

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

0339 - വേൽ യോഗ

മൂന്നാം ക്ലാസിലെ കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും പാഠപുസ്തകം

ISBN 978-93-5292-864-4

ആദ്യ പതിപ്പ്

ജൂൺ 2024 ജ്യേഷ്ഠ 1946

PD 1000T BS

©നാഷണൽ കൗൺസിൽ ഓഫ്
എഡ്യൂക്കേഷണൽ റിസർച്ച്
ആൻഡ് ട്രെയിനിംഗ്, 2024

₹ 65.00

എൻസിഇആർടി മുദ്ര ആലേഖനം ചെയ്ത
80 ജിഎസ്എം പേപ്പറിൽ അച്ചടിച്ചു

ന്യൂഡൽഹിയിലെ ശ്രീ അരബിന്ദോ
മാർഗിലെ നാഷണൽ കൗൺസിൽ ഓഫ്
എഡ്യൂക്കേഷണൽ റിസർച്ച് ആൻഡ്
ട്രെയിനിംഗ് സെക്രട്ടറി പബ്ലിക്കേഷൻ
വിഭാഗത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. 110 016
നവ് പ്രഭാത് പ്രിന്റ്റ്സ് (പി) ലിമിറ്റഡ്,
ഡി-249, സെക്ടർ-63, നോയിഡ 201 301
(യുപി) എന്നിവിടങ്ങളിൽ അച്ചടിച്ചു.

നികഷിപ്തമായ അവകാശങ്ങൾ

- പ്രസാധകന്റെ മുൻകൂർ അനുമതിയില്ലാതെ ഈ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗവും പുനർനിർമ്മിക്കാനോ വീണ്ടെടുക്കൽ സംവിധാനത്തിൽ സംഭരിക്കാനോ ഇലക്ട്രോണിക് രീതിയിലോ, യാന്ത്രികമായോ പകർപ്പിലൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും രീതിയിലോ രൂപത്തിലോ കൈമാറ്റം ചെയ്യാനോ പാടില്ല.
- പ്രസാധകന്റെ സമ്മതമില്ലാതെ, അത് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതല്ലാതെ മറ്റേതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള നിർമാണം അല്ലെങ്കിൽ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ കവർ ഉപയോഗിച്ചുള്ള വ്യാപാരത്തിലൂടെ കടം കൊടുക്കുകയോ വീണ്ടും വിൽക്കുകയോ വാടകയ്ക്ക് കൊടുക്കുകയോ ചെയ്യരുത് എന്ന വ്യവസ്ഥയ്ക്ക് വിധേയമായാണ് ഈ പുസ്തകം വിൽക്കുന്നത്.
- ഈ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന്റെ ശരിയായ വില ഈ പേജിൽ അച്ചടിച്ച വിലയാണ്, റബ്ബർ സ്റ്റാമ്പ് അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റിക്കർ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും പുതുക്കിയ വില തെറ്റാണ്, അത് അസ്വീകാര്യമാണ്.

പ്രസിദ്ധീകരണ കാര്യാലയ വിഭാഗം, എൻസിഇആർടി

NCERT കലാലയം

ശ്രീ അരബിന്ദോ മാർഗ്ഗ്

ന്യൂഡൽഹി 110 016

ഫോൺ : 011-26562708

108, 100 അടി റോഡ്

ഹൊസാക്കരി ഹള്ളി എക്സ്റ്റൻഷൻ

ബന്ദ്രകുരി III സ്റ്റേജ്

ബെംഗളൂരു 560 085

ഫോൺ : 080-26725740

നവജീവൻ ട്രസ്റ്റ് കെട്ടിടം

പി.ഒ. നവജീവൻ

അഹമ്മദാബാദ് 380 014

ഫോൺ : 079-27541446

CWC കലാലയം

ധങ്കൽ ബസ് സ്റ്റോപ്പിന് എതിർ വശം

പനിഹത്തി

കൊൽക്കത്ത 700 114

ഫോൺ : 033-25530454

CWC കോംപ്ലക്സ്

മാലിഗാവ്

ഗുവാഹത്തി 781 021

ഫോൺ: 0361-2674869

ഉന്നത പ്രസിദ്ധീകരണ : അനുപ് കുമാർ രജുത്
വിഭാഗം

മുഖ്യ പത്രാധിപൻ : ശ്രേത ഉപ്പൻ

മുഖ്യ നിർമാതാവ് : അലൻ ചിറ്റ്കർ

മുഖ്യ വാണിജ്യ മേധാവി: അമിതാഭ് കുമാർ

ഗ്രന്ഥ പരിശോധകൻ : ബിജ്ജൻ സുതാർ

വാണിജ്യ മേധാവി : ജഹാൻ ലാൽ

കവർ

ഫാത്മ നസീർ

ചിത്രീകരണങ്ങളും രൂപകൽപ്പനയും
സിൽജ ബൻസാരിയാർ, സുശാന്ത പാൽ, നാനിത്
ബി എസ്, പാലക് ശർമ്മ, ഗൗരവ് പാണ്ഡെ

ആമുഖം

2020 ലെ ദേശീയ വിദ്യാഭ്യാസ നയം വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനഘട്ടംകുട്ടികളുടെ സമഗ്രവികസനത്തിനുള്ള ആധാരമായി കണക്കാക്കുന്നു. നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ ധാർമ്മികതയിലും ഭരണഘടനാ ചട്ടക്കൂടിലും വേരുന്നിയ വിലമതിക്കാനാവാത്ത സംസ്കാരങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാൻ മാത്രമല്ല, അടിസ്ഥാന സാക്ഷരതയും സംഖ്യാബോധവും നേടാനും ഇത് അവരെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. കൂടുതൽ വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞ പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിലേക്കുള്ള സുഗമമായ പരിവർത്തനത്തിന് ഈ അടിസ്ഥാന അവരെ സജ്ജരാക്കുന്നു.

മൂന്നാം ക്ലാസ് മുതൽ അഞ്ചാം ക്ലാസ് വരെ മൂന്ന് വർഷം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന അടിസ്ഥാന, മധ്യമ ഘട്ടങ്ങളെ കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കുന്ന പാലമായി പ്രാരംഭ ഘട്ടം പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ നൽകുന്ന വിദ്യാഭ്യാസം അടിസ്ഥാന ഘട്ടത്തിലെ അധ്യാപന സമീപനങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. കളിയും കണ്ടെത്തലും ഒപ്പം പ്രവർത്തനാധിഷ്ഠിത പഠനരീതികളും തുടരുന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ കുട്ടികളെ പാഠപുസ്തകങ്ങളും ഔദ്യോഗിക ക്ലാസ് റൂം ക്രമീകരണങ്ങളും പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. വായന, എഴുത്ത്, സംസാരം, ചിത്രരചന, ആലാപനം, കളി എന്നിവയിലൂടെ സമഗ്രമായ പഠനവും സ്വയം പര്യവേക്ഷണവും പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് പാഠ്യേതര മേഖലകളിലുടനീളം ഒരു അടിസ്ഥാന സൃഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ് ഇത് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പരിസ്ഥിതിപഠനം , ഭാഷകൾ, ഗണിതം, അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം, സാമൂഹിക ശാസ്ത്രം എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് ഈ സമഗ്ര സമീപനം. ഈ സമഗ്രമായ സമീപനം കുട്ടികളെ വൈജ്ഞാനികവും ശാരീരികവുമായി (വൈകാരികവും) മധ്യഘട്ടത്തിലേക്ക് പരിവർത്തനം ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു.

പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ, വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായുള്ള ദേശീയ പാഠ്യപദ്ധതി (എൻസിഎഫ്എസ്ഇ) ശുപാർശകൾ പാലിച്ച് എൻഇപി 2020 ന്റെ തുടർച്ച എന്ന നിലയിൽ “കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും ” എന്ന പുതിയ വിഷയം അവതരിപ്പിച്ചു. ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളോടും കായിക വിനോദങ്ങളോടുമുള്ള കുട്ടികളുടെ താല്പര്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നതും ; ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും കായികത്തിലും വിദഗ്ദ്ധമായ ഇടപെടലിനുള്ള കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുക; ഒന്നിൽ നിന്ന് പൂർവ്വ സ്ഥിതി പ്രാപിക്കാനുള്ള കഴിവ് , സഹാനുഭൂതി, സഹകരണം എന്നിവ വികസിപ്പിക്കുക എന്നതുമാണ് ഈ വിഷയത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്ന അത്ഭുതകരമായ യോഗയുടെ പാരമ്പര്യവും അനുഭവ സമ്പത്തും ഇന്ത്യയ്ക്കുണ്ട്. യാമത്തിൽ തുടങ്ങി നിയമം , ആസനം, പ്രാണായാമം, ധ്യാനം എന്നിങ്ങനെ പുരോഗമിക്കുന്ന യോഗയിലെ വിവിധവശങ്ങൾ മൂന്നാം ക്ലാസ് മുതൽ സെക്കൻഡറി വിദ്യാഭ്യാസം വരെയുള്ള “കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും” എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇത് സമഗ്രമായ ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും അടിസ്ഥാനമായിട്ടുണ്ട്.



ഖേൽ യോഗ മൂന്നാം ക്ലാസ്സിന് എന്ന തലക്കെട്ടോട് കൂടി ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും ക്ഷേമത്തിനുമായി വികസിപ്പിച്ച ഈ പുസ്തകം , അടിസ്ഥാന മോട്ടോർ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രാദേശികവും പരമ്പരാഗതവുമായ കളികളിൽ കുട്ടികളെ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിനും കളിക്കുമ്പോഴും നമ്മുടെ സംസ്കാരവുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിനും ശ്രദ്ധചെലുത്തി രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നു. പ്രായത്തിനനുസരിച്ച യോഗ രീതികൾ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് അടിത്തറയിടുന്നതിനാണ് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ഈ ഘട്ടത്തിനായി എൻസിഎഫ്എസ്ഇ 2023 ൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള മതിയായ കാര്യങ്ങൾ ഈ പുസ്തകത്തിൽ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു .

ശാരീരിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമായ മൂല്യങ്ങളും മനോഭാവങ്ങളും ഖേൽ യോഗ ഊന്നിപ്പറയുന്നു. അതിൽ ഒരുമ , ലിംഗസമത്വം, സാംസ്കാരിക വേരോട്ടം തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു . കുടിച്ചേർന്നുള്ള പഠനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും പഠനാനുഭവം സമ്പന്നമാക്കുന്നതിനുമുള്ള ഉള്ളടക്കവും പ്രവർത്തനങ്ങളും രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഈ പാഠപുസ്തകം വിലപ്പെട്ടതാണ് , ഇതിലൂടെ കുട്ടികൾ രസകരമായ പ്രാദേശിക കളികളെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുകയും സുഹൃത്തുക്കളുമായി കളിക്കുകയും വേണം. ഈ പുസ്തകം സ്കൂൾ പഠനത്തിന് മാത്രമല്ല, മാതാപിതാക്കൾക്കും സമൂഹത്തിനും ഒരു മുതൽ കൂട്ടാണ് .

പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും അധ്യാപകർക്കും ഞാൻ ഈ പാഠപുസ്തകം ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ ആവിർഭാവത്തിൽ പങ്കാളികളായ എല്ലാവരോടും ഞാൻ നന്ദി അറിയിക്കുകയും, അത് പ്രതീക്ഷകൾ നിറവേറ്റുമെന്ന് പ്രത്യാശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു വ്യവസ്ഥാപരമായ പരിഷ്കാരങ്ങൾക്കും പ്രസിദ്ധീകരണ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും എൻസിഇആർടി പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമായതിനാൽ, പാഠപുസ്തക ഉള്ളടക്കം പരിഷ്കരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രതികരണങ്ങളെ ഞങ്ങൾ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

ദിനേശ് പ്രസാദ് സക്ലാനി
സംവിധായകൻ

ന്യൂ ഡൽഹി
31 മേയ് 2024

നാഷണൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ
റിസെർച്ച് ആന്റ് ട്രെയിനിംഗ്

പുസ്തകത്തെ കുറിച്ച്

ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ അവിഭാജ്യ ഘടകമാണ്, അതിനാൽ സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതിയിലും ഒഴിച്ചു കൂടാൻ പറ്റാത്ത ഒന്നാണ്. കായികവും, ശാരീരിക വുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഒരു വ്യക്തിഗത വിദ്യാർത്ഥിയെ പ്രധാനപ്പെട്ട മോട്ടോർ കഴിവുകൾ, ശാരീരിക ക്ഷമയുടെ സമ്പ്രദായങ്ങൾ, സാമൂഹിക-വൈകാരിക അവബോധവും നിയന്ത്രണവും, അനുബന്ധ വൈജ്ഞാനിക കഴിവുകൾ, സ്വയം അച്ചടക്കം, കഠിനാധ്വാനം, ഒരുമിച്ചുള്ള ജോലികൾ, ഒരാളുടെ ശക്തികളെയും ദുർബലതകളെയും ഹൃദയമായി അംഗീകരിക്കൽ എന്നിവ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

ഏതൊരു പഠനാനുഭവത്തിന്റെയും കേന്ദ്രം ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവും മനസ്സും ആണെന്നത് ഇന്ത്യ മുൻപേ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുള്ളതാണ്. ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും ഗുസ്തി, മാൽഖാം, അമ്പെയ്ത്ത് പോലുള്ള കളികളുടെയും വളരെ സമ്പന്നമായ പാരമ്പര്യവും, യോഗ പരിശീലനവും ശരീരം, ആരോഗ്യം, ക്ഷേമം, മനുഷ്യന്റെ സമഗ്ര വികസനം എന്നിവ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾക്ക് ഊന്നൽ നൽകുന്നു.

വ്യക്തികളുടെ ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും എന്നത് ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ വശങ്ങളുടെയും വിജയത്തിന് ഒരു നിർണായക ഘടകമാണെന്ന് ദേശീയ പാഠ്യപദ്ധതി 2023 (എൻസിഎഫ്എസ്ഇ 2023) അംഗീകരിക്കുന്നു. സമഗ്രമായ ക്ഷേമത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് കണക്കിലെടുത്ത്, സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലും കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും ഒരു പ്രധാന പാഠ്യ മേഖലയായി എൻസിഎഫ്എസ്ഇ നിർബന്ധമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും ക്ഷേമത്തിന്റെയും പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ അധ്യാപകരെയും വിദ്യാർത്ഥികളെയും സഹായിക്കുന്നതിന്, ആദ്യമായി മൂന്നാം ക്ലാസിനായി ഒരു പാഠപുസ്തകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്തു. കളിക്കുന്നതിന്റെ സന്തോഷം അനുഭവിക്കാനും വൈവിധ്യമാർന്ന ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാനും ചിന്തിക്കാനും ചർച്ച ചെയ്യാനും ഒരുമിച്ച് കളിക്കാനും പഠിക്കാനും പരസ്പരം ദയയോടെ പെരുമാറാനും ഈ പുസ്തകം വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. പുസ്തകത്തിന് മൂന്ന് അധ്യായങ്ങളുണ്ട്: ബേസിക് മോട്ടോർ ചലനങ്ങൾ, നമ്മുടെ കളികൾ, യോഗ.

ഏകകം 1- അടിസ്ഥാന മോട്ടോർ ചലനങ്ങൾ, വിദ്യാർത്ഥികൾ എറിയുക, പിടിക്കുക, ഓടുക, ചാടുക, ചവിട്ടുക, സ്വീകരിക്കുക, അടിക്കുക തുടങ്ങിയ ചലനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടും. ഈ വൈവിധ്യമാർന്ന ചലനങ്ങൾ സുഗമമാക്കുന്നതിന് വ്യത്യസ്ത വലുപ്പത്തിലും ഭാരത്തിലും ഘടനയിലുമുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. കളികൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള അടിസ്ഥാന ഘട്ടത്തിൽ നിന്ന് ശാരീരിക വികാസത്തിലേക്ക് മാറുമ്പോഴുള്ള സമീപനം, വൈവിധ്യമാർന്ന ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ തയ്യാറാക്കുക എന്നിവയുടെ തുടർച്ചയാണ് ഈ അധ്യായം.

കുട്ടികൾ പൊതുവെ കളിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. കളിക്കുമ്പോൾ, അവർ മറ്റ് കുട്ടികളുമായി ഇടപഴകുന്നു, നിയമങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു, മികവ് പുലർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു, പരസ്പരം സഹായിക്കുന്നു, ഒരുമിച്ച് ആസ്വദിക്കുന്നു. നമ്മുടെ രാജ്യത്ത്, കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും കളിക്കുന്ന നിരവധി പ്രദേശികവും പരമ്പരാഗതമായിട്ടുള്ള കളികളുണ്ട്.



ഈ കളികളിൽ ചിലത് **ഏകകം 2 — നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ** ൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതിൽ രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള 17 പരമ്പരാഗതവിനോദങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഓരോ കളിയും എങ്ങനെ കളിക്കണം എന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളും വിശദാംശങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന ചിത്രീകരണങ്ങളും പുസ്തകത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു. ഈ കളികളിൽ ചിലത് നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ കളിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്; നിങ്ങൾക്ക് നിയമങ്ങൾ ഇഷ്ടാനുസൃതമാക്കാം. ഓരോ കളിയുടെയും അവതരണത്തിന് ശേഷം, കളി കൂടുതൽ രസകരമാക്കുന്നതിനും കൂടുംബത്തോടും സുഹൃത്തുക്കളോടും ഒപ്പം വീട്ടിൽ കളിക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും നിയമങ്ങളിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകുന്നു.

ഏകകം 3—യോഗ: സമഗ്രമായ ക്ഷേമം നിലനിർത്തുന്നതിനായി ഈ അധ്യായം വിദ്യാർത്ഥികളെ യോഗയിലേക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ പ്രായത്തിൽ, കുട്ടികൾ സ്വാഭാവികമായും സന്തുഷ്ടരും സന്തോഷവാന്മാരുമാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉയർന്ന ക്ലാസുകളിൽ വിവിധ യോഗ വിദ്യകൾ അഭ്യസിക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായ തയ്യാറെടുപ്പ് രീതികൾ പഠിക്കുന്നതിനുമായി രസകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ യോഗ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. അഷ്ടാംഗ യോഗ (യോഗയുടെ എട്ട് വശങ്ങൾ) യുടെ ആമുഖം, മൂന്നാം ക്ലാസിലെ യോഗ ഏകകത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദാംശങ്ങൾ എന്നിവ പുസ്തകത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ കയികാധ്യാപകർക്കുള്ള വിവരങ്ങൾ എന്ന വിഭാഗത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

ഈ പുസ്തകത്തിൽ, കളികളും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളും പഠിക്കുന്നതിനു പുറമെ, വിദ്യാർത്ഥികൾ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാനും സുരക്ഷിതമായ പരിശീലനങ്ങളുടെയും ന്യായമായ രീതിയിൽ കളിക്കുന്നതിന്റെയും പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കാനും ഒരുമിക്കുമ്പോൾ ഐക്യത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കാനും പരസ്പരം മര്യാദയോടെയും ബഹുമാനത്തോടെയും പെരുമാറാനും പരസ്പരം സഹായിക്കാനും ഒരുമിച്ച് കളിക്കുന്നതിന്റെ സന്തോഷം അനുഭവിക്കാനും പഠിക്കും. കുട്ടികൾ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും കളികളിലും ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഈ മൂല്യങ്ങളുടെയും മനോഭാവങ്ങളുടെയും വികാസം ഭാഗികമായി സംഭവിക്കും, കളിക്ക് ശേഷമുള്ള അവലോകന സമയത്ത് അവ ശക്തിപ്പെടും. കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും പഠിക്കുന്ന സമയത്ത് അവലോകനത്തിന് മതിയായ സമയം നൽകണം.

അവലോകന സമയത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം എന്നത് കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ മേൽപ്പറഞ്ഞ മൂല്യങ്ങളും മനോഭാവങ്ങളും വികസിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. ശാരീരിക പ്രവർത്തനമോ കളിയോ പൂർത്തിയായ ശേഷം, എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികളും ഒരു വൃത്തത്തിൽ ഇരുന്ന് പ്രവർത്തന വേളയിലെ അവരുടെ അനുഭവം പങ്കിടുന്നു. എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും സ്വയം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ അവലോകന സമയത്തിനായി ചില അടിസ്ഥാന നിയമങ്ങൾ സജ്ജീകരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

- വൃത്തത്തിലുള്ള എല്ലാവരും തുല്യരാണ്; ഒരാൾ മറ്റൊരാളെക്കാൾ പ്രധാനിയല്ല.
- ഓരോരുത്തരും പരസ്പരം ബഹുമാനിക്കുന്നതോടൊപ്പം അവരുടെ വികാരങ്ങളെയും ബഹുമാനിക്കണം.
- മറ്റൊരാൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ ആരും തടസ്സപ്പെടുത്തരുത്.
- കൂടിയിരിക്കുന്ന എല്ലാവർക്കും സംസാരിക്കാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കണം, മറ്റുള്ളവർ അവർ പറയുന്നതിൽ പൂർണ്ണ ശ്രദ്ധ നൽകണം.



പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവരുടെ അനുഭവം പങ്കിടാൻ എല്ലാവരോടും ആവശ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ട് അധ്യാപകന് യോഗം നയിക്കാൻ കഴിയും. ഇത് ഒരു 'നക്ഷത്ര'ത്തിലൂടെയും 'ആഗ്രഹ'ത്തിലൂടെയും പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.

യോഗത്തിൽ 'നക്ഷത്രം' എന്നത് വിദ്യാർത്ഥി ശരിക്കും ആസ്വദിച്ച ഒന്നാണ്. കളി വിജയിക്കുന്നതിന്റെ അനുഭവം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നത് മുതൽ മറ്റ് അംഗങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥിയോട് എങ്ങനെ പെരുമാറി എന്നിങ്ങനെ ഇത് എന്തും ആകാം.

യോഗത്തിൽ 'ആഗ്രഹം' എന്നത് സംഭവിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന് വിദ്യാർത്ഥി ആഗ്രഹിച്ച ഒന്നാണ്. അവർക്കോ അവരുടെ ടീമിനോ മികച്ച പ്രകടനം നടത്താൻ കഴിയുമായിരുന്ന ഒന്നായിരിക്കാം ഇത്, അല്ലെങ്കിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ അവർ ആഗ്രഹിച്ച അല്ലെങ്കിൽ കളിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയം ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന് അവർ ആഗ്രഹിച്ച ഒരു പ്രവർത്തനമായിരിക്കാം ഇത്.

ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിക്കും ഒരു നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും പങ്കിടാൻ കഴിയും, തുടർന്ന് പങ്കിടാൻ മറ്റൊരു വിദ്യാർത്ഥിയെ നിയോഗിക്കാം. ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിക്കും പങ്കിടാനുള്ള ഊഴം ലഭിക്കുന്നതുവരെ ഈ പ്രക്രിയ തുടരുന്നു.

ഈ നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും എന്നത് ഒരു സമയത്തിന് ശേഷം പരിഷ്കരിക്കാൻ കഴിയും, വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് തങ്ങളെയും അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും വികാരങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെയും നിരീക്ഷിക്കാൻ കഴിയും. പ്രസക്തവും ചിന്തോദ്ദീപകവുമായ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ഈ യോഗത്തിൽ ചർച്ചചെയ്യാൻ കഴിയും— നമ്മൾ കളിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കളോട് പക്ഷപാതം കാണിക്കുന്നുണ്ടോ? ഒരു കളിയിൽ എല്ലാവരെയും തുല്യമായി ഉൾപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടോ? ചില ആളുകൾക്ക് കളികൾ അത്ര രസിക്കുന്നില്ലേ?

നക്ഷത്രത്തിനും ആഗ്രഹത്തിനും പുറമേ, അവലോകന സമയത്ത് കളിയുടെ സന്ദർഭവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആകർഷകമായ ചർച്ചകളും ഉണ്ടാവാം. ഉദാഹരണത്തിന്, കളിക്കിടെ എന്തെങ്കിലും പരിക്ക് സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ, 'കളിക്കുമ്പോൾ പരിക്കുകൾ എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാം' എന്ന ചർച്ച അധ്യാപകന് തിരഞ്ഞെടുക്കാം.

യോഗത്തിന്റെ ആസൂത്രണം

കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് വർഷത്തിൽ ഏകദേശം 150 പീരിയഡുകൾ അനുവദിക്കുന്നു. എൻസിഎഫ്എസ്ഇ 2023 ൽ പരാമർശിച്ചിട്ടുള്ള ആവശ്യമായ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് ഈ സമയം ഫലപ്രദമായി ആസൂത്രണം ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പുസ്തകത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന മൂന്ന് അധ്യായങ്ങൾ ക്രമത്തിൽ പൂർത്തിയാക്കരുത്; പുസ്തകത്തിന്റെ അവസാനം കയികാധ്യാപകർക്കായുള്ള വിവരങ്ങൾ എന്ന വിഭാഗത്തിൽ ഓരോ കാലയളവിലും എങ്ങനെ കൃത്യമായി ഓരോ ഭാഗവും നടത്തണമെന്ന് വിശദമായ സൂചിപ്പിക്കുന്ന പാഠ്യപദ്ധതി നൽകിയിരിക്കുന്നു. വിദ്യാലയത്തിലെ സമയ വിവരപ്പട്ടികയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നിങ്ങൾക്ക് ഭാഗങ്ങൾ പരിഷ്കരിക്കാം, പക്ഷേ ഓരോ ആഴ്ചയും യോഗ പരിശീലത്തിനുള്ള സമയം ഉണ്ടെന്നും ഏകകം 2 - 'ലെ ഞങ്ങളുടെ കളികൾ' ൽ നിന്നുള്ള എല്ലാ കളികളും പൂർത്തിയാക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഒരു പ്രത്യേക സമയം പതിവായി ലഭിക്കുന്നുവെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.



നൈപുണ്യങ്ങളുടെയും മൂല്യങ്ങളുടെയും സന്തുലിതമായ വികസനത്തിനായി, ഓരോ സമയത്തും വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യാം. നിശ്ചിത സമയത്ത് പഠനം പരമാവധി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് തരം ഭാഗങ്ങൾ ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു:

തരം 1 കളികളുടെ പരിശീലനം

തരം 2 സാമൂഹിക-വൈകാരികവശങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നതിനും ചർച്ചചെയ്യുന്നതിനും മതിയായ സമയം നൽകുന്നതിന് കളി കഴിഞ്ഞുള്ള അവലോകന സമയം .

തരം 3 ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട വൈദഗ്ധ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിനായി കളികളിലൂടെയുള്ള പഠന രീതികൾ .

ഒരു ഭാഗം ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇനിപ്പറയുന്നവ പരിഗണിക്കാം:

- പരിക്കുകൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് വേഗത്തിൽ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതിനും ഓരോപിരിയഡിലും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് മുൻപും ശേഷമുള്ള ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവ .
- തങ്ങളിൽ നിന്ന് എന്താണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ സഹായിക്കുന്നതിന് മുൻകൂട്ടിയുള്ള പ്രകടനവും പ്രദർശനവും .
- വ്യത്യസ്ത ഗ്രൂപ്പുകളിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ശരിയായ തലത്തിലുള്ള വെല്ലുവിളികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.
- പഠന ഫലങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചു കൊണ്ടായിരിക്കണം ആസൂത്രണം . ഉദാഹരണത്തിന്, തവള ചാട്ടം പോലുള്ള മൃഗങ്ങളുടെ ചലനങ്ങൾ കളിക്കുമ്പോൾ ഒരു കാലിലും ഇരുകാലിലും ചാടാം , കൂടാതെ ടാഗ് അല്ലെങ്കിൽ ഡോഡ്ജ്-ബോൾ കളിക്കുമ്പോൾ ഓട്ടത്തോടൊപ്പം ഒഴിഞ്ഞുമാറി കളിക്കുന്നതും പഠിക്കാം .

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിനും വികാസത്തിനും കായിക വിദ്യാഭ്യാസം പ്രധാനമാണ്. ഇത് ഒരു കുട്ടിയുടെ പേശി, ഹൃദയ ധമനി എന്നിവയുടെ കൃത്യമായ പ്രവർത്തനം , വഴക്കം, സഹിഷ്ണുത, ചലന കഴിവുകൾ, മനസ്സും-ശരീരവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം, ആരോഗ്യം എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. സ്വയം കൈവരിക്കാവുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ സജ്ജീകരിക്കാനും അതിന് പരിശ്രമിക്കാനും ഇത് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അവസരം നൽകുന്നു. കൂടാതെ, ഒരുമയോടെയുള്ള പ്രവർത്തനം , സഹകരണം, പ്രശ്നപരിഹാരം, അച്ചടക്കം, സ്ഥിരോത്സാഹം, ഉത്തരവാദിത്വം എന്നിവയുടെ ഗുണങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കാനും കായിക വിനോദങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികളെ സഹായിക്കുന്നു. പൊതുവേ, ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശാന്തതയ്ക്ക് ഏറ്റവും മികച്ചതാണെന്ന് അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടതാണ് അത് വൈകാരിക സ്ഥിരതയും പുനരുജ്ജീവനവും സുഗമമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ഗുണങ്ങളും നേട്ടങ്ങളും പഠന മുന്നിലെ വിജയത്തിലും പ്രസക്തമാണ്; ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾ മറ്റ് പഠനേതര വിഷയങ്ങളിലും കൂടുതൽ വിജയം കൈവരിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. അവസാനമായി, ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സജീവമായ ആളുകൾ ചെറുപ്പക്കാരെ പോലെ പ്രവർത്തനക്ഷമത ഉള്ളവരും മുതിർന്നവരേക്കാൾ കൂടുതൽ ആരോഗ്യത്തോടെ തുടരാനും പ്രവണത കാണിക്കുന്നു, ഇത് അവരെ ദീർഘവും ആരോഗ്യകരവും കൂടുതൽ ഉൽപാദനക്ഷമവുമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു .



വിദ്യാലയത്തിലെ മറ്റെല്ലാ വിഷയങ്ങളെയും പോലെ തുല്യമായ പ്രാധാന്യം കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള സമയത്തിനും ലഭിക്കുന്നു എന്ന് അധ്യാപകർ ഉറപ്പ് വരുത്തണം.

അധ്യാപകർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

സന്തോഷകരമായ അനുഭവത്തിനും കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കും കഴിവുകളുടെ ഫലപ്രദമായ വികാസത്തിനും അധ്യാപകർക്ക് ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാവുന്നതാണ്-

- പുസ്തകത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതിന് മതിയായ കളിസ്ഥലം ഉറപ്പാക്കുക.
- കളി സ്ഥലത്ത് തടസ്സങ്ങളില്ലെന്നും വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് കളിക്കാൻ സുരക്ഷിതമാണെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.
- പ്രഥമശുശ്രൂഷ സംവിധാനം ലഭ്യമാണെന്നും അത് കൈകാര്യം ചെയ്യാനാകുമെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.
- വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വൈകാരികമായും സാമൂഹികമായും സുരക്ഷിതത്വം അനുഭവപ്പെടുന്നുവെന്നും അവർ ബഹുമാനത്തോടെയും പ്രോത്സാഹനത്തോടെയും പിന്തുണയോടെയും പെരുമാറുന്നുവെന്നും കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പഠനത്തിൽ ന്യായമായ പരിഹാരത്തിനുള്ള അവസരം ഉണ്ടെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.
- കൂട്ടമായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ , വിദ്യാർത്ഥികൾ അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും ഓടുന്നത് തടയാൻ പ്രദേശം ചെറിയ ഭാഗങ്ങളായി തിരിക്കുക.
- വിദ്യാർത്ഥികളെ കൂടങ്ങളായി വിഭജിക്കുമ്പോൾ, ശരീരഭാരം, ഉയരം, പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ കഴിവുകൾ എന്നിവയുടെ കാര്യത്തിൽ അവ തുല്യവും സന്തുലിതവുമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- കളിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ ചുറ്റുപാടുകളെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരായിരിക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രവർത്തനത്തിലല്ലാതെ എതിരാളിയെ ലക്ഷ്യമിടരുതെന്ന് വിദ്യാർത്ഥികളോട് നിർദ്ദേശിക്കുക. അതിന്റെ പ്രാധാന്യം ചർച്ച ചെയ്യുക .
- പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ടീംഗങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ പരിഗണിക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, പന്ത് വളരെ ശക്തമായി അടിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ സഹതാരത്തിന് അത് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയാതിരുന്നാൽ, അവർ ശക്തി കുറയ്ക്കണം.
- എതിരാളിയെ തള്ളുകയോ വലിക്കുകയോ വേണ്ടി വരുന്ന പ്രവർത്തനത്തിൽ ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- പരസ്പരം ദയയോടെ പെരുമാറാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, കളിയുടെ ഫലത്തിൽ മാത്രമല്ല കളി ആസ്വദിക്കുന്നതിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
- ഉപയോഗത്തിനുശേഷം എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളും എടുക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും സജീവ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കുക.



- വ്യത്യസ്ത വലുപ്പത്തിലുള്ള മൃദുവായ പന്തുകൾ, ബാറ്റുകൾ, ടയറുകൾ, ചെറിയ മൺപെട്ടികൾ(മുർച്ച കുറഞ്ഞത്), അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പ്രാദേശിക കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ വസ്തു എന്നിവ പോലുള്ള വ്യത്യസ്ത തരം വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് കൂടുതൽ കണ്ടെത്തലുകൾ നടത്താൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കുക. ഒരു മണൽക്കുഴി ഉണ്ടാക്കി , ആഴം കുറഞ്ഞ ഒരു ചെറിയ ജലസ്രോതസ്സ് ഉണ്ടാക്കുക എന്നിവയും പരിഗണിക്കാം.
- സ്വതന്ത്രമായി പരസ്പരം ആശയവിനിമയം നടത്താൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ അനുവദിക്കുകയും പരസ്പരസഹകരണത്തിന് അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കിടയിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് മതിയായ വിശ്രമ സമയം നൽകുക.
- കുട്ടികളെ അവരുടെ കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നതിന് രസകരമായ കഥകളും ആദർശമാതൃകകളും ഉപയോഗിക്കാം .
- വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ചില ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടാൻ സാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജാഗ്രത പാലിക്കുക.
- ഡോക്ടർമാരുടെയും അടിയന്തര സേവനങ്ങളുടെയും ഫോൺ നമ്പറുകൾ സൂക്ഷിക്കുക (ഉദാ. ആംബുലൻസ്)

ദിവസേനയുള്ള ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മുൻപും ശേഷവുമുള്ള ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾ

ദിവസേനയുള്ള ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മുൻപും ശേഷവുമുള്ള ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾ വ്യായാമത്തിനും വിശ്രമത്തിനും ഇടയിലുള്ള പരിവർത്തനങ്ങളായി വർത്തിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലും പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നതിന് മുൻപും ശേഷവും ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ് . പരിക്കുകൾ തടയുന്നതിനും പേശികളുടെ അസ്വസ്ഥത കുറയ്ക്കുന്നതിനും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് വേഗത്തിൽ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതിനും ഈ ദിനചര്യകൾ സഹായകരമാണ്. പാഠപുസ്തകത്തിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് നൽകിയിരിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ നിന്ന് അധ്യാപകർക്ക് അത്തരം വ്യായാമ ദിനചര്യകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം.

ബി .പി ഭരദ്വാജ്

മെമ്പർ കൺവീനർ, സർവ്വകലാശാലാധ്യാപകൻ & മേധാവി
വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ വിഭാഗം , എൻസിഇആർടി

അതുൽ ദുബൈ,

മെമ്പർ കോർഡിനേറ്റർ, സഹസർവ്വകലാശാലാധ്യാപകൻ ,
കായിക വിദ്യാഭ്യാസം , വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്
സാമൂഹ്യ ശാസ്ത്രം, എൻസിഇആർടി

നാഷണൽ സിലബസ് ആൻഡ് ചീഫ് ലേണിംഗ് മെറ്റീരിയൽ കമ്മിറ്റി (എൻഎസ്സിസി)

1. പത്ത്, എം.സി. ചാൻസലർ, National Institute of Educational Planning ഉം Administration (NIEPA) **ചെയർപേഴ്സൺ**
2. മഞ്ജുൾ ഭാർഗവ, പ്രൊഫസർ പ്രിൻസ്റ്റൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റി **(കോ-ചെയർപേഴ്സൺ)**
3. സുധാ മുർത്തി, പ്രശസ്ത എഴുത്തുകാരിയും വിദ്യാഭ്യാസ വിചക്ഷണയും
4. വിവേക് ദെബ്രായ്, ചെയർപേഴ്സൺ സാമ്പത്തിക ഉപദേശക സമിതി - പ്രധാനമന്ത്രി (EAC - PM)
5. ശേഖർ മണ്ഡ, ആദ്യത്തേത് DG, സി.എസ്.ഐ.ആർ, വിശിഷ്ട പ്രൊഫസർ സാവിത്രിദായ് ഫുലെ പുനെ യൂണിവേഴ്സിറ്റി, പുനെ
6. സുജാത രാമദൈ, പ്രൊഫസർ University of British Columbia, കാനഡ
7. ശങ്കർ മഹാദേവൻ, മ്യൂസിക് മാസ്റ്റർ, മുംബൈ
8. വിമൽ കുമാർ, പി. സംവിധായകൻ പ്രകാശ് പദ്യക്കോൺ ബാഡ്മിന്റൺ അക്കാദമി, ബാംഗ്ലൂർ
9. മിഷേൽ ഡാനിനോ, പി സന്ദർശിക്കുന്നു Professor ഗാന്ധിനഗർ ഐ.ഐ.ടി.
10. സുരീന രാജൻ, ഐഎഎസ് (റിട്ട.), ഹരിയാന; ആദ്യത്തേത് DG, HIPA
11. ചാമു കൃഷ്ണ ശാസ്ത്രി, ചെയർപേഴ്സൺ ഇന്ത്യൻ ഭാഷാ സമിതി, വിദ്യാഭ്യാസ മന്ത്രാലയം
12. സഞ്ജീവ് സന്യാൽ, അംഗം സാമ്പത്തിക ഉപദേശക സമിതി - പ്രധാനമന്ത്രി (EAC - PM)
13. ശ്രീനിവാസ്, എം.ഡി. ചെയർപേഴ്സൺ സെന്റർ ഫോർ പോളിസി സ്റ്റഡീസ്, ചെന്നൈ
14. ഗസ്താൻ ലോധേ, തലവൻ എസ് ടി സി പ്രോഗ്രാം ഓഫീസ്
15. റോബിൻ ചേത്രി, സംവിധായകൻ എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി, സിക്കിം
16. പ്രത്യുഷ കുമാർ മണ്ഡൽ, പ്രൊഫസർ സാമൂഹിക ശാസ്ത്ര വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്, എൻസിഇആർടി, ന്യൂഡൽഹി
17. ദിനേശ് കുമാർ, പ്രൊഫസർ ഉം തലപ്പാനിംഗ് ആൻഡ് മോണിറ്ററിംഗ് ഡിവിഷൻ, എൻസിഇആർടി, ന്യൂഡൽഹി
18. കീർത്തി കപൂർ, പ്രൊഫസർ ഭാഷാ വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്, എൻസിഇആർടി, ന്യൂഡൽഹി
19. രഞ്ജന അറോറ, പ്രൊഫസർ ഉം തല, Department of കരിക്കുലം സ്റ്റഡീസ് ആൻഡ് ഡെവലപ്മെന്റ്, എൻസിഇആർടി, ന്യൂഡൽഹി **മെമ്പർ-സെക്രട്ടറി**

Our National Anthem

*Jana-gana-mana adhinayaka jaya he
Bharata-bhagya-vidhata
Panjaba-Sindhu-Gujarata-Maratha
Dravida-Utkala-Banga
Vindhya-Himachala-Yamuna-Ganga
Uchchhala-jaladhi-taranga.
Tava shubha name jage,
tava shubha ashisha mage,
gahe tava jaya gatha.
Jana-gana-mangala-dayaka jaya he
Bharata-bhagya-vidhata.
Jaya he, jaya he, jaya he,
jaya jaya jaya jaya he.*

Our National Anthem, composed originally in Bangla by Rabindranath Tagore, was adopted in its Hindi version by the Constituent Assembly as the National Anthem of India on 24 January 1950.

പാഠപുസ്തക വികസന ടീം

മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം

മാഹിചന്ദ്ര പന്ത്, ചെയർപേഴ്സൺ, NSTC അംഗംകോർഡിനേഷൻ കമ്മിറ്റി,
പാഠ്യപദ്ധതി ഏരിയ ഗ്രൂപ്പ് (സിഎജി): പ്രിപ്പറേറ്ററി സ്റ്റാഫ്

മഞ്ജുൾ ഭാർഗവ, കോ-ചെയർപേഴ്സൺ, NSTC അംഗംഏകോപന സമിതി, സിഎജി:
തയ്യാറെടുപ്പ് ഘട്ടം

ടയൂണിറ്റി സന്ദീപാൾ, പ്രൊഫസർ ഉം തല, എലിമെന്ററി വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്,
എൻസിഇആർടി, ന്യൂഡൽഹി മെമ്പർ-കൺവീനർ, കോ-കോർഡിനേഷൻ കമ്മിറ്റി,
പാഠ്യപദ്ധതി ഏരിയ ഗ്രൂപ്പ്: തയ്യാറെടുപ്പ് ഘട്ടം

ഗസ്താൻ ലോധേ, തലമുൻ എസ് ടി സി പ്രോഗ്രാം ഓഫീസ്

ചെയർപേഴ്സൺ, ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ആന്റ് ക്ഷേമം

വിമൽ കുമാർ, സംവിധായകൻപ്രകാശ് പടുകോൺ ബാഡ്മിന്റൺ അക്കാദമി,
ബാംഗ്ലൂർ

സംഭാവന നൽകുന്നവർ

അഭിഷേക് സിംഗ് റാത്തോഡ്, സംസ്ഥാന തലവൻ, അസിം പ്രേംജി ഫൗണ്ടേഷൻ,
മധ്യപ്രദേശ്

അമേ കൊലേക്കർ, സ്പോർട്സ് സയൻറിസ്റ്റ്പ്രകാശ് പടുകോൺ ബാഡ്മിന്റൺ
അക്കാദമി, ബാംഗ്ലൂർ

അനിൽ കർവാണ്ടെ, പ്രസിഡന്റ്, സ്പോർട്സ് സൈക്കോളജി അസോസിയേഷൻ
ഓഫ് ഇന്ത്യ

ജയപ്രകാശ്, പ്രൊഫസർ, IGIPESS, ഡൽഹി സർവകലാശാല

കവിത അരുൺ, മുൻ ദേശീയ കോർഡിനേറ്റർഎസ്-വ്യാസ യൂണിവേഴ്സിറ്റി,
ബെംഗളൂരു

ലളിത് ശർമ്മ, പ്രൊഫസർ, IGIPESS, ഡൽഹി സർവകലാശാല

മനോജ് ദിയോലേക്കർ, സെന്റർ ഹെഡ്, ജ്ഞാന പ്രബോധിനി ക്രീഡികുൽ, നിഫ്റ്റി
സെന്റർ, പൂനെ

പ്രഭു മജുന്ദാർ, ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി,
മദ്രാസ്

രജീന്ദർ സിംഗ്, മുൻ സംവിധായകൻജിവാജി യൂണിവേഴ്സിറ്റി, ഗ്വാളിയോർ

സിന്ധു ആർ., റിസർച്ച് അസോസിയേറ്റ്സാംവിത് റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ,
ബെംഗളൂരു



സുബീർ ദേബ്ബാഥ്, പ്രൊഫസർ, പ്രാക്ടീസ് സ്പോർട്സ്, ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി, ജോധ്പൂർ

സുധീർ ദേവ്ബാണെ, മുൻ രജിസ്ട്രാർഎസ്-വ്യാസ യൂണിവേഴ്സിറ്റി, ബെംഗളൂരു
സ്വാതി ദിലീപ്, യോഗ ഇൻസ്ട്രക്ടർപ്രകാശ് പദുക്കോൺ ബാഡ്മിന്റൺ അക്കാദമി,
ബാംഗ്ലൂർ

സ്വീറ്റ് ടാങ്ക് വായനക്കാരൻ, പ്രോജക്ട് മാനേജർസ്പോർട്സ് സയൻസ് ഇന്ത്യൻ
ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി, മദ്രാസ്

മെമ്പർ-കൺവീനർ

ഭരവാജ്, ബി.പി. പ്രൊഫസർ ഉം തല,
ഡിവിഷൻ ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ റിസർച്ച്, എൻസിഇആർടി, ന്യൂഡൽഹി

അംഗം-കോർഡിനേറ്റർ

അതുൽ ദുബെ, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ,
Department of Education സോഷ്യൽ സയൻസ്, എൻസിഇആർടി, New Delhi

അംഗീകാരങ്ങൾ

ഈ പാഠപുസ്തകം വികസിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്കും പ്രധാനപ്പെട്ട ഇൻപുട്ടുകൾക്കും പാഠ്യപദ്ധതി ഏരിയ ഗ്രൂപ്പ് (സിഎജി) ബഹുമാനപ്പെട്ട ചെയർപേഴ്സണെയും അംഗങ്ങളുടേയും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും പിന്തുണയും നാഷണൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ റിസർച്ച് ആൻഡ് ട്രെയിനിംഗ് (എൻസിഇആർടി) അംഗീകരിക്കുന്നു. മായക് ശർമ്മയ്ക്ക് കൗൺസിൽ നന്ദി പറയുന്നു. PGTഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഡയറക്ടറേറ്റ് ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷൻ, ന്യൂഡൽഹി, വിനീത് മേത്ത, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർഎസ്ബിഎസ്ഇ കോളേജ്, ന്യൂഡൽഹി, ശ്വേത, പി.ഇ ടീച്ചർഉള്ളടക്കം നൽകുന്നതിന് അവരുടെ സഹായത്തിന് ന്യൂഡൽഹിയിലെ ബാൽ ഭാരതി സ്കൂൾ.

കൗൺസിൽ ഗജാനൻ ലോണ്ടെയ്ക്ക് നന്ദി പറയുന്നു, സംവിധായകൻസാംവിത് റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ, ബെംഗളൂരു; രഞ്ജന അറോറ, പ്രൊഫസർ ഉം തല, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് കരിക്കുലം സ്റ്റഡീസ് ആൻഡ് ഡെവലപ്മെന്റ്; ഗൗരി ശ്രീവാസ്തവ, പ്രൊഫസർ ഉം തല, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷൻ ഇൻ സോഷ്യൽ സയൻസസ്, എൻസിഇആർടി; അഞ്ജു ഗാന്ധി, സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്സാങ്കേത് ബഹുഗുണ, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ (ഭാഷാശാസ്ത്രം), സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഹിന്ദി, ഡൽഹി സെന്റർ, സുപർണ ദിവാകർ, ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, പ്രോഗ്രാം ഓഫീസ്, എൻഎസ്ഐസി അവരുടെ വിമർശനാത്മക അവലോകനങ്ങൾക്ക്. രേണു കത്യാലിന് ഞങ്ങളുടെ വിപുലമായ നന്ദി, APCഡെസ്, എൻസിഇആർടി, പദുകോൺ-ദ്രാവിഡ് സെന്റർ ഫോർ സ്പോർട്സ് എക്സലൻസ്, ബെംഗളൂരു.

സൗമ്യ ചന്ദ്രയുടെ സംഭാവനകൾ, എഡിറ്റർ (കരാർ), പ്രവീൺ കുമാർ, പ്രൂഫ് റീഡർ (കരാർ), ഫാത്തിമനസീർ, കലാകാരൻ, പവൻ കുമാർബരിയാർ, ചുമതല, ഡിടിപി സെൽ; സഞ്ജു ശർമ, മനോജ് കുമാർ, ബിട്ടു കുമാർ മഹ്തോ, DTP ഓപ്പറേറ്റർമാർ (കരാർ), പബ്ലിക്കേഷൻ ഡിവിഷൻ, എൻസിഇആർടി എന്നിവ ഈ പുസ്തകത്തിന് അതിന്റെ അന്തിമ രൂപം നൽകുന്നതിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നു.

എല്ലാ കേസുകളിലും പകർപ്പവകാശം കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. എന്തെങ്കിലും വീഴ്ചകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ പ്രസാധകൻ ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നു, അത്തരം അംഗീകാരമില്ലാത്ത പകർപ്പവകാശ ഉടമകളിൽ നിന്ന് കേൾക്കുന്നതിൽ സന്തോഷമുണ്ട്.

CONSTITUTION OF INDIA

Part III (Articles 12 – 35)

(Subject to certain conditions, some exceptions and reasonable restrictions)

guarantees these

Fundamental Rights

Right to Equality

- before law and equal protection of laws;
- irrespective of religion, race, caste, sex or place of birth;
- of opportunity in public employment;
- by abolition of untouchability and titles.

Right to Freedom

- of expression, assembly, association, movement, residence and profession;
- of certain protections in respect of conviction for offences;
- of protection of life and personal liberty;
- of free and compulsory education for children between the age of six and fourteen years;
- of protection against arrest and detention in certain cases.

Right against Exploitation

- for prohibition of traffic in human beings and forced labour;
- for prohibition of employment of children in hazardous jobs.

Right to Freedom of Religion

- freedom of conscience and free profession, practice and propagation of religion;
- freedom to manage religious affairs;
- freedom as to payment of taxes for promotion of any particular religion;
- freedom as to attendance at religious instruction or religious worship in educational institutions wholly maintained by the State.

Cultural and Educational Rights

- for protection of interests of minorities to conserve their language, script and culture;
- for minorities to establish and administer educational institutions of their choice.

Right to Constitutional Remedies

- by issuance of directions or orders or writs by the Supreme Court and High Courts for enforcement of these Fundamental Rights.



ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം	iii
പുസ്തകത്തെ കുറിച്ച്	v
ഏകകം 1 — അടിസ്ഥാന മോട്ടോർ ചലനങ്ങൾ	
അധ്യായം 1: എറിയലും പിടിക്കലും	2
അധ്യായം 2: ചവിട്ടലും സ്വീകരിക്കലും	12
3: പന്ത് അടിക്കുക	21
അധ്യായം 4: ചെറിയ ചുവടുകൾ	30
ഏകകം 2 — നമ്മുടെ വിനോദങ്ങൾ	
അധ്യായം 5: പ്രാദേശികവും പരമ്പരാഗതവുമായ വിനോദങ്ങൾ	46
ഏകകം 3 - യോഗ	
അധ്യായം 6: യോഗ ദിനം ദിന ജീവിതത്തിന്	70
അധ്യായം 7: യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ (യോഗ സാധന)	85
അധ്യാപകർക്കുള്ള അധ്യയന വർഷ ഘടനയും വാർഷിക പദ്ധതിയും നിർദ്ദേശവും പീരിയഡുകളുടെ ഘടനയും പ്രവർത്തന രീതിയും	111





An Initiative of the Ministry of Education

*If you are stressed, anxious, worried,
sad or confused about*



Studies and Exams



Personal Relationships



Career Concerns



Peer Pressure

Seek Support of Counsellors



**Call
8448440632**

**National Toll-free
Counselling Tele-Helpline
8 am to 8 pm
All days of the week**

MANODARPAN

Psychosocial Support for Mental Health & Well-being of Students
during the COVID-19 Outbreak and beyond
(An initiative by Ministry of Education, Government of India, as part
of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)



[www.https://manodarpn.education.gov.in](https://manodarpn.education.gov.in)