ఆరోగ్య వ్యాయామ విద్య

రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధన శిక్షణ సంస్థ
ఆంధ్రప్రదేశ్, హైదరాబాదు.

సంపాదకులు

డా॥ఎన్.ఉపేందర్‌రెడ్డి, ప్రొఫెసర్, సి&టి.
రాష్ట్ర విద్య, పరిశోధన, శిక్షణ సంస్థ,
ఆంధ్రప్రదేశ్, హైదరాబాదు.

డా॥ టి.వి.ఎస్. రమేష్, కో–ఆర్డినేటర్
రాష్ట్ర విద్య, పరిశోధన, శిక్షణ సంస్థ,
ఆంధ్రప్రదేశ్, హైదరాబాదు.

రచయితలు

డా॥ బి. రవిశంకర్, సీనియర్ లెక్చరర్
రాయలసీమ కాలేజ్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్
ప్రొద్దుటూర్, వై.ఎస్.ఆర్. కడప

శ్రీ ఎస్. రామకృష్ణ, లెక్చరర్
జిల్లా విద్యా శిక్షణా సంస్థ
బుక్కపట్నం, అనంతపురం

శ్రీ ఎస్. కె. మహబూబ్ బాషా, లెక్చరర్
జిల్లా విద్యా శిక్షణా సంస్థ
పల్లిపాడు, నెల్లూరు

డా॥ కె. స్టాలిన్ బాబు, ఎస్.ఎ.
జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల
రాజాపేట, నల్గొండ

ముఖ్య సలహాదారులు

డా॥ పి. వెంకటరెడ్డి, ప్రిన్సిపల్
యూనివర్శిటి కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్
హైదరాబాద్

డా॥ వి. బ్రహ్మారెడ్డి
బ్రహ్మారెడ్డి ప్రజా వైద్యశాల
కర్నూలు

డా॥ కె. సత్యలక్ష్మి
సెంటర్ ఫర్ వేమన యోగ
బేగంపేట, హైదరాబాదు.

డా॥ పి. సుదర్శన్‌రెడ్డి
యోగాచార్య, ధ్యాన భవన్
మలక్‌పేట, హైదరాబాద్

పాఠ్యపుస్తక అభివృద్ధి కమిటి

శ్రీ బి. సుధాకర్, సంచాలకులు
ప్రభుత్వ పాఠ్యపుస్తక ముద్రణాలయం
ఆంధ్రప్రదేశ్, హైదరాబాదు.

శ్రీ. జి. గోపాలరెడ్డి, సంచాలకులు
రాష్ట్ర విద్య, పరిశోధన, శిక్షణ సంస్థ,
ఆంధ్రప్రదేశ్, హైదరాబాదు.

డా॥ఎన్.ఉపేందర్‌రెడ్డి, ప్రొఫెసర్, సి&టి.
రాష్ట్ర విద్య, పరిశోధన, శిక్షణ సంస్థ,
ఆంధ్రప్రదేశ్, హైదరాబాదు.

విషయసూచిక

వ్యాయామ విద్య

క్ర. సం.	విషయం	పుట నం.
1.	వ్యాయామ విద్య భావనలు	2 - 17
2.	1వ తరగతి	18 - 29
3.	2వ తరగతి	30 - 39
4.	3వ తరగతి	40 - 55
5.	4వ తరగతి	56 - 63
6.	5వ తరగతి	64 - 72
7.	నిరంతర సమగ్ర మూల్యాంకనం	73 - 79

ఆరోగ్య విద్య

క్ర. సం.	విషయం	పుట నం.
1.	1వ తరగతి	81 - 85
2.	2వ తరగతి	86 - 90
3.	3వ తరగతి	91 - 94
4.	4వ తరగతి	95 - 102
5.	5వ తరగతి	103 - 109

ముందుమాట

విజ్ఞానవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించాలంటే పౌరులు కేవలం జ్ఞానవంతులైనంత మాత్రాన సరిపోదు. వారి శారీరక ఆరోగ్యం కూడా ఎంతో అవసరం. ఉత్పాదక రంగంలో మానవ వనరులు ఎంతో విలువైనవి. వాటిని సమర్థవంతంగా అభివృద్ధిచేసుకొని ఉపయోగించుకొన్నప్పుడే దేశాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని భారత తొలి ప్రధాని పండిట్ జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ చెప్పేవారు. ఆరోగ్యవంతమైన పౌరులను తయారుచేయడం విద్యాలక్ష్యాలలో ఒకటిగా ఉండాలని ఇందుకోసం పాఠశాలలో ఆరోగ్య వ్యాయామ విద్య ఒక పాఠ్యాంశంగా ఉండాలని కొఠారి కమీషన్ మరియు ఈశ్వర్‌భాయి పటేల్ కమిటీలు సూచించాయి. పాఠశాల ద్వారా పిల్లలకు అందించే విద్య వారి శారీరక, మానసిక, ఉద్వేగ, సాంఘిక వికాసాలను పెంపొందించేదిగా ఉండాలి. అందుచేతనే పాఠశాలలో భాష, గణితం, విజ్ఞానశాస్త్రాలు ఎంతటి ప్రాధాన్యత కలిగిన అంశాలో ఆరోగ్య వ్యాయామ విద్యకూడా సమాన ప్రాధాన్యతాంశంగా ఉండాలన్నది ఉద్దేశ్యం. పాఠశాలలో నిర్ధారిత విద్యాలక్ష్యాలు సాధించాలంటే పిల్లల సర్వతోముఖాభివృద్ధికి దోహదపడే అంశాలన్నీ బోధనాభ్యసన ప్రక్రియల్లో చోటుచేసుకోవాలి.

సైన్సు పాఠ్యాంశాలలో ఆరోగ్యం గురించి చెబుతున్నప్పటికీ ఆరోగ్యపు అలవాట్లు జీవన విధానంగా మారాలంటే వాటికి మరింత ప్రాధాన్యతనివ్వడం అవసరం. అంటే కేవలం పాఠ్యాంశంగా కాకుండా ఆచరణాత్మక కృత్యాల్లా అభ్యసనం జరగాలి. ఆరోగ్య అంటే వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం – శారీరక ఆరోగ్యం – మానసిక ఆరోగ్యంతోపాటు పరిసరాల ఆరోగ్యం గురించి కూడా అవగాహన కలిగిఉండాలి. అదే విధంగా సామాజిక ఆరోగ్య అంశాలపై కూడా దృష్టిసారించాల్సి ఉంటుంది. పోషకాహారం, వ్యాధుల వ్యాప్తికిగల కారణాలు, వ్యాధి నివారణ చర్యలు మొదలైన అంశాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కలిగించడం అవసరం.

శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం కలగాలంటే వ్యాయామం ఎంతో అవసరం. పాఠశాలలో పిల్లలకు వ్యాయామం, క్రీడలలో శిక్షణనివ్వడం అవసరం. రాష్ట్ర విద్యా ప్రణాళిక పరిధి పత్రం–2010, జాతీయ విద్యా ప్రణాళికా చట్రం–2005, విద్యాహక్కు చట్టం – 2009 అన్ని కూడా యోగా, వ్యాయామం వంటి అంశాలు పాఠశాలలో తప్పనిసరి బోధనాంశాలుగా ఉండాలని సూచించాయి. ఇందుకోసం ప్రాథమిక స్థాయినుండి ఉన్నత స్థాయి వరకు నిర్ధారిత ప్రణాళికను రూపొందించడం జరిగింది. కాబట్టి పాఠశాలలో పిల్లలకు వ్యాయామం, యోగా, క్రీడలలో అభ్యాసం కల్పించాలి. పాఠశాల విద్య పూర్తయ్యేసరికి పిల్లలు కనీసం ఏదో ఒక క్రీడలో నైపుణ్యం పొంది ఉండాలి. ఆటలు ఆడటం పట్ల అభిరుచిని పెంపొందించుకోవాలి. పాఠశాల స్థాయినుండి జాతీయ స్థాయి వరకు జరిగే క్రీడా పోటీలలో పాల్గొనేలా పిల్లల్ని ప్రోత్సహించాలి. దీనిలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర ఎంతో కీలకం. పిల్లలు శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే చదువుల్లో చురుకుగా ఉండగలుగుతారు. ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించగలుగుతారు. బాధ్యతాయుతమైన, ప్రజాస్వామ్యబద్ధమైన పౌరులుగా ఎదగగలుగుతారు. కాబట్టి ఉపాధ్యాయులు వ్యాయామ ఆరోగ్య విద్య ప్రాధాన్యతను గుర్తించి సమర్థంగా అమలుచేయడానికి కృషి చేస్తారని ఆశిస్తూ......

జి. గోపాలరెడ్డి
సంచాలకులు
రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధన శిక్షణా సంస్థ
ఆంధ్రప్రదేశ్, హైదరాబాద్

తేది: 09-05-2014
స్థలం: హైదరాబాద్

వ్యాయామ విద్య

వ్యాయామ విద్య

పిల్లల సంపూర్ణ వికాసమే విద్యాలక్ష్యం. వ్యాయామ ఆరోగ్య విద్య ద్వారా పిల్లల శారీరక వికాసానికి తద్వారా మానసిక వికాసానికి వీలుకలుగుతుంది. ఆటలు ఆనందం కలిగించడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. అందుచేత ప్రాథమిక స్థాయినుండే పిల్లలకు సరైన శిక్షణ నివ్వాలి. పిల్లల వయస్సు, శారీరక దృఢత్వం దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రణాళిక రూపొందించబడింది. ప్రతి తరగతిని వామింగ్ అప్, ప్రకృతి సిద్ధ కృత్యాలు, కెలెస్థనిక్స్, మార్చింగ్ వినోద క్రీడలు, జిమ్నాస్టిక్స్ అంశాలలో శిక్షణ అవసరం. ఏ ఏ తరగతికి ఏ ఏ అంశాలలో శిక్షణనివ్వాలో ఉపాధ్యాయుడు తప్పక తెలుసుకొని ఉండాలి. ఈ పుస్తకంలో వివరించిన అంశాలతో అదనంగా కూడా నేర్పడం అవసరం.

ప్రాథమిక పాఠశాల స్థాయిలో ఆరోగ్య వ్యాయామ విద్య కార్యక్రమం అమలు చేయడానికి అనుసరించవలసిన బోధనాంశాలను గురించి తెలుసుకుందాం.

సంసిద్ధీకరణం (Warming up)

వ్యాయామ విద్యా కృత్యములు క్లిష్టమైన శారీరక శ్రమలతో కూడి ఉంటాయి. వీటిని నేర్చుకొనుటకు విద్యార్థులను సిద్ధం చేయుటమే దీని ఉద్దేశ్యం. విద్యార్థులు తరగతి గది నుండి క్రీడారంగంలో ప్రవేశించడానికి వారిని ముందుగా శారీరకంగా, మానసికంగా తయారుచేయాలి. అలా చేయనిచో నేర్చుకొనబోవు క్లిష్టమైన కృత్యాల అభ్యాసంలో కండరహాని ఏర్పడును. విద్యార్థులు నేర్చుకొనబోవు అంశాల గూర్చి ఉపాధ్యాయుడు క్లుప్తంగా వివరించి వారిని మానసికంగా సంసిద్ధులుగా చేస్తారు. ఆ తరువాత క్రియాశీలతలలో శిక్షణ ఇస్తారు. ఈ అంశాలను సున్నితదశ నుండి క్లిష్టదశకు ప్రవేశపెట్టాలి. వీటివలన కండరాలు నాడీమండలం సమన్వయంతో సంసిద్ధమవుతాయి. రక్త ప్రసరణం, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలు పెరిగి శరీరం వేడిచెందును. కండరాలలోని కేశనాళికలు సంకోచ సడలింపులు చెంది వేగంతో కూడిన వ్యాయామం చేయడానికి సిద్ధపడతారు. దీని ద్వారా కీళ్ళు, కండరాలు దెబ్బతినవు. కండరనొప్పులు, నివారించబడి చురుకుదనం, సమన్వయంతో కూడిన సంసిద్ధత పెంపొందించబడును.

వార్మింగ్ అప్ 2 రకములు

1. సాధారణ సంసిద్ధీకరణం (General warming up)
2. ప్రత్యేక సంసిద్ధీకరణం (Specific warming up)

1. **సాధారణ సంసిద్ధీకరణం :** శరీరములో తల నుండి పాదముల వరకు గల కండరాలను, కీళ్ళను వదులు చేయుటమే గాక, కణజాలాలకు శక్తినిస్తుంది. దీనిలో మొదటగా స్పీడ్‌వాక్, జాగింగ్, నెమ్మదిగా పరిగెత్తుట, తరువాత మెడ, చేతులు, భుజాలు, ఉదరము, కాళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేయించాలి. దీని ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి ఊపిరితిత్తులకు, హృదయానికి మధ్య మంచి సమన్వయం ఏర్పడి అలసటను అధిగమించును.

2. **ప్రత్యేక సంసిద్ధీకరణం :** క్రీడలో పాల్గొనే క్రీడాకారులు క్రీడాచాతుర్యములను ఎక్కువగా అభ్యాసము చేయవలసి ఉంటుంది. ఒక్కొక్క క్రీడలో ఒక రకమైన ప్రత్యేక శారీరక కదలికలు చేయుటకు శారీరక, మానసిక సామర్థ్యాలు చాలా అవసరం దీర్ఘకాలికంగా నిరంతరసాధన చేయడానికి క్రీడల వారిగా రూపొందించిన వ్యాయామాలు దీర్ఘకాలికంగా నిరంతరసాధన చేయడానికి క్రీడల వారిగా రూపొందించిన వ్యాయామాలు అభ్యాసము చేయించాలి. ప్రతి క్రీడలో రక్షణ & దాడి చేయు చాతుర్యాలకు తోడ్పడే ప్రాథమిక వ్యాయామాలు చేయించాలి.

సంసిద్ధీకరణంలో పరిగణలోకి తీసుకోవాల్సిన అంశాలు :-

1. వయస్సు 2. వైయక్తికబేదాలు 3. వాతావరణ పరిస్థితులు 4. అనుభవం 5. సామర్థ్యం

మాస్‌డ్రిల్ (సామూహిక కృత్యములు)

ఇటీవల కాలములో వ్యాయామ విద్య ద్వారా విద్యార్థుల శారీరక - మానసిక పటుత్వాభివృద్ధికి విశిష్ఠ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. కాని ఉన్నత, ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలల్లో క్రీడాంగణాలు, పరికరాల లోటు కారణంగా వ్యాయామ విద్యా కార్యక్రమాలు ఆశించిన మేరకు జరగడం లేదు.

పాఠశాలలోని విద్యార్థులందరికి వారి వారి స్థోమతను బట్టి 10 మందికి మించిన వివిధ బృందాలుగా విభజించాలి. ప్రతిబృందానికి ఒక నాయకుని నియమించాలి. ప్రతి బృందము వేరు, వేరుగా ఏక కాలములో ఈ కార్యక్రమములో పాల్గొంటారు. ఖాళీ స్థలాలు, పార్కులు ఈ కార్యక్రమానికి ఉపయోగించుకోవచ్చును. ప్రతి బృందం నియమిత కాలం, దూరం, వేగం ఫరిధిలు నిర్ణీత స్థలం చేరి తిరిగి గమ్యానికి వచ్చే విధముగా కార్యక్రమాలను రూపొందించాలి. బృందస్థాయిని బట్టి వేగాన్ని నిర్ణయించాలి. ఇవి పోటి కార్యక్రమాలు కాకపోవుట వలన అలసట చెందినపుడు వ్యక్తి కార్యక్రమాన్ని విస్మరించవచ్చు. ఇవి దిన నిత్యకృత్యాలు, సమర్థవంతముగా నిర్వహించడం ద్వారా, తగిన శారీరక, మానసిక సామర్థ్యాలను పెంపొందించ వచ్చును.

లాభాలు : -

1. విద్యార్థులందరు సామూహికంగా పాఠశాల తదనంతర కార్యక్రమంగా శరీరధారుఢ్యాభివృద్ధిని పొందవచ్చును.
2. అన్ని వయసుల వారికి ఉత్సాహం, ఉత్తేజాలను చేకూర్చి ప్రోత్సహిస్తాయి.
3. గ్రామీణ, పట్టణ ప్రజలలో వ్యాయామ క్రియల పట్ల, శరీరధారుఢ్య కార్యక్రమాలపై గౌరవం, నమ్మకాలు ఏర్పడతాయి.
4. అంతర్జాతీయ, క్రీడమైన, నడక, పరుగు, సైకిలింగ్ వ్యాయామాలలో ఇమిడియున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని విద్యార్థులు గ్రహించి నేర్చుకొంటారు.

అథ్లెటిక్స్ (Athletics)

మానవుడు తన సహజమైన శారీరక సామర్థ్యాన్ని పరుగు, నడక, దూకడం, విసరడం మొదలైన కదలికల ద్వారా ప్రదర్శించే పోటీ అంశాలను "అథ్లెటిక్స్" అంటారు. ఇందులో ఒక్కొక్క క్రీయాశీలతను ఈవెంట్ అంటారు. ట్రాక్‌లో నిర్వహించే అంశాలను (పరుగు) ట్రాక్ ఈవెంట్స్ అని, దుముకుట, విసరుట అంశాలను ఫీల్డ్ ఈవెట్స్ అంటారు. మనిషిలోని నరాలస్థితి, కండరాల అదుపు, ఉల్లాసమైన మనస్సు, ఆకలి, మంచినిద్ర మొదలైనవి వ్యాయామం ద్వారా మనిషి ఎక్కువకాలం జీవించడానికి దోహదపడుతుంది.

ట్రాక్ అండ్ ఫీల్డ్ నిర్వహించే అంశాలు :-

		బాలురు	బాలికలు
1.	పరుగు	100 మీ॥	100 మీ॥
2.	జంపింగ్	లాంగ్‌జంప్	లాంగ్‌జంప్
3.	షాట్‌పుట్	5kgలు	4kg

వ్యాయామ విద్యా ప్రణాళికలో వ్యక్తిగత క్రీడాంశాలు అయిన అథ్లెటిక్స్‌కు చాలా ప్రాముఖ్యత కలదు. ఈ అథ్లెటిక్స్ పాఠశాలల్లో దినదినాభివృద్ధి చెందుతూ పాఠశాల వార్షికోత్సవాల్లో పెద్ద ఆకర్షణగా వెలుగొందుచున్నవి. విద్యార్థులలో ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలు, ప్రతిభా నైపుణ్యాలు ప్రదర్శించడానికి వేదికగా నిలుస్తాయి. ఇందులో పాల్గొనే క్రీడాకారుల ప్రతిభా సామర్థ్యాలు ప్రత్యక్షంగా ప్రేక్షకుల సమక్షములో నిర్ణయించబడతాయి. ఆధునిక విద్యావ్యవస్థ సూచన ప్రకారం ప్రతి విద్యార్థి వ్యక్తిగత అంశాలైన అథ్లెటిక్స్‌లో తప్పక పాల్గొనాలని తెలియజేస్తుంది.

1. ట్రాక్ ఈవెంట్స్

i) స్ప్రింట్స్
ii) మిడిల్ డిస్టెన్స్ రన్స్
iii) లాంగ్ డిస్టెన్స్ రన్స్
iv) రిలే రేసెస్
v) హర్డిల్స్

2. ఫీల్డ్ ఈవెంట్స్

A. జంపింగ్ ఈవెంట్స్

i) లాంగ్ జంప్
ii) హైజంప్
iii) పోల్‌వాల్ట్
iv) ట్రిపుల్ జంఫ్

B. త్రోయింగ్ ఈవెంట్స్

i) షాట్‌పుట్
ii) డిస్కస్ త్రో
iii) జావెలిన్ త్రో
iv) హామర్ త్రో

యోగ

అనేకమైన గందరగోళ ఆలోచనలు ఉద్రేకాలను, ఉద్వేగాలను నిరోధించి మనసుకు ఏకాగ్రతను ప్రశాంతను మరియు శారీరక మానసిక ఆరోగ్యాన్ని, కలుగచేసి వ్యక్తి లక్ష్య సాధనకు, మార్గాన్ని సుగమం చేసేదే 'యోగా' అని మన వ్యవహారింకగా చెప్పుకోవచ్చు.

యోగ అనే శబ్ధము “యూజ్” అనే సంస్కృత పదం నుండి వచ్చినది. “యుజ్” అనగా కలుపు, బంధించు, అనుసంధానము చేయు మరియు ఏకాగ్రత అనే అర్థాలున్నాయి అనగా శారీరక అవయములను ఏకాగ్రతతో నియమబద్ధంగా కదలిక లేక సంధానాల ద్వారా ప్రేరణ కలిగించి వాటి క్రియలు (ఫిజియోలాజికల్ ఎక్టివిటీస్) సరి అయిన విధంగా జరిగిటట్లు చూడడం, మరియు శారీరక మానసిక శక్తులను ఏకాగ్రతతో సమన్వయం చేయుట అని చెప్పవచ్చును. మానసిక అపసవ్య సంచలత్వము మరియు చపలత్వ భావాల నిరోధమే యోగా అని మరొక అర్థంలో కూడా చెప్పవచ్చును.

ప్రతి మనిషిలో ఏదో ఒక అద్భుతమైన శక్తి దాగి వుంటుంది. యోగా సాధన వల్ల మానవులలో నిబిడీకృతమైయున్న అంతర్గత శక్తులు, నైపుణ్యాలు బహిర్గతమై జీవిత లక్ష్య సాధనలో ఉపయోగపడతాయి. యోగా వలన మనకు మనోనిగ్రహం, ప్రశాంతత అలవడి జీవిత లక్ష్యంపై అవగాహన కలుగుతుంది. తద్వారా సరిఅయిన ఆలోచన విధానము, నిర్ణయీకరణ (డెసిషన్ మేకింగ్) అలవడి లక్ష్యసాధనలో సఫలీకృతుడవుతాడు. యోగాభ్యాసనం వలన రోగనిరోధక వ్యవస్థ శక్తిని పుంజుకొని సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. అందువలన రోగాల బారిన పడకుండా ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని ఎక్కువ కాలం ఆనందంగా ప్రశాంతంగా అనుభవించవచ్చు.

యోగాకి మూలపురుషుడు హిరణ్యగర్భుడు. ఇప్పటి వరకు లభ్యమైన యోగ గ్రంథాలలో ముఖ్యమైనది పతంజలి యోగం. యోగ సూత్ర క్రోఢీకరణ (సమీకరణ) ఆధ్యుడుగా పతంజలి మహార్షిని చెప్పుకోవచ్చును. పతంజలి మహర్షి వ్రాసిన గ్రంథానికి అష్టాంగయోగము అని పేరు. అష్టాంగయోగమును యోగాభ్యసన దశలుగా చెప్పుకోవచ్చును. దీనిలో మొదటి నాలుగు భాగాలను (దశలను) బహిరంగ యోగమని, చివరి నాలుగు భాగాలను (దశలను) అంతరంగ యోగమని అంటారు.

యోగాభ్యాసన దశలు :

1. **యమం :** అష్టాంగాలలో మొదటిది వ్యక్తి సంఘములో పాటించవలసిన విధులను తెలియజేస్తుంది.
2. **నియమం :** వ్యక్తి చెందిన జీవితానికి సంబంధించిన క్రమశిక్షణ నిబంధనలు – శుచిగా ఉండుట, సంతృప్తి, మంచి ఆలోచన, సత్ ప్రవర్తన, ఆహార, విహారాల గురించి తెలుపుతుంది.
3. **ఆసనం :** ఆసనం అనగా భంగిమ శరీర అవయవాలను క్రమ పద్ధతిలో కదలించుట ద్వారా వివిధ భంగిమలు (ఆసనాలు) గా నిలిపియుంచుట, ఆసనాలు ధైర్యము, ఏకాగ్రతను ఇచ్చి శారీరక ఆరోగ్యమును కలుగజేస్తాయి.
4. **ప్రాణాయామం :** జీవశక్తిని ఏకాగ్రతతో లయబద్ధ శ్వాస నియంత్రణ ద్వారా విస్తరించుకొనుట లేక ఆయుషును పెంచుకొనుట.
5. **ప్రత్యాహారం :** ఇంద్రియాలను అదుపులో ఉంచుకొనుట లేక స్వాధీనం చేసుకొనుటయే ప్రత్యాహారం. దీనికి లయబద్ధ శ్వాస నియంత్రణ ఉపయోగపడుతుంది.
6. **ధారణం :** మనస్సును తధేకంగా కేంద్రీకరించుట ద్వారా ఏకాగ్రతను పొందడమే ధారణం.

7. ధ్యానం : ధ్యానము అనగా మనలోకి మనం చూసుకొనే చక్కని అవకాశం. మన మనసుని చేరుకొని ఆనందం కలిగించేది ధ్యానం. దీనిని వేరొక అర్థంలో ఆలోచనలు లేని మనస్సుగా చెప్పుకోవచ్చును. దీని వలన మానసిక ప్రశాంతత. భావాతీత తన్మయత్వం కలుగుతుంది.

8. సమాధి : యోగాభ్యాసన ఆఖరి దశ సమాధి దీనిని ధ్యానం యొక్క ఉచ్ఛస్థితి లేక ధ్యానములో సిద్ధించిన అతీంద్రీయ అనుభూతిగా చెప్పవచ్చును.

మన ప్రాచీన యోగశాస్త్రము సమగ్ర జ్ఞాన ప్రాతిపదికపై రూపొందినది. ఇటీవల కాలంలో యోగ ప్రక్రియలపై జరిగిన విస్తృత పరిశోధనలు దాని శాస్త్రీయతను తేటతెల్లం చేశాయి. పరిశోధన ఫలితాలు యోగా అమిత ప్రచారంలోకి రావడానికి దోహదం చేశాయి.

సాధారణంగా చాలామంది యోగాని శారీరక వ్యాయామంలతో జోడిస్తారు కాని యోగ విధానాలకు ఇతర వ్యాయామాలకు ప్రస్ఫుటమైన తేడా వుంది. ఇతర వ్యాయామ పద్ధతులు బలానికి, వేగానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తే యోగా పద్ధతులు నిదానంగా వున్నప్పటికీ శరీరంపైనే కాకుండా మనసు పైన కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. యోగా శరీరంలోని సంకల్పిత, అసంకల్పిత కండరాలపై ఎక్కువ పనిచేస్తుంది. రక్త ప్రసరణ అంతరాంగ అవయవములకు ఎక్కువ జరిగి క్రియాశీలత పెరిగి జీవశక్తి వృద్ధి అగును. కాని ఇతర వ్యాయామ విధానాలు సంకల్పిత కండరాలపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతాయి మరియు రక్తప్రసరణ బహిరంగ భాగాలకు ఎక్కువ జరిగి చక్కని శరీర సౌష్టవం కలిగి బలం పెరుగుతుంది.

ప్రాచీన కాలంలో యోగులు తమ ఆరోగ్యంను కాపాడుకొనుటకు, దీర్ఘకాలము జీవించుటకు వారు అవలంభించిన యోగ వ్యాయామములను, యోగ పద్ధతులను, యోగ విద్య అని పేర్కొనవచ్చును. ఆ యోగ వ్యాయామములను కొన్ని భంగిమలుగా విభజించి వాటి ఆకృతులను బట్టి (జంతువులు, వస్తువులు మొ॥) పేర్లు పెట్టడం జరిగింది. యోగ భంగిమలు సుమారుగా 84లక్షల కలవు. కాలక్రమంలో ఆసనాల ప్రాముఖ్యత దృష్ట్యా. మనిషి కున్న సమయాభావం దృష్ట్యా నేడు వందల సంఖ్యలో మాత్రమే ప్రాచుర్యంలో వున్నాయి.

యోగాభ్యాసనంలో కేవలం ఆసనాలపైనే ఎక్కువ కేంద్రీకరించకుండా ప్రాణాయమానికి, ధ్యానానికి సముచిత స్థానం ఇవ్వాలి. అప్పుడు మాత్రమే యోగాభ్యసన ఫలాలు పూర్తిగా పొందగలం. సాధారణంగా మనము ఆచరించే శారీరక భంగిమల సాధనను కండర యోగా గాను, ప్రాణాయామమును శ్వాసక్రియా యోగాగాను, ధ్యానమును మానసిక (మనస్సుకు సంబంధించిన) యోగాగా చెప్పవచ్చును. యోగాభ్యసనలో తప్పనిసరిగా పై మూడింటికి సమాన ప్రాధాన్యత కల్పించాలి.

సమాజంలోని నేటి జీవన పద్ధతులు దైనందిన జీవితంలోని అవిశ్రాంత కార్యకలాపాలు మన శరీరంపై, మనస్సు (మేధ) పై విపరీతమై ఒత్తిడిని కలుగజేస్తున్నాయి. సుఖప్రదమైన నాగరిక జీవనం గడపడానికి, శరీరాన్ని, మనస్సును ఎప్పటికప్పుడు ఉల్లాసంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకొనుటానికి యోగా తోడ్పడుతుంది. కాబట్టి యోగా సాధన చిన్న వయస్సు నుండి ప్రారంభించాలి. దానిని విద్యలో భాగంగా చేయాలి. శ్రద్ధ, సహనం ఈ రెండు యోగాభ్యసనకు కావాలసిన ముఖ్య లక్షణాలు. కాబట్టి ఈ లక్షణాలను అలవర్చుకొని యోగ సాధన చేస్తే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంతో జీవిత లక్ష్యాలను (గమ్యాలను) సాధించుకోవచ్చును.

మనము యోగాద్వారా పూర్తిగా శారీరక, మానసిక, లాభాలు, అనుభూతి పొందాలంటే సాధన చేయునప్పుడు ఈ క్రింది నియమాలు తప్పక పాటించాలి.

1. ఉదయం, సాయంత్రం సమాయాలు యోగాసాధనకు చాలామంచిది.

2. స్నానం చేసిన తరువాత యోగా చేస్తే మంచిది. అప్పుడు మాత్రమే మనస్సు, శరీరం రెండు ఆహ్లాదకరంగా వుంటాయి.

3. భోజనం చేసిన తరువాత 4గంటలు అల్పాహారం తీసుకున్న తరువాత ఒక గంట సమయం తరువాత మాత్రమే యోగా సాధన చేయాలి.

4. నేలపై కూర్చొని యోగా సాధన చేయరాదు. మందపాటి దుప్పటి వేసుకొని దానిపై మాత్రమే చేయాలి.

5. గాలి, వెలుతురు బాగా వున్న ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలోనే సాధన చేయాలి.

6. ఆసనాలు చేసేటప్పుడు గాలి విడిచిపెడుతూ ముందుకు వంగాలి.

7. బి.పి, గుండె సంబంధమైన వ్యాధులు వున్నవారు గురు ముఖంగానే సాధన చేయాలి. వారు అన్ని ఆసనాలు చేయరాదు. ఉ:- శీర్షాసనం.

8. స్త్రీలు ఋతుసమయంలో యోగా సాధన చేయరాదు.

9. గర్భిణీ స్త్రీలు గురువు సూచనపై సులువైన ఆసనాలను మాత్రమే వేయాలి.

10. సులువైన ఆసనాలను ముందుగా వేసి క్లిష్టమైన ఆసనాలను చివరలో వేయాలి.

11. అలసట అనిపించినప్పుడు మధ్యలో తప్పకుండా శవాసనం, మకరాసనములు వేయాలి.

12. ఆసనాలను ముగించేటప్పుడు తప్పక శవాసనం వేయాలి.

13. ఆసనాలను పూర్తి ఏకాగ్రతతో వేస్తేనే పూర్తి ఫలితాలను పొందగలము.

14. యోగాసనాలను తొందర తొందరగా సాధన చేయరాదు.

15. ఆసనాలను క్రమ పద్ధతిలో వేయాలి. ఒకటి ముందుకు వంగే ఆసనం వేస్తే, తరువాత వెనుకకు వంగే ఆసనం వేయాలి. కుడి వైపుకు తిరిగే ఆసనం వేస్తే, ఎడమవైపుకు కూడా ఆ ఆసనం వేయాలి.

16. యోగా సాధన చేసేటపుడు లూజుగా ఉండే దుస్తులు ధరించాలి.

17. యోగా సాధనకు వయస్సు పరిమితి లేదు. అవగాహన చేసుకునే వయస్సుంటే చాలు.

18. బోర్లా పడుకొని ఆసనాలు వేయునప్పుడు మకరాసనంలోను, వెల్లకిలా పడుకొని ఆసనాలు వేయునప్పుడు శవాసనంలోను విశ్రాంతి పొందాలి.

19. అనారోగ్యంతో వున్నప్పుడు గురువు సలహాపై యోగా సాధన చేయాలి.

20. యోగా సాధనలో ఆసనాలకు, ప్రాణాయమానికి ధ్యానానికి క్రియలకు, బంధాలకు సమాన ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. అప్పుడు మాత్రమే సంపూర్ణ ఫలితాలను పొందగలము.

21. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు ముక్కుతో మాత్రమే గాలి పీల్చుకోవాలి.

22. యోగా సాదన ప్రారంభించే ముందు ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగితే మంచిది.

23. మనకు తక్కువ సమయం వున్నప్పుడు తొందర, తొందరగా ఎక్కువ ఆసనాలు వేయకుండా, తక్కువ ఆసనాలను నిదానంగా వేయాలి.

24. సాధారణ వ్యాయామం (అన్ని కీళ్లను బాగా రొటేషన్) చేసి యోగా సాధన చేస్తే శరీరం బాగా సహకరిస్తుంది.

25. వేగంగా చేసే వ్యాయామానికి, యోగా సాధనకు మధ్య కనీసం 20 నిమిషాలు వ్యవధి వుండాలి.

26. సాధన పూర్తి అయిన తరువాత 15 నిమిషాలు ఆగి స్నానం, 30 నిమిషాలు ఆగి ఆహారం తీసుకుంటే మంచిది.

27. సాధనలో మొదటిగా ఆసనాలు తరువాత ప్రాణాయామం చివరగా ధ్యానం చేస్తే మంచిది.

28. క్రియలు నెలకు, బంధాలు వారానికి ఒకసారైనా చేస్తే మంచిది.

జాతీయ పాఠశాల స్థాయి యోగాసన పోటీల నిభందనలు

1. జాతీయ పాఠశాల స్థాయి యోగాసన పోటీలు బాలురు మరియు బాలికల కొరకు ప్రత్యేకముగా జరుగుతాయి. పై రెండు విభాగాలలో వయస్సును అనుసరించి "మూడు" గ్రూపులుగా జరుగుతాయి.

   (1) 14 సంవత్సరములలోపు (2) 17 సంవత్సరములలోపు (3) 19 సంవత్సరములలోపు

2. ప్రతీ ఒక్క టీములో అయిదుగురు పోటీదారులు (ఒక రిజర్వుతో కలిపి) ఉంటారు. నలుగురు పోటీదారులు కంటే తక్కువ సభ్యులు ఉన్న టీమును టీము ఛాంపియన్ షిప్‌కు, పరిగణనలోనికి తీసుకోరు. కాని వారి యొక్క ప్రతిభను వ్యక్తిగత స్థాయిలో పరిగణన లోనికి తీసుకుంటారు టీమ్ చాంపియన్‌షిప్ కొరకు నలుగురు ఉత్తమ సభ్యుల (పోటీదారులు) మార్కులను లెక్కిస్తారు.

3. యోగాసన పోటీలలో క్రింద పేర్కొనబడిన ఆసనాలు ఉంటాయి.

   గ్రూప్ – ఎ

   1. పశ్చిమోత్తాసనం – గమనిక : మోచేయి తప్పనిసరిగా నేలను తాకాలి.
   2. సర్వాంగాసనం
   3. మత్స్యాసనం
   4. ధనురాసనం – గమనిక : పూర్వ ధనురాసనము ప్రదర్శించాలి.
   5. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం
   6. ఉత్థాన పాదాసనం.

గ్రూప్ - బి	గ్రూప్ - సి
1. చక్రాసనం	1. సంఖ్యాసనం
2. కుక్కుటాసనం	గమనిక : మోకాలు నేలను తాకకూడదు.
3. శీర్షాసనం	2. వయాగ్రాసనం
4. భకాసనం	3. ఊర్ధ్వ కుక్కుటాసనం
5. భూమాసాసనం	4. ఉత్తిత టిట్టుభాసనం
6. పూర్ణ శలభాసనం	5. పద్మ మయురాసనం
	6. ఉచిత పాద హస్తాసనం

4. గ్రూపు-ఎ లో ఉన్న ఆసనాలను సాధన చేయుట మరియు నిలిపి ఉంచవలసిన సమయం క్రింద పేర్కొన విధంగా ఉండాలి.

   14సం॥ల లోపు విభాగం : 1 నిమిషం

   17 - 19 సం॥ల లోపు విభాగం : 2 నిమిషం

5. గ్రూపు-బి లో ఉన్న ఆసనాలు సాధన చేయుట మరియు నిలిపి ఉంచవలసిన సమయం

   14 సం॥ల లోపు విభాగము : 15 సెకండ్లు

   17-19 సం॥ల లోపు విభాగము : 30 సెకండ్లు

6. గ్రూపు-సి లో ఉన్న ఆసనాలు పై పేర్కొనబడిన వయస్సుల విభాగముల వారు సాధన చేయుట మరియు నిలిపి ఉంచవలసిన సమయం

   సమయము : 10 సెకండ్లు

7. పోటీ సమయంలో సాధన చేయవలసిన గ్రూప్-ఎ మరియు గ్రూప్-బి ఆసనాలను పోటీలు జరుగు ప్రదేశములో డ్రా పద్ధతి ద్వారా ఎంపిక చేస్తారు. కాని "సి" గ్రూపుకు సంబంధించిన ఆసనాలలో ఏదో ఒక ఆసనమును ప్లేయర్ ఎంపిక చేసుకొనవచ్చును. పోటీలలో పాల్గొనే అభ్యర్థులు కనీసము మూడు ఆసనాలను ప్రదర్శించాలి.

   బాలురకు బాలికలకు వేరువేరుగా "డ్రా" ద్వారా ఆసనాలను ఎంపిక చేస్తారు. (ఎ-బి గ్రూపులకు)

8. ఎ, బి & సి గ్రూపులలో పేర్కొనబడిన '18' ఆసనాల నుండి మాత్రమే క్రీడాకారులు తప్పనిసరిగా ఆసనాలను సాధన చేయవలెను వారు ఏవైనా మూడు ఆసనాలను ప్రదర్శించాలి.

   తప్పనిసరిగా వేయవలసిన మూడు ఆసనాలతో పాటు క్రీడాకారులు ఇతర రెండు ఆసనాలను తమ ఆసక్తి మేరకు ఎంపిక చేసుకొని ప్రదర్శించ (సాధన) వచ్చును. మొత్తం "అయిదు" ఆసనాలను క్రీడాకారులు ప్రదర్శించాలి. ప్రతి ఆసనానికి "10" మార్కులు మొత్తం "50" మార్కులకు పోటీ ఉంటుంది.

9. పరిస్థితి, అవసరాన్ని బట్టి నిర్వహక అధికారులు ఆసనాల సాధన సమయమును తగ్గించవచ్చును. ఉదాహరణకు ఒక ఆసనం సాధన సమయమును "2" నిమిషాల నుండి ఒక నిమిషానికి తగ్గించవచ్చును. ఎట్టి పరిస్థితులలోను ఆసనాల సాధన సమయమును పెంచకూడదు. పైన పేర్కొనబడిన సాధన సమయానికి సంబంధించిన మార్పులు కనుక ఏమైనా చేసినట్లైతే ఆ మార్పులు పాల్గొన్న అందరు క్రీడాకారులకు వర్తింపచేయాలి.

10. పోటీదారులు ఇష్టం మేరకు (ఆప్షనల్) ఎంపిక చేసుకున్న ఆసనాల సాధనకు “3”సార్లు ప్రయత్నించ వచ్చును. కాని తప్పనిసరి ఆసనాలను ఒక ప్రయత్నములోనే సాదన చేయవలెను.

11. ఒకసారి ఎంపిక చేసుకున్న (లేక) కేటాయించబడ్డ ఆసనాలను ఎట్టి పరిస్థితులలోను మార్పు చేయబడవు.

12. ఆసనాలకు మార్కులు కేటాయించుటలో ఆసన నిర్మాణము ఆసనము యొక్క స్థిరత్వము మరియు ఆసనమును నిలిపి యుంచే సమయమును పరిగణనలోనికి తీసుకుంటారు.

13. ప్రతి ఆసనానికి 10 మార్కులు ఈ మార్కులు ప్రతి ఆసనానికి న్యాయ, నిర్ణేతలచేత క్రింద పేర్కొనబడిన విధముగ కేటాయించబడతాయి.

    (1) ఆసనం చివరిదశకు చేరేటప్పుడు చూపే ప్రతిభకు 1 మార్కు
    (2) ఆసనం యొక్క ఖచ్చితమైన భంగిమకు - 4 మార్కులు
    (3) ఆసనము ఎటువంటి వణకు మరియు ఒత్తిడి (టెన్షన్) లేకుండా ప్రదర్శనకు - 2 మార్కులు
    (4) నిర్ధారిత సమయం వరకు ఆసనం భంగిమలో ఉన్నందుకు - 2 మార్కులు
    (5) భంగిమ నుండి సాధారణ స్థితికి రావడానికి - 1 మార్కు

14. పోటీదారు ఎంపిక చేసుకొనే ఐచ్ఛిక ఆసనాలు కేటగిరిలను ఎ,బి & సి గ్రేడులుగా విభజిస్తారు. “ఎ” గ్రేడు ఆసనాలలో నడుము మరియు మొండెము యొక్క వంగేతత్వము, సమతాస్థితిలో ఉంచగలగటం అనే అంశాలు ఇమిడి ఉంటాయి. వీనిలో అత్యంత క్లిష్టమైన (రిస్క్ ఫ్యాక్టర్) ఆసనాలు ఉంటాయి.

    ఉదా :- అరచేతులను మాత్రమే నేలపై ఉంచివేసే వృశ్చికాసనము.

    బి గ్రేడులో కేవలం వంగుతత్వం (బేలన్స్ లేకుండా) ఉన్న ఆసనాలు ఉంటాయి.

    ఉదా :- డింబాసనము, దీపావనము మరియు వృశ్చికాసనము

    సి గ్రేడులో మిగిలిన ఆసనాలను చేర్చారు.

    ఎ గ్రేడు ఆసనాలకు - 10 మార్కులు బి గ్రేడు ఆసనాలకు - 8 మార్కులు సి గ్రేడు ఆసనాలకు - 6 మార్కులు కేటాయించబడినవి.

    న్యాయనిర్ణేతల బృందం స్వంత వివేచనతో ఆసనాల కేటగిరిలను నిర్ణయిస్తుంది.

15. న్యాయనిర్ణేతలు రెండు పేనల్స్‌గా అనగా ఒక పేనల్ బాలురకు ఒక పేనల్ బాలికలకు ప్రత్యేకంగా ఉంటారు. ఒక్కొక్క పేనల్‌లో ఒక ప్రధాన న్యాయనిర్ణేత, నలుగురు న్యాయ నిర్ణేతలు ఒక స్కోరర్ మరియు సమయ నిర్ణీత (టైమ్ కీపర్) ఉంటారు.

16. న్యాయ నిర్ణేత ప్రతి ఆసనానికి స్కోరింగ్ షీట్ మీద మార్కులు వేస్తారు. మరియు మార్కులను బయటకు కనిపించేటట్లు ప్రదర్శిస్తారు. స్కోరర్ మార్కులను వ్రాసుకొని ప్రకటిస్తారు. ఈ ప్రక్రియను ప్రేక్షకుల (సాక్షులు) (స్పెక్టేటర్స్) గమనించవచ్చును.

17. కార్పట్‌పై ఆసనం సాధన చేసే అభ్యర్థిని, న్యాయనిర్ణేత స్వేచ్ఛగా, పరిశీలించవచ్చును. అవసరం అనుకుంటే మరొకసారి ఆసనాన్ని ప్రదర్శించమని ఆదేశించవచ్చును.

(డ్రస్ దుస్తులు)

18. ఆసనాలు సాదన చేసేటప్పుడు ట్రాక్ సూట్స్‌ను అనుమతించరు. వదులు దుస్తులు (స్లేక్స్) పొట్టి దుస్తులు (బనీయన్‌లు, నిక్కరు) ఈత దుస్తులు మొదలైన వాటిని అనుమతిస్తారు. పాల్గొన్న అభ్యర్థులందరు తప్పని సరిగా బిగుతుగా వున్న ఎలాస్టిక్‌తో ఉన్న లో దుస్తులను (అండర్‌వేర్) ధరించాలి.

19. అభ్యర్థులకు సమానంగా మార్కులు వస్తే విజేత ఎంపిక విధానము :

   1. సమానంగా మార్కులు ఇద్దరు లేక ముగ్గురికి వస్తే, న్యాయ నిర్ణేతలు అందరూ ఇచ్చిన మార్కుల మొత్తమును పరిగణనలోనికి తీసుకుంటారు.
   2. ఇంకనూ మార్కులు సమానంగా ఉంటే అభ్యర్థి ఎంచుకున్న ఐచ్ఛిక ఆసనాలలో పొందిన అత్యధిక మార్కులను బట్టి విజేతను నిర్ణయిస్తారు.
   3. ఇంకనూ మార్కులు సమానంగా ఉంటే అభ్యర్థి గ్రూప్ "సి" ఆసనాలలో పొందిన మార్కులను బట్టి విజేతను నిర్ణయిస్తారు.

20. (ఎ) మొదటి రౌండ్ ముగిసిన తరువాత "15" కంటె ఎక్కువ టీములున్నట్లయితే ప్రతిభ ఆధారంగా

   (బి) 10 టీముల కన్నా ఎక్కువ ఉన్నట్లయితే కేవలం ప్రతిభ ఆధారంగా 4 టీములను ఫైనల్ రౌండ్‌కు ఎంపిక చేస్తారు.

   (సి) 10 టీములు కన్నా తక్కువ టీములు ఉంటే ఫైనల్ రౌండ్ నేరుగా నిర్వహించబడుతుంది. మరియు దీనికి ఫైనల్ కాంపిటీషన్‌కు ఉన్న నిబంధనలను అమలు పరుస్తారు.

వ్యక్తిగత మరియు టీములకు ఫైనల్ పోటీ నిబంధనలు :-

(ఎ) పోటిలో పాల్గొనే అభ్యర్థులు గ్రూప్ ఎ,బి, మరియు "సి" ల నుండి ఒక్కొక్క గ్రూపు నుండి రెండు ఆసనాలకు మించకుండా మొత్తం "5" ఆసనాలను న్యాయ నిర్ణేతల సూచనలు ఆధారంగా సాదన (ప్రదర్శన) చేయాలి. ప్రాథమిక రౌండ్‌లో సాధన చేసిన ఆసనాలను మరలా తరువాత రౌండ్లలో పునరావృతం చేయకూడదు.

(బి) అభ్యర్థులు "18" తప్పనిసరి ఆసనాలు మాత్రమే గాకుండా రెండు ఐచ్ఛికంగా ఎంపిక చేసుకున్న ఆసనాలను (ప్రదర్శన) సాధనచేయాలి.

(సి) ఆఖరు పోటీలకు సూర్యనమస్కారములు తప్పని సరిగా ప్రదర్శన చేయాలి.

మార్కులు విధానం క్రింది విధంగా ఉంటుంది.

మొత్తం "10" మార్కులను క్రింద పేర్కొన్న విధంగా కేటాయిస్తారు.

దేహము స్థితి (లేక) భంగిమ స్థితి	-	3 మార్కులు
ముందుకు వంగే విధానము	-	3 మార్కులు
వెనుకకు వంగే విధానము	-	3 మార్కులు
దుస్తులు	-	1 మార్కు

(డి) వ్యక్తిగత చాంపియన్‌షిప్ ప్రత్యేకంగా నిర్వహించబడును

మొదటి రౌండ్‌లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన వారిని ఫైనల్ రౌండ్‌కు ఎంపిక చేస్తారు.

(ఇ) ఉత్తమోత్తమ పోటి (బెస్ట్ ఆఫ్ ది బెస్ట్ కాంపిటీషన్) అన్ని వయస్సు గ్రూపులు (ఏజ్ గ్రూపులు) నుండి ప్రథమ మరియు ద్వితీయ స్థానము పొందిన అభ్యర్థులు మాత్రమే ఉత్తమోత్తమ పోటీలలో పాల్గొంటారు. వీరు న్యాయ నిర్ణేతల సూచన ఆధారంగా "మూడు" ఆసనాలను సాదన (ప్రదర్శించుట) చేయాలి.

22. వ్యక్తిగత విభాగంలో ప్రథమ స్థానం పొందిన "5" మార్కులు ద్వితీయ స్థానం పొందినవారికి "3" మార్కులు మరియు తృతీయ స్థానం పొందిన వారికి "2" మార్కులు కేటాయిచబడతాయి.

టీము విభాగంలో ప్రథమ స్థానం పొందిన టీము (జట్టు) 10 మార్కులు, ద్వితీయ స్థానం పొందిన జట్టు "6" మార్కులు మరియు తృతీయ స్థానం పొందిన జట్టు "4" మార్కులు పొందుతారు. అత్యధిక మార్కులు పొందిన రాష్ట్రమును చాంపియన్ స్టేట్‌గా ప్రకటిస్తారు.

23. పుట్టినతేది, అర్హత మరియు ధృవీకరణ (ప్రొటస్ట్ నోట్) నిబంధనలు "యస్.జి.యఫ్.ఐ" నిబంధనలను అనుసరించి ఉంటాయి.

పిరమిడ్స్

విద్యార్థులు ఇద్దరు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువమంది ఒక సమూహంగా ఏర్పడి ఐకమత్యముతో రూపొందించే స్థితిరూపమే పిరమిడ్. ఇది ముగ్గురి కలయికతో లేదా ఎక్కువ మంది విద్యార్థుల కలయికచేత రూపొందించవచ్చును. పిరమిడ్ నిర్మాణము శరీర సమతాస్థితి, శారీరక సామర్థ్యం, జిమ్నాస్టిక్స్ నైపుణ్యములతో కూడుకొని ఉంటుంది. క్రింద రౌండ్ (పునాది)లో ఉండే విద్యార్థులు బలిష్టముగా ఉన్నవారిని, పై చివరగా తక్కు బరువు శరీర సమతా స్థితిని కల్గిన వారితో నిర్మించాలి.

పిరమిడ్స్ రూపొందించడానికి ముందు విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు తప్పనిసరి శారీరక సంసీద్దీకరణం చేయించాలి. తరువాత ఎత్తు, బరువు బలాల ఆధారంగా వర్గీకరణ చేసి సులభమైన అంశాల నుండి క్లిష్టమైన పిరమిడ్ నిర్మాణాలను రూపొందించాలి.

పిరమిడ్ నిర్మాణంలో మోకాళ్ళకీలు, మోచేతికీళ్ళు, భుజపుకీళ్ళు బిగతుగా ఉంచి బాడి బిల్డింగ్ (దేహదారుడ్యాన్ని) సమతాస్థితిలో ఉంచుకొనిన తరువాత చేయించాలి.

జిమ్నాస్టిక్స్ (Gymnastics)

జిమ్నాస్టిక్స్ 2 రకాలుగా అభ్యసిస్తారు. ఒకటి పరికరాలు లేకుండా చేయునవి రెండవది పరికరాలతో అభ్యసిస్తారు. ప్రధానముగా పిల్లల్లో శారీరక సామర్థ్యాన్ని పెంపొందిచడానికి దోహదపడతాయి. వేగం, చురుకుదనం, సమతాస్థితి, కండరబలం, కీళ్ళకదలికలు సమన్వయంతో కూడుకొని నైపుణ్యవంతమైన శక్తి ప్రదర్శనకు ఉపకరిస్తాయి. వ్రేలాడటం, తాడు సాయంతో పైకి ఎక్కడం, చేతులతో ఊగడం, బరువులు ఎత్తడం, హ్యాండ్‌గ్రిఫ్ వంటి కృత్యాలు సాధన చేయడం ద్వారా శరీరములో చేతులు, భూజాలు, చాతి కండరాలు అభివృద్ధి చెందును. ఈ విధమైన లక్షణాలున్న వారు క్రీడలలో చురుకైన కదలికలతో మెరుగైన ప్రదర్శన చేస్తారు.

ప్రాథమిక పాఠశాల స్థాయిలో విద్యార్థులు పాఠశాల వాతావరణమును ఇష్టపడేవిధంగా జిమ్నాస్టిక్ పరికరాలను ఏర్పాటు చేయాలి. హ్యాంగింగ్, జంపింగ్, క్లైంబింగ్ వంటి క్రీయాశీలతలు సులభముగా, స్వేచ్ఛగా అభ్యసించి వినోదాన్ని పొందుతారు. చదునైన నేలపై పరుపులు, వేసుకొని ఫ్లోర్ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు ఉపాధ్యాయుల సమక్షములో విద్యార్థులు నేర్చుకోవాలి. జిమ్నాస్టిక్స్‌లో సింగిల్‌బార్, పారలల్‌బార్, రోమన్‌రింగ్స్, వాల్టింగ్‌హార్స్, వాల్టింగ్‌బాక్స్, ఆన్ ఈవెన్‌బార్, హరిజంటల్‌బార్ వంటి పరికరాలు ఉంటాయి.

స్కౌటు & గైడ్స్ కార్యక్రమము

స్కౌటింగ్‌ను, బారతదేశములో 1909 సంవత్సరములో ప్రవేశపెట్టినారు. ఇది ఆంగ్లేయుల ఆంగ్లోఇండియన్‌ల బాలురకు మాత్రమే పరిమితమై ఉండేది. భారత జాతీయ నాయకులు దీని విశిష్టతను గుర్తించి భారతదేశ పౌరులందరికి స్కౌటు అవకాశం కల్పించడానికి కృషి చేశారు. శ్రీమతి అనిబిసెంట్ భారతీయ బాలల స్కౌటింగ్ సంఘాన్ని 1916 సంవత్సరములో మద్రాసులో నెలకొల్పినారు. రెండు సంవత్సరాల తరువాత సేవాసమితి బాలుర స్కౌటింగ్ సంఘాన్ని నెలకొల్పారు. దీనికి పండిట్ మదన్‌మోహన్ మాలవ్య అధ్యక్షుడిగా ఉండేవారు. 1921 సం॥లో బ్యెడెన్ పావెల్ భారత ప్రభుత్వ ఆహ్వానాన్ని పురస్కరించుకొని మనదేశములో పర్యటించి భారతీయ స్కౌట్ ఉద్యమాన్ని పరిశీలించారు. ఆయన సలహాల మేరకు భారతీయ బాలుర స్కౌటింగ్ సంఘ ఇంగ్లాండ్ బాలుర స్కౌటింగ్ సంఘంలో విలీనం అయినది. 1912 సంవత్సరం నుండి 1938 సం॥ వరకు స్కౌట్సు, గైడ్స్ శిబిరాలు నిర్వహించారు. 1938 సంవత్సరములో అన్ని సంఘాలు ఐక్యమై మూడు ప్రధాన విభాగాలుగా ఏర్పడినాయి.

1. భారతదేశ బాలుర స్కౌటింగ్ సంఘం
2. భారతదేశ బాలికల గైడ్ల సంఘం
3. హిందూస్థాన్ స్కౌటు సంఘం

1950వ సంవత్సరములో హిందూస్థాన్ స్కౌటు సంఘం భారత బాలుర స్కౌటు, గైడ్స్ సంఘముగా ఏర్పడినది. 1951 సం॥లో బాలికల గైడ్ల సంఘం దీనిలో విలీనమైనది. ఈ స్కౌట్స్ గైడ్స్ శిక్షణలో పొందే విలువలు జాతీయ అభివృద్ధికి తోడ్పడతాయి. అవి దేశభక్తి, సహకారము, స్నేహభావం, క్రమశిక్షణ, విధేయత, పవిత్రత, నాయకత్వం, కౌశల్యత మొదలైన గుణ గణాలను పొందడమే గాక వారిలో దేశ సేవా నిరతిని కల్గిస్తాయి.

స్వాతంత్ర్యానంతరము వ్యాయామ విద్య ప్రాముఖ్యతను ప్రభుత్వం గుర్తించింది. 1950 సం॥ కేంద్ర ప్రభుత్వం కేంద్ర వ్యాయామ విద్యా వినోద సలహా సంఘాన్ని స్థాపించింది. ఈ సలహా సంఘం 1956వ సం॥లో జాతీయ వ్యాయామ విద్యా వినోదాల ప్రణాళికను తయారు చేసినది. ఇది ఆనాటి పరిస్థితులను ఆకళింపు చేసుకొని లభించగల పరిమిత సాధన సంపత్తులను దృష్టిలో పెట్టుకొని తయారు చేసిన ప్రణాళిక. ఈ ప్రణాళిక ఆధారముగానే కేంద్రప్రభుత్వం ఎన్నో పథకాలను తయారుచేసి అమలులోకి తెచ్చింది. ఈ సలహా సంఘంను జాతీయ క్రీడావ్యాయమ విద్యా మండలములో విలీనము చేసినారు.

లయబద్ధ కృత్యములు (RHYTHAMICS)

వ్యాయామ విద్యా క్రియాశీలతలను వివిధ రకాలుగా విద్యార్థులకు అభ్యాసము చేయించునపుడు ప్రతిస్పందనలు తెలుపుటకు కమాండ్స్ రూపములో మ్యూజిక్, డ్రమ్స్, కమాండ్స్ పద్ధతి ప్రకారము లయబద్ధముగా కృత్య నిర్వహణ చేయించబడును. పంజాబి ఫోక్‌డాన్స్ వంటి నృత్యాలను చేయుట ద్వారా శరీరంలో కండరాలలో అత్యదిక కండరశక్తి, సహనశక్తి నెలకొల్పుకొని భావోద్వేగాలు అదుపులో ఉండి చిరునవ్వుతో భావాలు వ్యక్తం చేసే స్వభావం అలవడుతుంది.

ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులకు ప్రసారమాధ్యమాల ద్వారా యాక్షన్‌సాంగ్స్, మోషన్ స్టోరిస్, స్కిప్పింగ్, జంపింగ్, హాపింగ్, జంతువుల కదలికలు, లయబద్ధమైన మార్చింగ్, ఎరొబిక్స్, కాలిస్థనిక్స్ వంటి కృత్యాలు చేయిస్తారు. లయబద్ధమైన నడక, పరుగు ద్వారా విద్యార్థులలో అచెంచలమైన ఆత్మవిశ్వాసము పెంపొదించబడును. రిధమిక్స్ అంశాల పట్ల బాలుర కంటె బాలికలు అధికంగా ఆసక్తిని కనబరుస్తారు. ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు అమితాసక్తితో వినోదము పొందుతారు.

ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులలో బాలురు జట్టుక్రీడలు లేదా వ్యక్తిగత క్రీఢలు అయిన అథ్లెటిక్స్ వైపు ఆకర్షింపబడతారు కాని బాలికలు మాత్రము నృత్యముతో కూడిన సంగీతమును ఇష్టపడతారు. క్లిష్టమైన జిమ్నాస్టిక్ అంశాలు మరియు జిమ్నాజియంలో కూడా క్రియాశీలతలు చేయునపుడు సంగీతముతో రూపొందించిన లయబద్ధమైన శబ్దాలు ఉల్లాసాన్ని, ఉత్సాహాన్ని, ప్రేరణని కల్గించడానికి దోహదపడతాయి.

ప్రకృతి సిద్ధమైన కృత్యములు (Nature type Activities)

వ్యాయామ విద్య అనునది శిశువు పుట్టుకతో ప్రారంబించబడుతుంది. ఎందుకనగా చలన ప్రక్రియలతో కూడుకొని యున్న క్రీయాశీలతలు వ్యాయామ విద్యలో బాగము. శిశువు పరిణామక్రమములో వివిధ దశలు ఉంటాయి. ప్రతి దశలో కొన్ని చలన ప్రక్రియలు ప్రకృతి పరంగానే నేర్చుకొంటారు. కొన్ని సహజాతాలు అయిన ఎద్చుట, నవ్వుట, అరుచుట, ఎగురుట, దుముకుట, నడచుట, పరుగు, గెంతుట జంతువుల, పక్షుల వలె అనుకరించడం వంటి విషయాలను పిల్లలు తనంతట తాను లేదా సామూహికంగా కలిసి అనుకరించడం లేదా భావాలను వ్యక్తం చేయడం జరుగుతుంది.

పాఠశాలకు వచ్చిన తరువాత సాధారణ విద్యా విషయాలు నేర్చుకోవడం ప్రారంభిస్తాడు. తరగతిగదిలో అలసిపోయిన విద్యార్థులు స్వల్పవిరామం, భోజన విరామ సమయాల్లో ప్రకృతిసిద్ధమైన కృత్యములు అయిన ఎగురుట, పరిగెత్తుట, మొదలైన వాటి ద్వారా పిల్లలు వినోదాన్ని పొందడము జరుగుతుంది. ఈ క్రియాశీలతలు అన్నీ ఉపాధ్యాయుల పర్యవేక్షణ లేకుండానే ప్రకృతిలో స్వీయ అనుభవాలను విద్యార్థులు పొందుతారు. కావున ప్రత్యేకంగా ఉపాధ్యాయులు ప్రేరణతో కూడిన వినోదాన్ని విద్యార్థులలో పెంపొందించడానికి ప్రకృతిసిద్దమైన క్రియాశీలతలు ఉపయోగపడతాయి.

వినోద క్రీడలు (Recreation of Activities)

మానవునికి ఆహారం, దుస్తులు, నివాసము వంటి అవసరాలతో పాటు వినోదము కూడా ప్రాథమిక అవసరము. సమాజం అంగీకరించిన ఏ క్రియ అయినా వినోదమే అవుతుంది. ఈ క్రియల ద్వారా వ్యక్తిగతముగా లేదా సామూహికంగా తమ విరామ సమయాన్ని సద్వినియోగ పరుచుకొనుటను "వినోదం" అంటారు. ఈ వినోదములో ఉద్రేకపూరితమైన, ఆనంద దాయకమైన స్వేచ్ఛగా జరిగే కార్యక్రమాలు ఉండవచ్చును. ఈ వినోదము కోసం జరిపే క్రియలు చాలా వైవిధ్యముతో కూడుకొని ఉంటాయి. విందులు, కళలు, చేతివృత్తులు తోటపని, నాట్యం, సంగీతం, కొండలు ఎక్కడం, ఒక గ్రూపుగా మకాం చేయడం, అలావాట్లు, సహజక్రీడలు మొదలైనవి వినోద క్రియలు. వినోదక్రియలకు ఒక పరిమితి లేకుండా బహుమతుల కొరకు గాక స్వచ్ఛందముగా పాల్గొనే క్రియలు వినోద కార్య క్రమములో పొందే ఆనందాన్ని అనుభవించవలసినదే కాని వివరించడానికి వీలు కానిది.

వినోదము ద్వారా భౌతికంగా, మానసికంగా, నైతికంగా, సామాజికంగా, భావోద్వేగములో సమతూకం గల వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించవచ్చును. విద్య వినోదము యొక్క రెండింటి లక్ష్యాలు ఒకే విధమైనవి. వినోదాలను అభివృద్ధి పరచుటకు శిక్షణ పొందిన నాయకులు అవసరము.

"ఎంతకాలం బ్రతికాం అన్నది కాదు ముఖ్యం ఎంతబాగా బ్రతికాం అన్నదే ముఖ్యం" అని వినోదాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని "పీటర్ మార్షల్" అన్నాడు. "ఎవరైనా వ్యక్తిగాని, వ్యక్తుల సముదాయం గాని ఆత్మ సంతృప్తి, పూర్తిస్థాయి వినోదము కోసం పాల్గొనే సాంఘిక అనుమతి కల్గిన కార్యక్రమాన్ని రిక్రియేషన్" అంటారు.

ఆవశ్యకత :

విరామ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేయడం వలన పలు సాంఘిక సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. చాలా మంది తమ విరామ సమయాన్ని దుర్వినియోగం చేసి అసాంఘీక శక్తులుగా మారుచున్నారు. ప్రస్తుత యాంత్రిక యుగం విరామ సమయాన్ని అధికం చేసింది. అందువలన ప్రజలకు మంచి క్రీడలు అవసరం పెరిగినది. పిల్లలు పెరిగి పెద్దవారైన తరువాత వృద్ధులుగా మారిన సమయములో వారికి తగిన విధంగా విరామ సమయం వినియోగించుకోవడానికి తగిన క్రీడలను పాఠశాలలో ప్రవేశపెట్టాలి.

"వినోదం అనేది విద్యార్థులను కష్టాలనుండి తప్పించేది కాదు. అది విద్యార్జనలో ఒక జీవశక్తినిచ్చే ముఖ్య అంతర్భాగం" – L.P. జాక్స్.

కాలిస్థనిక్స్ (Callisthenics)

కాలిస్థనిక్స్‌ను ఆధునిక ప్రపంచములో 1786 సంవత్సరము నుండి పాఠశాలల్లో అభ్యాసము చేస్తున్నారు. కెలిస్థనిక్స్ అను పదము గ్రీకు బాషనుండి ఉద్భవించినది. "కెలొస్", "స్టైనొ" అను రెండు గ్రీకు పదాల కలయికచేత కెలిస్థనిక్స్ (Callisthenics) గా మారినది. కెలాస్ అనగా అందము స్టైనొ అనగా బలము అని అర్థము. క్లయాస్ అనే జిమ్నాస్టిక్ ఉపాధ్యాయుడు జర్మనీ దేశములోని "సాల్జ్‌మేరిస్" స్కూలులో పనిచేస్తూ వారి అనుభవముతో

"Exercise for Beauty and strength" అను పేరుతో పుస్తకాన్ని ప్రచురించాడు. దీనిలో కాలిస్థనిక్స్ గూర్చి వివరించాడు. ఈ పుస్తకము పాఠశాలలోని విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు కాలిస్థనిక్స్ గూర్చి బోధించడానికి 2రకాలుగా విభజింపబడినది.

అవి : 1. పద్ధతి ప్రకారము (Formal Exercises) చేయునవి. అనగా ఒక క్రమ పద్ధతిలో కౌంట్స్ లేదా కమాండ్స్‌తో కాలిస్థనిక్స్ బోధించడము.

2. ఒక నిర్ణీత పద్ధతి లేకుండా (Informal Exercise) చేయునవి.

పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు సులభంగా ఎక్సర్‌సైజ్‌లు బోధించడానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి. కెలిస్థనిక్స్‌ను బోధించే ముందు విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు వరుసక్రమములో నిలబెట్టాలి. ఇవి కేవలము నిలబడి చేసే అభ్యాసాలు మాత్రమేగాక, కూర్చొని చేయ అభ్యాసాలు, మొండెంలో వంగి చేయు అభ్యాసాలు, ఎగురుతూ చేయు అభ్యాసాలు కూడా ఉన్నాయి.

మైనర్ గేమ్స్ (Minor Games)

మైనర్ గేమ్స్‌ను తక్కువ స్థాయిలో నిర్వహించే క్రీడలుగా వ్యవహరిస్తారు. వీటి నిర్వహణ చాలా తేలిక. ఆటలకు తక్కువ స్థలము. కొద్ది సమయం కొన్ని పరికరాలు మాత్రమే అవసరము. ఈ ఆటలు ప్రాథమిక స్థాయి విద్యార్థులకు, చాలా ఉపయోగకరం. ఈ ఆటలకు సంబంధించిన నిబంధనలను స్థానిక అవసరములను బట్టి పాల్గొనేవారి శారీరక సామర్థ్యము, వయస్సును బట్టి మార్చుకోవచ్చును.

రన్నింగ్ టాగ్ ఆటలు, రిలే పందెములు, సామాన్యమైన బంతి ఆటలు మొదలైనవి మైనర్‌గేమ్స్ క్రిందకి వస్తాయి. మైనర్‌గేమ్స్ ఆడించే ముందు ఆట స్థలములో అవసరమైన గీతలు, సరియైన ఆటవస్తువులు, సురక్షితోపాయాలు సిద్దముగా ఉంచుకోవాలి.

ఉపాధ్యాయుడు తరగతి సంఖ్యను బట్టి విద్యార్థులను సముదాయాలుగా విభజన చేయాలి. గేము ఏవిధముగా ఆడవలసినది క్లుప్తముగా వివరించి ప్రదర్శన చేసి చూపాలి. దీనివలన విద్యార్థులలో ఆటపై అవగాహన ఏర్పడును. ప్రదర్శన చాలా ముఖ్యమేగాక ఉపయోగముగా కూడా ఉండును. ఎందుకనగా, ప్రాథమికస్థాయి పాఠశాల విద్యార్థులలో అనుకరించడం ముఖ్యమైన విషయము. ఆటలో పాల్గొనే టీములు సాధ్యమైనంతవరకు సరిసంఖ్యలో విద్యార్థులను కల్గి ఉండాలి. టీములోనివారు ఆటలకు సంబంధించిన పరిమిత నియమాలను పాటించేటట్లు చూడాలి.

మైనర్‌గేమ్స్‌లో చాలా తేలికపాటి ప్రాథమిక చాతుర్యాలు ఉంటాయి. ప్రాథమిక చాతుర్యాలు (Fundamental Skills) అనగా సక్రమముగా నడచుట, పరిగిడుట, దూకుట, విసరుట, కూర్చొనుట వంటి అంశాలకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. క్లిష్టతరమైన చాతుర్యాలు సాధ్యమైనంతవరకు ఉండకూడదు. ప్రాథమికస్థాయి విద్యార్థులలో శరీరములోని వివిధ అవయవాలకు కావలసినంత సమన్వయం ఏర్పడదు. అందుచేత ప్రాథమిక చాతుర్యాలతో కూడిన క్రీడలను ప్రోత్సహించాలి. దీనివలన విద్యార్థులు గాయాలబారిన పడకుండా నివారించవచ్చును. సంతోషముగా పాల్గొని ఆనంద మును పొందగలరు. క్రీడలయందు ఎక్కువ ఉత్సుకత ప్రదర్శిస్తారు.

లాభాలు :

1. కొద్దిపాటి స్థలములో, అతితక్కువ ఖర్చుతో, ఎక్కువమంది విద్యార్థులు క్రీడలలో పాల్గొనే అవకాశము కల్గును.
2. నిర్వహణ చాలా తేలిక.
3. ఎక్కువ ఉపకరణములు అవసరములేదు.
4. స్థానిక క్రీడోత్సవాలకు ఈ కార్యకలాపాలు ఉపయోగము.

ఉపాధ్యాయుల పాత్ర :

1. మైనర్‌గేమ్స్‌లో ఉపాధ్యాయులు కూడా పాల్గొనవచ్చును. దీని వలన శారీరక యుక్తతతను (Physical Fitness) సక్రమంగా ఉంచుకోవచ్చును.
2. దైనందిన పాఠశాల కార్యక్రమాల ద్వారా వచ్చిన మానసిక అలసటను అధిగమించవచ్చును.

ప్రధానోపాధ్యాయుల పాత్ర :

1. పాఠశాలకు కావలసిన ఆవరణ లేకపోయినా, పరిమితంగా ఉన్నా విద్యా కమిటి సహకారముతో గ్రామాలలో ఖాళీగా ఉన్న మైదానాలను, పార్కులను మైనర్ గేమ్స్ నిర్వహించుటకు అనుమతి పొందాలి.
2. మైనర్ గేమ్స్‌లో పాల్గొనుట వలన సంక్రమించే లాభాలు అందరికి చేకూరేటట్లు పాఠశాల కార్యక్రమాలను రూపొందించాలి.
3. అవసరమైతే స్థానిక విద్య కమిటీల ద్వారా దాతల నుండి కావలసిన పరికరాలను సమకూర్చుకోవాలి.

వ్యాయామ ఆరోగ్య విద్యలో భాగంగా పిల్లలను వివిధ రకాల ఆటలలో పాల్గొనేలా చూడాలి. వ్యాయామ కార్యక్రమాలు నిర్వహించే ముందుగా సంసిద్ధీకరణ కృత్యాలు పిల్లలను శారీరకంగా, మానసికంగా, ఉల్లాసంగా ఆటలలో పాల్గొనేలా చేస్తాయి. అథ్లెటిక్స్, జిమ్నాస్టిక్స్, కాలస్థనిక్స్ వంటి అంశాలు సరళమైన ఆటలు వ్యాయామ విద్యలో ముఖ్యమైనవిగా భావిస్తాం. అదేవిధంగా మూడవ తరగతి నుండి పిల్లలకు యోగాభాసాల్లో కూడా శిక్షణనివ్వడం అవసరం. ఇక్కడ సూచించిన అంశాలతోపాటు పాఠ్యప్రణాళికలో పేర్కొన్న అంశాలన్నింటిని పిల్లలకు నేర్పే ప్రయత్నం జరగాలి. స్థానికంగా ఆడే ఆటలలో కూడా పిల్లలకు శిక్షణనివ్వాలి. వ్యాయామ విద్యా కార్యక్రమాలు పిల్లల్లో శారీరక, మానసిక వికాసాన్ని కలిగించడంతోపాటు రోజువారీ బోధనాభ్యసన ప్రక్రియలలో కూడా ఉత్సాహంగా పాల్గొనాలే చేస్తాయి. ఏ ఏ తరగతులలో ఏ ఏ అంశాలను పిల్లలకు నేర్పాలో పరిశీలిద్దాం.

1. వామింగ్ అప్

ఆటలు ఆడటానికిగానీ, వ్యాయామం చేయడానికిగానీ ముందుగా శరీరాన్ని సిద్ధంచేయాలి. దీనినే వామప్ లేదా వామింగ్ అప్ అంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలోని కీళ్ళు, కండరాలు సరళంగా మారి ఎక్కువసేపు ఆడడానికి, వ్యాయామం చేయడానికి వీలుకలుగుతుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజు పిల్లలతో ముందుగా వామప్ కృత్యాలు చేయించాలి.

- విద్యార్థులను వరుసలో నిలబడమనాలి. ఒక పద్ధతి ప్రకారం కొంతదూరం నడవమనాలి.
- తదుపరి నిదానంగా పరుగెత్తాలి. అవసరాన్ని బట్టి వృత్తాకారంలోగాని లేక ట్రాక్‌లోగాని పరుగెత్తాలి.
- తరువాత కొంత వేగంగా పరుగెత్తవలెను.
- స్ట్రైడింగ్ (అడుగులు) వేయవలెను. అంటే అంగలు వేస్తూ నడవడం

ఎక్సర్‌సైజులు:

నడవడం, పరిగెత్తడం మాదిరిగానే ఒక పద్ధతిప్రకారం మెడ నుండి పాదములవరకు లేక పాదములనుండి మెడవరకు నెమ్మదిగా కదిలిస్తూ వామప్ కృత్యాలు చేయాలి.

- రొటేషన్
- ఫ్లెక్షన్
- ఎక్స్‌టెన్షన్
- స్ట్రెచింగ్ మొదలగు సరళమైన ప్రారంభ వ్యాయామాలు చేయవలయును.

రొటేషన్ – పల్లిల్ని వరుసగా నిలబడమనాలి. గడ్డం ఛాతీకి ఆనించి గడియారపు ముల్లా దిశలో మెడ ఆధారంగా తలను మెల్లగా తిప్పాలి. ఇలా మూడుసార్లు తిప్పిన తరువాత వ్యతిరేక దిశలో తిప్పాలి.

రెండు చేతులు చాచి పిడికిలి బిగించి మణికట్టు ఆధారంగా సవ్యదిశలో మూడుసార్లు, అపసవ్య దిశలో మూడుసార్లు పిడికిలిని తిప్పమనాలి. ఈ సమయంలో చేతులు వంగకుండా నిటారుగా ఉండాలి.

నడుముపైన చేతులు ఉంది కుడి కాలిని కొద్దిగా పైకిలేపి మడమ ఆధారంగా పాదాన్ని సవ్యదిశలో మూడుసార్లు తిప్పాలి. అదేవిధంగా ఎడమ కాలితోకూడా చేయమనాలి.

2. ప్రకృతి సిద్ధమైన కృత్యములు

1. **నిలబడుట:** వీపును నిటారుగా వుంచి కండ్లతో నేరుగా చూస్తూ బరువు రెండు కాళ్ళమీద సమానంగా మోపి నిటారుగా నిలబడమనాలి.

2. **కూర్చొనుట:** వీపును నిటారుగా వుంచి సరిగా కూర్చొనుట పద్మాసనం వేసి చేతులు మోకాళ్ళపై నిటారుగా వుంచి, వీపును నిటారు వుంచి 90^0 లలో చూస్తూ కూర్చోమనాలి.

3. **నడుచుట:** కాలి వేళ్ళను, పాదాన్ని పూర్తిగా భూమిమీద ఆనునట్లుంచి సక్రమముగా నడవడం. నడుచునపుడు శరీర బరువును సమంగా ఉంచి ఏ అవయవమునకు ఎక్కువ శ్రమ కలగకుండా సునాయాసంగా నడవమనాలి. దీని వల్ల వేగం పెరుగుతుంది. తొందరగా కలిసిపోము. భుజములు పక్కకుగాని, ముందుకుగాని వంచరాదు. శరీర బరువును ఒక కాలినుండి మరొక కాలికి బదిలీచేయునపుడు భూమిమీద ఉన్న కాలియొక్క మోకాలు వంచరాదు. మొదటి అడుగుకు రెండవ అడుగుకు దూరం సమానంగా ఉండాలి. నడుచునపుడు చేతులు ముందుకు వెనుకకు బాగుగా ఊపుతూ శరీరం, ముందుకుగాని, ప్రక్కకుగాని వంగకుండా సరియైన భంగిమతో నడవాలి.

4. **పరిగెత్తుట (నెమ్మది పరుగు - వేగపు పరుగు):** పరుగెత్తునపుడు మడమలు నేలకు అనకుండా పరుగెత్తవలెను. శరీరమును కొంత ముందుకు వంచవలెను. చేతులను మోచేతుల వద్ద వంచి ముందుకు వెనుకకు ఊపుతూ పరుగెత్తవలెను. ఛాతీని పైకెత్తి కనుచూపును గురిపై ఉంచవలెను. యాభైమీటర్ల దూరమును ఒక శ్వాసతో పరిగెత్తునట్లు చూడవలెను. మోచేతులను ముందుకు వెనుకకు ఊపుతూ అడుగులు ఎత్తి నెమ్మదిగా పరిగెత్తుటను నెమ్మది పరుగు అంటారు.

5. **వెనుకకు నడుచుట:** మొదట పాదము ముందుభాగం (వేళ్ళు) భూమిని తాకుతూ మడమలపైకి లేపుచూ వెనుకకు సమానమైన దూరంలో అడుగులు వేస్తూ నడవమనాలి.

6. **గెంతుట:** పాదాల మధ్య కొద్దిగా దూరం ఉంచి నిటారుగా నిలబడాలి. రెండు కాళ్ళతో గెంతుటకు ముందుగా మోకాళ్ళను కొంచెం వంచి ముందుకు గెంతుచూ ఒక చోటనుండి మరొక చోటుకి కదలాలి. చేతులు నడుముమీద ఉంచి కూడా గెంతవచ్చు.

7. **పరుగెత్తి వస్తువును తాకుట:** కృత్యము-4లో చెప్పినట్లు పరుగెత్తి దూరముగానున్న చెట్టును గాని, కర్రనుగాని (20మీ.) తాకి గమ్య స్థానం చేరవలెను. ఈ కృత్యముద్వారా పోటీ నిర్వహింపవచ్చును. ఎవరు ముందుగా గమ్యం తాకి వస్తారో వారు విజేత. పరిగెత్తేటప్పుడు పిల్లలు ఒకరికి ఒకరు తగిలి పడిపోకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

8. **వృత్తాకారంలో వంకరటింకరగా పరుగెత్తుట:** 15 మీటర్ల వ్యాసార్ధంతో వృత్తం గీయవలెను. ఉపాధ్యాయుని వెనుక విద్యార్థులు వృత్తపరిధిపై వంకర టింకరగా పాము మెలికలు తిరుగుచు పోవునట్లుగా పరుగెత్తాలి. నిదర్శన పద్ధతిని ఉపాధ్యాయుడు పిల్లలకు చూపించి పిల్లలచే చేయించాలి.

9. **పామువలె వంకర టింకర్లగా పరుగెత్తుట:** వృత్తంలోనేగాక మైదానములందు కూడా వంకరటింకరగా పరుగెత్తమనాలి.

10. **ఉపాధ్యాయుని తాకడము (తడమడం):** వరుస క్రమంలో విద్యార్థులను నిలబెట్టాలి. ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన చోటును విద్యార్థిని తాకమనాలి. సరిగ్గా మరియు ముందుగా తాకిన విద్యార్థి గెలిచినట్లు. (కుడి చేతిని తాకండి, ఎడమ చేతి బొటన వేలును తాకండి... అంటూ ఉపాధ్యాయుడు చెబుతుండాలి).

11. **జతలు - జతలుగా పరుగెత్తుట:** విద్యార్థులను జతలు జతలుగా (వారి ఎత్తులను దృష్టిలో ఉంచుకొని) విభజించాలి. వారు ఒకరి నడుమును మరొకరు పట్టుకొని నిర్ణయించిన గమ్యమునకు పరుగెత్తి, తిరిగి యథాస్థానమునకు చేరమనాలి.

12. **వెనుకకు పరుగెత్తుట:** వెనుకకు పరుగెత్తేప్పుడు కొంచెం పక్కకు వంగి, వెనుకకు చూస్తూ వారికి నిర్ణయించిన (బడి) హద్దులలో వెనుకకు పరుగెత్తమనాలి. దీనిని వలయాకారంగా కూడా చేయించవచ్చును.

13. **ఉన్నచోటునే పరుగెత్తుట:** పిల్లలు తాము నిలబడిన ప్రదేశంలోనే ముందుకు అడుగు వేయకుండా వారున్న చోటునే త్వరితంగా కాళ్ళు, చేతులు పరుగెత్తునప్పుడు కదిలించినట్లుగా కదిలించమనాలి.

14. **పరుగెత్తుట (విజిల్ వేయగానే జతలు కావటం):** విద్యార్థులను ఇద్దరిద్దరు చొప్పున జట్లుగా విభజించాలి. ప్రతి జట్టులోని ఒక్కొక్కరిని నియమిత స్థలములో వేరు వేరుగా ఉంచి, వృత్తాకారంలో పరుగెత్తమని విజిల్ వేయగానే జతగానివద్ద కూర్చోమనాలి.

15. **కుంటుట (ఒంటికాలిపై గెంతుట):** నిర్ణయించిన దూరం ఒంటి కాలితో కుంటుతూ నిర్ణయించిన దూరాన్ని ఒక కాలితో సగం, మరొక కాలితో సగం దూరాన్ని కుంటమనాలి. వెనుకకు, ముందుకు వలయము గీచి దానిపైన కుంటుమనాలి.

16. **మేజ్ రన్నింగ్:** గడియారం స్ప్రింగ్ చుట్టుకొన్న ఆకారంలో నెమ్మదిగా పరుగెత్తుచూ, మరియు వ్యతిరేక దిశలో స్ప్రింగ్ చుట్టుకొన్నట్లు పరుగెత్తుట. ఇది మొదట ఉపాధ్యాయుడు నాయకుడుగా ముందు వుండి పరుగెత్తాలి. విద్యార్థులు అనుసరించాలి.

17. **వ్రేళ్ళపై మోకాలెత్తి పరుగెత్తుట:** పరుగెత్తునపుడు మడమలను ఎత్తి కాలివ్రేళ్ళపై పరుగెత్తుచు, మోకాలు ఎత్తి ముందుకు పరుగెత్తించాలి.

18. జతగానిని వెంటాడుట: తరగతి గదిని A, B జట్లుగా విభజించి పది అడుగుల దూరంగల రెండు గీతలపై నిలబెట్టాలి. వారు నిలుచున్న గీతవైపు 50 అడుగుల దూరంలో మరొక గీత గీయాలి. ఈల వేయగానే A జట్టులోని వాడు B జట్టులో ఉన్నవారిని తరుముచూ 50 అడుగులు గీత దాటేలోగా పట్టుకోవాలి.

స్వేచ్ఛగా, త్వరగా చలించుట

19. బొంగరము వలె తిరుగుట: చేతులు ప్రక్కలకు చాపి మడమలు ఎత్తి తనకు తాను నిలబడిన చోటనే తిరగాలి. గాలిలోనికి ఎగిరి తిరుగుచు నేలపై దిగాలి. గాలిలోకి శక్తికొలది ఎగిరి గాలిలోనే ఒక చుట్టు తిరిగి భూమిపై దిగాలి.

20. నడుము ముందుకు వంచుట మరియు లేచుట: కాళ్ళు దూరంగా ఉంచి, నడుము ముందుకు వంచి చేతులతో కాలివ్రేళ్ళను తాకాలి, మరల లేచి చేతులు పైకెత్తాలి. ఇలా ముందుకు వంచి, లేస్తూ పలుమార్లు చేయాలి. ముందుకు వంచునపుడు మోకాళ్ళు వంచరాదు.

21. గడియారంలోని లోలకమువలే కాలు పక్కకు ఊపుట: నేలపై ఉన్న ఎడమ పాదము ఎత్తి మోకాలు వంచకుండా కుడివైపునకు, అలాగే మరల ఎడమవైపుకు గడియారములోని లోలకము ఊగునట్లుగా ఊపమనాలి. ఇదే విధంగా రెండవ కాలితో చేయించాలి.

22. తాకుటకు వచ్చినవానిని తప్పించుకొనుట: ఆటస్థలములో ఇష్టము వచ్చినట్లు పరిగెత్తుతూ తనను తాకుటకు వచ్చిన వానిని తప్పించుకొనుచూ ఎదుటివారిని తాకుటకు ప్రయత్నించాలి.

23. జతగానితో ప్రక్కలకు పరిగెత్తుట: జతలుగా బాలుడు ఎదురెదురుగా చేతులు కలుపుకొని నిలబడతారు. ఒక్కొక్క జతలో ఒక బాలుడు కుడికాలు, రెండవ బాలుడు ఎడమకాలుతో ఒక్క అడుగు ఒకే ప్రక్కకు వేసి రెండవ కాలును మొదటి కాలుతో కదుల్చుతూ మళ్ళీ అలాగే చేస్తూ ప్రక్కలకు నడుస్తారు. ముందు నెమ్మదిగా చేస్తూ తరువాత కొంచెము గెంతుచు త్వరత్వరగా చేయించాలి.

24. వంకర టింకర పరుగు (Zig Zag Running): ఉపాధ్యాయుని వెనుక విద్యార్థులు వంకర టింకరగా ఒక వరుసలో పరుగెత్తాలి.

25. పడుకొని రెండు కాళ్ళు ఎత్తుట: విద్యార్థులు వెల్లకిల పడుకుని రెండు చేతులతో నడుము పట్టుకొని కాళ్ళను జతపరచి సాధ్యమైనంత ఎత్తుకు ఎత్తాలి. వీలైనంత ఎక్కువ సమయం ఆ విధంగానే చేయించాలి.

26. గాలిలో ఎగిరి చప్పట్లు కొట్టుట: A) విద్యార్థులను అటెన్షన్‌లో నిలబెట్టి విజిల్ వేయగానే ముందుకు రెండడుగులు ఎగిరి కాళ్ళు దూరం చేసి అదే సమయంలో చేతులు పైకెత్తి, తల పైభాగమున చప్పట్లు కొట్టమనాలి. చప్పట్లు కొట్టగానే తిరగి యథాస్థానానికి రావాలి. దీనిని 16వ నంబరు వరకు కౌంట్స్‌తో అనగా 1 నుండి 8 వరకు తిరిగి 8 నుండి 1 వరకు (హాల్ట్) లెక్కించాలి.

B) విద్యార్థులు అటెన్షన్‌లో నిలబెట్టి విజిల్ వేయగానే ఎగరమనాలి. ఒక కాలి మోకాలు మాత్రమే వంచి (90^0 చేయునట్లు) ఆ కాలి క్రింద ముందుకు వంగి చప్పట్లు కొట్టి క్రిందికి దిగవలెను. రెండవసారి పైకి ఎగిరినపుడు రెండవ మోకాలును వంచి మోకాలు క్రింద చప్పట్లు కొట్టి కిందికి దిగవలెను. చప్పట్లు లయతప్పరాదు. 16వ నంబరు వరకు కౌంట్ చేయాలి.

27. ఎత్తుకు ఎగురుట: పై నుండి ఒక దారమును వ్రేలాడగట్టవలెను. బాలుర ఎత్తులననుసరించి వారికి అంది అందనట్లుగా ఎత్తులో కట్టాలి. పిల్లలు ఒకటి లేక రెండడుగులు తీసుకొని ఎగిరి ఒక చేతితో తాకమనాలి. తరువాత రెండవ చేతితో తాకమనాలి. తదుపరి రెండు చేతులతో ఒకేసారి తాకమనాలి. త్రాడును రోజు రోజుకు పైకి ఎత్తుచుండినవారు రోజు రోజుకు పైకి ఎగురుటకు వీలుపడును.

28. ప్రక్కలకు అడుగులు: ఎడమకాలుతో ఒక అడుగు ప్రక్కకు వేసి కుడికాలు తెచ్చి ఎడమ మడమతో కలుపుట. ఈ విధంగా ఎడమ ప్రక్కకు కుడిప్రక్కకు చేయించాలి.

29. అడ్డ అడుగులు: కుడికాలితో ఎడమకాలుకి ముందు నుండి అడ్డముగా ఎడమ ప్రక్కకు అడుగు వేయమనాలి. తరువాత ఎడమకాలుతీసి, కుడికాలు మడమతో కలుపమనాలి. ఇట్లు అడుగులు తీసుకొనుచు ప్రక్కలకు నడపమనాలి.

30. పిరుదులపై కదలికలు: కాళ్ళు చాచి చేతులు నేలపై తొడల ప్రక్కల ఉంచి కూర్చోమనాలి. ముందుకు కదలుటకు మోచేతులు కొంచెంగా వంచి, పిరుదులు, కాళ్ళు గాలిలోనికి లేపి ముందుకు తోస్తూ నేలమీద ఆనించమనాలి. కాళ్ళు కలిపి నేలపై ఆనించకుండా ఉంచుటకు ప్రయత్నించమనాలి. మరల చేతులను కొంచెంగా వంచి శరీరము గాలిలోనికి లేపుచు ముందుకు తోసి మరల కూర్చోమనాలి. ఇదేవిధంగా ముందుకు పోమనాలి.

3. కెలిస్థనిక్స్

శరీరంలోని కండరాలకు ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని ఇచ్చే తేలికపాటి వ్యాయామం. ఇది సులభమైన జిమ్నాస్టిక్స్ పద్ధతి. ఈ అభ్యాసాలను సంఖ్యలు, సంకేతాలు జతచేసి చేయించవచ్చు లేదా అవి లేకుండా చేయించవచ్చు. (కాలిస్థనిక్స్ అంటే అందమైన బలం అని అర్థం).

అభ్యాసం - 1

1. ఎ) చేతులు ముందుకు చాచాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
2. ఎ) చేతులు ప్రక్కకు చాచాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
3. ఎ) చేతులు నడుముపైకి చాచాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
4. ఎ) మొండెమును ముందుకు చాచాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
5. ఎ) చేతులు పక్కకు చాపి, ఎడమ/కుడ వైపు ఒక అడుగు వేయాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
6. ఎ) చేతులు పక్కకు చాపి, ఎడమ/కుడికాలు ఒక అడుగు ముందుకు వేయాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

గమనిక: కుడి / ఎడమ కాళ్ళను మార్చుతూ ఈ అభ్యాసము చేయాలి. 8 కౌంట్స్‌లో చేయవచ్చును.

గమనిక: మొదట ఉపాధ్యాయుడు, విద్యార్థులను వరుస క్రమంలో ఎత్తుల ప్రకారం ఉంచి కృత్య ప్రదర్శన, వివరణ, ఇచ్చిన తరువాత విద్యార్థులచేత చేయించాలి.

అభ్యాసం - 2

1. ఎ) చేతులు ముందుకు చాపి పైకెత్తాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
2. ఎ) చేతులు ప్రక్కకు చాపి, మడుస్తూ భుజమును తాకాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

3. ఎ) మొండెమును ముందుకు వంచాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

4. ఎ) ఒక అడుగు ప్రక్కకు దూకాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

5. ఎ) మోకాళ్ళు సగం వరకు క్రిందికి వంచాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

6. ఎ) మోకాలును కుడి/ఎడమ పైకి లేపాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

గమనిక: Task of exercises అంటే ఒక అభ్యాసంలోకి ఆరు అంశాలను వరుసగా ఒకదాని తరువాత ఒకటి చేయించాలి.

అభ్యాసం - 3

1. ఎ) చేతులు ప్రక్కకు చాపి, చేతులు తలవద్దకు నిటారుగా ఎత్తాలి
   బి) యథాస్థితి రావాలి

2. ఎ) చేతులు నడుముపైకి చేర్చి, మొండాన్ని ఎడమ/కుడివైపుకి వంచాలి
   బి) యథాస్థితి రావాలి

3. ఎ) చేతులు నడుముపైకి చేర్చి ఎడమ/కుడి కాలును ప్రక్కలకు లేపాలి
   బి) యథాస్థితి రావాలి

4. ఎ) మొండెమును ముందుకు వంచాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

5. ఎ) చేతులతో పక్కలకు చాపి ఒక అడుగు ప్రక్కలకు దూకాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

అభ్యాసం - 4

1. ఎ) చేతులు ముందుకు చాపి, పైకిలేపి ఒక్క అడుగు పక్కకు దూకాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

2. ఎ) చేతులు మెడ వెనుకకు మెడను ముందుకు వంచాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

3. ఎ) చేతులు తలపైకి చేర్చి ఎడమ/కుడి ప్రక్కలకు వంచాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
4. ఎ) మొండెమును ఎడమ / కుడి ప్రక్కలకు తిప్పాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
5. ఎ) మొండెమును నెమ్మదిగా ముందుకు వంచుతూ, చేతులతో కాలి బొటనవ్రేళ్ళను తాకాలి. (మోకాలు వంచరాదు)
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

అభ్యాసం - 5

1. ఎ) చేతులను నడుము మీద వుంచి, మోకాలు పొట్ట భాగాన్ని తాకాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
2. ఎ) చేతులు ముందు నుంచి పైకి లేవనెత్తి ముందు/వెనుకకు ఒక్కసారిగా దూకాలి.
   బి) యథాస్థితి రావాలి
3. ఎ) మొండెమును ప్రక్కలకు వంచాలి,
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
4. ఎ) చేతులను ప్రక్కలకు లేవనెత్తి మోకాలు సగానికి వంచాలి (పరుగెత్తునట్లుగా)
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
5. ఎ) చేతులను తలపై వుంచి, మోచేతులను ముందు, ప్రక్కలకు తిప్పాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
6. ఎ) ఎగురుచూ కాళ్ళను ప్రక్కలకు చాపి, ముందుకు వంగి చేతులతో కాలి బొటనవ్రేళ్ళను తాకాలి.
   బి) యథాస్థితిక రావాలి.

4. మార్చింగ్

కనీస అభ్యసన స్థాయిలలో మూడవదిగా పిల్లలకు 'మార్చింగ్' నేర్పాలి. మొదటి, రెండవ తరగతి విద్యార్థులకు 'మార్చింగ్' నేర్పాల్సిన అవసరంలేదు. మార్చింగ్ చేయించడానికి ముందు కొన్ని కమాండ్స్‌తో వారికి పరిచయం కలిగించాలి. ఈ కమాండ్స్‌తో కొన్ని శరీరాన్ని ఉంచుకోవాల్సిన తీరు, కొన్ని కదలికలు చేయించవలసి ఉంటుంది. గమనించండి.

1. Fall - in:

ఉపాధ్యాయుడు Fall - in అనగానే విద్యార్థులందరూ ఒక వరుసలో ఒకరి పక్కన ఒకరు నిలబడాలి. పొట్టివారు వరుసకు కుడిభాగాన, పొడుగువారు వరుసకు ఎడమ భాగాన వచ్చేట్లు నిలబడాలి. ఎవరికి వారు తమ ఎత్తులను అనుసరించి ఈ విధంగా నిలబడాలి. వారు ఎత్తుల ప్రకారం నిలబడలేని పక్షంలో ఉపాధ్యాయుడు వారికి సహాయపడాలి.

2. Attention:

ఇది మొట్టమొదటి కమాండ్. డ్రెస్సింగ్, రైట్ టర్న్, లెఫ్ట్‌టర్న్, అబౌట్‌టర్న్ ఇవన్నీ 'అటెన్షన్'లో ఉన్నపుడే చేయాలి. 'అటెన్షన్' అనగా కుడి కాలును స్థిరంగా ఉంచి ఎడమ కాలుని కుడి కాలుతో చేర్చుతూ, పాదములను 'V' ఆకారంలో ఉంచాలి. చేతులు పిడికిలి బిగించి తొడలకు ఆనించి ఉంచాలి. ముఖము నేరుగా చూస్తూ ఉండవలెను.

3. Stand-at-ease:

ఇది రెండవ కమాండ్ అనగా అటెన్షన్ పొజిషన్ నుండి ఎడమ కాలిని 8" నుండి 10" ప్రక్కకు జరిపి, ఎడమ చేయి అరచేతిని తెరచి, కుడిచేయి అరచేతిని ఎడమ చేతిలో ఉంచి, ఎడమ చేయి బొటనవ్రేలు, కుడిచేతి బొటన వ్రేలితో క్రాస్ చేయాలి. చేతులు ఈ విధమైన స్థితిలో శరీరం వెనుకభాగమును, పిరుదులకు కొద్దిగా పైన ఉండాలి.

4. Stand-easy:

డ్రిల్లు మధ్యలో విరామం కావలసి వచ్చినప్పుడు, లేదా ఏదైనా ప్రదర్శించి విద్యార్థులకు చూపదలచినపుడు ఈ కమాండ్‌ను ఉపయోగించాలి. 'స్టాండ్ –అట్–ఈజ్' చెప్పిన తర్వాతనే ఈ కమాండ్ చెప్పాలి. ఈ కమాండ్ ఇచ్చినపుడు బిరుసుగా నిలబడకుండా, చేతులు కాళ్ళు వదులుగా ఉంచుకొనవచ్చును. అయితే చేతులు, కాళ్ళు దాదాపు స్టాండ్–అట్–ఈజ్ పొజిషన్‌లో ఉంచాలి. తల యధేచ్ఛగా త్రిప్పవచ్చును. ఈ పొజిషన్ నుండి యథాస్థితికి వచ్చునపుడు మొదట స్టాండ్–అట్–ఈజ్ చెప్పి ఆ తరువాత మాత్రమే 'అటెన్షన్' లోకి రావాలి.

5. జిమ్నాస్టిక్స్

1. ఒక పాదముపై నిలబడుట

విద్యార్థులు మొదట సావధానంగా నిలబడి ఉండవలెను. విజిల్ వేయగానే ఒక కాలు మీద బ్యాలెన్స్ నిలుపుతూ రెండవ కాలును మోకాలు ఎత్తువరకు మడమ ఎత్తాలి. అటు ఇటు ఊగరాదు. అర నిమిషం తర్వాత మరలా విజిల్ వేయగానే యథాస్థితికి రావాలి. (కుడి, ఎడమలు మార్చవలెను).

2. ఒక కాలును బారచాపి, ఒక పాదముపై నిలబడుట

విద్యార్థులు అటెన్షన్‌లో నిలబడిఉంటారు. విజిల్ వేయగానే ఒక కాలు పక్కలకు బారచాపమనాలి. శరీర భారమును పూర్తిగా ఒక కాలుపై మోపమనాలి. అరనిమిషం తరవాత మళ్ళీ విజిల్ వేయగానే యథాస్థితికి రమ్మనాలి. (కుడి, ఎడమలు 4 మార్చాలి).

3. ఒక చేతిని ప్రక్కలకు బార్లా చాపుట

విజిల్ వేయగానే ఒక చేతిని ప్రక్కలకు బార్లాచాపి, మరొక చేతిని మోచేతివద్ద మడచి, మొదట చేతిని భుజము వద్దకు తేవాలి. మరల విజిల్ వేయగానే రెండవ చేతిని బార్లా చాపి మొదటి చేతిని మడచి రెండవ చేతి భుజము వద్దకు తేవాలి. విజిల్ వేగమును నెమ్మదిగా పెంచవచ్చును. లాంగ్ విజిల్ ఇచ్చినప్పుడు యథాస్థితికి రావలెను.

4. భుజాన్ని గుండ్రంగా త్రిప్పుట

అటెన్షన్‌లో ఉన్న విద్యార్థులు విజిల్ వేయగానే శరీరాన్ని కదల్చకుండా కుడిచేతిని నిటారుగా ఉంచి, భుజం వద్ద గుండ్రంగా త్రిప్పాలి. మరలా విజిల్ వేయగానే యథాస్థితికి రావాలి. ఎడమ చేతితో ఇదే విధంగా చేయిస్తూ. సవ్య, అపసవ్య దిశలలో తిప్పడం అభ్యాసం చేయించాలి.

5. మొండాన్ని వెనుకకు మరియు ముందుకు వంచి 'ఆర్చి' వలె నిలబడుట

అటెన్షన్‌లో నిలబడి విజిల్ వేయగానే రెండు చేతులను నడుములపై వుంచి మొండెమును ముందుకు వంచవలెను. Count II అనగానే మొండెమును పైకి తెచ్చుకోమనాలి. అదే విధంగా మొండెమును two counts లో వెనుకకు వంచాలి.

6. వినోదపు క్రీడలు

1. నమస్తే, నమస్తే

పిల్లలందరూ వలయాకారంలో నిలబడి ఉండాలి. ఒకడు బయట వాళ్ళ చుట్టూ తిరుగుతుండాలి. తిరుగుతూ తిరుగుతూ ఒకరి వీపు మీద తట్టి పరుగెత్తుతూ తిరుగుతుంటాడు. వీపు తట్టించుకొన్నవాడు బయటికొచ్చి తట్టినవాడిని వ్యతిరేక దిశలో పరుగెత్తుతాడు. ఇద్దరూ కలుసుకొన్న చోట కరచాలనం చేసుకొని 'నమస్తే, నమస్తే' అనుకొంటారు.

వెంటనే ఇద్దరూ వెనక్కు తిరిగి ఒకరికి వ్యతిరేకదిశలో ఒకరు పరుగెత్తుతూ వెళ్ళి ఖాళీ ఆయిన స్థలంలో నిలబడాలి. ఎవరు ముందుగా వెళ్ళి నిలబడితే వారు వరుసలో చేరిపోతాడు. నిలబడలేకపోయినవారు, మళ్ళీ గుండ్రంగా తిరుగుతూ ఆట ప్రారంభిస్తాడు. మరొకరి వీపు తట్టేందుకు పూనుకుంటాడు.

- ఇద్దరూ వ్యతిరేక దిశలో పరుగెత్తాలి.
- తాపీగా కరచాలనం చేసుకొని నమస్తే నమస్తే అని పరుగెత్తాలి.

2. తాయిలం పొట్లం

చాక్‌లెట్‌గానీ మరేదైనా పిల్లలకు ఇష్టమైన వస్తువుగానీ ఒక కాగితంలో చుట్టాలి. దానిని మళ్ళీ మరో కాగితంలో చుట్టాలి. ఇలా వీలైనన్ని కాగితాలలో చుట్టి ఒక ఉండలాగా చేయాలి.

పిల్లలందరూ గుండ్రంగా కూర్చోవాలి. ఒకరి చేతిలో ఈ కాగితపు ఉండ ఉండాలి. టీచర్ స్టార్ట్ అనగానే కాగితపు ఉండను ప్రక్క వారికి అందించాలి. ఇలా కాగితపు ఉండ ఒకరి నుంచి ఒకరికి వేగంగా వెళుతూ ఉండాలి.

ఇప్పుడు టీచర్ విజిల్ వేస్తారు. అప్పటికి కాగితపు ఉండ ఎవరి దగ్గర ఉందో వారు ఒక కాగితపు పొరను తీసివేయాలి. మళ్ళీ టీచర్ స్టార్ట్ అనగానే అది చేతులు మారుతూ ఉండాలి. మళ్ళీ విజిల్ వేసినపుడు అది చేతిలో ఉన్నవారు మరొక కాగితపు పొరను విప్పాలి.

ఇలా ఆట సాగుతూ ఉన్నప్పుడు ఆఖరి పొర విప్పే అవకాశం ఎవరికి వస్తుందో వారికి ఆ వస్తువు దక్కుతుంది.

- స్టార్ట్ అనగానే ఈ కాగితపు ఉండను వేగంగా చేతులుమార్చుకోవాలి.
- చాలా చిన్నపిల్లలు కూడా దీన్ని ఆడగలరు.

3. పేరు చెప్పండి – తప్పించుకోండి

పిల్లలందరూ గుండ్రంగా కూర్చోవాలి. మధ్యలోకి ఒకరు వచ్చి అటూ ఇటూ తిరుగుతూ మెలిపెట్టిన గుడ్డతో కూర్చున్న వారిలో ఒకర్ని కొట్టాలి. అలా కొట్టించుకోకుండా తప్పించుకోవాలంటే, దెబ్బపడేలోపునే మరొకరి పేరు ఠక్కున చెప్పెయ్యాలి. అప్పుడు కొట్టే పిల్లవాడు ఆ పేరుగల అబ్బాయిని వెతుక్కుని కొట్టాలి. మళ్ళీ ఆ అబ్బాయి మరొకరి పేరు చెపితే అతన్ని వదిలేసి ఆ పేరుగల అబ్బాయిని వెతుక్కోవాలి.

ఇంకొకరి పేరు చెప్పేలోపునే దెబ్బపడితే దెబ్బతిన్న అబ్బాయి మధ్యలోకి వచ్చి గుడ్డను తీసుకుంటాడు. ఆట మళ్ళీ పూర్వంలానే మొదలుపెడతాడు. ఇతని స్థానంలో కొట్టిన అబ్బాయి కూర్చోవాలి.

- సర్కిల్ చాలా పెద్దదిగా ఉండకూడదు.
- దెబ్బ చిన్నగా కొట్టాలి.
- సర్కిల్‌లోని అందరి పిల్లల పేర్లు అందరికీ ముందుగా పరిచయం చేయాలి.
- ఏ వయస్సు పిల్లలైనా దీన్ని ఆడవచ్చు.

4. గుంపులో బంతి

ఒక వృత్తంలో కొందరు పిల్లలుండాలి. వృత్తం బయట కొంచెం దూరంలో ఒక విద్యార్థి నిలబడి బంతితో వృత్తంలోపలి వారిని కొడుతుంది. బంతి ఎవరికి తగిలితే వారు అవుట్. ఈ విద్యార్థి వృత్తంలోని పిల్లల్లో చేరాలి. అవుటయినవాడు బంతి తీసుకొని ఆట మళ్ళీ మొదలుపెట్టాలి.

ఇలా ఆడుతున్నప్పుడు చిట్టచివరిదాకా బంతి తనకు తగలకుండా తప్పించుకొని అవుట్ కాకుండా ఉన్న విద్యార్థి గెలిచినట్టు. తప్పించుకొనేటపుడు వృత్తం బయటికి వచ్చిన వారు కూడా అవుటయినట్లుగా భావించాలి.

ఈ ఆటను ఇంకోవిధంగా కూడా ఆడొచ్చు. పిల్లలు రెండు జట్లుగా మారుతారు. ఒక జట్టు వృత్తంలో ఉంటుంది. మరో జట్టు వృత్తం బయట ఉంటుంది. బయటి వారికి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో ఛాన్సు ఇచ్చి వృత్తంలోని వారిని కొట్టమనాలి. అందరూ అవుటయ్యాక వృత్తంలోని వారు బయటికి వచ్చి ఆట మొదలెడతాడు.

- వృత్తం పెద్దదిగా ఉండి పిల్లలు బంతిని తప్పించుకోవడానికి అనుకూలంగా ఉండాలి.
- వృత్తానికి, బయటినుంచి బంతి వేసేవారికి మధ్యదూరం పిల్లల వయస్సునుబట్టి మార్చాలి.

నోట్: 1వ తరగతికి కేటాయించిన PEC cards లో పొందుపర్చిన అంశాలను పునశ్చరణ.

1. వామింగ్ అప్

ఆటలను,వ్యాయామాలను, యోగాను ప్రారంభించే ముందు తప్పనిసరిగా సంసిద్ధతా కృత్యాలు నిర్వహించాలి. ఒకటవ తరగతిలో సూచించిన కృత్యాలను పునఃశ్చరణ చేయించడంతోపాటు ఎగరడం, గెంతడం వంటి కృత్యాలు కూడా చేయించాలి.

జంపింగ్:

పిల్లలను వరుసల్లో లేదా వలయాకారంలో నిలబెట్టి నిలబడిన ప్రదేశంలోనే పరిగెత్తుతున్నట్లు, దూకుతున్నట్లు అభ్యాసం చేయించాలి. ఈ సమయంలో 'చెరువు లోపల, గట్టుమీద' వంటి ఆట మాదిరగా దూకే అభ్యాసం చేయించాలి.

హాఫింగ్:

పిల్లలను వరుసల్లో లేదా వలయాకారంలో నిలబెట్టి నిలబడిన ప్రదేశంలోనే కుంటుతున్నట్లు అభ్యాసం చేయించాలి.

2. కెలిస్థనిక్స్

ఒకటవ తరగతికి నిర్థారించిన కాలిస్థనిక్స్ అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత రెండవ తరగతికి నిర్దారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

అభ్యాసం - 1

1. ఎ) చేతులు ప్రక్కలకు చాచుతూ ప్రక్కలకు దూకాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
2. ఎ) చేతులను మెడ వెనుకు పెట్టి మోచేతులను ప్రక్కలకు చాపుతూ తలను వెనుకకు వంచాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
3. ఎ) చేతులను ముందు నుంచి పైకి లేవనెత్తుతూ, మోకాలు పైకి తేవాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
4. ఎ) చేతులు మెడ వెనుకకు పెట్టి మొండెమును ప్రక్కలకు తిప్పాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
5. ఎ) చేతులు పక్కలకు చాపి, అరచేతులు వెల్లకిల వుంచాలి. మెడను వెనుకకు వంచాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

6. ఎ) చేతులను ముందుకు సమాంతరంగా చాపి కాలి మడమలను పైకి లేపాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

అభ్యాసం - 2

1. ఎ) చేతులు ముందుకు చాపుతూ, ఎడమ/కుడి కాలుతో అడుగు ముందుకు వేయాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
2. ఎ) చేతులు మెడ వెనుక వుంచి (వేళ్ళు కలిసినట్లు) ఎడమ/కుడి కాలుతో పక్కలకు (12" లేక 18") ఉంచాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
3. ఎ) చేతులు మెడవెనుక కలసినట్లుంచి, కాలి మడమలు పైకిలేపాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
4. ఎ) చేతులు ముందు నుండి పైకెత్తుచూ, మొండెమును ఎడమ, కుడి వైపుకు వంచాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
5. ఎ) చేతులను ప్రక్కలకు చాపుతూ, మొండెమును ఎడమ / కుడి వైపుకు తిప్పాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
6. ఎ) చేతులు నడుంపై ఉంచి కాలి మడమలు లేపాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

అభ్యాసం - 3

1. ఎ) చేతులు పైకెత్తుచూ కాలి మడమలు పైకి ఎత్తాలి.
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
2. ఎ) ముంజేతులను ముందుకు చాచి, కాలి మడమలపై కూర్చోవాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
3. ఎ) చేతులు ప్రక్కలకు చాచి, అరచేతులు భూమికి చూపుతూ మొండెమును ఎడమవైపునకు వంచాలి
   బి) మరలా కుడివైపునకు వంచాలి.
   సి) నడుమును నిటారుగా తేవాలి.
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

4. ఎ) చేతులు చాతి వద్దకు తీసుకురావాలి.
   బి) తిరిగి చేతులను ప్రక్కలకు చాపాలి.
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

5. ఎ) చేతులు ప్రక్కలకు చాపాలి
   బి) చేతులు పైకి ఎత్తాలి (రెండు అరచేతులు ఎదురెదురుగా)
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

6. ఎ) చేతులు ముందుకు చాపాలి
   బి) చేతులను ప్రక్కలకు చాపాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

అభ్యాసం - 4

1. ఎ) చేతులు ముందునుంచి పైకెత్తుచు, ఎడమ కాలుతో ఒక అడుగు వెనుక్కి వేయాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి

2. ఎ) చేతులు పైకెత్తాలి
   బి) యథాస్థితికి రావాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

3. ఎ) చేతులు ప్రక్కలకు చాపుతూ, ఎగిరి కాళ్ళను దూరంచేయాలి.
   బి) నడుము ఎడమ/కుడి ప్రక్కకు తిప్పాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

4. ఎ) చేతులు ముందుకు చాపుతూ ఎగిరి కాళ్ళను దూరము చేయాలి.
   బి) చేతులు ముంజేతివద్ద వంచాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

5. ఎ) చేతులు పైకెత్తుతూ ఎగిరి కాళ్ళను దూరం చేయాలి.
   బి) చేతులు కాళ్ళ మధ్య వెనుకకు వచ్చునట్లు నడుము వంచాలి.
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

6. ఎ) నడుము ప్రక్కల చేతులు వేసి, మోకాళ్ళు సగము వరకు వంచాలి.
   బి) చేతులు ముందుకు చాపి, పూర్తిగా లేచి నిలబడాలి.
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

అభ్యాసం - 5

1. ఎ) చేతులు ప్రక్కకు ఎత్తాలి
   బి) నడుమును ప్రక్కకు వంచాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

2. ఎ) చేతులు ప్రక్కకు చాచి భుజముపై ఉంచాలి
   బి) నడుమును ఎడమ ప్రక్కకు వంచాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

3. ఎ) పాదములపై కూర్చొని చేతులు మోకాళ్ళు మధ్యగా నేలపై పెట్టాలి
   బి) మోకాళ్ళను చాచాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

4. ఎ) చేతులు ముందుకు ఎత్తాలి
   బి) చేతులను ప్రక్కకు దించి, నేలపై పెట్టి మోకాళ్ళను వంచాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

5. ఎ) చేతులను ప్రక్కలకు ఎత్తి తలపై ఉంచాలి
బి) చేతులను మళ్ళీ ప్రక్కలకు చాచి, మోకాళ్ళను పూర్తిగా వంచాలి
సి) మొదటి స్థితికి రావాలి డి) యథాస్థితికి రావాలి

6. ఎ) చేతులను ప్రక్కలకు చాచుచు, ఒక్కసారి ఎగిరి పాదాలను దూరంగా ఉంచాలి
బి) నడుమును ఎడమ ప్రక్కకు / కుడి ప్రక్కకు తిప్పాలి
సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
డి) యథాస్థితికి రావాలి

3. మార్చింగ్

ఒకటవ తరగతికి నిర్ధారించిన మార్చింగ్ అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత రెండవ తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

Dressing:

విద్యార్థులు ఒకరి ప్రక్కన ఒకరు నిలబడినప్పటికి ఆ లైను సమాంతరంగా లేకపోవచ్చు. దీనిని సమాంతరం లేక నిటారుగా చేసే విధానాన్ని 'డ్రస్సింగ్' అంటారు. పిల్లల్ని 'అటెన్షన్' పొజిషన్‌లో ఉంచి ఈ కమాండ్ ఇవ్వాలి. ఈ కమాండ్ ఇవ్వగానే విద్యార్థులు తమ తలలను కుడివైపుకు త్రిప్పి తమ కుడి చేతిని ప్రక్కకు చాపి తమ స్థానాల్ని, వారి కుడివైపున్న వారి స్థానాలకు నేరుగా ఉండేటట్లు సర్దుకుంటారు. కుడి చివరలో ఉన్న మొదటి విద్యార్థి నేరుగా చూస్తుండాలి, తల కుడివైపుకు త్రిప్పవలసిన అవసరం లేదు.

4. అనుకరణ ప్రక్రియలు

ఒకటవ తరగతికి నిర్ధారించిన అనుకరణ ప్రక్రియల అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత రెండవ తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

ఎ) కాకివలె ఎగురుట:

కాకివలె ఎగురుట, పరుగెత్తుట, విజిల్ వేయగానే పిల్లలు చేతులు ప్రక్కలకు చాచి కావ్ కావ్‌మని అరుస్తూ నడుస్తూ, పరుగెత్తుతూ మధ్యమధ్యలో కావ్ కావ్ అని అరుస్తారు.

బి) పిల్లి నడక

బాలుర యొక్క చేతులు పిల్లి యొక్క ముందరి కాళ్ళగాను, వారి కాళ్ళు పిల్లి వెనుక కాళ్ళ గాను భావించి అరచేతులు పాదములు నేలపై ఆనించి నడువవలెను. మోకాళ్ళవద్ద తుంటి వద్ద వంచి నడుస్తూ పిల్లి వలె శబ్దము చేస్తూ అనుకరిస్తారు.

సి) గుఱ్ఱపు నడక

గుఱ్ఱము వేగంగా పరుగెత్తేటప్పుడు ముందరి రెండు కాళ్ళు ఒక్కసారిగా ముందుకు వేసి వెనుక రెండు కాళ్ళను ముందరి కాళ్ళ వద్దకు తెస్తూ మళ్ళీ ముందరి రెండు కాళ్ళను ముందుకు వేసానట్లుగా బాలురు గుఱ్ఱం యొక్క రెండు కాళ్ళకు బదులు ఒక కాలును, వెనుక రెండు కాళ్ళకు బదులుగ రెండవ కాలును ఉపయోగించి కొంచెము ప్రక్కకు తిరిగి పరిగెత్తుచు తొడలపై చేతులతో డెక్కల చప్పుడు చేస్తూ పోవాలి.

డి) ఎలుగుబంటి నడక

బాలురు మడమలపై కూర్చొనియుందురు. ఈల వినగానే కాళ్ళపై సగము వరకు పైకి లేచి నిలబడుదురు. చేతులను మోచేతుల వద్దనుంచి చేతి మణికట్టు వద్ద వంచి చేతులు వ్రేలాడునట్లు వదులుగా ఉంచవలెను. ఈ స్థితిలో శరీర బరువు కుడికాలిపైకి తెస్తూ ఎడమ కాలుతో ముందుకు అడుగువేయాలి. ఇలాగే మళ్ళీ కుడికాలితో ముందుకు అడుగువేయాలి. అడుగులు వేసేటప్పుడు ఇటు అటు కొద్దిగ ఒదిగి అడుగులు వేస్తూ చేతులు కదిలించాలి.

ఇ) కప్పవలె గెంతుట

బాలలు గెంతుతూ కూర్చుని, రెండు చేతులు కాళ్ళకు మధ్య భూమి మీద ఆనించి పిరుదల భాగాన్ని పైకిలేపి గెంతుతూ పోవుట. విద్యార్థులను వరుస క్రమంలో కూర్చోబెట్టి పోటీలు నిర్వహించవచ్చును.

ఎఫ్) ఏనుగు నడక

పిల్లలు రెండు కాళ్ళు, చేతులు భూమిపై ఆనించి పోతూ, అప్పుడప్పుడు కుడిచేతిని గాలిలో లేపి క్రిందికి ఊపుచు ఏనుగు వలె ఘీంకరిస్తూ పోవాలి.

జి) బాతు నడక

పిల్లలు వలయాకారంగా వారి మడమలమీద బాలెన్సు చేస్తూ కూర్చోవాలి. చేతులను పిరుదుల మీద మోపి కాలివేళ్ళ మీద ముందుకు నడవాలి. అలా నడిచేటప్పుడు 'క్వాక్, క్వాక్' అని అరుస్తుండాలి.

హెచ్) పాములవాడు

పిల్లలందరు నడుములు పట్టుకొని ఒకరి వెనుక ఒకరు కూర్చోవాలి. ఇటు అటు వంకర టింకరగా పాము చలనంగా చర్చించాలి. విద్యార్థి నాయకుడొకరు పాముల వాడిలా పనిచేస్తాడు. క్లాసంతా పాముల నాట్యం చేస్తుంది. అందరు బుసలు కొడుతుంటారు.

ఐ) ఎలుకవలె పరుగెత్తుట

మడమలు ఎత్తి, మోకాళ్ళవద్ద, తుంటివద్ద వంచి, చేతులు మోకాళ్ళకు ఒక అడుగు దూరంలో నేలపై ఉంచి ముందుకు గబగబ పరుగెడుతూ, ఆగి మరల మరో దిశలో పరుగెడుతూ ఆగాలి. ఇలా అటు ఇటు పరుగెడుతూ ఆగి ఇటు అటు చూసి పరుగెత్తుచుండవలెను.

జె) పొగబండి (రైలుబండి)

పిల్లలు క్రమమైన గీతలో నిలబడాలి. వారు ఒకరి నడుము ఒకరు పట్టుకోవాలి. ముందు నిల్చున్న విద్యార్థి 'ఇంజన్'లా పనిచేస్తాడు. వెనుక వారంతా 'శ్, శ్' అను శబ్దం చేస్తుండాలి. 'ఇంజన్' అప్పుడప్పుడు ఈలవేస్తు ఉంటుంది. ఇలా రెండు గుంపులుగా తయారుగావచ్చు. వెనుకకు, ముందుకు కదులుతూ ఇంజన్ షంటింగ్ చేయవచ్చు. 'ఇంజన్ పిస్టన్'లా చేతులను కదుపుతూ ఉంచవచ్చు.

కె) విమానములాగా ఎగురుట

పిల్లలు కాలి మునివేళ్ళ మీద కూచొని, చేతులు ప్రక్కలకు చాచి, విమానాన్ని అనుకరిస్తూ, పెద్దగా శబ్దం చేస్తూ క్రమక్రమంగా లేచి ముందుకు ఎగరాలి.

ఎల్) బస్సు / స్కూటర్ లా వెళ్ళుట

చేతులను స్టీరింగ్ వీల్ / హాండిల్ బార్ పట్టుకొన్నట్లు అనుకరిస్తూ బస్‌లా 'బుర్' అని శబ్దం చేస్తూ పరుగెత్తాలి. మధ్య మధ్యలో 'పీప్' అంటూ హారన్ శబ్దం చేయాలి. విద్యార్థుల మధ్య తగినంత స్థలం వదిలి పందెములు నిర్వహించవచ్చు.

ఎమ్) శబ్దాలను అనుకరించుట

ఈ కింది యంత్రాలు లేక జంతువుల శబ్దాలను నోటితో అనుకరించమని చెప్పాలి. 1) కారు 2) రైలు 3) మిషన్ 4) కుక్కలా అరుచుట 5) పిల్లిలా అరచుట 6) పసిపాప ఏడుపు 7) గుడ్లగూబ, నక్క, పులి అరుపులు 8) పాము బుసలు 9) కూరగాయలు అమ్ముట 10) ఐస్‌క్రీం అమ్ముట.

5. వినోదపు క్రీడలు

ఒకటవ తరగతికి నిర్ధారించిన వినోదపు క్రీడల అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత రెండవ తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

1. నిద్రమత్తు సింహం

పిల్లలందరూ నిద్రపోతున్నట్లు పడుకోవాలి. వీళ్ళందరూ సింహాలు. ఎవరు ముందుగా కదిలితే లేదా కళ్ళు తెరిస్తే వారు అవుట్ అవుతారు.

ఇలా చివరికి ఎవరు మిగిలితే వారు గెలిచినట్టు లెక్క. ఈ ఆటలో ముందుగా అవుట్ అయిన వాళ్ళు నిద్రపోతున్న సింహాలను మాటలతో కవ్వించి మేలు కొలిపే ప్రయత్నం చేయవచ్చు. అంతేకాని వాళ్ళను తాకరాదు.

ఈ ఆటను కళ్ళు తెరుచుకొని కూడా కదలకుండా ఉండేలా ఆడవచ్చు. ఆట చాలా సులభంగా కనిపించినా పిల్లలు చాలాసేపు కదలకుండా ఉండలేరు.

2. దొంగ – పోలీసు

ఆట స్థలంలో ఒక కుర్చీ వేయాలి. ఆ కుర్చీలో ఒకరు కూర్చోవాలి. కూర్చున్నవాడు పోలీసు. ఈ పోలీసుకు కళ్ళకుగంతలు కట్టాలి. మిగిలిన పిల్లలందరూ దొంగలు.

ఆ కుర్చీకి 3 అడుగుల తాడు, ఆతాడు చివర ఒక విజిల్ కట్టాలి. దొంగలు ఆ విజిల్‌ని అందుకొని ఊదాలి. ఈల వినపడగానే పోలీసు దొంగను పట్టుకోవాలి. లేదా తాకాలి. పట్టుకోబోయే లోపల విజిల్ వదిలేసి ఊదినవాడు పారిపోవాలి. పోలీసు కుర్చీలోనుండి లేవకూడదు.

దొంగ పట్టుబడితే కళ్ళకు గంతలు కట్టి కుర్చీలో కూర్చోబెట్టి ఆట కొనసాగించాలి.

3. వడ, దోసె ఆట

పిల్లలందరూ గుండ్రంగా కూచుంటారు. టీచరు వాళ్ళ మధ్యలో తిరుగుతుంటాడు. తిరుగుతూ, తిరుగుతూ వడా వడా అంటాడు. పిల్లలందరూ వడ చేస్తున్నట్టు (చేతిలో పిండి వేసుకొని అద్దుతూ, బానలిలో వేస్తూ) నటించాలి.

ఈ సారి టీచరు దోసె అంటాడు. అప్పుడు పిల్లలు దోసెలు పోస్తున్నట్టు నటించాలి. ఇలా రకరకాల పనులేకాక టీచరు పిట్టల పేర్లు చెప్పవచ్చు. అప్పుడు వాళ్ళు చేతుల్ని చెక్కల్లా గాల్లోకి ఊపుతూ పక్షిలా నటిస్తారు. చేప, మొసలి పేరు చెపితే ఈదుతున్నట్టు నటిస్తారు. ఇలా ఎన్నైనా చెప్పొచ్చు.

ఎవరు ఒక దానికి ఇంకోలా నటిస్తారో వారు అవుట్ అయినట్టు.

- పిల్లల పరిసరాల్లోని పనులు చెప్పి ఆడిస్తే మంచిది.

- ఎంత చిన్న పిల్లలైనా దీన్ని అడగగలరు.
- అందరూ ఒకేలా నటించకుండా ఒకే పనిని సృజనాత్మకంగా నటించేలా ప్రోత్సహించాలి.

4. నీకెన్ని - నాకెన్ని

పిల్లలు గుండ్రంగా నిలబడి ఒకరి చేతులు ఒకరు పట్టుకోవాలి. మధ్యలో టీచరు ఉండాలి. టీచరు 'ఎన్ని కావాలన్నా నీకెన్ని కావాలన్నా' అంటూ ఆట మొదలుపెట్టాలి. వెంటనే పిల్లలందరూ చేతులు వదిలిపెట్టకుండా గుండ్రంగా పరుగెత్తుతుండాలి. పరుగెత్తుతూ 'నువ్వే చెప్పక్కా! నువ్వే చెప్పక్కా' అంటూ బదులిస్తుండాలి.

పరుగెత్తడం బాగా వేగం అందుకున్నాక టీచరు ఉన్నట్టుండి 'పంచపాండవులు' అంటుంది. అంతే పరుగెత్తుతున్న వాళ్ళందరూ ఐదేసి మంది ఒక జట్టుగా ఏర్పడాలి. అలా జట్టు కట్టలేక పోయినవారు అవుటవుతారు.

మళ్ళీ ఆట ఇదే పాటతో మొదలవుతుంది. ఈ సారి టీచరు 'మంచం' అనిందనుకోండి. పిల్లలు నలుగురేసి జట్టుగా ఏర్పడాలి. రైలు అనిందనుకోండి అందరూ చేతులు పట్టుకొని నిలబడిపోవాలి. అప్పుడెవరూ అవుట్‌కారు. చివరిదాకా అవుట్‌గాకుండా మిగిలిపోయిన పిల్లవాడు విజేత అవుతారు.

- సర్కిల్ పెద్దదిగా ఉండాలి.
- 7,8 మంది మించిన సంఖ్యగల జట్లు ఏర్పడ్డం కష్టం.
- పిల్లలేగాక టీచరు కూడా మధ్యలో పరుగెత్తుతుండాలి.

నోట్: 2వ తరగతికి కేటాయించిన PEC cards లలో పొందుపర్చిన అంశాలను పునశ్చరణ చేయించాలి.

6. జిమ్నాస్టిక్స్

ఒకటవ తరగతికి నిర్థారించిన జిమ్నాస్టిక్స్ అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత రెండవ తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

మొదటి కౌంటులో మొండెమును సాధ్యమైనంత వరకు వెనుకకు వంచాలి. కౌంట్-2లో నిటారుగా ఉంచాలి. ఈ విధంగా వెనుకకు ముందుకు మొండాన్ని వంచాలి.

1. ముందుకు సాధ్యమైనంత వరకు వంచాలి

అటెన్షన్ పొజిషన్‌లో పిల్లలు అందరు వృత్తంలో నిలబడి తగినంత స్థలమును ఆక్రమించి శరీరమును పూర్తిగా ముందుకు వంచాలి. తరువాత నిటారుగా రావాలి. ఈ మాదిరి పలుసార్లు చేయాలి.

2. మోకాళ్ళు వంచకుండ వంగి బొటనవ్రేలును పట్టుకొనుట

పిల్లలు అందరు వృత్తంలో Stand at ease position లో నిలబడి కాళ్ళను రెండు లేక మూడు అడుగుల దూరంలో ఉంచాలి. రెండు చేతులతో నడుమును పట్టుకోవాలి. కౌంట్ 1 అనగానే మోకాళ్ళు వంచకుండ కాలిబొటన వ్రేలును పట్టుకోవాలి. కౌంట్ 2 అనగానే నిటారుగా నిలబడాలి. ఇలా కొన్ని సార్లు చేయించాలి.

3. ముందుకు వంగి తలను రెండు కాళ్ళ మధ్య ఉంచుట

కాళ్ళను దూరంగా ఉంచాలి. రెండు చేతులు నడుముపై ఉంచుకొని, నడుము వద్ద మెల్లగా ముందుకు వంగాలి. తలను రెండు మోకాళ్ళ మధ్య వచ్చునట్లు చేయాలి. మరల తలను నెమ్మదిగా యథాస్థానానికి రావాలి.

4. నడుమును అర్ధచంద్రాకారంగా వంచుట

కాళ్ళను దూరంగా ఉంచి రెండు చేతులు నడుముపై ఉంచుకొని, నడుము వద్ద మెల్లగా సాధ్యమైనంత పక్కకు (కుడి,ఎడమకు) వంచాలి. ఈ స్థితిలో శరీరము అర్ధ చంద్రాకారమును పొంది ఉండాలి.

5. చేతులు పక్కకు చాపి, మొండాన్ని భూమికి సమాంతరంగా ఉంచుట

అటెన్షన్‌లో నిలబడాలి. విజిల్ వేయగానే రెండు చేతులు ప్రక్కలకు బార్లా చాపి నడుమును ముందుకు వంచుతూ ఒక కాలును నిటారుగా వెనుకకు లేపాలి. మొండాన్ని భూమికి సమాంతరంగా వచ్చునట్లు చేయాలి. మరల విజిల్ వేయగానే యథాస్థితికి రావాలి.

1. వామింగ్ అప్

1, 2 తరగతులకు నిర్థారించిన సంసిద్ధతా కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత మూడవ తరగతికి నిర్దారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

జిగ్‌జాగ్ రన్నింగ్:

విద్యార్థులను వరుసగా నిలబెట్టి విజిల్ వేయగానే పాము మాదిరిగా గీసిన గీత వెంబడి మెలికలు తిరుగుతున్నట్లు జిగ్ జాగ్‌గా పరిగెత్తాలి.

ఫ్లెక్సిబిలిటి:

పిల్లలను వరుసగా, వృత్తాకారంలో నిలబెట్టాలి. చేతులను పైకిచాచి తలమీదుగా నమస్కారం చేస్తున్నట్లు నిలబడాలి. శరీరాన్ని సాగదీయాలి.

2. కెలిస్థనిక్స్

1, 2 తరగతులకు నిర్థారించిన కెలిస్థనిక్స్ కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత మూడవ తరగతికి నిర్దారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

అభ్యాసం - 1

1. ఎ) చేతులను నడుముపై మోపాలి
   బి) ఎడమ / కుడి కాలును నడుము ఎత్తునకు లేపాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి
2. ఎ) చేతులను ప్రక్కలకు ఎత్తుచు ఎడమ/కుడి పాదము ప్రక్కకు చూపాలి
   బి) చేతులు పెకెత్తుచు మడమలు లేపాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి
3. ఎ) చేతులు పక్కకు ఎత్తి మొండెమును ముందుకు వంచాలి
   బి) మొండెము ఎడమ/కుడి వైపునకు త్రిప్పాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

4. ఎ) చేతులు నడుముపై పెట్టి మోకాలును పూర్తిగా వంచాలి

బి) చేతులు పక్కకు వదిలి, మోకాళ్ళను పూర్తిగా వంచాలి

సి) మొదటి స్థితికి రావాలి

డి) యథాస్థితి రావాలి

5. ఎ) చేతులు ముందుకు ఎత్తాలి

బి) మోకాళ్ళు పూర్తిగా వంచాలి

సి) మొదటి స్థితికి రావాలి

డి) యథాస్థితికి రావాలి

6. ఎ) చేతులను ముందుకు ఎత్తుట; మోకాళ్ళు సగము వంచాలి

బి) చేతులు పైకెత్తి మడమలు లేవనెత్తాలి

సి) మొదటి స్థితికి రావాలి

డి) యథాస్థితికి రావాలి

అభ్యాసం - 2

1. ఎ) చేతులు పక్కకు చాచాలి

బి) మొండెమును ముందుకు వంచి, ఎడమ/కుడికాలి బొటనవ్రేలును తాకాలి

సి) మొదటి స్థితికి రావాలి

డి) యథాస్థితికి రావాలి

2. ఎ) చేతులు నడుముపై ఉంచి ఎడమ/కుడి కాలిని ప్రక్కకు ఎత్తి పెట్టాలి

బి) మొండెము ఎడమ/కుడి వైపునకు త్రిప్పాలి

సి) మొదటి స్థితికి రావాలి

డి) యథాస్థితికి రావాలి

3. ఎ) చేతులు పక్కకు ఎత్తుచు, కాళ్ళు పక్కలకు చాచాలి

బి) చేతులు దించి, ఒకేసారి పాదములను దగ్గరికి చేర్చాలి

సి) మొదటి స్థితికి రావాలి

డి) యథాస్థితికి రావాలి

4. ఎ) చేతులు నడుముపై ఉంచుచు ఎగిరి పాదములు దూరంగా ఉంచాలి

బి) మొండెమును ముందుకు వంచాలి

సి) మొదటి స్థితికి రావాలి

డి) యథాస్థితికి రావాలి

5. ఎ) చేతులను ముందు నడుండి పైకెత్తుచు ఎగిరి, పాదములను దూరముగా ఉంచాలి
   బి) మొండెమును ముందుకు వంచాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి
6. ఎ) ఎగిరి పాదములను దూరంగా ఉంచాలి
   బి) చేతులు పక్కలకు చాచుతూ, మోకాళ్ళను సగం వంచాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

అభ్యాసం - 3

1. ఎ) అరచేతి వ్రేళ్ళను భుజములపై ఆనించాలి
   బి) చేతులను పైకి ఎత్తుతూ మోకాళ్ళపై కూర్చోవాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి
2. ఎ) చేతులను ముందుకు చాచి ఎడమ/కుడి కాలిని ముందుకు పెట్టాలి
   బి) చేతులు మడమలను ఒకేసారి పైకి ఎత్తాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి
3. ఎ) చేతులను ముందుకు చాచాలి
   బి) చేతులు పైకెత్తి ఎడమ మోకాలిని మడచాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితి రావాలి
4. ఎ) చేతులు ప్రక్క నుండి పైకెత్తుచు, ఎగిరి కాళ్ళు దూరము చేయాలి
   బి) చేతులను ముందుకు చాచి, మోకాళ్ళను సగం వంచాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి
5. ఎ) చేతులు భుజములపై ఉంచాలి
   బి) ఎడమ / కుడి మోకాలును వంచి రెండ కాలిని వెనుకకు ఎత్తాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

6. ఎ) చేతులు ప్రక్కకు ఎత్తుచు, ఎగిరి కాళ్ళు దూరంగా చేయాలి
బి) చేతులను క్రిందికి దించి, ఎగిరి కాళ్ళు దగ్గర చేయాలి
సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
డి) యథాస్థితికి రావాలి

అభ్యాసం - 4

1. ఎ) చేతులు ప్రక్కలకు చాచి ఎడమ / కుడి కాళ్ళను ప్రక్కలకు రెండు లేక మూడు అడుగులు వేయాలి
బి) చేతులు పైకెత్తి మొండెమును ప్రక్కలకు వంచాలి
సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
డి) యథాస్థితికి రావాలి

2. ఎ) చేతులను రొమ్ము దగ్గరకు చేర్చి కాలిమడమను లేపాలి.
బి) చేతులను ప్రక్కకు చాచి ఎగిరి కాళ్ళను దూరంగా ఉంచాలి.
సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
డి) యథాస్థితికి రావాలి

3. ఎ) ఎగిరి కాళ్ళను దూరంగా ఉంచుతూ
బి) మెడను ముందుకు చాచి మొండెమును ముందుకు వంచాలి
సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
డి) యథాస్థితికి రావాలి

4. ఎ) చేతులను ముందునుంచి పైకి ఎత్తుతూ మడమలపై నిలవాలి
బి) చేతులు ముందుకుచాచి; మోకాళ్ళను ముందుకు వంచాలి
సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
డి) యథాస్థితికి రావాలి

5. ఎ) కరతాళ ధ్వనితో ఎడమ మోకాలిని ఎత్తాలి
బి) నడుము వంచి నుదురుతో మోకాళ్ళను తాకాలి
సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
డి) యథాస్థితికి రావాలి

6. ఎ) చేతులను ముందునుండి పైకెత్తుతూ, మడమలు ఎత్తాలి
బి) చేతులు ముందు నుండి వెనుకకు విసరి మోకాళ్ళు సగం వరకు వంచాలి
సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
డి) యథాస్థితికి రావాలి

అభ్యాసం - 5

1. ఎ) నేలపై చేతులు ఉంచి మునివేళ్ళపై కూర్చోవాలి
   బి) కాళ్ళను వెనకకు చాచుట
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

2. ఎ) చేతులను నేలపై ఆనించి మునివేళ్ళపై కూర్చోవాలి
   బి) చేతులు వంచి నేలను నుదురుతో తాకుట
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

3. ఎ) చేతులను ముందుకు చాచి ఎడమ / కుడికాలిని ముందుకు పెట్టాలి
   బి) మొండెమును ముందుకు వంచి తొడక్రింద కరతాళధ్వని చేయాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితి రావాలి

4. ఎ) చేతులను నడుముపై ఉంచి, మోకాళ్ళను సగం వరకు వంచాలి
   బి) పూర్తిగా మోకాళ్ళను వంచవలెను దించి, నేలపై పెట్టి మోకాళ్ళను వంచాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

5. ఎ) చేతులను మోచేతులవద్ద పైకి మడచాలి
   బి) చేతులను పైకి ఎత్తుచు ఎడమ/కుడి కాలిని ముందుకు పెట్టి మోకాలిని వంచాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

6. ఎ) రెండు కాళ్ళతో ఒకేసారి ముందుకు దుమికి చేతులు ప్రక్కకు చాపాలి
   బి) మరల వెనుకకు దూకి చేతులు యథాస్థితికి తీసుకొని రావాలి
   సి) మొదటి స్థితికి రావాలి
   డి) యథాస్థితికి రావాలి

3. లయబద్ధమైన కృత్యాలు

1, 2 తరగతులకు నిర్ధారించిన లయబద్ధమైన కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత మూడవ తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

వ్యాయామంలో లయబద్ధంగా చేయడం అవసరం అంటే ఒక క్రమ పద్ధతిలో చేస్తూపోవడం అన్నమాట. ఢంకా వంటి పరికరంతో శబ్దం చేస్తూ శబ్దానికి అనుగుణంగా పిల్లలతో కింది అభ్యాసాలు చేయించాలి.

1. ఢంకా మోతకు అనుగుణంగా చేతులు తట్టడం:

ఢంకాను లయబద్ధంగా మ్రోగించుతూ ఉండాలి. పిల్లలు కూడా చప్పట్లు కొడుతూ ఉండాలి.

2. త్రీ చీర్ క్లాప్ :

ఏదైనా ఒక విన్యాసము పూర్తి అయినపుడు పిల్లలను Ready - Three Cheer Clap .... 'Go' అన్న ఆదేశం ఇవ్వాలి. 'Go' అన్న ఆదేశం వినబడగానే పిల్లలు 1–2–3, 1–2–3.... 1–2–3 అన్న విరామంతో తొమ్మిది చప్పట్లు కొట్టాలి.

3. ఢంకా మోతకు అనుగుణంగా కాలితో నేలను తన్నడం:

ఢంకాను లయబద్ధంగా మ్రోగించుతూ ఉండాలి. పిల్లలు దానికనుగుణంగా కాలితో (మొదట ఒక కాలితో తరువాత, కాలు మార్చి కాలుతో) నేలను మోదడం చేయాలి.

4. లయబద్ధంగా అడుగులు వేయుట:

ఢంకా మోతకు అనుగుణంగా 'మార్చింగ్' చేయించాలి. (మార్చింగ్ చాప్టర్ చూడండి).

5. లయబద్ధంగా పరుగెత్తుట:

విజిల్ మోతకు అనుగుణంగా నెమ్మదిగా పరుగెత్తించాలి (Slow-running).

6. జత అడుగులు వేయుట:

మొదట ఒక అడుగువేసి, ఒక గెంతు గెంతి మరలా ఒక అడుగువేసి ఒక గెంతు గెంతాలి.

7. సామూహికంగా ఎగురుట:

30 మీ. వ్యాసంగల వృత్తాన్ని గీయండి. ఒక చేతి దూరములో విద్యార్థులను ఆ వృత్తముపై నిలబెట్టి 1, 2, 3, 4 Up అను ఆదేశాన్ని ఇవ్వవలెను.

వివరణ: 1 ఎడమకాలు ముందుకు 2. కుడికాలు ముందుకు 3. ఎడమ కాలు ముందుకు 4. కుడికాలు, ఎడమకాలితో చేర్చాలి. 5. Up రెండు కాళ్ళు పైకెత్తి ఎగరాలి.

మరల ఇదేవిధంగా 1, 2, 3 ... ఆదేశానికి ముందుగా వృత్తముపై జరుగుతూ కదలికలను రిపీట్ చేయాలి.

8. ఉపాధ్యాయుడు పాడేపాటకు అనుగుణంగా నటించడం:

పాఠ్యపుస్తకంలోని ఒక పాటకు లేక గేయానికి ముందుగా ఉపాధ్యాయుడు అభినయించి చూపాలి. తరువాత ఉపాధ్యాయుడు అదే పాటను పాడుతున్నప్పుడు పిల్లలు అభినయంచేయాలి.

9. పాటను పాడుతూ నటించడం:

విద్యార్థులందరూ కలిసి పాడుతూ దానికి తగినట్లుగా అభినయంచేయాలి.

10. నృత్యములు:

తమ తమ ప్రాంతాల్లో ఉపాధ్యాయులు సాధారణంగా పిల్లలు పాడుకొను జానపదగేయాలలో ఒక గేయమును తీసుకొని, దానికి లయబద్ధంగా ఇది వరలో నేర్చుకొన్న లయ ననుసరించి పిల్లలందరితో చేయించాలి.

వివరణ: మొదట ఉపాధ్యాయుడు ఒక థీమ్ **(theme)** నిర్ణయించుకొని, దానిని క్రమబద్ధము చేయవలెను.

4. మార్చింగ్

1, 2 తరగతులకు నిర్థారించిన మార్చింగ్ కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత మూడవ తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

1. Eyes Front

ఈ కమాండ్ రైట్ టర్న్ పూర్తి అయిన వెంటనే ఇవ్వాలి. ఇది ఇవ్వగానే అందరూ తలలను నేరుగా తిప్పాలి. సూటిగా చూడాలి (2వ తరగతిలో చూడండి)

2. Right Turn

'రైట్‌టర్న్' అనగా అటెన్షన్ నుండి కుడివైపుకు 90^0 తిరగడం. శరీరాన్ని కుడి ప్రక్కకు త్రిప్పడంలో కుడిపాదం నేలకు ఆని ఉండాలి. కుడి కాలి మడమ, ఎడమ కాలి పాదము ముందు భాగం ఒకే వరుసలో ఉండునట్లు చూడాలి. తరువాత ఎడమ కాలిని కుడికాలితో జతచేయాలి (2 కౌంట్స్).

3. Left Turn

'లెఫ్ట్‌టర్న్' అనగా అటెన్షన్ నుండి ఎడమ వైపుకు 90^0 తిరగడం. శరీరాన్ని ఎడమ ప్రక్కకు త్రిప్పడంలో ఎడమపాదం నేలకు ఆని ఉంచాలి. ఎడమ కాలి మడమ, కుడి కాలిపాదము ముందు భాగం ఒకే వరుసలో ఉండునట్లు చూడవలెను. తరువాత కుడికాలిని ఎడమ కాలితో జత చేయాలి. (2 కౌంట్స్).

4. About Turn

'అబౌట్‌టర్న్' అనగా అటెన్షన్ పొజిషన్ నుండి కుడి వైపుగా 180^0 వెనుకకు తిరగడం. కుడిపాదాన్ని భూమికి ఆన్చి ఎడమకాలి మడమను పైకి లేపి కుడికాలితో కలపాలి. అప్పుడు తిరిగి అటెన్షన్ పొజిషన్‌లో శరీరాన్ని ఉంచాలి.

5. వినోదపు క్రీడలు

1, 2 తరగతులకు నిర్ధారించిన వినోదపు క్రీడల కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత మూడవ తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

1) కప్పగంతులు:

ఒక బ్యాచ్‌లో 5, 6 మంది పిల్లలు ఉండేలాగా 5 లేక 6 బ్యాచ్‌లు కావాలి. అంటే ఆ ఆటలో 25 మందికి పైగా ఉండాలి.

ఒక్కో బ్యాచ్ ఒక గీతమీద వరుసగా కూర్చొని కప్ప గెంతినట్లు గెంతుతూ ఎదురుగా దూరంగా ఉన్న గీత వద్దకు చేరుకోవాలి. బ్యాచ్‌లో అందరికంటే ముంధుగా లక్ష్యం చేరుకొన్న వాడిని వేరు చేయాలి.

ఇలా అన్ని బ్యాచ్‌లు పూర్తి అయిన తర్వాత ప్రతి బ్యాచ్‌లోనూ మొదటి స్థానం పొందిన వారిని ఒక బ్యాచ్‌గా చేసి మళ్ళీ వాళ్ళ చేత ఆడించాలి. ఇప్పుడు మొదటి, రెండవ, మూడవ స్థానాల్లో నిలిచిన వారు విజేతలు అవుతారు.

- గెంతేదూరం పిల్లల వయస్సును బట్టి 20 అడుగుల వరకు ఉండవచ్చు.

2) పాం పాం పప్పాం:

పిల్లలందరూ సర్కిల్‌గా ఏర్పడి ఒకరి వెనుక ఒకరు పరుగెత్తుతుండాలి. టీచర్ ఆ సర్కిల్ మధ్యలో ఉంటుంది. టీచర్ ఒక వాహనం పేరు చెప్పగానే పిల్లలందరూ ఎవరికి వారు ఆ వాహనం లాగా శబ్దం చేస్తూ, అభినయం చేస్తూ పరుగెత్తాలి.

ఉదాహరణకు టీచర్ 'పిల్లలూ, పిల్లలూ బస్సులో వెళదాం' అని అంటుంది. అప్పుడు పిల్లలు ఎవరికి వారు స్టీరింగ్ పట్టుకొని త్రిప్పుతున్నట్లు అభినయిస్తూ పాం పాం అని అరుస్తూ పరుగెత్తాలి.

అలాగే విమానం, రైలు, జట్కాబండి, సైకిల్, గుర్రం ఇలాంటి వాహనాల మీద పోతున్నట్లు పిల్లలు ఆడుకోవచ్చు. టీచర్ ఇలాంటి వాహనాల పేర్లు చెప్పి మార్చి మార్చి ఆడించాలి.

ఇలా వాహనం పేరు మార్చినప్పుడు దానికనుగుణంగా అభినయించలేని పిల్లలు అవుట్ అవుతారు.

- పిల్లలు పెద్దగా అరుస్తూ స్వేచ్ఛగా అభినయించేలా చేయాలి.
- దీన్ని ఏ వయస్సు పిల్లలైనా ఆడగలరు.

3. కోతొచ్చె – కోతొచ్చె:

పిల్లలందరూ గుండ్రంగా నిలుచోవాలి. టీచర్ మధ్యలో నిలుచుండాలి. 'కోతొచ్చె – కోతొచ్చె' అని టీచరనాలి. వెంటనే పిల్లలందరూ కోతిలా నటించడం మొదలుపెట్టాలి.

టీచర్ స్టాప్ అనే వరకు అలా కోతి చేష్టలు వీరు చేస్తూనే ఉండాలి. స్టాప్ అన్న తర్వాత ఎవరెవరు ఏ భంగిమలో ఉన్నారో అదే పొజిషన్‌లో అట్లాగే ఉండిపోవాలి. మళ్లీ టీచరు 'మరొకటి వస్తోందని' చెప్పేవరకు వాళ్ళు అలాగే కదలకుండా నిలబడిపోవాలి.

'స్టాప్' అన్నప్పుడు నటించడం ఆపేసినా, నటిస్తున్న భంగిమలో నిలబడలేకపోయినా అవుట్ అవుతారు.

- టీచరు మళ్ళీ మళ్ళీ కొత్త క్రియలు చేసేలా చెబుతుండాలి.
- ఉన్నట్టుండి స్టాప్ అనాలి. అదే భంగిమలో ఒక నిమిషమైనా పిల్లలు ఉండేలా చూడాలి.

4. గద్ద – కోడిపిల్ల:

పిల్లలందరూ ఆటస్థలంలో ఒకరి చేతులు ఒకరు పట్టుకొని గుండ్రంగా నిలబడాలి. ఒక పిల్లవాడు గద్దలాగా, మరొక పిల్లవాడు కోడిపిల్లలాగా అనుకోవాలి. కోడిపిల్ల పిల్లల మధ్య, గద్ద బయట వుంటుంది.

గద్ద కోడి పిల్లను పట్టుకోవాలి. అందుకోసం వలయాన్ని దాటుకొని లోపలికి దూరడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. చేతులు చేతులు పట్టుకొన్న పిల్లలు గ్రద్దను లోపలికి రాకుండా చూడాలి. ఒక వేళ గద్ద లోపలికి వస్తే కోడిపిల్ల బయటకు పారిపోతుంది. దానికి పిల్లలందరూ సహకరించాలి.

ఇపుడు గద్దను బయటకు పోనీయకుండా అడ్డుకోవాలి. ఈ ఆట ఆడేటప్పుడు పిల్లలందరూ 'గద్దా వచ్చే కోడిపిల్ల కుయ్యం కుయ్యం' అని అరుస్తూ ఉండాలి. గద్ద కోడి పిల్లను పట్టుకొంటే మరో జంట రంగంలోకి వస్తుంది. పట్టుకోకపోయినా నిర్దిష్ట సమయం తర్వాత మరో జంట రంగంలోకి రావాలి.

- ఈ ఆట ఏ వయస్సు పిల్లలైనా ఆడవచ్చు.
- కనీసం 15 మంది పిల్లలు లేకపోతే ఈ ఆట రక్తికట్టదు.

నోట్: 3వ తరగతికి కేటాయించిన PEC cards లో పొందుపర్చిన అంశాలను పునశ్చరణ చేయించాలి.

6. జిమ్నాస్టిక్స్

1, 2 తరగతులకు నిర్ధారించిన జిమ్నాస్టిక్స్ కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత మూడవ తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

1) రెండు పాదములు దగ్గరగా వుంచుకొని ఎగిరి ముందుకు దూకుట:

పిల్లలను ఒక వృత్తములో నిలబెట్టి ఒకరినొకరు తగలకుండ ఉండాలి. అటెన్షన్ పొజిషన్‌లో నిలబెట్టి విజిల్ వేయగానే రెండు చేతులు నడుముపై చేర్చి రెండు పాదములతో ముందుకు దూకాలి. ఈ మాదిరి వెనుకకు ముందుకు పదిసార్లు దుమికించాలి.

2) వృత్తములోనికి ఒంటికాలితో గెంతడం:

వృత్తములో పిల్లలు నిలబడి వుండాలి. విజిల్ వేయగానే ఒంటికాలితో ముందుకు గెంతాలి. కౌంట్–1 అనగా ముందుకు ఒంటికాలితో గెంతాలి. రెండు, మూడు, నాలుగు అని లెక్క పెట్టుచూ ఒంటికాలితో గెంతాలి. అదే మాదిరగా అందరు ముందుకు వచ్చి రెండు పాదములు చేర్చి నిలబడాలి. మరల అదేవిధంగా వెనుకకు కౌంటింగ్ కాలితో గెంతుతూ వృత్తముపైకి రావాలి.

3) పైకి ఎగిరి ముందుకు దూకుట:

ఒక గీతపై నిలబడాలి. తగినంత దూరమున పిల్లలు నిలబడాలి. రెండు కాళ్ళను గీతపై ఉంచి విజిల్ వేయగానే పైకి ఎగిరి ఒక కాలుతో ముందుకు గెంతాలి.

4) వృత్తములోనికి దూకుట:

ఒక పెద్ద వృత్తమును గీయాలి. మూడడుగుల దూరము (నిర్దేశింపబడినట్లుగా) మరొక వృత్తమును పెద్ద వృత్తం లోపల గీయాలి. పిల్లలు పెద్ద వృత్తమునకు దూర దూరంగా నిలబడాలి. విజిల్ వేయగానే పిల్లలు రెండు పాదాలతో 3 అడుగులు దూరములో గల వృత్తముపైకి దుమకాలి. మరల విజిల్ వేయగానే మొదటి వృత్తమునకు (వెనుకకు) దూకాలి. ముందుకు, వెనుకకు వృత్తములోనే దూకవలెను. పలుసార్లు చేయించండి.

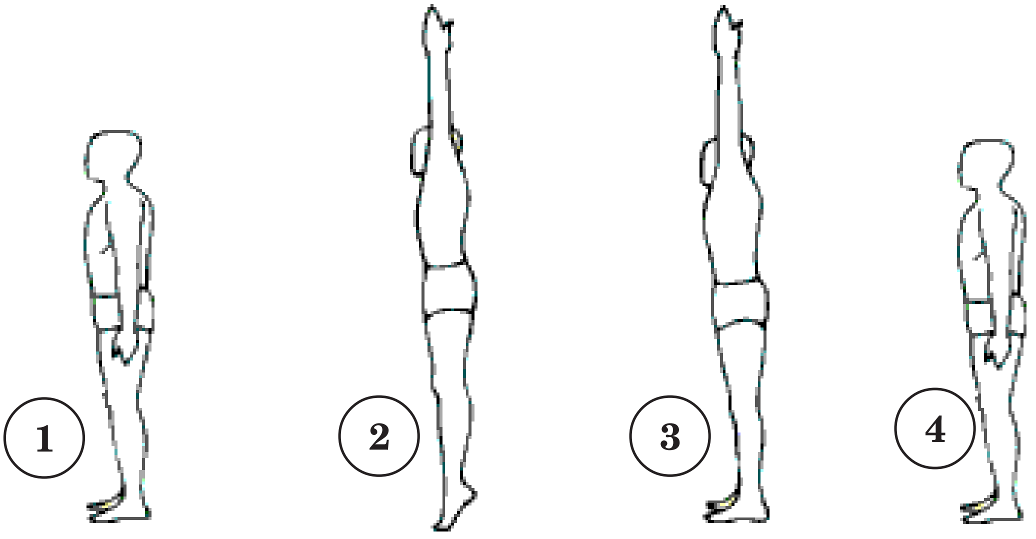
7. యోగా

ఆసనాలు

1) తాడాసనం:

తాడము అనగా పర్వతము. ఈ ఆసనంలో నిటారుగా నిలువుగా చలన రహితంగా సమతాస్థితిలో నిలబడాలి.

పద్ధతి:
1. పాదాలను మడమల బొటనవ్రేళ్ళు ఒకదానికి ఒకటి తాకేటట్లు మరియు చీలమండలు క్రింది భాగాన్ని వ్రేళ్ళను నేలమీద సమానంగా ఆనేటట్లు ఉంచాలి.
2. చేతులను తలకు సమాంతరంగా నిలువుగా చాపి బరువును పాదాలపై సమంగా ఉంచాలి.
3. రెండు చేతులను తలకిరువైపుల నుండి నిటారుగా పైకెత్తాలి.
4. శ్వాసద్వారా ఉదర భాగమును లోపలికి తీసుకొని ఛాతీని ముందుకు నెట్టి వెన్నుముక నిటారుగా చేసి మెడను, తలను నిటారుగా ఉంచాలి.
5. కొన్ని సెకన్లు రిలాక్స్ అయిన తరువాత తిరిగి 4 నుండి 8 సార్లు సాధన చేయాలి.

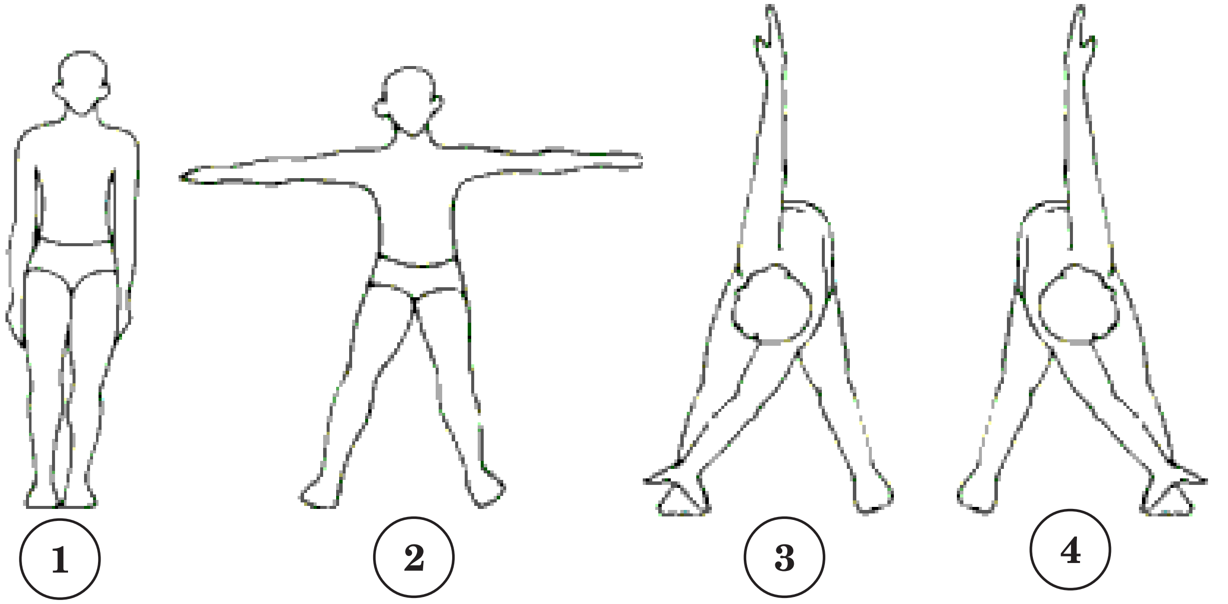


ఫలితాలు:
1. ఈ ఆసనం వలన పిరుదుల భాగం సంకోచం చెంది పొట్ట లోపలికి లాగబడుతుంది.
2. ఛాతి ముందుకు చొచ్చుకు వస్తుంది.
3. శరీరం తేలిక అయ్యి మనస్సుకు చురుకుదనం వస్తుంది.
4. నిలబడే విధానంలో తేడాల వల్ల కండరాలు త్వరగా అలసిపోయి బుద్ధి మందగిస్తుంది. కనుక క్రమంగా నిలబడడం ఈ ఆసనం ద్వారా అభ్యాసం చేయించాలి.
5. ఈ ఆసనాన్ని రోజులో ఎప్పుడైనా చేయవచ్చు.

2) త్రికోణాసనం:

పద్ధతి:

1. ముందుగా తాడాసనంలో నిలబడాలి.
2. కొంచెం గాలి పీలుస్తూ ఎగిరి సుమారు '4' అడుగుల దూరంలో పాదాలు ఉంచాలి.
3. నిదానంగా ముందుకు వంచి శరీరాన్ని నిదానంగా ఎడమవైపుకు త్రిప్పి కుడి చేతిని ఎడమ పాదం వెనుక వైపున నేలపై ఉంచాలి.
4. ఎడమ చేతిని ఆకాశం వైపు చాపి పైకి చూస్తూ ఉండాలి.
5. పటంలో చూపిన విధంగా రెండు వైపులకు చేయాలి.
6. మరలా ఎగిరి తాడాసనం భంగిమలోకి రావాలి.



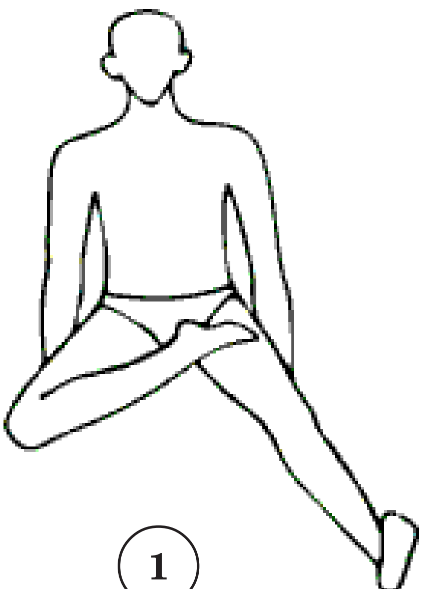
ఫలితాలు:

1. ఈ ఆసనం చేయడం వలన తొడ కండరాలు బలపడతాయి.
2. వెన్నెముక పనితనం పెరుగుతుంది.
3. నడుము క్రింది భాగానికి రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది.
4. ఛాతి భాగము పూర్తిగా విశాలమవుతుంది.
5. ఉదర భాగంలోని క్రొవ్వు పూర్తిగా కరిగిపోతుంది.

3) పద్మాసనం:

పద్మాసనం ప్రాథమిక ఆసనాలలో ఒకటి. మంచి ప్రయోజనకారి. ధ్యానం ప్రాణాయామానికి అనువైనది.

పద్ధతి:
1. కాళ్ళను ముందుకు చాపి కూర్చోవాలి.
2. కుడికాలిని కుడి మోకాలి దగ్గర మడచి ఎడమ తొడపైన, అలాగే ఎడమ కాలిని కుడి కాలి తొడపైన ఉంచాలి. అరికాళ్ళు పైకి ఉంచాలి.
3. రెండు మోకాళ్ళు నేలను తాకుతూ ఉండాలి.
4. చేతులు మోకాళ్ళు వద్దనే ఉంచి రెండు చేతుల చూపుడు వ్రేళ్ళను, బొటన వ్రేళ్ళతో పటంలో చూపినట్లు ఉంచాలి.
5. కళ్ళు మూసుకొని నడుము, మెడ, తల నిటారుగా ఉంచి నెమ్మదిగా శ్వాసిస్తూ వీలైనంతసేపు ఉండాలి.



1

2

ఫలితాలు:
1. నడుము, పొట్ట భాగాలకు రక్తప్రసరణ బాగా వృద్ధి చెంది అవయవాలను శుద్ధిచేస్తుంది.
2. శరీరానికి మంచి విశ్రాంతి నిస్తుంది.
3. శరీరానికి సమతాస్థితిని, కలుగజేసి మానసిక నిగ్రహాన్ని కలుగుజేస్తుంది.
4. అధిక రక్తపోటుకు, ఆందోళనకు, మధుమేహమునకు మంచిది.

4) పవనముక్తాసనం:

పద్ధతి: 1. వెల్లకిలా పడుకోవాలి.

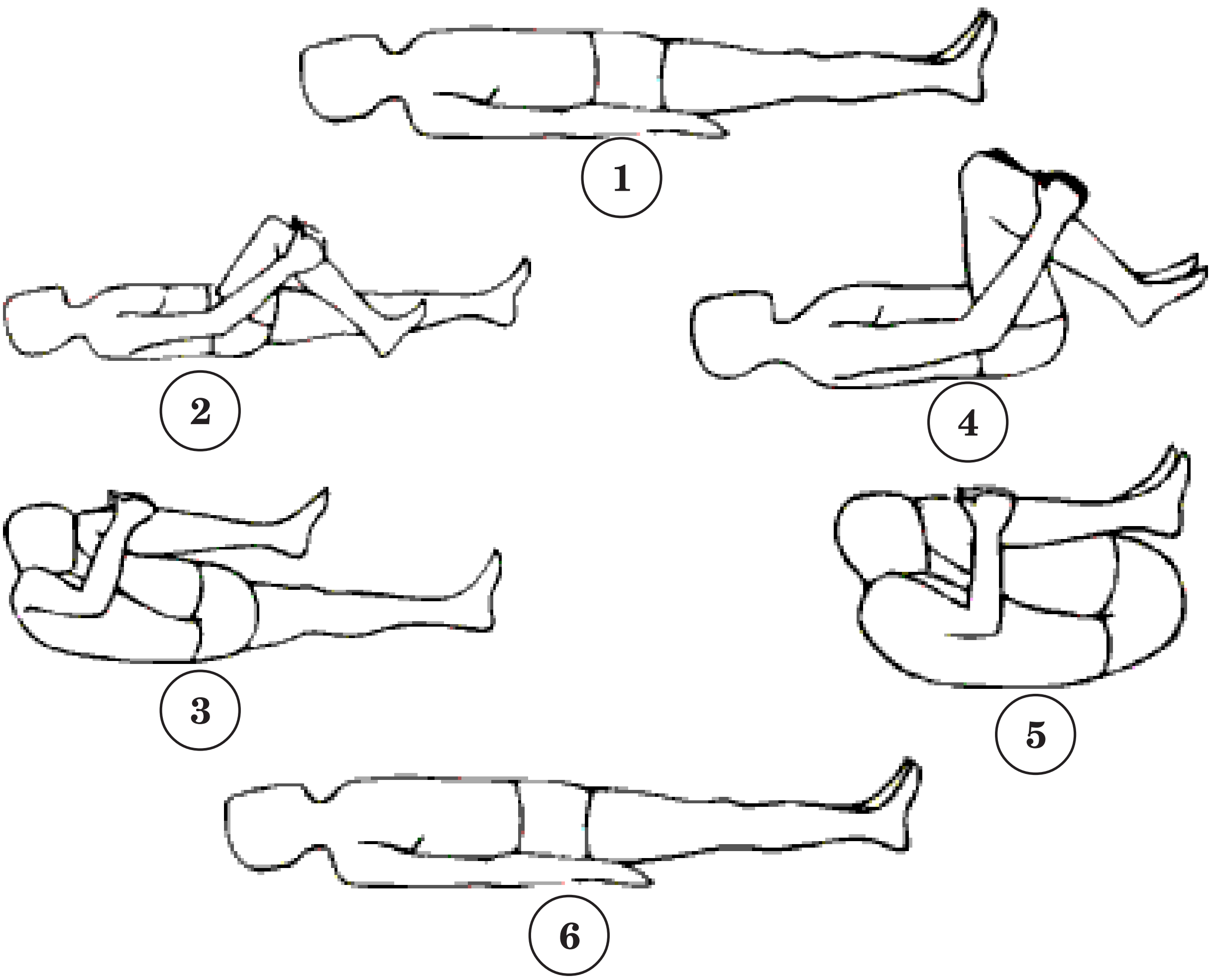
2. రెండు కాళ్ళను వంచి మోకాళ్ళను ఛాతిపైకి తెచ్చుకోవాలి.

3. రెండు చేతులను రెండు మోకాళ్ళ చుట్టూ వేసి చీలమండల, పిరుదులపై ఆనేటట్లుగా చేతులను బిగదీయండి.

4. గాలిని మెల్లగా వదులుతూ తలను పైకి లేపి గడ్డాన్ని గాని, నుదుటిని గాని రెండు మోకాళ్ళ మధ్యలో ఉంచాలి.

5. అలా 20 సెకన్లు నుండి 30 సెకన్లు ఉంచాలి. శ్వాసని మామూలుగానే శ్వాసించాలి.

6. మెల్లగా తలను నేలపైకి తీసుకొని వచ్చి మిగిలిన అవయవాలను యథాస్థితికి తీసుకురావలెను.



ఫలితాలు: 1. ముఖ్యంగా జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది.

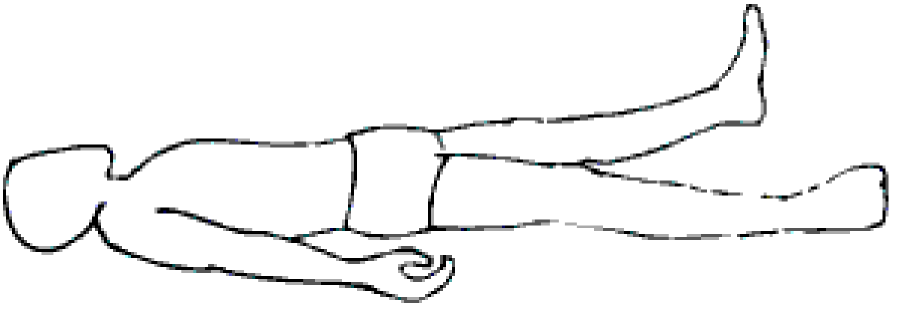
2. అజీర్ణము, ఎసిడిటి, మలబద్ధకం, మధుమేహము, జననావయవాల వ్యాధులు మొదలైనవి తగ్గుతాయి.

5) శవాసనము (లేక) అమృతాసనం:

ఏమాత్రం కదలిక లేకుండా వెల్లకిలా పడుకోవడం వలన ఆపేరు వచ్చింది. శరీరం మాత్రమే గాక, మనస్సు కూడా భావరహితంగాను, ఆలోచనా రహితంగాను ఉంచుట మంచిది.

పద్ధతి:

1. వెల్లకిలా పడుకొని చేతులు శరీరానికి 15 సెం.మీ. దూరములో చాపి అరచేతులు పైకి ఉంచాలి. కాళ్ళ మధ్య 1/2 అడుగు దూరం ఉండాలి.
2. తల, నడుము ఒకే లైనులో ఉంచాలి. కళ్ళు మూసుకొని ముక్కుతో నెమ్మదిగా, గాఢంగా ఊపిరిపీల్చి వదలాలి. శ్వాస లయబద్ధంగా ఉండాలి.
3. ఉచ్వాస, నిశ్వాసాలపై ఏకాగ్రత నిల్పి క్రమంగా శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని కాలివ్రేళ్ళు, పాదాలు, చీలమండ, మోకాళ్ళు, తుంటి, ఉదరము, వీపు, చేతివ్రేళ్ళు, అరచేయి, మణికట్టు, మోచేయి, భుజాలు, మెడ, తల, ముఖాన్ని విశ్రాంతిగా వదులు చేయాలి.
4. మనస్సులో ఆలోచనలు ఆగకపోతే ప్రతిసారి ఊపిరి వదిలిన తరువాత ఒక క్షణం ఆగాలి లేక శ్వాసతోపాటు అంకెలు లెక్కించాలి. (1 నుండి 30).
5. ఈ ఆసనంలో 10 నుండి 15 నిమిషాలు వరకూ రోజులో ఎప్పుడైనా చెయ్యవచ్చు. ఇది ఆసనాల మధ్యలో 1 నిముషం పాటు చేయుట మంచిది.



ఫలితాలు:

1. అవయవాలకు అంతః చైతన్యస్థితి లభించి సరికొత్త శక్తిని పుంజుకుంటాయి.
2. రక్తప్రసరణ క్రమపద్ధతిలో జరిగి గుండె, ఊపిరితిత్తులు, నాడీమండలం సక్రమంగా నిర్వహిస్తాయి.
3. దీనివలన మానసిక ఆందోళనలు, అధికరక్తపోటు, మధుమేహం, గుండెజబ్బు మొదలైనవి తగ్గి రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

ఇది ఆసనాలలో ఉత్తమమైనది ఆసనం.

1. వామింగ్ అప్

1,2, 3 తరగతులకు నిర్ధారించిన సంసిద్ధతా కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత నాలుగో తరగతికి నిర్దారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

బెండింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు:

పిల్లలను వరుసల్లో లేదా వలయాకారంలో నిలబెట్టి శరీరాన్ని వంచే ఎక్సర్‌సైజులు అభ్యాసం చేయాలి. చేతులను పైకి చాచి మోకాళ్ళు వంగకుండా ముందుకు వంగి బొటనవేళ్ళు అందుకోవడం వంటి బెండింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు చేయించాలి.

కూర్చుని చేసే ఎక్సర్‌సైజులు:

పిల్లలను వరుసల్లో లేదా వలయాకారంలో కూర్చోబెట్టి చేతులు చాచడం, వంగడం, వెనుకకు తిరగడం వంటి వామింగ్ అప్ అభ్యాసాలు చేయించాలి.

2. కెలిస్థనిక్స్

1,2, 3 తరగతులకు నిర్ధారించిన కెలిస్థనిక్స్ కృత్యాలను, అభ్యాసాలనే నాలుగో తరగతిలో కూడా శిక్షణ నివ్వాలి.

3. మార్చింగ్

1,2, 3 తరగతులకు నిర్ధారించిన మార్చింగ్ కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత నాలుగో తరగతికి నిర్దారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

1. Open order

ఒకే లైనును 2 లేక 3 లైన్లుగా విభజించవలసి వచ్చినపుడు ఈ కమాండ్ నివ్వాలి. ఓపెన్ ఆర్డర్‌కు రావడానికి ముందు వరుసక్రమం ఈ విధంగా ఉండాలి.

1. Fall - in 2) Dressing 3) Open order

వరుస మొదటి నుండి విద్యార్థులు 1,2,3 1,2,3 1,2,3 ..... ఈ విధంగా వరుస చివరి వరకు అంకెలు చెప్పాలి. తరువాత ఒకటి అంకె చెప్పినవారు స్థిరంగా నిలబడవలెను. రెండు అంకె చెప్పినవారు రెండు

అడుగులు ముందుకు వేయాలి. మూడు అంకె చెప్పినవారు రెండు అడుగులు వెనక్కు వేయాలి. తరువాత మరలా 'డ్రస్సింగ్' కమాండ్ ఇచ్చి వరుసలను సర్దవచ్చును.

'మార్చింగ్' 3 వరుసలలో చేయాల్సి వచ్చినపుడు పైన చెప్పిన విధానం ఉపయోగపడుతుంది. 2 వరుసలు మాత్రమే తయారుచేయవలసి వచ్చినపుడు 1, 2 1,2 1,2 ….. అవి 2 నెంబర్లకు మాత్రం పరిమితం చేయాలి.

Command: from the right in Threes / Twos number

2. Close Order

మొదట అన్ని వరుసలవారు 'అబౌట్ టర్న్' చేయాలి. మూడవ వరసవారు రెండు అడుగులు ముందుకు, మొదటి వరుసవారు రెండు అడుగులు వెనక్కి వేసి మధ్యనున్న వరుసతో కలుసుకోవాలి. అంటే ఒకే వరుస ఏర్పడాలి. 'రైట్ డ్రస్' కమాండ్ ఇచ్చి వరుసను సర్ధవచ్చును.

4. వినోదపు క్రీడలు

1,2, 3 తరగతులకు నిర్థారించిన వినోదపు క్రీడలు, కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత నాలుగో తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

1. అవ్వొచ్చె - అవ్వొచ్చె:

ఒక సర్కిల్‌లో పిల్లలందరూ చేరాలి. వారిలో ఒక పిల్ల కళ్ళకు గంతకట్టాలి. ఆమె చేతికి ఒక కర్ర ఇవ్వాలి. ఈ పిల్ల అవ్వ. గంతలు కట్టించుకొన్న పిల్ల పిల్లల్ని తరుముతూ కర్రతో తాకాలి. పిల్లలు తాకనివ్వకుండా తప్పించుకొని సర్కిల్లో పరుగెత్తుతుండాలి. ఎవర్ని తాకితే వారు అవుట్ అయినట్టు. వాళ్ళొచ్చి గంతలు కట్టించుకొని ఆట మొదలు పెట్టాలి. తప్పించుకొంటూ పరుగెత్తేప్పుడు ఎవరైనా సర్కిల్ దాటిపోతే వారుకూడా అవుటయినట్టే వాళ్ళకి గంతలు కట్టాలి.

- కర్రతో తాకాలి. కొట్టకూడదు.
- సర్కిల్ చాలా చిన్నదిగానూ, చాలా పెద్దదిగానూ ఉండగూడదు.
- తప్పించుకునే పిల్లలచేత చిన్న పాటగాని, చరణంగాని పాడించవచ్చు.

2. అమ్మ చెప్పింది:

పిల్లలందరూ గుండ్రంగా కూచుని ఉండాలి. టీచరు సర్కిల్‌లో ఉండాలి. 'అమ్మచెప్పింది' అంటూ రకరకాల సూచనలిస్తుండాలి. దానికనుగుణంగా పిల్లలు చెయ్యాలి.

ఉదాహరణకు 'అమ్మ చెప్పింది చెవి గీరుకోండి' అని టీచరు అంటే పిల్లలంతా చెవి గీరుకొంటారు.

ఇలా సూచనలిచ్చేటప్పుడు 'అమ్మచెప్పింది' అనకుండా సూచన మాత్రమే చెపితే పిల్లలు దాన్ని చెయ్యకూడదు. ఉదాహరణకు 'నేను చెపుతున్నా నడుం మీద చేతులు పెట్టండి' అని టీచరనిందనుకోండి పిల్లలు దాన్ని పాటించకూడదు. పొరబడి అలాచేస్తే వాళ్ళు అవుట్ అవుతారు . మిగిలిన వారితో ఆట మొదలవుతుంది.

ఇలా టీచరు అందర్నీ అవుట్ చేస్తుంది. లేదా పిల్లలు టీచరు మాయలోపడకుండా తప్పించుకోవాలి.

- టీచరు పలుసూచనల్ని సిద్ధంచేసుకొని ఉండాలి.
- వేగంగా సూచనలివ్వాలి
- సర్కిల్ మధ్యలో తిరుగుతూ సూచనలివ్వాలి
- ఇది ఏ వయస్సు పిలల్లలకైనా తగిన ఆట.

3. టైమెంత సింహం:

ఒక పిల్లవాడు సింహంగా ఉంటాడు. వాడు ఒక గోడవైపుకు తిరిగి నిలబడతాడు. వాడి వెనుక కొంచెం దూరంలో పిల్లలు నిలబడిఉండాలి.

నిలబడిన పిల్లల్లో ఒకడు 'టైమెంత సింహం' అని అడుగుతాడు. సింహం టైం చెబితే అలా అడిగిన పిల్లవాడు ఒక అడుగు ముందుకు వచ్చి నిలబడతాడు. ఇలా ఒక్కొక్కరు టైం అడగాలి. ఒక్కొక్కరూ ముందుకు వెళ్ళాలి. ఒకసారి అడిగిన వారు కూడా మళ్ళీ అడిగి ఇంకా ముందుకు పోవచ్చు.

ఉన్నట్టుండి సింహం టైమెంతో చెప్పకుండా 'భోజనం టైమ్ అయింది' అంటూ వెనక్కు తిరిగి పిల్లలను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఎవరు దొరికితే వారు సింహం అవుతారు. అలా దొరకకుండా పిల్లలు పరుగెత్తాలి. పరుగెత్తే పిల్లలను సింహం తరుముకొని పట్టుకోవాలి.

ఇలా పిల్లలు పరుగెత్తేటప్పుడు అక్కడక్కడ కొంచెం దూరంగా గీచిన వృత్తాలు వుంటాయి. ఆ వృత్తాలలో వచ్చి నిలబడితే సింహం వారిని పట్టుకోకూడదు.

4. ధాం, ధాం బెలూన్:

ఒక పెద్ద వృత్తంలో 10, 12 మంది పిల్లలు ఉంటారు. పిల్లలందరి చేతుల మణికట్టుకి బెలూన్‌లు కట్టుకుంటారు. అందరూ సర్కిల్‌లో తిరుగుతుండాలి.

టీచర్ విజిల్ వేయగానే పిల్లలందరూ తమ చేతిలోని బెలూన్‌లను కాపాడుకొంటూ ఎదుటివారి బెలూన్ పగులకొట్టాలి. ఎవరి బెలూన్ పగిలిపోతుందో వారు అవుట్ అవుతారు. వారు సర్కిల్ బయటకు రావాలి.

ఇలా చివరి దాకా తమ బెలూన్‌ని కాపాడుకొన్న వారు గెలిచినట్లుగా ప్రకటించాలి.

నోట్: 4వ తరగతికి కేటాయించిన PEC cards లో పొందుపర్చిన అంశాలను పునశ్చరణ చేయించాలి.

5. జిమ్నాస్టిక్స్

1,2, 3 తరగతులకు నిర్ధారించిన జిమ్నాస్టిక్స్‌కు సంబంధించిన కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత నాలుగో తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

1) ముందుకు పల్టీకొట్టుట:

మెత్తటి ఇసుక ప్రదేశాలుగాని లేక పీచు మెత్తలు (పరుపులు) అవసరము. పిల్లలు ఒకరి వెనుక ఒకరు కూర్చోవలెను. మొదటి విద్యార్థి తన రెండు కాళ్ళను దగ్గరకు చేర్చుకొని మడమలను చేతులతో మోకాళ్ళను పట్టుకొని ముందు తల భాగమును నేలపై ఆనించి దొర్లాలి. దొర్లిన పిదప కాలు చేతులు వదులుగా వదలాలి. ఈ మాదిరి ముందునకు పల్టీలు కొట్టుచూ పోవాలి. ఒకరు గమ్యము చేరిన పిదప రెండవ విద్యార్థి ఆ విధంగా చేయాలి. తలనొప్పి వున్నవారు చేయరాదు.

2) కప్పలాగా పల్టీలు కొట్టడం:

వృత్తములో పిల్లలను దూరముగా మధ్యలో తగినంత స్థలముండునట్లు కప్పవలె కూర్చొనాలి. కప్పవలే తన రెండు చేతులను ముందునకు ఉంచి కౌంట్-1 అనగానే తలను భూమికి ఆనించి పల్టీకొట్టవలెను. మరల కప్పాలి. యథాస్థితికి రావాలి. ఈ మాదిరిగా ఐదు లేక ఆరుసార్లు చేయించాలి. ఉపాధ్యాయుడు ముందుగా చేసి పిల్లలకు చూపాలి.

3) కూర్చున్నస్థితి నుండి వెనుకకు దొర్లుట:

పరుపు వైపు వీపు ఉంచి కూర్చుండాలి. ముందుగా పిరుదులు పరుపుపై ఆన్చుతు వెనుకకు దొర్లాలి. దొర్లునప్పుడు నడుము భుజము వరకు వచ్చునపుడు చేతులు ముడిచి అరచేతులు పరుపుపై కాలివ్రేళ్ళవైపుకు వుండునట్లు ఉంచాలి. గడ్డము చేతికి ఆనించుతు చేతులపై కొద్దిగా శరీరమును లేవనెత్తాలి. చేతులమధ్య నుండి తలతీసి కాళ్ళపై కూర్చోవాలి. దొర్లునపుడు మోకాళ్ళు చాతికి దగ్గరగా ఉంచాలి. ఈ కృత్యము చేయునపుడు ఉపాధ్యాయుడు ఒక చేయి భుజముల క్రింద అతని శరీరమును ఎత్తుటకును, రెండవ చేయి పిరుదులవద్ద దొర్లించుటకు ఉంచి సహాయము చేయవలెను.

4) బండి చక్రమువలే పల్టీలు కొట్టుట:

దీనిని చేయడం నాలుగు స్థితులలో వివరించడమైంది. ఈ నాలుగు స్థితులు కలిపి ఒకేసారి చేయవలెను. చేయుటకు ముందుగా కాళ్ళు ప్రక్కలకు దూరముచేసి చేతులు పక్కలకు గాని ఎత్తి నిలబడాలి. తరువాత

1. ఎడమచేతిని ఎడమకాలు ప్రక్కన కొంచెము దూరంలో ఉంచాలి. 2. కుడికాలు ఎత్తుతూ నడుము ఎడమ పక్కకు వంచవలెను. 3. శరీరములో సగము బరువు ఎడమచేతిపై ఉంచాలి. 4. కుడిచేతిని, ఎడమ చేతికి ఒక అడుగు దూరంలో భూమిపై ఉంచి పల్టీకొట్టి కుడికాలు నేలపై మోపి తిరిగి యదావిదిగా 2,3 సార్లు చేయాలి.

6. కంబాటీవ్స్

1,2, 3 తరగతులకు నిర్థారించిన కంబాటీవ్స్‌కు సంబంధించిన కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత నాలుగో తరగతికి నిర్దారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

(చిన్న చిన్న పోరాట కృత్యములు)

1) చేతులతో లాగుట:

విద్యార్థులను జతలుగా చేయాలి. మధ్యగీతగీచి గీతకు చెరో వైపున జతలోని విద్యార్థులు నిలబడాలి. తమ ఎడమకాలును గీతవద్ద ఉంచాలి. కుడి చేతులతో ఒకరినొకరు పట్టుకొనాలి. ఈలవేయగానే ఇద్దరూ ఒక్కమారుగా లాగాలి. అట్లా లాగినపుడు గీతదాటి రెండవ వైపుకు వచ్చిన విద్యార్థి ఓడినట్లు.

2) చేతులతో త్రోయుట:

మధ్య గీతకు చెరొక వైపున ఎదురెదురుగా విద్యార్థులను నిలబెట్టాలి. ఈలవేయగానే ఎదురెదురుగా ఉన్నవారు ఒకరిచేతులు మరొకరి చేతులతో ఆనించి ముందుకు చేతులతో త్రోయాలి. గీతను దాటుకొని వచ్చినవారు గెలిచినట్లుగా ప్రకటించాలి.

3) వీపుకు వీపు ఆనించి లాగుట:

ఇద్దరు విద్యార్థులు జట్టుగా ఏర్పడాలి. ఒకరు మరొకరి వీపుకు వీపు ఆనించి నిలబడాలి. చేతులతో లంకె వేసుకోవాలి. అనగా ఒకరి మోచేతులకు మరొకరి చేతులు కలిపి లంకె (బంధం) వేసుకోవాలి. ఈల వేయగానే ఒకరు మరొకరిని లాగడానికి ప్రయత్నించాలి. ఎవరైతే మధ్యగీతను దాటునట్లుగా మరొకరిని లాగుకొని వస్తారో వారు గెలిచినట్లు.

7. యోగ

మూడో తరగతికి నిర్ధారించిన యోగాకు సంబంధించిన కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత నాలుగో తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

1) భుజంగాసనము:

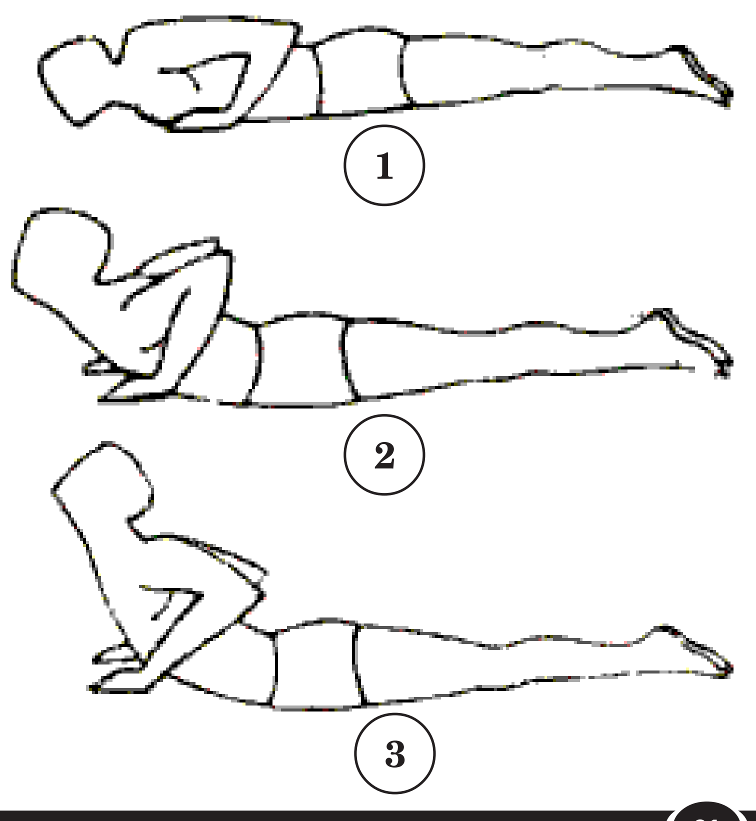
భుజంగాసనము అనగా పాము నేలమీద నుండి పైకి పాము పడగ విప్పినట్లు లేపడమే.

పద్ధతి:

1. నేలమీద బోర్లాపడుకొని కాళ్ళు చాపి పాదాలను దగ్గరగా ఉంచి కాలివేళ్ళను నేలమీద ఆన్చాలి.
2. చేతులను మోచేతులవద్ద వంచి అరచేతులు ఛాతీ ప్రక్కన నేలపైన ఆన్చాలి.
3. ఊపిరి పీల్చి అరచేతులను క్రిందకు నొక్కుతూ కటిస్థానము నుంచి శరీరం ముందు భాగాన్ని పైకి పటంలో మాదిరి లేపాలి.
4. మొత్తం శరీరం బరువు అంతా కాళ్ళ మీద, అరచేతుల మీద మాత్రమే ఉండాలి.
5. పిరుదులు, తొడలు, మొల ద్వారా కండరాలను బిగపట్టాలి.
6. శ్వాస మామూలుగా తీసుకుంటూ కొంతసేపు ఉంచాలి.
7. క్రమంగా యథాస్థితికి రావాలి.

ఫలితాలు:

1. వెన్నెముక వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. వీపు నొప్పులు తగ్గుతాయి.
2. మూత్ర పిండాలకు చక్కని శక్తి వస్తుంది.
3. జీర్ణక్రియ బాగుంటుంది.
4. నపుంసకత్వం నివారణకు, కీళ్ళ నొప్పులకు, అధిక బరువు తగ్గడానికి ఈ ఆసనం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

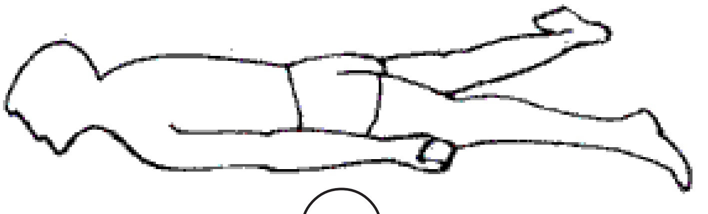


5. మకరాసనం:

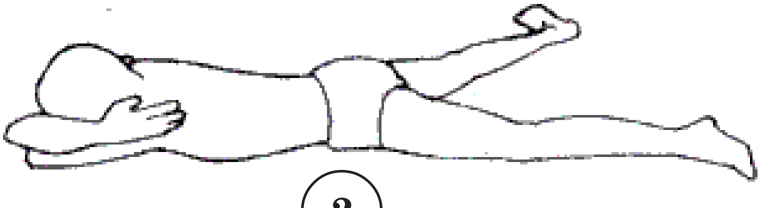
ఈ ఆసనం చేసినప్పుడు మన శరీర ఆకారం ఒడ్డుపై పడుకున్న 'మొసలి' ఆకారంలో ఉండుట వలన ఈ ఆసనానికి మకరాసనం అని పేరు వచ్చింది.

పద్ధతి:

1. నేలపై బోర్లా పడుకొని గడ్డము నేలకు ఆన్చి చేతులు శరీరమునకు రెండు వైపులా పొడవుగా చాపి ఉంచాలి.
2. తల, మెడ కొంచెము పైకెత్తి మోచేతులను నేలపై ఆనించాలి.
3. పటంలో చూపినట్లు తలను రెండు చేతుల మధ్య చొప్పించాలి.
4. పాదములను ఎడంచేసి పటంలో చూపినట్లుగా పాదం లోపలి అంచులు నేలకు ఆనించాలి.
5. నెమ్మదిగా, గాఢంగా శ్వాస పీల్చాలి. నిదానంగా వదలాలి.
6. కొంత సమయం తరువాత విరుద్ధ పక్షంగా యథాస్థితికి రావాలి.



1



2

ఫలితాలు:

1. ఇది శవాసనం వలే విశ్రాంతినిచ్చు ఆసనం.
2. బోర్లా పడుకొని చేయు ఆసనాల తరువాత అలసటగా ఉన్నప్పుడు ఈ ఆసనాన్ని వేయాలి.
3. వెన్ను సమస్యలకి ఈ ఆసనం చాలా ఉపయోగం.
4. స్లిప్ డిస్క్, సయాటికా, నడుం నొప్పులకు బాగా పనిచేస్తుంది.
5. వెన్నునాడులు మీద ఒత్తిడిని బాగా తగ్గిస్తుంది.
6. ఆస్మా, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు బాగా ఉపయోగం.

8. లయబద్ధ కృత్యాలు

1,2, 3 తరగతులకు నిర్థారించిన లయబద్ధ కృత్యాలు, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత నాలుగో తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

మూడవ తరగతిలో చేసిన ఢంకా శబ్దానికి అనుగుణంగా చేసే కృత్యాలతోపాటు గేయానికి / పాటకు అనుకూలంగా అభినయం చేస్తుండాలి (యాక్షన్ సాంగ్స్)

పాఠ్యపుస్తకాలలో ఉండే అభినయ గేయాలు ఉపయోగించుకోవచ్చు. వీటితోపాటు సేకరించుకున్న గేయాలు ఉపయోగించుకోవచ్చు. వీటితోపాటు సేకరించుకున్న గేయాలు / పాటలకు కూడా అభినయాన్ని జోడిస్తూ చేయాలి.

1. వామింగ్ అప్

1, 2, 3, 4 తరగతులకు నిర్ధారించిన సంసిద్ధతా కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత ఐదో తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

క్రీడలకు సంబంధించిన ప్రత్యేక ఎక్సర్‌సైజులు చేయించాలి. అంటే రొటేషన్, ఫ్లెక్షన్, ఎక్స్‌టెన్షన్, స్ట్రెచ్చింగ్ వ్యాయామాలతోపాటు జంపింగ్, హోపింగ్ మొదలైన అభ్యాసాలను చేయించాలి.

2. కెలిస్థనిక్స్

1, 2, 3 తరగతులకు నిర్ధారించిన కెలిస్థనిక్స్ కృత్యాలను, అభ్యాసాలనే ఐదో తరగతిలో కూడా చేయించాలి.

3. మార్చింగ్

1, 2, 3, 4 తరగతులకు నిర్ధారించిన మార్చింగ్ కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత ఐదో తరగతికి నిర్ధారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

1) మార్క్ టైమ్ మార్చ్:

విద్యార్థుల్ని అటెన్షన్ పొజిషన్‌లోకి తేవాలి. నిల్చున్న చోటునే ముందుకు కదలివెళ్ళకుండా 'లెఫ్ట్, రైట్', 'లెఫ్ట్, రైట్' .... అంటూ కాళ్ళను భూమికి 6" అంగుళాల ఎత్తు వరకూ కుడి ఎడమ మార్చి మార్చి లేవనెత్తడం (కదం తొక్కడం) చేయాలి. (నిమిషానికి 120 మార్లు).

2) హాల్ట్:

మార్చింగ్‌లో ఉన్నప్పుడు లేక 'మార్క్ టైమ్ మార్చ్'లో ఉన్నపుడు ఈ కమాండ్ ఉపయోగించాలి. 'హాల్ట్' అనగానే కదం తొక్కడం నిలిపివేయాలి (2 కౌంట్స్).

3) క్విక్ మార్చ్:

అటెన్షన్ పొజిషన్‌లో ఉన్న ఒక వరుస / రెండు వరుసలు / మూడు వరుసల విద్యార్థుల్ని కదం తొక్కించాల్సి వచ్చినప్పుడు ఈ 'కమాండ్'ను ఉపయోగించాలి. స్థిరంగా నిలబడి ఉన్న విద్యార్థులు తమ చలనాన్ని ఎడమ కాలితో ప్రారంభించాలి. నడిచేటప్పుడు లెఫ్ట్, రైట్ అంటూ ముందుకు వేసే కాలి అడుగుతో సమన్వయపరచి చెప్పాలి. చేతులు బిరుసుగా పెట్టి ఎడమ కాలు ముందుకు పెట్టినపుడు కుడిచేయి ముందుకు (90^0) వరకు లేవనెత్తాలి. ఎడమచేయి వెనక్కులేపాలి. అదే విధంగా కుడికాలు ముందుకు వచ్చినప్పుడు ఎడమ చేయి నిటారుగా ముందుకు రావాలి. టైమింగ్ ముఖ్యం.

4) రైట్ వీల్:

మార్చింగ్‌లో ఉన్నపుడు ఈ కమాండ్ వరుసను / వరుసలను మలుపు తిప్పడానికి ఉపయోగించాలి. ఇది హఠాత్తుగా ప్రక్కకు తిరగడం కాదు. మెల్లగా మలుపు తిరగడం. ఈ కమాండ్ ఇవ్వగానే కుడివైపు వరుసలో ఉన్నవారు (2 లైన్లు / 3 లైన్లలో) మెల్లగా తమ అడుగుల దూరాన్ని వేగాన్ని తగ్గించాలి. ఎడమవైపు వరుసలో ఉన్నవారు, తమ అడుగుల దూరాన్ని, వేగాన్ని పెంచాలి. మలుపు తిరగడం పూర్తి అయిన తరువాత వేగాన్ని, దూరాన్ని మూడు వరుసలు / రెండు వరుసలు సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. లైను నిటారుగా రాగానే క్రమ వేగంలో వెళ్ళాలి.

5) లెఫ్ట్ వీల్:

'రైట్‌వీల్' లో చేసిన విధంగానే ఎడమవైపునకు మలుపు తిరగడం లెఫ్ట్‌వీల్ అవుతుంది. మలుపు తిరిగేటప్పుడు వేగం తగ్గించడం ఎడమ వరుస బాధ్యత.

6) ఫ్యాన్సీ మార్చింగ్:

మార్చింగ్ చేయునపుడు బిరుసుగా కాకుండా చప్పట్లు లయబద్ధంగా కొడుతూగాని, గెంతుతూగాని, చిన్న చిన్న శరీర కదిలింపులతోగాని, చిరు గంతులతోగాని, చేతులు పైకెత్తుతూ, నడుము తిప్పుతూ, అప్పుడప్పుడూ రకరకాల అరుపులతో వెళ్ళడం ఫాన్సి మార్చింగ్ అవుతుంది. దీనికి 'లెఫ్ట్, రైట్' .... అవసరంలేదు. కాని అందరూ ఒకే టైమింగ్‌ను పాటించాలి. మార్చింగ్ పూర్తి అయిన తరువాత విరామం కోసం దీన్ని చెప్పవచ్చు.

7) అసెంబ్లీ డిస్‌మిస్:

Fall-in కు పిలిచి అటెన్షన్‌లోగాని, ఫ్యాన్సి మార్చింగ్‌లోగాని ఈ కమాండ్ ఇవ్వవచ్చు. ఈ కమాండ్ ఇచ్చిన తరువాత చప్పట్లు ఈ క్రింది విధంగా కొట్టి డిస్పర్స్ కావాలి.

1,2,3 - 1,2,3 - 1,2,3

4. వినోదపు క్రీడలు

1, 2, 3, 4 తరగతులకు నిర్థారించిన వినోదపు క్రీడల కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత ఐదో తరగతికి నిర్దారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

1) గుడ్డాట:

పిల్లలు అందరూ గుండ్రంగా కూచుని ఉండాలి. ఒక విద్యార్థి సర్కిల్ బయట చుట్టూ తిరుగుతూ పరుగెత్తుతుండాలి. వారి చేతిలో ఒక రుమాలు (చేతిగుడ్డ) ఉంటుంది. పరుగెత్తుతూ ఆమె ఒకరి వెనక రుమాలు విడిచి పెడుతుంది. తాను మాత్రం యథాప్రకారం పరుగెడుతుంటుంది.

రుమాలు తన వెనక వేసినట్టు ఆ పిల్లవాడు గుర్తించ లేకపోతే పరుగెత్తే పిల్ల సర్కిల్ పూర్తిచేసుకొని మళ్ళీ ఆ అబ్బాయి దగ్గరికి వచ్చి రుమాలుతో అతన్ని కొడుతూ తరుముకొస్తుంది. అలా తరుముతూ, తరుముతూ సర్కిల్ తిరిగి ఆ పిల్లవాడు తాను ముందు కూర్చున్న చోటికి వచ్చాక వదిలేస్తుంది. మళ్ళీ రుమాలు తీసుకొని పరుగెత్తుతూ ఆమె మొదలెడుతుంది.

తన వెనుక రుమాలు వేసినట్టు పిల్లవాడు గుర్తించినచో వెంటనే ఆ రుమాలు తీసుకొని ఆ పిల్లను గుడ్డతో కొడుతూ తరుముతాడు. అలా సర్కిల్ తిరిగి వచ్చాక ఆ పిల్లవాడి స్థానంలో కూచుంటుంది. పిల్లాడు రుమాలు తీసుకొని పరిగెత్తుతూ ఆట మళ్ళీ ప్రారంభిస్తాడు.

- ఒకరి వెనక రుమాలు వేసినపుడు కూర్చున్న మిగిలిన పిల్లలు దాని గమనించినా గమనించనట్టుండాలి.
- దీన్ని ఏ వయసు పిల్లలైనా ఆడవచ్చు. వయస్సును బట్టి వృత్తం ఎంత పెద్దది ఉండాలో నిర్ణయించుకోవాలి.

2) మేక – మేకల కాపరి:

పిల్లలందరూ గుండ్రంగా కూచోవాలి. వాళ్ళలో ఒకరు మేకపిల్లగా, ఒకరు మేకల కాపరిగా అనుకోవాలి. వాళ్ళు మధ్యలోకి రావాలి. వాళ్ళిద్దరి కళ్ళకూ గంతలు కట్టాలి.

మేకల కాపరి మేకపిల్లను 'దాదా దాదా' అని పిలుస్తుండాలి. మేకపిల్ల 'మే మే' అని అరుస్తుండాలి. ఆ అరుపునుబట్టి మేకల కాపరి మేక పిల్లను పట్టుకోబోవాలి. మేకపిల్ల చిక్కకుండా తప్పించుకోవాలి.

ఇలా తిరిగేటప్పుడు వీళ్ళిద్దరూ సర్కిల్ దాటకుండా గమనిస్తుండాలి. మేకల కాపరి మేకపిల్లను పట్టుకుంటే ఆ జంట సర్కిల్లోకి వచ్చి కూర్చుంటుంది. మరో ఇద్దరి జంట అదే మాదిరి మళ్ళీ ఆట మొదలెడుతుంది.

- సర్కిల్ మధ్య ఖాళీస్థలం తగినంత ఉండాలి.
- మేకా, పిల్లా ఇద్దరూ అరుస్తూనే ఉండాలి.

3) అడ్డం, అడ్డం, దారికి అడ్డం:

గదిలో అక్కడక్కడా కొన్ని అడ్డంకులు బుట్ట, పుస్తకం, కర్రపుల్ల, నీళ్ళగ్లాసు లాంటివి ఉండాలి. వాటిని ఆటగాడు పరిశీలనగా చూడాలి. గుర్తుంచుకోవాలి.

తర్వాత ఆటగాడిని గది బయటికి తీసుకెళ్ళి కళ్ళకు గంతలు కట్టి మళ్ళీ గదిలోకి తీసుకొని వచ్చి వదలాలి. ఆటగాడు అడ్డంకులన్నింటినీ జాగ్రత్తగా దాటుకుంటూ వెళ్ళాలి.

ఇలా వెళ్ళేటప్పుడు ఒకటి, రెండు అడ్డంకులను తీసివేయాలి. లేదా అన్నీ కూడా తీసివేయాలి. అపుడు ఆటగాడు అడ్డంకులు వున్నట్లే అనుకొని నడుస్తూ, వుంటే చుట్టూ వున్నవాళ్ళు 'అబ్బా భలే దాటాడే కొంచెం అయితే నీళ్ళు ఒలికిపోయేవే' అనే మాటలతో ఆటగాడిని ప్రోత్సహిస్తుండాలి.

అవతలికి చేరాక కళ్ళ గంతలు విప్పి చూస్తే కొన్ని అడ్డంకులు లేకపోవడం గమనించినపుడు అతనికి కూడా వినోదంగా ఉంటుంది.

తర్వాత మరొకరిచేత ఇదే విధంగా ఆడించాలి.

4) ఎత్తు - పల్లం ఆట:

పిల్లలంతా అటూ ఇటూ పరుగెత్తుతుండాలి. ఒక దొంగ వీరిని తాకడానికి వెంటబడుతుండాలి. దొంగకు చిక్కకుండా పిల్లలు పరుగెత్తాలి. ఇలా పరుగెత్తుతూనే దొంగ వీపుమీద కొట్టాలి.

దొంగను తప్పించుకుంటూ పరిగెత్తేటప్పుడు ఏదో ఒక ఎత్తైన చోట నిలబడితే దొంగ తాకటానికి వీలులేదు. వరండా, మెట్లు, రాళ్ళు, గడప, అరుగు, చెట్లు లాంటివి ఎత్తైన చోట్లుగా అనుకోవాలి.

దొంగ ఎవరినైనా తాకితే తాకబడినవాడు దొంగగా మారతాడు. మళ్ళీ ఆట మొదలుపెట్టాలి.

- దీన్ని ఏ వయస్సు పిల్లలైనా ఆడవచ్చు.

నోట్: 5వ తరగతికి కేటాయించిన PEC cards లో పొందుపర్చిన అంశాలను పునశ్చరణ చేయించాలి.

5. జిమ్నాస్టిక్స్

1, 2, 3, 4 తరగతులకు నిర్ధారించిన జిమ్నాస్టిక్స్ కృత్యాలను, అభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత ఐదో తరగతికి నిర్దారించిన అంశాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

1) నడుచుచు ముందుకు మొగ్గవేయుట (దొర్లుట):

విద్యార్థులు మూడు లేక నాలుగు అడుగులువేసి చేతులు నేలపై ఆనించి మోకాళ్ళు చేతుల మధ్యకు వచ్చునట్లు ముందుకు దొర్లాలి. దొర్లుటలో తలవెనుక భాగము మాత్రమే నేలను తాకాలి. ఇవి నారపరుపుపైగాని, గడ్డిపైగాని, ఇసుకలోగాని చేయాలి.

2) సగము తిరిగి మొగ్గ వేయుట:

పై కృత్యములో చెప్పబడినట్లుగా మూడు లేక నాలుగు అడుగులు వేసిన తరువాత కుడి / ఎడమ వైపు చేతులను సగము 45^0 త్రిప్పి మొగ్గ వేయాలి.

3) నిలబడి పల్టీలు కొట్టుట:

పిల్లలు పరుపుల ముందర ఒకరి వెనుక ఒకరు వరుస క్రమంలో నిలబడాలి. (ఉపాధ్యాయుని సహాయంతో) పీచు పరుపు ముందర స్టాండ్ ఎట్ ఈజ్ పొజిషన్‌లో నిలబడి మొదట తలను క్రింద భాగమున ఆన్చి రెండుకాళ్ళను పట్టుకొని పూర్తి శరీరమును ముందుకు దొర్లించవలెను. పలుసార్లు చేయాలి.

4) V ఆకారంలో కూర్చునుట:

అందరిని వృత్తముపై నిలబెట్టాలి. విజిల్ వేయగానే మోకాళ్ళవద్ద మడచి గుంత కూర్చోవాలి. పాదాలు పూర్తిగా నేలను తాకుతూ ఉండాలి. పిరుదలు నేలను తాకరాదు. రెండు చేతులతో మోకాళ్ళను చక్రబంధము చేయాలి. మరల విజిల్ వేయగానే లేచి నిలబడాలి. పదిసార్లు చేయించాలి.

6. కొన్ని బంతి ఆటలు

సాధారణంగా పిల్లలు బంతితో ఆడటానికి ఇష్టపడతారు. బంతిని విసరడం, దానిని పట్టుకోవడానకి ప్రయత్నించడంలో సవాళ్ళు ఉండడమే దీనికి కారణం. దీనితోపాటు ఎక్కువ మంది పిల్లలు కలిసి ఇలాంటి ఆటలు ఆడటానికి అవకాశం ఉంటుంది. బంతి, టెన్నికాయిట్ రింగ్ లను విసిరి పట్టుకోవడంలో పిల్లలు ఎంతో ఉత్సాహం చూపిస్తారు. కాబట్టి ఉపాధ్యాయుడు కింద సూచించిన విసరే, పట్టుకునే ఆటలను ఆడించాలి.

1. విద్యార్థులను జతలు, జతలుగా నిలబెట్టండి. జతలోని ఇరువురు విద్యార్థుల మధ్యదూరం పది అడుగులుండేటట్లు చూడండి. ఒక విద్యార్థి బంతిని విసిరినపుడు మరొక విద్యార్థి దానిని పట్టుకొని వెంటనే విసరాలి. బంతి క్రిందపడినచో విసిరిన విద్యార్థికి పాయింటు ఇవ్వాలి.

2. విద్యార్థులు వలయాకారంగా నిలబడి ఉండాలి. లేక అర్ధ వృత్తాకారముగ నిలబడి ఉంటారు. వలయం పది అడుగుల వ్యాసార్థము కలిగి ఉండాలి. లీడరు కేంద్రస్థానములో నిలబడి ఏ విద్యార్థికైనా బంతిని విసరాలి. విద్యార్థి బంతిని పట్టుకొని లీడరుకు తిరిగి విసరాలి. విద్యార్థి బంతిని పట్టుకోలేక పోయినట్లయితే లీడరు స్థలానికి వెళతాడు. లీడరు విద్యార్థి స్థలాన్ని చేరుకుంటాడు. లేక బంతిని పట్టుకోలేని విద్యార్థిని వృత్తమునుండి తొలగించాలి. చివరకు మిగిలే విద్యార్థిని 'విజేత'గా ప్రకటించాలి.

   సూచన: విద్యార్థులకు మధ్య తగినంత ఖాళీ ఉండాలి. ఒకరికి ఉద్దేశించిన బంతిని మరొకరు పట్టుకొనరాదు. బంతిని సాధ్యమైనంత వేగంగా విసరాలి.

3. ఒక గోడకెదురుగా జత విద్యార్థులను 10 అడుగుల దూరంలో నిలబెట్టాలి. టెన్నిస్ బంతి (లేదా) రబ్బరు బంతిని తీసుకొని ఒక విద్యార్థి గోడకు ఈడ్చికొట్టాలి. గోడకు తగిలి వెనక్కు వచ్చిన బంతిని జతగాడు పట్టుకోవాలి. తిరిగి గోడకు అదేవిధంగా విసరాలి. మొదటి విద్యార్థి దీనిని పట్టుకోవాలి. పట్టుకోకుండా వదిలేసిన విద్యార్థి స్థానములో ఇంకొక విద్యార్థిని చేర్చుకొని ఆటను కొనసాగించవచ్చును.

4. ఒక గీత గీయాలి. దానికి సుమారు 15 అడుగుల దూరంలో ఒక గంపనుగాని, ఖాళీ బకెట్టునుగాని, పెట్టాలి. గీత మీద నిలబడిన విద్యార్థి దగ్గర ఒక బంతినిచ్చి సరిగ్గా గంపలో పడేట్లు వేయమనాలి. వరుసగా ఎక్కువసార్లు కరెక్టుగా వేయగల్గిన వాళ్ళలో ఎక్కువ పాయింట్లు వస్తాయి.

   సూచన: బకెట్ / గంప మూతి పరిమాణం తగ్గించడం వల్లకాని, దూరాన్ని పెంచడం వలనగాని నైపుణ్యానికి మరింత మెరుగులు దిద్దాలి.

5. ఒక టెన్నికాయిట్ రింగు (లేక అదే సైజులో చుట్టగా అల్లబడిన తీగగాని) తీసుకొని నేలకు అయిదు అడుగుల ఎత్తులో వ్రేలాడేటట్లు ఒక కొమ్మకు వ్రేలాడదీయాలి. 10 అడుగుల దూరంలో విద్యార్థిని నిలబెట్టి నిమ్మకాయనుగాని అంతే పరిమాణంగల బంతినిగాని ఇవ్వాలి. రింగు లోపలినుండి బంతిని విసరమనాలి.

   సూచన: రింగు స్థిరంగా ఉండేట్లు ఏర్పాటు చేయాలి.

6. ఒక క్రికెట్ బంతిని విద్యార్థి చేతికివ్వాలి. సాధ్యమైనంత దూరానికి దాన్ని విసరమనాలి. వారు విసరిన దూరాన్ని కొలవమనాలి. ఎక్కువ దూరం విసరగలిగిన విద్యార్థిని విజేతగా ప్రకటించాలి.

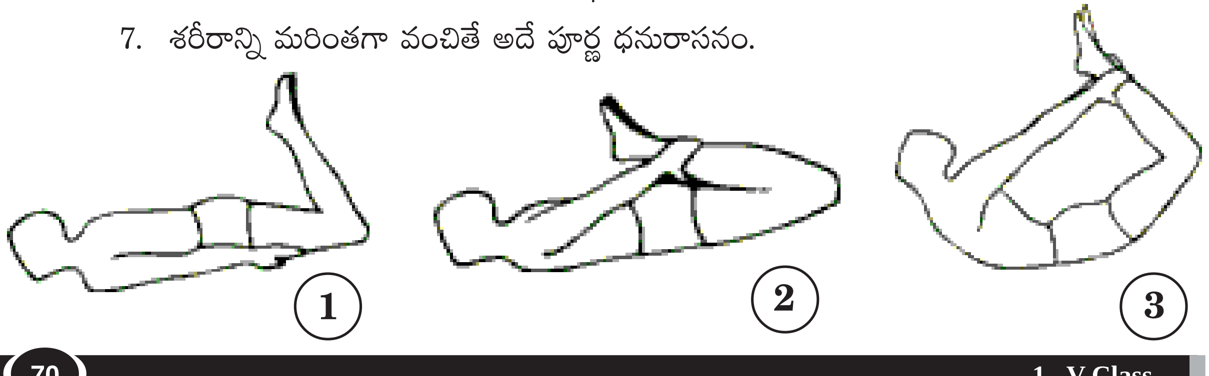
7. యోగ

3, 4 తరగతులకు నిర్ధారించిన యోగాభ్యాసాలను పునఃశ్చరణ చేసి తరువాత ఐదో తరగతికి నిర్దారించిన యోగాసనాలలో శిక్షణ నివ్వాలి.

ధనురాసనం:

ఈ ఆసనంలో శరీర స్థితి వంచిన విల్లును సూచిస్తుంది.

పద్ధతి:
1. నేలమీద నిలువుగా బోర్లాపడుకొని గడ్డమును నేలకు ఆన్చాలి.
2. శ్వాసవదిలి మోకాళ్ళను మడిచి కుడిచేతితో కుడికాలును, ఎడమ చేతితో ఎడమ కాలును చీలమండల దగ్గర పట్టుకోవాలి.
3. నెమ్మదిగా తొడలను నేలమీద నుండి పైకి లేపాలి. అలాగే రొమ్ము భాగమును కూడా పైకి లేపాలి. తలను వెనుకకు పెట్టాలి.
4. చేతులు వింటి నారిలా శరీరాన్ని ధనస్సులా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. నేలమీద ఉదర భాగం మాత్రమే ఉండాలి.
5. చేతులు ముందుకు కాళ్ళు వెనుకకు బిగుతుగా లాగాలి.
6. తరువాత క్రమంగా, నెమ్మదిగా యధాస్థితికి రావాలి.
7. శరీరాన్ని మరింతగా వంచితే అదే పూర్ణ ధనురాసనం.



ఫలితాలు: 1. వెన్నెముక విల్లువలే వంగి రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి నాడులకు శక్తి లభిస్తుంది.

2. ఉదరాంగాలకు మృధువైన మర్ధన లభిస్తుంది. ఈ ప్రాంతంలో క్రొవ్వు కరుగుతుంది.

3. నీరసం (వీక్‌నెస్) తగ్గుతుంది.

4. స్త్రీలకు మోన్‌పాజ్ రుగ్మతలు తొలుగుతాయి.

వజ్రాసనం:

శరీరం మొత్తాన్ని వజ్రంలా చేస్తుంది. కాబట్టి దీనికి ఆపేరు వచ్చింది.

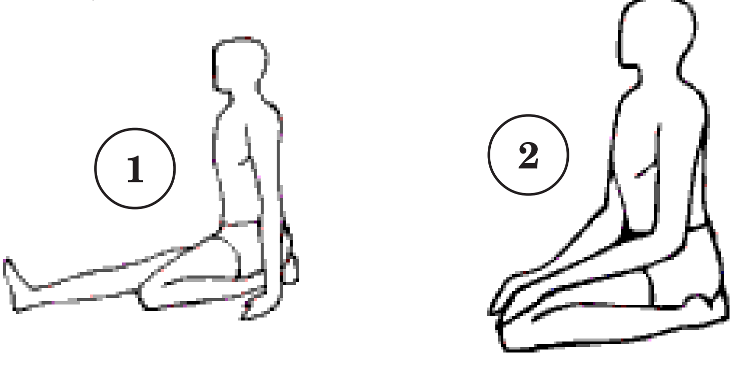
పద్ధతి: 1. మోకాళ్లపై నేలమీద కూర్చోవాలి. మోకాళ్ళు దగ్గరగా కలిపి ఉంచి పాదాల మధ్య అంగుళాల దూరం ఉంచాలి.

2. పిరుదులు రెండు పాదాల మధ్య, నేలమీద ఉంచాలి. శరీరాన్ని పాదాలపై మోపకూడదు.

3. అరచేతుల్ని మోకాళ్ళపై వేసి ఉంచాలి.

4. నడుము, తల, మెడ నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

5. గాఢమైన శ్వాసక్రియ లయబద్ధం జరుపుతూ వీలైనంత సేపు కూర్చోవాలి. తర్వాత క్రమంగా యధాస్థితికి రావాలి.



ఫలితాలు: 1. ఈ ఆసనం ఎంతసేపైనా వేయవచ్చు.

2. ధ్యానం, ప్రాణాయామానికి ఈ ఆసనం బాగుంటుంది.

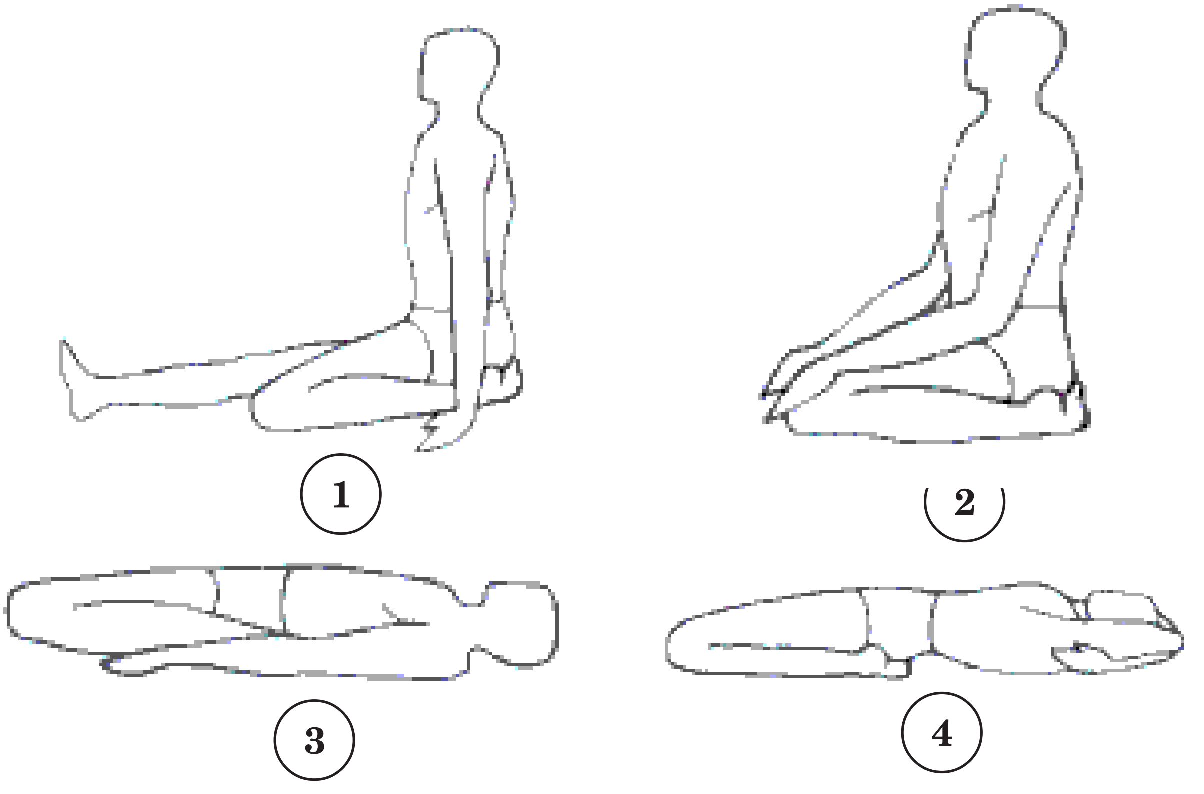
3. భోజనం తర్వాత 5 నిముషాలు తక్కువ కాకుండా వేస్తే జీర్ణశక్తి బాగుంటుంది.

4. అన్నం అరగనప్పుడు, ఆకలి లేనప్పుడు, ఎక్కువ ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు, వజ్రాసనం వేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

5. కీళ్ళనొప్పులు, మడమల నొప్పులకు మంచిది.

6. కాళ్ళకు మంచి ఆకృతి వస్తుంది.

వజ్రాసనం వేయడంలో నైపుణ్యం సాధించిన తరువాత సుప్తవజ్రాసనాన్ని అభ్యాసం చేయవచ్చు. సుప్త వజ్రాసనాన్ని క్రింద చూపిన విధంగాచేయాలి.



8. లయబద్ధ కృత్యాలు

3, 4 తరగతులలోని లయబద్ధ కృత్యాలతోపాటు, తమ ప్రాంతంలోని వివిధ జానపద గేయాలకు అభినయించడం నేర్పాలి.

ఉదా: – జాలరి పాటలు

– నెమలి నృత్యం

– కోయనృత్యం

– బాంగ్రా నృత్యం

ఈ రకమైన జానపద గేయాలను సేకరించి ముందుగా పాడడం నేర్పాలి. ఆ తరువాత వాక్యాలకు అనుగుణంగా భంగిమలు నేర్పాలి. పిల్లలకు సొంతంగా భంగిమలు నేర్పాలి. పిల్లలను సొంతంగా భంగిమలు రూపొందించాలి. ఇది పిల్లలు తమ సొంతంగా నృత్యాన్ని కంపోజ్ చేసుకొనేలా సంసిద్ధులను చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

వ్యాయామ ఆరోగ్య విద్య
నిరంతర సమగ్ర మూల్యాంకనం

జాతీయవిద్య ప్రణాళిక చట్రం 2005, విద్యాహక్కుచట్టం-2009 పాఠశాలలో కల్పించే అభ్యసన అనుభవాలు పిల్లల సంపూర్ణ వికాసానికి దారితీసేవిగా ఉండాలి అని సూచించాయి. కాబట్టి పిల్లల శారీరక, మానసిక, నైతిక వికాసాలకు తోడ్పడేలా వ్యాయామ ఆరోగ్యవిద్యను పాఠశాలలో బోధనాంశంగా ప్రవేశపెట్టారు. పిల్లల ప్రగతిని నిరంతర సమగ్ర మూల్యాంకనం చేయవలసినందున వ్యాయా ఆరోగ్యవిద్యను ఏవిధంగా మూల్యాంకనం చేయాలో ఉపాధ్యాయుడు తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

ఒక కార్యక్రమమును గాని లేక ప్రణాళికనుగాని పూర్తి చేసిన తర్వాత దాని ఆశయాలు ఎంతవరకు సాధించబడినది తెలుసుకొనుటకు మూల్యాంకనము చేయాలి. మూల్యాంకనము అనేది ప్రతివ్యవస్థలో గాని కార్యక్రమములోగాని కీలకాంశముగా మారినది.

మూల్యాంకనము చేయడానికి మాపనాలు అవసరం. ఈ రెండింటికి పరీక్షలు ఆధారము. విద్యాశాఖలో ప్రతి తరగతికి పరీక్షలనేవి సాధారణము. సాధారణంగా విద్యలో పరిక్షలు తరగతి గదులల్లో రాత పరీక్షల రూపంలో నిర్వహించి వాటి ద్వారా ఫలితాలు తెలియజేస్తారు. వ్యాయామ విద్యలో ఇలాంటి రాత పరీక్షలు ఉండవు. ఆటస్థలములో, ఇతర సన్నివేశాలలో పిల్లల కౌశలాలు, నాయకత్వ లక్షణాలు, జట్టులో పాల్గొనే తీరు, ఉద్వేగాల నియంత్రణ, క్రీడాస్ఫూర్తి మొదలైన లక్షణాలను నిశితంగా పరిశీలించి వారి సామర్థ్యాలను మూల్యాంకనం చేయాలి.

ఆటస్థలములో పరీక్ష నిర్వాహకుడు కొన్ని విలక్షణమైన పరికరాలు, పద్ధతులు, సాంకేతికమైన సాధనాలు ఉపయోగించి పిల్లల సామర్థ్యాలను పరిశీలిస్తారు. కొన్ని సందర్భాలలో ఒకటికన్నా ఎక్కువ రకాల మాపనాలతో పరీక్షలను ఒక సముదాయంగా చేర్చి నిర్వహించే దానినే బ్యాటరీ అంటారు.

ఇలా పరీక్షను నిర్వహించగా వచ్చిన స్కోరును లేక పాయింట్లను మాపనము లేక కొలత అంటారు. మాపనము ద్వారా విలక్షణమైన గుణాత్మక వివరాలను, వివరణాత్మక సూచికల రూపంలో తెలుసుకోవచ్చు. గుణాత్మక విశ్లేషణ ద్వారా శ్రేష్ఠము (Excellent) మంచి ప్రావీణ్యత (Good performance), తక్కువ (Poor) అతితక్కువ (Very poor) అని వర్గీకరణం చేస్తారు.

మూల్యాంకనం - ఆవశ్యకత

విద్యా ప్రణాళికా లక్ష్యాలు ఎంతవరకు సాధించామో తెలుసుకోవడానికి మూల్యాకనం అటు ఉపాధ్యాయునికి ఇటు విద్యార్థికి ఉపయోగపడుతుంది. విస్తృత పరిధిలో మూల్యాంకనం చేయడం వలన పిల్లల ఎదుగుదల, వికాసాలను పరిశీలించడానికి, అవసరమైన చర్యలు తీసుకోడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

- వ్యాయామ ఆరోగ్యంలో నిర్దేశించిన లక్ష్యాలు సాధించినది లేనిది తెలిపే సాక్ష్యాలను ఇస్తుంది.
- విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులకు వ్యాయామ ఆరోగ్యవిద్య ద్వారా సాధించాల్సిన, సాధించిన లక్ష్యాలను గురించి తెలుపుతుంది
- పిల్లల అవసరాలు, సామర్థ్యాలు గుర్తించి మరింత మెరుగైన శిక్షణ ఇవ్వడానికి పనికివస్తుంది.
- పిల్లల్ని వ్యక్తిగతంగా పరిశీలించి వారి వికాసంకోసం పనిచేసే వీలువుంటుంది.
- లక్ష్యాన్ని చేరిన విద్యార్థులకు మరింత ప్రేరణ ఇవ్వడానికి తోడ్పడుతుంది. అదేవిధంగా ఉపాధ్యాయుడు నూతన లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకోడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.
- విద్యార్థులను వారి సామర్థ్యములనుబట్టి వర్గీకరణం చేయడం మంచిది. దీనివలన విద్యార్థులలో ఉత్సాహము, ఆసక్తి ఉండును. ఉపాధ్యాయునకు కూడా బోధన తృప్తి కల్గించును. విద్యార్థులందరికి వారికి అభిరుచి కలిగిన అంశాలను నేర్పించుటకు అవకాశాలు ఎక్కువ.
- విద్యార్థులందరు సమాన స్థాయిలో ఉండుట వలన, వారి సామర్థ్యములను పూర్తి స్థాయికి తెచ్చుటలో ప్రేరణ చెందించవచ్చును. విద్యార్థులు చక్కని నైపుణ్యతను ప్రదర్శించుటలో ప్రేరణ ముఖ్యము.
- క్రీడలలో నైపుణ్యం సాధించడానికి కౌశలాలతోపాటు మానసిక ధృడత్వం కూడా అవసరం. ఈ నైపుణ్యాలు సాధన ద్వారా మాత్రమే అలవడతాయి. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని సాధన చేయు సమయాలలో ఉత్సాహమును కలిగించాలి.
- మాపనం చేసే అంశాలైన వ్యక్తిగత ఆరోగ్యమును, క్రీడాశక్తుల యోగ్యతలు పోటీల యెడల అవలంబించే వైఖరులను తరగతిలో చర్చలద్వారాను విద్యార్థులను ప్రేరణ చేయవచ్చును.
- విద్యార్థుల పాత రికార్డులను గుర్తుంచుకొని వారి ప్రగతికి కావలసిన అంశాలను నిర్ణయించి బోధన చేయవచ్చును.
- మాపనాలు ద్వారా విద్యార్థుల్లో అంతర్గతమైన లక్షణాలను వెలికితీసి, వారిని క్రీడాకారులుగా తీర్చిదిద్దుటకు అవకాశం ఉంటుంది.
- శిక్షణకు ముందు ఉన్న సామర్థ్యాలను, శిక్షణ పొందిన తర్వాత వచ్చిన సామర్థ్యాలను పోల్చి చూడడానికి వీలుంటుంది.
- వ్యాయామ కార్యకలాపాలలోగాని లేక క్రీడలలోగాని ఒక వ్యక్తి యొక్క శరీరాకృతికి, శక్తిసామర్థ్యాల ప్రదర్శనకు సంబంధమును తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

విద్యా వ్యక్తిత్వ విషయాలు	సాధించుటకు నిర్ణయించిన వ్యాయామ కృత్యములు
1. శారీరక, మానసిక, సౌందర్యాత్మకమైన పరిపూర్ణమైన వ్యక్తిత్వం రూపొందించడం.	యోగాసనాలు, స్వదేశ వ్యాయామం, జానపద నృత్యాలు జిమ్నాస్టిక్స్, కవాతు, కెలస్థినిక్స్, శాస్త్రీయ సూత్రాలతో కూడిన వ్యాయామం, క్రీడలు, ఆటలు.
2. శాస్త్రీయ దృక్పథం కల్గించడం, నైతిక ఆధ్యాత్మిక విలువలను పెంపొందించడం	క్రీడాపోటీల ద్వారా క్రీడాశీలత అభివృద్ధి చేయడం.
3. గతములో ఎదురుకాని అననుకూల పరిస్థితులను ఎదుర్కొనే ఆత్మవిశ్వాసమును పెంపొందించడం.	పర్వతారోహణ, వివిధ క్రీడాపోటీలు, శారీరక సాహస కృత్యాలు ప్రదర్శించడం.
4. కఠోరశ్రమ, నిరంతర సాధన చేయడం పట్ల గౌరవభావం కల్గించడం	తీవ్రమైన శారీరక శ్రమ కల్పించడం, శ్రామికులు, కర్షకులు వినియోగించు పరికరాలలో ఇమిడియున్న నైపుణ్యాలను, కౌశలాలను పరిజ్ఞానాన్ని గుర్తింపజేయడం.
5. దేశ సమగ్రత గౌరవములు కాపాడి దేశాభివృద్ధికి సర్వసన్నద్ధతను కల్గించడం.	జాతీయపతాక ఆవిష్కరణ, జాతీయ గీతాలాపన, ప్రాచీన క్రీడాకారుల చరిత్ర విశిష్ఠత, సాహసాలు బోధించడం, ప్రపంచ క్రీడా ప్రమాణాలు సాధించాలనే దీక్ష కల్పించడం
6. అంతర్జాతీయ అవగాహన కల్పించడం	ఒలింపిక్ ఆశయాలు, అంతర్జాతీయ క్రీడోత్సవాలు, ప్రపంచ ప్రముఖ క్రీడాకారుల జీవితచరిత్ర అవగాహన చేసుకోవడం.

ఎలా మూల్యాంకనం చేయాలి ?

వ్యాయామ ఆరోగ్యవిద్యలో విషయ పరిజ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాలను రెండింటిని మూల్యాంకనం చేయాలి. ఉదాహరణకు ఒక విద్యార్థి కబడ్డీ ఆటను బాగా ఆడగలిగి ఉన్నాడు. అతడు సదరు ఆట గురించిన పూర్వాపరాలు, నియమాలు, పోటీలు మొదలైనవన్నీ తెలుసుకుని ఉండడం కూడా అవసరం. అలా అని వీటిలో రాతపరీక్ష ఉండదు. ఉపాధ్యాయుడు పిల్లల్ని ఆటస్థలంలో, తరగతిలో నిశితంగా పరిశీలిస్తూ వారి ప్రగతిని నమోదుచేసుకోవాలి.

వ్యాయామ ఆరోగ్యవిద్యలో మూల్యాంకనాన్ని రెండురకాలుగా నిర్వచించాలి.

1. విషయాత్మక మూల్యాంకనం (Subjective evaluation)
2. లక్ష్యాత్మక మూల్యాంకనం (Objective evaluation)

విషయాత్మక మూల్యాంకనం

పిల్లల ప్రవర్తనను, విషయపరిజ్ఞానాన్ని పరిశీలించాలి. ఇందుకోసం తరగతిగదిలో, ఆటస్థలంలో వారిని నిశితంగా పరిశీలించాలి. వారితో మాట్లాడించడం, ప్రశ్నించడం, అభిప్రాయాలు చెప్పించడం ద్వారా వారి మానసిక వికాసాన్ని, అభిరుచులను, వైఖరులను పరిశీలించవచ్చు. అనక్డోటల్ రికార్డులు, ఇంటర్వ్యూల ద్వారా కూడా పిల్లల్ని పరిశీలించి ప్రగతిని నిర్ధారించాలి. ఇందులో ఏమేమి అంశాలు పరిశీలించవచ్చో తెలుసుకుందాం.

క్రీడా స్ఫూర్తి (Sportsmanship)

- జట్టులో ఇతర సభ్యులతో కలిసి మెలిసి ఉండడం.
- నిజాయితీగా ఆడడం
- కోచ్ – రెఫరి నిర్ణయాన్ని గౌరవించడం
- సరయిన నిర్ణయానికి రావడం
- గెలుపును, ఓటమిని సమానంగా చూడడం

జట్టులో ఆడే స్వభావం (Team plan)

- వ్యక్తిగత లాభం కోసం కాకుండా జట్టు విజయం కోసం ఆడడం.
- నియమాలను అర్థంచేసుకోవడం, పాటించడం
- గెలుపుకు సహాయపడడం.
- ఓటమిని అంగీకరించడం.

ప్రజాస్వామ్య వైఖరి (Democratic attitude)

- జట్టు సభ్యులను గౌరవించడం, ప్రోత్సహించడం
- నాయకునికి సహకరించడం
- ఇతరులు నైపుణ్యాలు నేర్చుకోడానికి సాయంచేయడం
- వ్యక్తిగత దోషాలను అంగీకరించడం

నాయకత్వం (Leadership)

- చేయవలసిన పని పట్ల బాధ్యతతో ఉండడం
- చక్కగా ప్రణాళిక చేసుకోవడం
- జట్టు సభ్యులలో స్ఫూర్తి నింపడం

అనుయాయి (Followership)

- నాయకుని సూచనలు గౌరవించడం, పాటించడం
- తనవంతు వచ్చేవరకు ఎదురుచూడడం
- జట్టు సభ్యుల మధ్య వచ్చే మనస్పర్థలు తొలగించడం

భాగస్వామ్యం (Participation)

- ఆటను ఆడడంలో ఆనందం పొందడం.
- అందివచ్చిన అవకాశాన్ని, సమయాన్ని చక్కగా వినియోగించుకోవడం.
- కొత్త కొత్త విషయాలను తెలుసుకోడానికి ఆసక్తి చూపడం.
- క్రిడా నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడానికి ఆసక్తి చూపడం

స్వీయ క్రమశిక్షణ (Self dscipline)

- విరామ సమయంలో ఉపయోగకరమైన పనులు చేయడం.
- పాల్గొన్న సన్నివేశంనుండి ఏదో ఒకటి నేర్చుకునేందుకు ప్రయత్నించడం.
- స్వీయ గమ్యాలను నిర్దేశించుకోవడం, వాటికోసం పనిచేయడం.

బాధ్యత (Responsibility)

- ఇచ్చిన పనిని మనసు పెట్టి చేయడం.
- ఆట చివరి వరకు శక్తి వంచన లేకుండా ఆడడం.
- ఆటపరికరాలను జాగ్రత్తగా భద్రపరచడం, వినియోగించడం.

ఉద్వేగాల నియంత్రణ (Emotional balance)

- ఇతరుల హక్కులను గౌరవించడం.
- గెలుపును ఆస్వాదించడం.
- ఓటమిని అంగీకరించడం.
- ఈ జట్టు తరపున ఆడడాన్ని గౌరవంగా భావించడం.

విషయాత్మక మూల్యాంకనంలో పైన పేర్కొన్న అంశాలలో పిల్లల ప్రగతిని పరిశీలించాలి. ఈ అంశాన్నీ దాదాపుగా పిల్లల ప్రవర్తన ద్వారా ప్రతిబింబించేవే కాబట్టి పిల్లల్ని ఆటస్థలంలో, తరగతిలో నిశితంగా పరిశీలించాలి. వారితో చర్చించాలి. వీని లోపాలను గుర్తించినట్లయితే వాటిని వ్యక్తిగతంగా సరిచేయాలి.

లక్ష్యాత్మక మూల్యాంకనం

ఇది పూర్తిగా క్రీడకు క్రీడా నైపుణ్యాలకు సంబంధించినది. పాఠశాలలో విద్యార్థులు ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క క్రీడలో చక్కని అభిరుచిని ప్రదర్శిస్తారు. ఒక క్రీడలోనే నిర్ధారిత అంశంలో (ఉదాహరణకు క్రికెట్‌లో బౌలింగ్, కబడిలో మిడిల్ లైన్) చక్కని ప్రతిభ ప్రదర్శించవచ్చు. కొందరు పిల్లలు ఆడడంకన్నా ఆటలు నిర్వహించడంలో శ్రద్ధచూపవచ్చు. ఇలాంటి ప్రత్యేకతలను దృష్టిలో ఉంచుకొని పిల్లల్ని ఆయా ఆటల వారీగా లక్ష్యాత్మకంగా మూల్యాంకనం చేయాలి. ఇది నైపుణ్యాలు పరిశీలించే మూల్యాంకనం కాబట్టి ఆట ఆడుతున్నపుడే పరిశీలించి నమోదు చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఏఏ అంశాలలో మూల్యాంకనం చేయవచ్చు పరిశీలిద్దాం.

- విద్యార్థి ఆసక్తిగా పాల్గొనే క్రీడ.
- క్రీడకు సంబంధించిన ప్రాథమిక అవగాహన ఉన్నదా!
- క్రీడా నియమాలు తెలుసుకుని ఉన్నాడా!
- ఆటకు తగిన శారీరక దృఢత్వం ఉందా!
- అవయవాల కదలికలలో సమన్వయం ఉందా!
- ఆట పరికరాల వినియోగంలో నైపుణ్యత ఉందా!
- ఆటలో ఏ విభాగంలో నైపుణ్యత కనబరుస్తున్నాడు!
- పోరాటం (affend) రక్షణ (deffend) విభాగాలు అనసరించడంలో సమర్థత ఎలా ఉంది.

- జట్టు సభ్యులకు అనుగుణంగా స్పందించడం, సూచనలివ్వడం సహకరించడం చేస్తున్నాడా!
- వ్యక్తిగత నైపుణ్యాలను (right hand, fork hand, deep breath) ఏవైనా గుర్తించారా!

లక్ష్యాత్మక మూల్యాంకనం వల్ల పిల్లలు ఏ ఆటలో ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారో దానిలో మరింత శిక్షణ ఇవ్వడానికి అవకావశం కలుగుతుంది. అదేవిధంగా ఆటను అవసరమైన శారీరక దృఢత్వం, నైపుణ్యాలు పెంపొందించడానికి కూడా అవకాశం కలుగుతుంది.

వ్యాయామ ఆరోగ్య విద్యలో నిర్థారించిన విద్యాప్రమాయాలు:

1. ఆటలలో పాల్గొనడం, క్రీడాస్ఫూర్తి.
2. యోగా, మెడిటేషన్, స్కౌట్స్, గైడ్స్, ఎన్.సి.సి.
3. వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రత
4. భద్రత – ప్రథమ చికిత్స
5. ఆరోగ్యం, పోషకాహారం, మంచి ఆరోగ్య అలవాట్లు

ఉపాధ్యాయుడు పై విద్యాప్రమాణాలను పిల్లల్లో సాధింపజేయడానికి శిక్షణనియ్యడంతోపాటు వాటిని ఎంత వరకు సాధించారో తెలుసుకునేందుకు, మెరుగుపరచేందుకు కృషిచేయాలి. సమగ్ర మూల్యాంకనంలో పిల్లల ప్రగతిని సంగ్రహణాత్మక మూల్యాంకనం చేయాలి. అంటే సంవత్సరంలో 3 సార్లు SA1, SA2, SA3 నమోదు చేయాలి. ఇందుకోసం తరగతివారీగా రిజిష్టర్లు నిర్వహించాలి.

రిజిష్టరు నమూనా

వ్యాయామ ఆరోగ్య విద్య – ప్రగతి నమోదురిజిష్టరు

పాఠశాల పేరు:

వ. సం.	విద్యార్థి పేరు	M/G	SA1						SA2						SA3						వార్షిక ఫలితం	
			1	2	3	4	5	T	1	2	3	4	5	T	1	2	3	4	5	T	మార్కులు	గ్రేడు
1		M																				
		G																				
2		M																				
		G																				

వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు వ్యాయమాలు ఆరోగ్య విద్యలో నిర్దేశించిన విద్యాప్రమాణాలను పైన సూచించిన విషయాత్మక, లక్ష్మాత్మక మాపనాల ద్వారా పరిశీలించి నమోదుచేయాలి. పిల్లల క్యుములేటివ్ రికార్డులో మార్కులు గ్రేడులు నమోదు చేయడానికిగాను ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థి వారీగా తన పరిశీలనలను తీరీలో నమోదుచేసుకోవాలి. వాటి ఆధారంగా ప్రగతి రిజిష్టరులో సామర్థ్యాల సాధనకు దృష్టిలో ఉంచుకొని మార్కులు గ్రేడులు కేటాయించాలి. అంటే వ్యాయమ ఉపాధ్యాయుడు పిల్లలకు కేటాయించిన మార్కులకు అతడు రాసుకున్న డైరీ ఆధారంగా ఉంటుదన్నమాట. విద్యార్థులు సాధించిన గ్రేడలులను వివరణాత్మకమైన సూచికల రూపంలో పిల్లల ప్రగతి క్యుములేటివ్ రికార్డులో నమోదుచేయాలి. గ్రేడుల వివరాలు పరిశీలిద్దాం.

A1 జాతీయ స్థాయిలో జరిగే క్రీడాపోటీలలో పాల్గొన్నారు. చక్కని క్రీడా స్ఫూర్తి, నాయకత్వ లక్షణాలు ప్రదర్శించారు. ఆరోగ్య అవగాహన కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నాడు. యోగా చేయగలరు.

A2 జిల్లా స్థాయిలో క్రీడాపోటీలలో పాల్గొన్నారు. క్రీడాస్ఫూర్తి, నాయకత్వ లక్షణాలు కలిగి ఉన్నారు. ఆరోగ్య అవగాహనా కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొన్నారు. యోగా చేయగలడు.

B1 పాఠశాలలో జరిగే క్రీడలలో ఆసక్తిగా పాల్గొన్నాడు. నియమాలను పాటిస్తూ ఆడగలడు. స్వీయ క్రమశిక్షణ, ఆహార అలవాట్ల పట్ల అవగాహన ఉంది.

B2 పాఠశాలలో జరిగే వ్యక్తిగత క్రీడల్లో నైపుణ్యం ప్రదర్శించాడు. క్రీడా పరికరాల నిర్వహణలో అభిరుచి ఉన్నది. ఆరోగ్యం ప్రథమ చికిత్స అంశాలలో ప్రవేశం ఉంది.

C1 జట్టు ఆటలలో ఆసక్తిగా పాల్గొన్నాడు. సమన్వయంతో ఆడగలడు. ఆరోగ్య అలవాట్లు పాటించడంలో అభిరుచి ఉంది.

C2 ఆటలలో పాల్గొనడం కన్నా చూడడంలో అభిరుచి ఉంది. పాల్గొనే వారిని ప్రోత్సహిస్తాడు. వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించడంలో అభిరుచి ఉంది.

D1 క్రీడలు, క్రీడాకారుల సమాచారం సేకరించడంలో ఆసక్తి ఉంది. ఆరోగ్య విషయాలు తెలుసుకోవడంలో ఆసక్తి ఉంది.

D2 మాస్‌డ్రిల్ వంటి క్రీడా కార్యక్రమాల్లో ఆసక్తిగా పాల్గొంటాడు. క్రీడల్లో పాల్గొనడంలో అసౌకర్యానికి గురౌతాడు. వ్యక్తిగత ఆరోగ్యంపట్ల అవగాహన ఉంది.

ఆటస్థలంలో, తరగతి గదిలో, సమాజిక సేవా కారక్రమాలలో పరిశీలించడం ద్వారా పిల్లల ప్రగతిని నమోదు చేయాలి. పై కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడానికి పిల్లలను ప్రోత్సహించాలి. తద్వారా పిల్లల శారీరక, మానసిక, ఉద్వేగ వికాసానికి ఉపాధ్యాయుడు కృషిచేయాలి.

ఆరోగ్య విద్య

ఆరోగ్యవిద్య - 1వ తరగతి

శరీరం :

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే చిన్నతనంనుండే ఆరోగ్యపు అలవాట్లు పెంపొందించుకోవాలి. శరీరం గురించి, పరిసరాల గురించి, ఆహారం గురించి అవగాహన కలిగిఉండాలి. ఇందుకోసం ఉపాధ్యాయులు ఆరోగ్య అంశాల గురించి విద్యార్థులతో చర్చించాలి. కృత్యాలు రూపొందించి వాటిలో పాల్గొనేలా చేయాలి. ఆహారపు, ఆరోగ్య అలవాట్లను ఇంటిలో, పాఠశాలలో పాటించేలా చూడాలి.

ఆట : పిల్లల్ని వృత్తాకారంలో కూర్చోబెట్టాలి. ఒక్కొక్కరితో ఒక్కొక్క శరీర అవయవం పేరు చెప్పించాలి. ఆ అవయవంతో ఏమేమి పనులు చేస్తారో చెప్పించాలి. వాటిని అభినయం చేయించాలి.

ఆట : వృత్తాకారంలో కూర్చున్న తరువాత 'కూర్చోవడం' ఎన్నిరకాలుగా కూర్చోవచ్చో పిల్లలతో అభినయం చేయించాలి.

ఉదా : పద్మాసనంలో కూర్చోవడం, కాళ్ళుచాపుకుని కూర్చోవడం, మోకాళ్ళమీద కూర్చోవడం, గోడకు ఆనుకుని కూర్చోవడం, ఒకవైపుకు వాలిపోయినట్లుగా కూర్చోవడం, వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం, పద్మాసనంలో ముందుకు వంగిపోయినట్లు కూర్చోవడం, పద్మాసనంలో వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచినట్లుగా కూర్చోవడం.

ఇలా రకరకాలుగా పిల్లల్ని కూర్చోమనాలి. వీటిలో ఎలా కూర్చోవడం మంచిదో చెప్పి ఆ భంగిమలో కూర్చోవడాన్ని అభ్యాసం చేయించాలి.

ఇదేవిధంగా నిలబడడం, నడవడం, పడుకోవడం కూడా పిల్లలతో చేయించి సరయిన పద్ధతిని సూచించి దానిని ఆచరించేలా నేర్పాలి. నిలబడడం, నడవడం, పడుకోవడంలో కూడా కూర్చోవడం మాదిరిగానే రకరకాల భంగిమలుంటాయి. వాటన్నింటిని పిల్లలతో ఆటలాగా అభినయం చేయించాలి.

చర్చ : ఏఏ సందర్భాలలో ఏ భంగిమలలో కూర్చోవడం, నిలబడడం, నడవడం, పడుకోవడం వంటి పనులు చేస్తామో చెప్పండి.

పరిసరాలు :

మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలలో ఎన్నోరకాల వస్తువులు, పక్షులు, జంతువులు, చెట్లు చేమలు, రకరకాల పనులు చేస్తున్న మనుషులు ఇలా ఎన్నో కనిపిస్తుంటాయికదూ! వీటి గురించి మనం తెలుసుకుందాం.

ఆట : పిల్లల్ని వృత్తాకారంలో కూర్చోబెట్టాలి. ముందుగా వృత్తంలో ఒకరు కిందివిధంగా చెప్పాలి.

రవి : జానీబాబూ జానీబాబూ కిందచూడు, పైనచూడు, ముందుచూడు, వెనకచూడు, నీకు కనిపిస్తున్న మొక్కలు, చెట్లపేర్లు చెప్పు.

జానీ : కిందచూసా, పైనచూసా, ముందుచూసా, వెనకచూసా, నాకు కనిపిస్తున్నాయి చింతచెట్టు, తాటిచెట్టు, బంతిచెట్టు.

తరువాతగానీ ఇంకొకరి పేరుచెప్పి కిందచూడు, పైనచూడు, ముందుచూడు, వెనకచూడు, నీకు కనిపిస్తున్న జంతువుల పేర్లు చెప్పు అని అడగాలి. ఇలా ఆట కొనసాగించాలి. ఆట సమయంలో అనేకరకాలుగా ప్రశ్నించడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి. ఉదాహరణకు....

నీకు కుడివైపున కనిపిస్తున్నవి ఏవి?
నీకు ఎడమవైపున కనిపిస్తున్నవి ఏవి?
ఈ గదిలో చెక్కతో చేసినవి ఏవి?
ఈ గదిలో ఎరుపురంగులో ఉండేవి ఏవి?

చర్చ : మన పరిసరాలలో కనిపించే కొన్ని అంశాలు మనకు ఎంతో ఇష్టంగా అనిపిస్తాయి. కొన్ని నచ్చవు. అలాంటి అంశాలపై పిల్లలతో మాట్లాడించాలి. ఏవి ఎందుకు నచ్చాయో, ఎందుకు నచ్చలేదో కారణాలు చెప్పమనాలి.

పని : పిల్లల్ని బడితోటలోకి తీసుకుపోవాలి. అక్కడ ఏమేమి మొక్కలున్నాయో పరిశీలించమనాలి. అవి ఎలా ఉన్నాయి? పూలు, కాయలు ఏమైనా ఉన్నాయా? మొక్కలకు నీరు ఎలా అందిస్తున్నారు? పశువులు తినకుండా ఎలా కాపాడుతున్నారు? అనే అంశాలు చర్చించాలి. నలుగురైదుగురు పిల్లల్ని జట్టుగా చేసి గింజలు లేదా మొక్కలు నాటించడం, నీరు పోయించడం వంటి పనులు చేయించాలి.

అభినయగేయం : చింతగింజ దొరికింది చిన్ని అవ్వకు
ఆదివారం నాడు అరటి మొలిచింది
నారింజకాయ నిన్ను చూడగానే నోరూరుచుండు

మొదలైన అభినయగేయాలు సేకరించి పిల్లలతో పాడించాలి.

ఆహారం – పోషకవిలువలు

మనం అన్నం, కూరలు, పాలు, పెరుగు వంటి వాటితోపాటు పండ్లు, చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు, ఇడ్లీలు, దోసెలు మొదలైనవన్నీ తింటుంటాం. మీరు ఏమేమి ఇష్టంగా తింటారు? కొంతమంది పిల్లలు సాంబారులో కూరగాయల ముక్కలు, కరివేపాకు మొదలైనవన్నీ ఏరి తీసేసి అన్నం తింటుంటారు. కొంతమంది నాకు ఈ కూర నచ్చలేదు, ఆ కూర నచ్చలేదు అని చెపుతుంటారుకదా. ప్రతి కాయ, పండు మంచివే. అన్నిటిని తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

చర్చ : అన్నిరకాల కూరలు, పండ్లు తినాలి. నీవు ఏఏ కూరలు, పండ్లు ఇష్టంగా తింటావు/ఇష్టంగా తినవు; ఎందుకు?

అభినయగేయం : 'సొరకాయపెళ్ళి చూసివద్దాం రండి' గేయం పాడించి దానిలో చెప్పిన కూరగాయల పేర్లు చెప్పించాలి. ఏ కూరగాయతో ఏమేమి వంటలు చేస్తారో మాట్లాడించాలి.

చర్చ : మనం రకరకాల పండ్లు, కూరగాయలు తింటుంటాంకదా! కొన్ని కూరగాయలు పచ్చివిగా తింటాం. అవి ఏమిటి? కొన్ని ఉడికించి, వండి తింటాం. అవి ఏమిటి? కాయలు, పండ్లు తినేటపుడు నీటితో కడిగి తినాలి. ఎందుకు?

పని : సేకరించిన పండ్లు, కూరగాయలు కొద్దిగా ఉప్పుకలిపిన నీటిలో ఉంచి కడిగించడం. ఇంటిదగ్గర కూడా పండ్లు, కాయలు తినేటపుడు కడిగి తినడం అలవాటు అయ్యేలా చూడాలి.

అభినయగేయం :

1. మాకోడి పెట్టింది ఇంతింత గుడ్డు
   ఉల్లిపాయకోసి, ఉప్పుకారం వేసి
   అట్టుపోసిపెట్టు, నువ్వట్టు తిరుగు
   నేనిట్ట తింట

2. చింతకాయ దప్పళం, పప్పువేసి కలపడం

పిల్లలు మధ్యాహ్నభోజనంలో ఆహారం వృధాచేయకుండా పెట్టిన పదార్థాలన్నీ తినేలా ప్రోత్సహించాలి. అలా తినిన పిల్లలకు చప్పట్లు కొట్టించి అభినందనలు చెప్పించాలి.

నీరు

మనకు దాహం వేస్తే నీరు తాగుతాం కదా! మనకు నీరు ఎక్కడనుండి వస్తుంది? మన ఊరివాళ్ళందరికి నీరు ఎక్కడినుండి వస్తుందో మీకు తెలుసా?

చర్చ : మన ఊరిలో ప్రజలు ఎక్కడనుండి నీళ్ళు తెచ్చుకుంటారు?
మీరు ఇంకా ఎక్కడెక్కడినుండి నీళ్ళు తెచ్చుకోడాన్ని చూసారు?
ఎక్కువ నీళ్ళు మీరు ఎక్కడెక్కడ చూసారు?
అన్ని నీళ్ళు అక్కడికి ఎలా వచ్చి చేరాయనుకుంటున్నారు?

అభినయగేయం : వానావానా వల్లప్ప గేయం పాడించాలి.

చర్చ : మనం తాగడానికి మాత్రమే కాకుండా ఇంకా ఏఏ పనులకు నీటిని ఉపయోగిస్తామో చెప్పండి.

ఆట : విద్యార్థులను వలయాకారంలో కూర్చుండబెట్టాలి. ఒక్కొక్క విద్యార్థిని వీటిని ఉపయోగించి ఒక్కొక్క పనిని అభినయించమనాలి. అతడు చేసిన అభినయం ఆధారంగా మిగిలిన విద్యార్థులు ఆపని ఏమిటో చెప్పాలి.

ఉదా : బావిలో నీరు తోడడం, పంపు కొట్టడం, బిందెతో నీరు తీసుకురావడం, ఈతకొట్టడం, అంట్లు కడగడం, కళ్ళాపి చల్లడం, ముఖం కడగడం, స్నానం చేయడం, బట్టలు ఉతకడం మొ॥ గ్లాసులో నీరు త్రాగడం.

పని : బిందె, కుండ, కుళాయి నుండి గ్లాసుతో నీరు తీసుకుని ఎత్తిపట్టి తాగడం ఎలాగో పిల్లలతో చేయించడం.

చర్చ : గ్లాసును కుండ, బిందెలో ముంచకూడదు ఎందుకు?
గ్లాసును ఎత్తిపట్టి తాగడం వల్ల లాభం ఏమిటి?

మనకు నీరు చాలా అవసరం. నీరు లేకపోతే మనమే కాదు. చెట్లు, జంతువులు ఏవీ జీవించలేవు. కాబట్టి మనం నీటిని వృధాచేయకుండా ఉండాలంటే నీటిని పొదుపుగా వాడడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఆరోగ్య అలవాట్లు - వ్యాధుల అవగాహన

మంచి ఆహారం తింటాం. పరిశుభ్రంగా ఉంటే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. అపుడు మనకు ఎలాంటి రోగాలు రావు. అన్నిరకాల ఆహారపదార్థాలు తినకపోవడం, చేతులు కడుక్కోకుండా తినడం, ఈగలువాలిన పదార్థాలు తనిడం వల్ల కడుపునొప్పి, విరేచనాలు వస్తాయి. అందుకే మనం ఆరోగ్యపు అలవాట్లు నేర్చుకోవాలి.

అభినయగేయం : పొద్దున్నే మనములేవాలి పళ్ళను బాగా తోమాలి
పళ్ళమ్మా పళ్ళు బుట్టనిండా పళ్ళు

చర్చ : అభినయగేయం ఆధారంగా ప్రశ్నించి ఆరోగ్యపు అలవాట్ల గురించి చర్చించాలి.

మనం పొద్దునే ఎందుకు లేవాలి?
నీవు పళ్ళను ఎలా శభ్రంచేసుకుంటావు?
స్నానం చేసేటపుడు సబ్బుతో ఎలా రుద్దుకోవాలి?
ఉతికిన బట్టలు కట్టుకోడం వల్ల లాభం ఏమిటి?

పని : పిల్లలందరిని పంపు దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళి సబ్బుతో చేతులు కడగడం అభ్యాసం చేయించాలి. చేతులు కడగడంలోని 5 దశలు చేయించాలి.

1. అరచేతులు రుద్దడం
2. వేళ్ళమధ్య రుద్దడం
3. బొటనవేళ్ళను రుద్దడం
4. చేతులు వెనకవైపుకు రుద్దడం
5. గోళ్ళను శుభ్రంగా రుద్దడం

చర్చ : ఆరుబయట మలవిసర్జన ఎందుకు చేస్తాం? మన ఊరిలో ప్రజలు మలవిసర్జనకోసం ఎక్కడికి పోతారు? మీరు మలవిసర్జనకు టాయిలెట్ వాడతారా? ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తప్పనిసరిగా టాయిలెట్ వాడడం అలవాటు చేసుకోవాలి. టాయిలెట్‌కు వెళ్ళిరాగానే సబ్బుతో చేతులు కడుక్కొనేలా అభ్యాసం చేయించాలి.

ముక్కులో, చెవిలో పరాయివస్తువులు పెట్టుకోకూడదు :

పిల్లలూ... మీరు ఒక్కొక్కసారి ముక్కులో, చెవిలో బలపాలు, పెన్సిళ్ళు, అగ్గిపుల్లలు మొదలైనవి పెట్టుకుంటుంటారు కదా! ఇది చాలా ప్రమాదం. అవి లోపల గుచ్చుకుని గాయం కావచ్చు. బలపంముక్కలు ముక్కులో ఇరుక్కుని శ్వాస పీల్చడం ఇబ్బంది కావచ్చు. ఇది ప్రాణాపాయం. అందుకే అలాంటి పనులు చేయకూడదు. పొరపాటున ఎవరైనా ఇలా చేస్తే వెంటనే మీ టీచరుకు చెప్పండి. (ముక్కులో ఇరుక్కున్న వస్తువులు ఎలా తీసివేయాలో పై తరగతులలో చూడండి.)

సామాజిక ఆరోగ్యం

మనం బడిలో తోటి పిల్లలతో కలిసి ఆడుకుంటూ ఆనందంగా గడుపుతాం. ఇంటిదగ్గర ఉన్నపుడు ఇరుగు పొరుగు పిల్లలతో కలిసిమెలిసి ఆడుకుంటాం కదా! మీ తరగతిలో నీకు ఎవరెవరు అంటే ఇష్టం? నీవు ఎవరితో కలిసి ఆడుకుంటావు?

ఆట : పిల్లల్ని వలయాకారంలో కూర్చోబెట్టాలి. తనకు కుడివైపు ఉన్న ఇద్దరిపేర్లు, ఎడమవైపు ఉన్న ఇద్దరిపేర్లు చెప్పాలి. ఇలా ఒకరి తరువాత ఒకరు పేర్లు చెప్పాలి. లేదా ఒక బంతి తీసుకుని ఒకరు చెప్పిన తర్వాత దానిని వలయంలో ఇంకెవరికైనా విసరాలి. వారి బంతి అందుకుని పేర్లు చెప్పాలి.

2. పిల్లల్ని వలయాకారంలో కూర్చోబెట్టాలి. బంతిని విసిరి అందుకున్నవాళ్ళు తమ ఇరుగుపొరుగు వాళ్ళలో ఉండేవారి పేర్లు చెప్పాలి.

చర్చ : మీరు మీ ఇంటిపక్కల వాళ్ళకి ఏఏ పనులలో సహాయం చేస్తారు?
మీ ఇంటిపక్కల వాళ్ళు మీకు ఎపుడెపుడు సహాయం చేస్తారు?

పని : (సూచన : ముందురోజు, రేపు బడికి వచ్చేటపుడు తినడానికి ఏవైనా (కాయలు, పండ్లు, గింజలు, బిస్కెట్లు మొదలైనవి) తీసుకురమ్మనాలి).

పిల్లలు తీసుకువచ్చిన పదార్థాలన్నిటిని అందరికి పంచిపెట్టమనాలి. ఇలా అందరం కలిసి తినడం ఎంత ఆనందంగా ఉంటుందో చెప్పమనాలి.

అభినయగేయం :

కాకమ్మ కాకమ్మ ఎక్కడికెళ్ళావు
పిచుకమ్మ ఇంటికి విందుకెళ్ళాను
విందుకెళ్ళి వాళ్ళింట్లో ఏమి తిన్నావు
కాయలు, గింజలు కలిపి తిన్నాము
పురుగులు, మెతుకులు వెతికి తిన్నాము

చర్చ : మనం మనచుట్టూ ఉండే వారందరితో కలిసి మెలిసి ఉండడంవల్ల మనకు ఏమి లాభం జరుగుతుంది?

ఒంటరిగా ఉన్నపుడు మనకు ఏమీ తోచదు. ఎవరితోనైనా కలిసి ఆడుకొనేటపుడు చాలా సంతోషంగా, సరదాగా అనిపిస్తుంది. మన ఇల్లు ఊరికి దూరంగా ఉందనుకోండి. అపుడు మనం ఒంటరిగా ఉన్నట్లుగా అనుకుంటాం. ఇరుగు పొరుగుతో కలిసి ఉన్నపుడు సంతోషంగా గడుపుతాం. కాబట్టి మనం ఇరుగు పొరుగు వారితో కలిసిమెలిసి ఉండాలి.

ఆరోగ్యవిద్య - 2వ తరగతి

శరీరం :

మన శరీరంలోని అవయవాలు ఎన్నోరకాల పనులు చేస్తూ మనం బ్రతకడానికి (జీవించడానికి) తోడ్పడతాయి. ముఖ్యంగా కళ్ళు, చెవులు, నాలుక, ముక్కు, చర్మం అనే ఐదు అవయవాలు మనం ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకోడానికి ఉపయోగపడుతున్నాయి. వీటిని జ్ఞానేంద్రియాలు అని అంటాం.

చర్చ : కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, నాలుక, చర్మం అనే జ్ఞానేంద్రియాలలో ఒక్కొక్క దానితో ఏమేమి పనులు చేస్తామో పిల్లలతో చర్చించాలి. ప్రతిరోజూ శుభ్రంగా స్నానం చేయడం ఎందుకో మాట్లాడించాలి. స్నానం చేసేటపుడు, ముఖం కడుక్కునేటపుడు కళ్ళు, చెవులు శుభ్రం చేసుకోవాలి.

పని : పిల్లల్ని పంపు దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళి కళ్ళు, చెవులు, ముక్కు, నాలుక, దంతాలు ఎలా శుభ్రం చేసుకోవాలో చేయించాలి. కళ్ళలో పుసులు లేకుండా శుభ్రం చేసుకోవడం, స్నానం చేసేటపుడు చెవులలోకి నీళ్ళు పోకుండా శుభ్రం చేసుకోవడం, గోళ్ళు కత్తిరించుకోవడం వంటి పనులు చేయించాలి.

అభినయ గేయం : పొద్దునే మనం లేవాలి
పళ్ళను బాగా తోమాలి

గేయాన్ని పాడించి పరిశుభ్రత, శరీర అవయవాల గురించి అర్థవంతంగా చర్చ చేయాలి.

ఆట : శరీరంలో అవయవాలతో మనం రకరకాల పనులు చేస్తాం. ఈ సందర్భంలో శరీరంలో జరిగే కదలికలు పరిశీలించమనాలి. పిల్లల్ని వలయాకారంలో కూర్చోబెట్టాలి. వలయం మధ్యలో ఒక కర్రపుల్ల ఉంచాలి. పిల్లలు ఒక్కొక్కరు వచ్చి కర్రను ఏదైనా వస్తువుగా ఊహించుకుని దానితో పనిచేస్తున్నట్లుగా నటించాలి. ఉదాహరణకు కర్రను దువ్వెన అని అనుకున్నట్లయితే తల దువ్వుకున్నట్లు, కవ్వం అని అనుకున్నట్లయితే చితుకుతున్నట్లు, పాము అని అనుకున్నట్లయితే భయపడుతున్నట్లు నటించాలి. పక్షులు, జంతువులు చేసే వివిధ రకాల అరుపులు, పనులు కూడా చేయించాలి.

పరిసరాలు :

మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వల్ల మనం ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతాం. మన ఇంటిలో, పాఠశాలలో మనం ఏమేమి చేయగలమో తెలుసుకుందాం.

చర్చ : తరగతిగది, పాఠశాల పరిసరాలు, ఆటస్థలాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచాలంటే ఏమేమి పనులు చేయవచ్చు.

కాగితాలు చింపకుండా ఉండడం.

చెత్తకాగితాలు చెత్తబుట్టలో వేయడం.

పాఠశాల ఆటస్థలంలో ఆకులు, చెత్తచెదారం కనిపిస్తే వెంటనే తీసి చెత్తకుండీలలో వేయడం వంటి పనులు గురించి చర్చించాలి.

పని : 1. తరగతిగదిలో పిల్లలందరి పుస్తకాలు, బ్యాగ్ ఒకరిది ఒకరు పరిశీలించడం, ఎవరి పుస్తకాలు, బ్యాగ్ శుభ్రంగా ఉన్నాయో గుర్తించడం.

2. పుస్తకాలకు అట్టలు వేయడం.

3. పంపు దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళి కంచం, గ్లాసు, లంచ్‌బాక్స్ మొదలైన వాటిని సబ్బుతో రుద్ది శుభ్రంగా కడగడం. ఇలా కడిగే సమయంలో నీరు వృధాకాకుండా చూడాలి.

చర్చ : బడితోట, పెరటితోటలో మీరు ఏమేమి మొక్కలు నాటాలనుకుంటారు?
నాటిన మొక్కలు పశువులు తినకుండా కాపాడుకోవాలంటే ఏమి చేయాలి?

పని : బడితోటకు వెళ్ళి మొక్కలకు పాదులు చేయడం, నీళ్ళు పోయడం మొదలైన పనులు చేయించాలి. పిల్లలు నాటిన మొక్కను పరిశీలిస్తూ ఆ మొక్కలో వస్తున్న మార్పులు పరిశీలించి వాటిగురించి చర్చించాలి.

అభినయగేయాలు :

ఆదివారం నాడు అరటి మొలిచింది
సోమవారం నాడు సుడివేసి పెరిగింది
మంగళవారం నాడు మారాకు వేసింది
బుధవారం నాడు బుజ్జిగెల వేసింది
గురువారం నాడు గుబురులో దాగింది
శుక్రవారం నాడు చూడగా పండింది
శనివారం నాడు చకచక గెలకోసి
అందరికి పంచుదాం అరటిపండ్లు
అమ్మాయి, అబ్బాయి అరటిపండ్లివిగో

ఆహారం పోషకవిలువలు

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మంచి బలమైన ఆహారం తినాలి. అన్నిరకాల పండ్లు, కూరగాయలు, గుడ్లు, పాలు, మాంసం, చేపలు మొదలైనవన్నీ తినాలి. ఏకాలంలో దొరికే పండ్లు ఆ కాలంలో తినాలి. అయితే ఆహారం వండే పాత్రలు, వండిన పాత్రలమీద పెట్టే మూతలు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం మాత్రం మరిచిపోకూడదు.

చర్చ : మీ ఇంటిలో అమ్మ వంటచేసిన తర్వాత ఆహారపదార్థాలమీద మూతలు ఎందుకు పెడుతుంది? దానివల్ల లాభం ఏమిటి?

ఆహారపదార్థాలమీద మూతలుపెట్టడం వల్ల దుమ్ముధూలి పడకుండా వుంటాయి. అంతేకాకుండా ఆహారపదార్థాలు చల్లారిపోకుండా ఉంటాయి.

కథ : ఆహారం వండిన తర్వాత మూతపెట్టకపోవడం, దానిలో బల్లి పడడం, అది తెలియక తిన్న పెళ్ళిబృందం అనారోగ్యానికి గురై హాస్పిటల్లో చేరడం వంటి కథను చెప్పాలి. పిల్లలకు తెలిసిన సంఘటనను గురించి మాట్లాడించాలి. ఇంటిదగ్గర కూడా భోజనం చేసేటపుడు ఆహారపదార్థాలుండే పాత్రలమీద మూతలు ఉంచడం, చెయ్యితో కాకుండా గరిటను ఉపయోగించి వడ్డించుకోవడం పాటించాలి.

చర్చ : అన్నం తినేటపుడు కంచంచుట్టూ మెతుకులు పడేయడం అంటే అన్నాన్ని వృధాచేయడమేకదా! అలాగే అన్నంతోపాటుగా సాంబారులో కూరగాయల ముక్కలు మొదలైనవన్నీ ఏరి పెట్టేస్తుంటారు. ఎక్కువగా వడ్డించుకుని తినకుండా పారేస్తుంటారు. ఇవన్నీ కూడా ఆహారం వృధా కావడానికి కారణమవుతున్నాయి.

చర్చ : ఆహారం వృధా కాకుండా ఉండాలంటే మనం ఏమి చేయాలి?

కొంచెంగా అన్నం కూరలు వడ్డించుకోవడం, కిందపడకుండా వేళ్ళతో సున్నితంగా కలపడం, ముందుకు వంగి తినడం వంటి పనులను మధ్యాహ్న భోజనసమయంలో పిల్లలు ఎలా పాటిస్తున్నారో పరిశీలించి వృధా చేయకుండా ఉండడాన్ని అలవాటు చేయాలి.

అభినయగేయాలు :

పండ్లమ్మ పండ్లు – గంపనిండ పండ్లు
మిసమిసలాడే మామిడిపండ్లు
పచ్చాపచ్చని జామపండ్లు
తియ్యతియ్యని సపోటపండ్లు
పుల్లపుల్లని రేగుపండ్లు
అన్నిటిని మించిన అరటిపండ్లు

పాఠశాలలో నీటివనరులు – నీరు తాగేటపుడు పాటించాల్సిన నియమాలు

మనం గాలిపీల్చకుండా కొంచెంసేపుకూడా ఉండలేము. అలాగే నీరు లేకపోయినా కూడా మనం బ్రతకలేం. అదేవిధంగా మొక్కలు, జంతువులు కూడా నీరు లేకుండా జీవించలేవు. నీరు మనకు ఎంతో అవసరం. మన గ్రామంలో ప్రజలందరూ నీరు ఎక్కడనుండి తెచ్చుకుంటున్నారో మీకు తెలుసా! మన పాఠశాలలో మీరు తాగేనీరు ఎక్కడినుండి వస్తోంది?

పని : పిల్లల్ని పాఠశాలలో ఉండే నీటివనరు (బావి/బోరుపంపు/నల్లా) దగ్గరకు తీసుకుపోవాలి. పరిసరాలను పరిశీలింప చేయాలి. నీటివనరు పరిశుభ్రంగా ఉన్నదా! మురికినీరు పోయేందుకు దారిఉందా? ఏవిధంగా పోతోంది? ఒకవేళ మురికినీరు నిలిచిపోయివుంటే అందుకు కారణం ఏమిటి? మురికినీరు బావి లేదా పంపుదగ్గరే నిలిచిపోతే ఏమైనా నష్టం ఉంటుందా? అవి ఏమిటి? అనే అంశాలు అక్కడే చర్చించాలి.

చర్చ : మీరు నీటిని ఎలా తాగుతారు? నీటిని త్రాగేటపుడు ఏమేమి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? నీరు త్రాగేటపుడు పాటించవలసిన నియమాలు ఏమిటి? అనే అంశాలపై చర్చించాలి.

పని : • బిందెలోనుండి కాక గరిటితో నీటిని తీసి గ్లాసులో పోయడం.
• గ్లాసును నోటికి అంటించకుండా ఎత్తిపట్టి తాగడం చేయించాలి.

గ్లాసును ఎత్తిపట్టి తాగడం వల్ల గ్లాసు కడగడానికి ఇంకొక గ్లాసునీళ్ళు వృధా చేయవలసిన అవసరం వుండదు. కాబట్టి నీరు పొదుపు అవుతుందికదా!

ఆరోగ్య అలవాట్లు – వ్యాధుల అవగాహన

మనం ఎపుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అనుకుంటుంటాం. అయితే అపుడప్పుడూ రోగాలబారిన పడుతుంటాం. ఇందుకు ముఖ్యమైన కారణం ఏమిటో తెలుసా! మంచి ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడమే. మరీ ముఖ్యమైన సంగతి ఏమిటంటే చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోకపోవడంవల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కాబట్టి టాయిలెట్‌కు వెళ్ళిన తర్వాత, భోజనం చేయడానికి ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. దీనిలో ఉండే 5 దశల గురించి తెలుసుకుందాం.

1. అరచేతులు రుద్దడం
2. వేళ్ళమధ్య రుద్దడం
3. బొటనవేళ్ళు రుద్దడం
4. చేతులు వెనకవైపు రుద్దడం
5. గోళ్ళు శుభ్రంగా రుద్దడం

చేతులు కడగడానికి సబ్బు, కుంకుడురసం వంటివి వాడవచ్చు.

పని : పిల్లల్ని పంపుదగ్గరకు తీసుకువెళ్ళి ఐదు దశలలో చేతులు కడగడాన్ని అభ్యాసం చేయించాలి.

సామాజిక ఆరోగ్యం

పిల్లలందరికీ ఆటలంటే ఇష్టం. ఏ ఆటను ఒక్కరే కూర్చుని ఆడడానికి వీలుకాదుకదా! ఎవరితోనైనా కలిసి ఆడుకోవడం అవసరం. స్నేహితులతో కలిసి ఆడుకోవడం చాలా సంతోషంగా అనిపిస్తుంది. తోటివారితో కలిసి ఆడుకోవడం అవసరం.

చర్చ : • మీరు మీ స్నేహితులు, తోటిపిల్లలతో కలిసి ఆడుకోవాలనుకుంటారా? ఎందుకు?
• ఏఏ ఆటలను స్నేహితులతో కలిసి ఆడుకోవచ్చు?
• స్నేహితులతో కలిసి ఆడుకొనే సందర్భంలో గొడవలు వస్తుంటాయికదా! అవి ఎందుకు వస్తాయి?
• ఆటలలో గొడవలు రాకుండా ఉండాలంటే ఏమి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?
• ఆటలలో గాయాలవుతుంటాయికదా! ఎందుకు?

పని : • తరగతిలో గాయాలు అయిన పిల్లల్ని గుర్తించి గాయం ఎందుకు అయిందో ఎన్నిరోజులయిందో తెలుసుకోవడం.
• గాయానికి బోరిస్ పౌడర్ చల్లడం లేదా ఆయింట్‌మెంట్ పూత పూయడం.
• గాయం అయినదని ఊహించి మందుపూసి గాజుగుడ్డతో కట్టుకట్టడాన్ని అభ్యాసం చేయించడం.

చర్చ : అపుడపుడు మన ఇంటిలో ఎవరో ఒకరికి జ్వరం వస్తూవుంటుంది. లేదా గాయాలు తగులుతుంటాయి. ఈ సందర్భంలో మనం వారికి ఎలాంటి సాయం చేయవచ్చు?

రఫీవాళ్ళ తాతయ్యకు జ్వరం వచ్చింది. అపుడు రఫి ఆయనకు ఎలా సాయం చేసాడో చూడండి.

- మందుబిళ్ళలు అందించాడు.
- త్రాగడానికి కాఫీ, మంచినీళ్ళు తెచ్చిఇచ్చాడు.
- తలకు తలనొప్పి మందు రాసి మర్దన చేసాడు.
- మధ్యలో కరంటు పోయేసరికి విసనకర్రతో విసిరాడు.
- కాళ్ళు పట్టాడు.

రఫీ మాదిరిగానే మీరుకూడా మీ ఇంటిలో ఎవరికైనా ఆరోగ్యం బాగాలేనపుడు సాయం చేసిఉంటారుకదా. ఎలా చేసారో చెప్పండి.

ఆరోగ్యవిద్య – 3వ తరగతి

తలలో పేలు (Pediculosis)

పరిచయం : శరీరంలో నివసించే పరాన్న జీవుల్లో **"పేలు"** (Lies) ముఖ్యమైనవి. ఇవి ముఖ్యంగా ఆడవారిలో, పొడవైన జుట్టున్న వారిలో సమస్య. పేలను పోలిన సూక్ష్మజీవులు లేదా పరాన్నజీవులు చంకల్లోనూ, మర్మావయవాల దగ్గరా, ఛాతీమీద దట్టంగా జుట్టు పెరిగే వారిలోనూ ఉంటాయి. వాటిని కూడా **"పేలు"** అనే పిలుస్తుంటారు. ఇలా పేలు ఉండే పరిస్థితిని **"పెడిక్యులోసిస్"** (Pediculosis) అంటారు.

కారణాలు : తలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోని వారి తలలో పేలు ఉండటం సహజం.

లక్షణాలు : తలలో నివాసముండేది పేలొక్కటే కాదు. సకుటుంబ సపరివార సమేతంగా పేనుగారు జుట్టులో కాపురం పెడతారు కనుక, వాటి పిల్లా జెల్లా అయిన **"ఈపులు"** (గుడ్లు) కూడా తలనే నివాసభవనంగా చేసుకుంటాయి. పేలు తలలో రక్తం పీల్చి తాగుతూ ఆనందంగా జీవనం సాగిస్తుంటాయి. వాటి ఆనందమే మనకి విషాదం. అంటే అవి కుట్టినప్పుడల్లా తలంతా దురద ఉంటుంది. ఎప్పుడు కుడ్తాయో ఎవరికి తెలుసు? కుట్టటానికో టైంటేబులంటూ ఉంటేకదా! ఎప్పుడు దేనికి బుద్ధిపుడితే అప్పుడది కుడ్తుంది. తలలో వాటి సంఖ్య ఎంత ఎక్కువ ఉంటే మనకన్నిసార్లు వడ్డిస్తుంటాయి. ఆ రకంగా తలంతా దురద ఉంటుంది. అందుకని గీరతాం! ఒక్కోసారి పిచ్చిపట్టినట్లు బరుకుతాం. దాంతో గోళ్ళలో ఉన్న మురికి చర్మంపైకి చేరి తలలో పుండ్లు కూడా పడొచ్చు.

జాగ్రత్తలు :
- "మెడికల్ షాంపూ" ప్రకటనలు చూసి మోసపోవద్దు. దానికి పేలు చావనే చావవు.
- పొరపాటున మందు కంట్లో పడితే చూపు దెబ్బతినే ప్రమాదముంది.
- తలని శరీరంతో పాటే ప్రతిరోజూ శుభ్రంగా ఉంచితే పేలనే సమస్యే రాదు రోజూ కుదరకపోతే వారానికి రెండుసార్లయినా తలస్నానం చేయాలి.
- పేలున్న వారికి వాడిన దువ్వెనలు, తలంటుకున్నప్పుడు వాడిన టవల్స్, దిండు గలీబులు తిరిగి మనం వాడరాదు. పేలున్నవారి పక్కన పడుకోరాదు.

కొన్ని ప్రశ్నలు :

1. హాస్టలు విద్యార్థుల్లో "పేలు" పోవటానికి సులభమైన మార్గమేంటి?
2. పేల వలన జుట్టు పోతుందా? పేను కొరకటమంటే ఏమిటి?
3. పేలకూ – చంద్రుకూ సంబంధముందా?

చిన్న గాయాలు (Minor Wounds)

1. దోక్కుపోవడం (Abrasions)

సైకిల్, మోటార్ సైకిల్ మీద నుండి పడటం, రోడ్డుమీద జారి పడటం వగైరా సందర్భాలలో చర్మం దోక్కుపోతుంది. చర్మం పూర్తిగా పోదు. రక్తం మాత్రం కారుతూ ఉంటుంది.

2. తెగడం (Cuts)

బ్లేడు, కత్తిపీట, చాకు లాంటివి ఉపయోగించేటప్పుడు తెగవచ్చు. కొంతమంది తెగిన వ్రేలును వెంటనే నోట్లో పెట్టుకుంటారు. అలా చేయనక్కరలేదు.

3. ప్రథమ చికిత్స (First Aid)

- శుభ్రమైన గుడ్డతో నొక్కి పట్టుకుంటే, 5 నిముషాలలో రక్తం కారటం ఆగిపోతుంది.
- గాయాన్ని సబ్బునీళ్ళతో కడగాలి.
- "సిల్వర్ సల్ఫా డయాజిన్", "పొవిడిన్ అయోడిన్" లాంటి పూత మందు పూసి కట్టు కట్టవచ్చు. సన్నని దూది పొరను టించర్ బెంజాయిన్‌లో తడిపి గాయం మీద వేయవచ్చు.
- నొప్పి తగ్గడానికి, గాయం మానటానికి మందులు వాడాలి.
- గాయం మీద పేడ, మట్టి, కాఫీపొడి, టీపొడి, ఇంకు వగైరాలు పూయరాదు.
- పెద్ద గాయం ఉంటే కుట్లు వేయాలి.
- ధనుర్వాతం రాకుండా టెట్వాక్ (టెటనస్ టాక్సాయిడ్) సూదిమందు వేయించుకోవాలి.

4. గాయాన్ని శుభ్రం చేయటం (Cleaning the wound)

ఎ. శుభ్రం చేయటానికి వాడే పదార్థాలు

- సబ్బు, నీళ్ళు, డెట్టాల్ (Dettol), స్పిరిట్ (Spirit), ఉడకబెట్టిన దూది (Sterile Cotton), హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ (Hydrogen Peroxide), శావలాన్ (Savlon), సబ్బు, ట్యాప్ నీళ్ళు మొదట వాడాలి.

బి. ఎలాంటి గాయాలు ?

- రోడ్డు ప్రమాదంలో తగిలిన గాయాలు, కోసుకున్న గాయాలు, ఆపరేషను గాయాలు, పుండ్లు, కుక్కకాటు మొదలగునవి.

సి. ఎలా చేయాలి ?

- గాయాన్ని శుభ్రంగా రెండు మూడు సార్లు సబ్బుతో కడగాలి. గాయం చుట్టూ తడి తుడిచేయాలి.
- రోడ్డు ప్రమాదాల్లో జరిగిన గాయాలూ, పుండ్లూ, అయితే గాయం మీద కొన్ని చుక్కలు హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ వేయాలి. ఆపరేషను గాయం లాంటి శుభ్రంగా ఉన్న గాయాలకు హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ వేయనక్కర్లేదు.
- గాయాన్ని డెట్టాల్ (నీళ్ళు కలపకుండా) తో గానీ, స్పిరిట్‌తోగానీ, శావలాన్‌తో గానీ శుభ్రం చేయాలి.
- అలా వదిలేయాల్సిన గాయాలయితే, ఇక చేయాల్సిందేమీ లేదు. ఉదా : కుక్కకాటు.
- కట్టు కట్టాల్సిన గాయాలయితే యాంటీ బయాటిక్ పూత మందు పూసి గాజు గుడ్డముక్క (Gauge bit) పెట్టి కుట్టు కుట్టాలి.

కొన్ని ప్రశ్నలు :

1. గాయాలమీద మట్టి, పేడ, చక్కెరా, కాఫీపొడి, మూత్రం పోయవచ్చా?
2. మోకాళ్ళమీద గాయల మచ్చలు లేకుండా ఎవరూ ఉండరెందుకని?
3. చిన్నచిన్న గాయాలు ఏమీ చేయకనే వాటంతట అవే చాలా సందర్భాలలో ఎలా మానిపోతాయి?

పరిసరాలు

ఇల్లు శుభ్రంగా ఊడుస్తాము. ఆ చెత్తను వీధిలో పోస్తాము. సైడు కాలవులలో పోస్తాము. నీళ్ళు పోవటానికి కట్టించిన సైడు కాల్వలను యిలా చెత్తతో పూడ్చేస్తే, ఎక్కడికక్కడ మురికి నీటి గుంటలు తయారవుతాయి. మురికి నీళ్ళలో దోమలు, ఈగలు తయారవుతాయి. ఈగల వలన నీటిగుండా వచ్చే 10 రకాల రోగాలు వస్తాయి. దోమల వలన 5 రకాల రోగాలు వస్తాయి. కాబట్టి ఏమేమి చేయాలో పరిశీలిద్దాం.

- ఇంట్లో తయారయ్యే చెత్తను, చెత్త బుట్టలో గానీ, ప్లాస్టిక్ కవరులో గానీ వేసి, ఊరి చివర దిబ్బలో / చెత్తను తరలించే బండిలో గానీ వేయాలి.
- సైడు కాల్వలను నిర్వహించుకునే చైతన్యాన్ని, ప్రవర్తననూ అలవర్చాకనే సైడు కాల్వల నిర్మాణం చేపట్టాలి. సామాజిక తనిఖీ లేకుండా, అచ్చంగా ప్రభుత్వంతో సాధ్యం కాదిది.
- ఇళ్ళ మధ్యలో దిబ్బలుండరాదు.
- కొన్ని ప్రాంతాలలో ఇళ్ళలోనే పశువులను కట్టేసుకుంటారు. పశువులను మన బిడ్డల్లా చూసుకోవాలనే ప్రేమభావమే దీనికి కారణం. అయినా ఊరి చివర కొష్టాలలో పశువులను ఉంచి కూడా ప్రేమను చూపుకోవచ్చు.
- ఇళ్ళ చుట్టూ మురికి గుంటలుండరాదు.
- “ఇంటి ప్రక్కనిల్లు” ఉన్న చోట్ల జాలాడి గుంట ఏర్పాటుచేసుకొని, కాళ్ళూ, చేతులూ కదుక్కున్న నీళ్ళు ఆ గుంటలో ఇంకేటట్లు చూసుకోవాలి.
- ఇంటి చుట్టూ స్థలం ఉన్నవాళ్ళు, పెరటి తోట పెంచి, ఇంట్లో తయారయిన మురికినీళ్ళు ఆ చెట్లకు పోయేట్లు చేస్తే పెరటితోట పెరుగుతుంది. మురికి నీళ్ళూ పోతాయి.
- వారానికి ఒక పూట స్కూలు పిల్లలను ఊరంతా త్రిప్పి, చెత్తా చెదారాలను ఏరి ఒకచోట చేర్చి కాల్చడం అలవాటు చేస్తే వీళ్ళను చూసి ఆ గ్రామంలోని యువత ముందుకొచ్చి ఆరోగ్యం కోసం కృషి చేసుకోటం అలవాటు చేసుకుంటారు.
- వర్షాకాలంలో స్కూలు పరిసరాల్లో పిల్లలతో మొక్కలు నాటించాలి. ఒక్కో విద్యార్థికి ఒక మొక్కను దత్తత యివ్వాలి. రోజూ స్కూలు నుంచి ఇంటికెళ్ళేపుడుగానీ, మధ్యలోగానీ ఒక సీసా నీళ్ళు ఆ మొక్కకు పోస్తే అది చెట్టవుతుంది.
- పరిశుభ్రతను పాటించటం నేర్పటం కూడా ‘విద్య’ లో భాగంగానే భావించాలి.

ప్రయాణంలో వాంతులు (Motion Sickness)

పరిచయం :

బస్సు, కారు, లారీ అదేదయినాసరే ఎక్కిన కొద్ది నిముషాలలోనే కొంతమందికి వికారం కల్గి వాంతులు వస్తాయి. ఇదే సమస్య పడవ ప్రయాణాల్లో, విమాన ప్రయాణాల్లో కూడా రావచ్చు. దీన్నే **"మోషన్ సిక్‌నెస్"** (Motion Sickness) అంటారు.

లక్షణాలు :

- వికారం, వాంతి, ఆకలి మందగించడం, చెమటలు పోయడం.
- కళ్ళు తిరిగి పడిపోయేట్లు అనిపించడం, ముఖం పాలిపోవడం.
- ఇవి మొదలయితే ఒక్కోసారి ప్రయాణం పూర్తిఅయిన తర్వాత కూడా రెండు-మూడు రోజుల వరకూ ఉండవచ్చు.

జాగ్రత్తలు :

- వాంతులు విపరీతంగా అయితే శరీరంలోని నీరంతా పోయి ప్రమాదంలో పడవచ్చు. అందువలన వాంతులు అవుతున్నా కొద్ది కొద్దిగా ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవాలి. వాంతిలో పోయింది పోగా మిగిలినది నిలిచినా చాలు. వాంతి అయిన వెంటనే త్రాగితే కొంతయినా నిలిచే అవకాశం ఉంది.
- శుభ్రమైన గాలి పీల్చాలి. వాంతి మీద నుంచి వేరే విషయాల మీదకు ఆలోచన మళ్ళించాలి.
- ప్రయాణిస్తున్న వాహనం ప్రక్కనే ఉన్న వస్తువులను చూస్తే కళ్ళు మరింత తిరిగి వాంతి రావచ్చు. దూరంగా ఉన్న వస్తువుల మీద దృష్టి నిలిపితే కళ్ళు తిరగడం ఆగిపోతుంది.
- గట్టిగా కళ్ళు మూసుకునిగానీ, అవకాశముంటే పడుకోవడం గానీ చేయాలి.

నివారణ :

- ప్రయాణానికి అరగంటో, గంటో ముందు వాంతుల కోసం వాడే మాత్రల్లో ఏదో ఒక మాత్ర మ్రింగి ప్రయాణం చేస్తే వాంతులు రావు. పొగత్రాగేవారి ప్రక్కన కూర్చోరాదు.
- కారులో ప్రయాణమయితే గంట, గంటకు ఆగి ప్రయాణం చేస్తే వాంతులు రావు.
- వాంతులు వచ్చే లక్షణముంటే ప్రయాణానికి ముందు భోంచేయవద్దు. ప్రయాణంలోనూ తినవద్దు.
- ప్రయాణంలో చదవకూడదు. కిటికీ దగ్గర కూర్చొని దూరంగా చూస్తుండాలి.

కొన్ని ప్రశ్నలు :

1. "మోషన్ సిక్‌నెస్" కూ, "మోషన్స్" (విరేచనాలు) అవటానికీ సంబంధం ఉందా?
2. ప్రయాణంలో వాంతులతో ప్రాణాపాయం అయ్యే అవకాశం ఉందా?
3. "వాంతుల"కు పనిచేసే మందులు "ప్రయాణంలో వాంతు"లకు పని చేస్తాయా?

ఆరోగ్యవిద్య – 4వ తరగతి

కుక్కకాటు (Dog Bite)

కుక్కకాట్లకు ఎక్కువగా పిల్లలే గురవుతారు. కుక్కలను ఎత్తుకోవడం, పెంచుకోవడం, ప్రక్కన లేనిదే నిద్రపోకపోవడం పిల్లల విషయంలో మామూలే. పెద్దలయితే కుక్కలను తిరగబడి కొట్టగలరు. లేదా పిక్కబలం చూపి పరుగెత్తగలరు. ముసలివాళ్ళు చేతిలోని ఊతకర్రను కుక్కమీద విసిరి రక్షణ చేసుకోగలరు.

ఏది కుక్కకాటు ?

- కుక్క కరిచినా,
- గోళ్ళతో గీరినా,
- రక్కినా, పళ్ళు గీచుకుపోయినా,
- అంతకుముందే ఉన్న గాయాలమీద కుక్క నాకినా వీటన్నింటినీ కుక్క గాట్లగానే అనుకోవాలి.

కుక్క పిచ్చిదా? మంచిదా?

పిచ్చికుక్కతో రెండు ప్రధాన లక్షణాలను గుర్తించాలి.

1. కుక్క సరిగా ఆహారం తీసుకోకుండా, మౌనంగా అప్పుడప్పుడు మూలుగుతూ, ఒక మూలనపడి వుండడం.
2. నోటిలో చొంగ కారుతూ, భయంకరంగా మారిన అరుపుతో అడ్డంవచ్చిన ప్రతిదాన్నీ కరవటం.

- పై లక్షణాలున్నా
- ప్రక్కనున్నవారు ఫలానా కుక్క పిచ్చిదని తెలియచేసినా,
- కరిచిన తర్వాత పదిరోజుల లోపల ఆ కుక్క చనిపోయినా (కారణం ఏదయినా)
- కుక్క కరిచిన తర్వాత అది కన్పడకపోయినా, దాన్ని గుర్తించలేకపోయినా, ఈ అన్ని సందర్భాలలో కుక్కను పిచ్చిపట్టిన దానిగా భావించి కరిచిన వ్యక్తికి వైద్యం మొదలుపెట్టటం మంచిది.

వైద్యం :

- గాయాన్ని సబ్బుతో శుభ్రంగా కడగాలి.
- స్పిరిట్ గానీ, డెట్టాల్ గానీ అద్దిన దూదితో గాయం మీద తుడవాలి.
- ధనుర్వాతం రాకుండా **"టెట్ వాక్"** సూదిమందు వేయించుకోవాలి.
- కుక్క పిచ్చిదని భావించితే **"కుక్క సూదులు"** (ఏంటిరేబిస్ వ్యాక్సిన్) వేయించుకోవాలి.
- గాయమయితే, కుట్లు వేయరాదు.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత (తలనుంచి కాళ్ళదాకా)

1. జుట్టుగురించి జాగ్రత్తలు

ఆహారం :

ఆహారంలో మాంసకృత్తులు, ఇనుము లోపిస్తే వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి.

తలంటు స్నానం :

ఆఫీసుల్లో పనిచేసేవారికి తలమీద దుమ్మెక్కువ చేరదు. వీరు వారానికోసారి తలంటు పోసుకుంటే సరిపోతుంది. ఫ్యాక్టరీల్లో, గనుల్లో, రోడ్లమీద, మట్టిలో పనిచేసేవారు రోజూ తలంటు స్నానం చేయాలి.

తలంటు స్నానం :

- జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి, జుట్టును కత్తిరించటానికి సంబంధం లేదు. కాని తగినంత పొట్టిగా ఉంటే శుభ్రంగా ఉంచడం తేలికవుతుంది.
- కత్తిరించినందువలనగానీ, నున్నగా గుండు గీచినందువలన గానీ జుట్టు బలంగా ఉండడంగానీ, వేగంగా పెరగటం గానీ జరగదు.
- గడ్డం రోజూ గీచినందువలన జుట్టు వత్తుగా పెరిగేదేమీ ఉండదు.

అలంకరణ :

జుట్టును అందంగా ఉంచుకోవాలని కోరుకుంటారందరు. కాని శాశ్వతంగా జుట్టు వంకీలు తిరిగి ఉండాలని చేసే ప్రయత్నాలు తరచుగా చేస్తే వెంట్రుకలు బలహీనపడి మధ్యకు విరిగిపోయే ప్రమాదముంది. జుట్టుకు శాశ్వతంగా ఉండే రంగునుపయోగిస్తే తలమీద చర్మం దెబ్బతినవచ్చు. ఆ రంగు చర్మానికి గిట్టని స్వభావం గలదిగానయితే చర్మం పొక్కిపోవచ్చు.

2. చెవి గురించి జాగ్రత్తలు

1. చెవికి రంధ్రాలు పెట్టించుకోవటం అందం కోసమని తప్ప "అవసరం" లేదు. అలా రంధ్రాలు పెట్టుకోదల్చుకుంటే మురికిగా ఉన్న సూదులతో, ముళ్ళతో కుట్టేకంటే డాక్టరు దగ్గరకెళితే 'ఉడకబెట్టిన' సూదితో రంధ్రాలు పెడ్తారు. బరువైన చెవికమ్మలు వాడినందువలన చెవులు సాగి, రంధ్రం పెద్దదై, ఆపైన రంధ్రం చిన్నదిగా మార్చటానికి ఆపరేషను చేయాల్సి వస్తుంది.
2. చెవిలో నూనె, ఆముదం, సారాయి, వసరు పోయరాదు. పుల్లలు, గుబిలితెడ్లు, కోడిఈకలు, దూది చుట్టిన పుల్లలు, టవల్ యొక్క కొసలు పెట్టి త్రిప్పరాదు.
3. ఈదేటప్పుడు చెవిలో దూది పెట్టుకోవాలి. చెవిలోకి నీరు పోకుండా జాగ్రత్తపడాలి. స్నానం చేసిన తర్వాతగానీ, నీళ్ళలో మునిగిన వచ్చిన తర్వాతగానీ చెవిలో చేరిన నీటిని టవల్‌తో తుడిచేయాలి.
4. చెవి జబ్బులున్నవారు ఈదటం మంచిదికాదు.

5. స్నానం చేసేటప్పుడు చెవి దొప్పలను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.
6. చెవిలో దూరే ప్రమాదమున్న చిన్న వస్తువులను చిన్న పిల్లలకు ఆడుకోడానికివ్వరాదు.
7. డాక్టరు సలహాలేకుండా 'చెవుడు మిషన్' వాడరాదు.
8. ఎక్కువ శబ్దం వచ్చేచోట్ల పనిచేసేవారు చెవికి ఆ శబ్దం సోకకుండా దొప్పులుపయోగించాలి.

3. కంటి గురించి జాగ్రత్తలు

- తలంటు పోసుకునేటప్పుడు కంటిలో కుంకుడుకాయ రసము, సబ్బు పోకుండా కళ్ళు మూసుకోవాలి. అయినా కంటిలోపడి మంటపుడితే నీళ్ళతో కళ్ళను కడిగితే పోతుంది. కంటిలో 'కలికం' వేయరాదు.
- కంటిలో కాటుక వలన అలెర్జీ రావచ్చు.

చదివేటప్పుడు జాగ్రత్తలు

- పుస్తకానికీ, కంటికి దూరం ఒక అడుగు ఉండాలి. మరీ దూరంగానూ, మరీ దగ్గరగానూ ఉంచుకోరాదు.
- పడుకొనీ, నడుస్తూ చదవడం మంచిదికాదు.
- కాంతి తగినంతగా ఉండాలి. మసక వెల్తురులోనూ, వెన్నెలలోనూ చదువరాదు. కళ్ళకు భారం ఎక్కువవుతుంది.
- కుడిచేతివాటము గలవారికి, కాంతి ఎడమ భుజంమీదుగా పుస్తకంమీద పడేటట్లు అమర్చుకోవాలి.
- మెరిసే పేపరు ప్రింటు చదవటం కళ్ళకు మంచిది కాదు.
- మరీ చిన్న ప్రింటుగానీ, సరిగ్గా పడని అచ్చుగానీ, ముద్దముద్దగా పడిన అచ్చుగానీ, డబుల్ ప్రింటు పడిన అచ్చుగానీ, ఒకవైపు అచ్చు రెండవవైపు కన్పడుతున్నాగానీ చదవటం మంచిదికాదు.

పనిచేసేటప్పుడు జాగ్రత్తలు

- ఎలక్ట్రిక్ వెల్డింగ్ కాంతిని నేరుగా చూడరాదు. షీల్డు వాడాలి. సూర్యుణ్ణి మామూలు రోజుల్లో చూడడంగానీ, సూర్యగ్రహణము రోజుల్లో చూడటంగానీ చేస్తే వెల్డింగు చేస్తే వచ్చే లాగు **'ఆర్క్ఐ'** అనే జబ్బు వస్తుంది.
- బలమైన రసాయనాలు (కాస్టిక్స్) ఉండేచోట్ల జాగ్రత్తగా పనిచేయాలి. ఒకవేళ కంట్లో పడితే పంపువద్ద నీళ్ళక్రింద కన్ను పెట్టి, 5-10 నిమిషాలు కడిగివేయాలి.
- డ్రిల్స్, సమ్మెటలు, స్ప్రేలు ఉన్నదగ్గర పనిచేసేటప్పుడు కళ్ళద్దాలుంచుకోవాలి.

4. ముక్కు గురించి జాగ్రత్తలు

- ముక్కు మీద మొటిమలు, చీముగుల్లలు లేస్తే గిల్లడం, నలపటం చేయరాదు.
- ముక్కులో వేలుపెట్టుకొని పొక్కులకోసం వేట సాగించవద్దు. ఒకవేళ ముక్కులో వేలు పెట్టుకొంటే దాన్నలాగే కంటిలోనూ, చెవుల్లోనూ పెట్టుకోరాదు.
- ముక్కులు కుట్టించుకోరాదు.

- ముక్కుల్లో పసరు పోయటం మంచిది కాదు.
- పొగత్రాగరాదు.
- ముఖం కడుక్కునేటప్పుడే ముక్కులోపల కూడా శుభ్రం చేసుకొని కడుక్కోవాలి.
- ముక్కులో మందు చుక్కలు వేయరాదు. కొద్ది నిమిషాలు పనిచేసినా వెంటనే అంతకంటే ఎక్కువ బిగుసుకుపోతుంది.

ఆహారము :

- కాల్షియం ఫాస్ఫేట్లు గల పాలు, గుడ్లు, ఆకుకూరలు బాగా తినాలి. విటమినులు, మాంసకృత్తులు గల పదార్థాలు తినాలి.
- పళ్ళకు బాగా పనుండాలంటే తినే ఆహారంలో 'పీచు' ఉండాలి. దుంపలు, కాయలు, పండ్లు తినాలి.
- సాగే పదార్థాలు (చాక్లెట్లు, పిప్పరమెంట్లు, పాకం మొదలగునవి) తీపిపదార్థాలు, పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే పిప్పిపన్ను వచ్చే అవకాశముంది.
- అన్నం తిన్న తర్వాత నోరు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

5. పళ్ళు తోముకోవడం

- మెత్తని బ్రష్‌ను ఉపయోగించాలి.
- ఉత్తరేణి, వేప పుల్లలతో పళ్ళమధ్య ఇరుక్కున్న పదార్థాలు పూర్తిగా రావు.
- గరుగ్గా ఉండే బొగ్గుపొడి, పళ్ళపొడి, ఉప్పు చిగుళ్ళకు హాని కల్గిస్తాయి.
- పైపళ్ళను పైనుంచి క్రిందకు, క్రిందిపళ్ళను క్రిందినుండి పైకి తోమాలి. పళ్ళకంటే చిగుళ్ళనే ఎక్కువ తోమాలి. ఆ పద్ధతిలో చిగుళ్ళు గట్టిపడ్తాయి.
- ముందుపళ్ళను తోమేటపుడు కొద్దిగా నోరు తెరిచి ఉంచాలి. లేనట్లయితే క్రిందిపళ్ళు తోమేటప్పుడు పైచిగుళ్ళను గాయపర్చే అవకాశముంది.
- వెనుకనున్న తిరగలిపళ్ళను తోమేటప్పుడు బ్రష్‌ను అడ్డంగా ఆడించాలి.
- మొత్తం పళ్ళుతోమే కార్యక్రమం 1–2 నిమిషాలు జరిగితే చాలు.
- ప్రతిరోజూ నిద్రలేవగానే పళ్ళు తోమాలి. భోంచేసిన తర్వాత ప్రతిసారి, లేదా నిద్రపోబోయేముందు పళ్ళు తోమాలి.
- నోరు పుక్కిలించి ఊసిన తర్వాత చిగుళ్ళను వేలితో తోమాలి.
- కట్టుడు పళ్ళయినాసరే రోజూ రెండుసార్లు శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- ఫ్లోరోసిస్ ఉన్న ప్రాంతాల్లో 'ఫ్లోరైడ్' ఉన్న టూత్‌పేస్ట్ కచ్చితంగా **వాడరాదు.**
- నోటి దుర్వాసన కారణానికి చికిత్స చేసుకోవాలి. పళ్ళు శుభ్రంగా తోముకోవాలి. ఎన్ని చేసినా పోకపోతే రోజు ఒక యాలక్కాయ నమిలి పంటిక్రింద పెట్టుకోవాలి.

అలవాట్లు : పొగత్రాగడం

- వక్క, ఆకు నమలరాదు.
- జర్దా కిళ్ళీ నమలటం వలన పళ్ళకు గారపడ్తుంది.
- నోట్లో వేలువేసుకొనే అలవాటుంటే ముందుపళ్ళు ముందుకు పొడుచుకు వస్తాయి.
- పళ్ళమధ్య పుల్లలు పెట్టి పొడవరాదు.

6. గొంతు గురించి జాగ్రత్తలు

శబ్దం సృష్టించే అవయవాల్లో గొంతుకూడా ఒకటి. అందువలన మాట సరిగ్గా ఉండాలంటే కూడా గొంతు గురించి జాగ్రత్తలు అవసరము.

- మరీ చల్లని వస్తువులు తినరాదు, త్రాగరాదు.
- మసాలా, కారం ఉన్న పదార్థాలు తగ్గించాలి.
- సారాయి, పొగత్రాగటం మానేయాలి. వక్క, ఆకు నమలరాదు.
- గొంతు జబ్బులకు స్ట్రెప్సిల్స్, చెరానాలాంటి 'త్రోట్ లాజంజెస్ ఏవీ' పనిచేయవు. 'హాల్స్ వేపర్ లాజంజెస్', – 'విక్స్ దగ్గుబిళ్ళ', 'విక్స్ వేపర్ లాజంజెస్, కూడా పనిచేయవు. గొంతులో పొక్కి ఉంటే గోరువెచ్చని నీటిలో ఉప్పువేసి పుక్కిళించి ఊస్తేచాలు.

7. చర్మం గురించి జాగ్రత్తలు

- పనిచేసి వచ్చిన తర్వాత, విరేచనానికి వెళ్ళివచ్చిన తర్వాత, అన్నం తినబోయేముందూ సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవాలి.
- ప్రతిరోజూ చర్మాన్ని బాగా రుద్ది సబ్బుతో స్నానం చేయాలి.
- మట్టి ఎక్కువగా పేరుకొనే అవకాశమున్న భాగాల్లో రుద్దాలి. స్నానానికి చన్నీళ్ళు మంచిదా వేణ్ణీళ్ళు మంచిదా అనే చర్చతో ఉపయోగం లేదు.
- పుండ్లున్న వ్యక్తిని తాకరాదు. తాకితే వెంటనే చేతులు కడుక్కోవాలి.
- ఇతరులు ఉపయోగించిన టవలు, చేతిగుడ్డలు, దుప్పట్లు వాడరాదు.
- అవకాశమున్నవారు ఈదటం వలన చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

8. దుస్తుల గురించి జాగ్రత్తలు

- తెల్లగా ఉన్నవారు ఎక్కువ సూర్యరశ్మి తగలని విధంగా దుస్తులు ఉపయోగించాలి.
- ఎండాకాలం దుస్తులు వదులుగా వుండాలి. దుస్తులు తెలుపు లేదా లేతరంగుల్లో ఉండాలి.

- శీతాకాలంలో దుస్తులు ముదురురంగులోనూ, బిగుతుగానూ ఉండాలి.
- దుస్తులు రోజూ లేదా రెండురోజులకొకసారి ఉతికి ఆరేసుకోవాలి.
- ఇస్త్రీ మడతలకంటే, దుస్తుల్లో మురికి లేకపోవటం ముఖ్యం.

9. గోళ్ళ గురించి జాగ్రత్తలు

చేతివ్రేళ్ళ గోళ్ళు వారానికి రెండుసార్లు పొట్టిగా కత్తిరించుకోవాలి. వేలి అంచున లోతుగా గోరు తీయరాదు.

- గోళ్ళలో మట్టి చేరకుండా చూసుకోవాలి.
- ప్రమాదకరమైన రసాయనాలతో పనిచేసేవారు – 'గ్లౌజ్స్' ఉపయోగించాలి. 'గ్లౌజ్స్' తీసివేసిన తర్వాత కూడా చేతులు శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.
- కాలిగోళ్ళు నెలకోసారి తీసుకోవచ్చు.

10. చెప్పులు

- చెప్పులు కొంచెం వదులుగా ఉంటూ, నదవటానికి ఆటంకపర్చని విధంగా ఉండాలి.
- చలిదేశాల్లోని వారికి కాలినిండా బూట్లు అవసరము.
- ఉష్ణదేశాల్లో బాగా గాలి తగలటానికుపయోగపడే 'చెప్పులే' మంచిది.
- ఎత్తు మడమల చెప్పులు ఉపయోగించితే చీలమండ కండరాల, కీళ్ళజబ్బులు వచ్చి నొప్పిచేయవచ్చు. అలాంటివి కొనబోయేముందూ, వాడబోయేముందూ ఆలోచించాలి.
- **"రోగాలు తెచ్చే నాగరికత అవసరమా?"** ఆలోచించండి.

11. అలంకరణ సామాగ్రి

- ముఖానికి మెత్తని పౌడరు పూసినందున చెమట రంధ్రాలు పూడిపోయి, సమస్యలు రావచ్చు.
- కొన్ని రకాల కోల్డ్‌క్రీములు, ఆయింట్‌మెంట్‌లు, చర్మానికి గిట్టక అలెర్జీ రావచ్చు.

ఇవేవి వాడకపోయినా చర్మం బాగానే ఉంటుంది. 'కచ్చితంగా అలంకరణ సామాగ్రి వాడాల్సిందే' అని పట్టుపట్టేవారు చర్మానికి హాని కల్గించనంతవరకూ వాడుకోవచ్చు.

12. వ్యాయామము

యంత్రం తిరుగుతూంటేనే బాగా పనిచేస్తూంటుంది. ఎక్కువ తిరిగితే త్వరగా అరిగిపోతుంది. గ్రీసజు వేయకుండా తిప్పితే ఇప్పుడే అరిగిపోతుంది. అసలు పని చేయించకుండా ఉంచితే కూడా కొంతకాలం తర్వాత బిగుసుకుపోయి అసలు పనిచేయదు.

మన శరీరము కూడా అంతే...

- విపరీతంగా పనిచేస్తే కీళ్ళు త్వరగా అరిగిపోతాయి.
- తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా, శరీరాన్ని ఎడాపెడా వాడితే ఆరోగ్యం పోతుంది.
- అసలు పని చేయకపోతే ఆతర్వాత మొండికేస్తుంది శరీరం.
- **రోజు అరగంట, అలా వారానికి 5 రోజులు, అంటే వారానికి 150 నిమిషాలు గబగబ నడవటం అన్నింటికన్నా ఉత్తమమైన వ్యాయామము.** శరీరానికి పనుండాలి. చెమటలు పట్టాలి. స్నానం చేయాలి. పరిశుభ్రతలో యిదొక ముఖ్యమైన ప్రక్రియ.

ప్రశ్నలు

1. చాలారోజులు స్నానం చేయకుండా అలానే ఉంటే ఏం సమస్యలు వస్తాయి? అత్తరు చల్లుకుంటే సరిపోదా?
2. అయ్యప్పస్వామి భక్తులు సహపంక్తి భోజనం చేస్తారు. సారా, పొగత్రాగరు. 40 రోజులు నిష్టగా పాటిస్తారు. చెప్పులు వేసుకోరు. ఇందులో ఆరోగ్యపరంగా లాభం కల్గించేవి ఏవి? నష్టం కల్గించేవి ఏవి?
3. పళ్ళను పుల్లలతో కుట్టుతుంటారు. లాభాలున్నాయా?
4. కంట్లోంచి నాలుకతో ఇసుకను తీస్తామంటారు కొందరు. అంతంత ఇసుక కంట్లో ఎలా ఉంది?
5. "కొంతమంది చెవుల్లో పురుగుల్ని" తీస్తారు. ఎలా సాధ్యం?
6. కాన్వెంట్ పిల్లలు మేడకు టై, కాళ్ళకు సాక్సు, బూట్లు వేసుకుంటే ఆరోగ్యపరంగా నష్టాలున్నాయా?

పెరటి తోట (Kitchen Garden)

పెరటితోట అంటే :

ఊరికి దూరంగా పొలాల్లో, బావుల క్రిందనో, కాలువల క్రిందనో పెంచితే **"తోటలు"** అంటాము. ఆ తోటను యింటిప్రక్కనే పెంచితే **"పెరటితోట"** అంటాము.

ఎక్కడ పెంచవచ్చు?

- ఇంటి ప్రక్కన కొంచెం ఖాళీస్థలం ఉన్నా తోట పెంచవచ్చు. జానెడు స్థలం ఉన్నా ఒక్క "సొర" విత్తనాన్ని నాటితే సొరచెట్టు ఇల్లెక్కుతుంది. నేలమీద దానికి కావలసింది జానెడు స్థలమే.
- ప్రభుత్వంవారు కాలనీలు కట్టించేప్పుడు యింటి ప్రక్కనే కొంత స్థలం ఉండేటట్లు చూస్తున్నారు. ఈ స్థలం తోట పెంచటానికి చాలు.
- ఇంటిప్రక్కన స్థలం లేకపోతే ఇంటిమీద స్లాబ్‌మీద మట్టిపోసి, పెరటితోటను పెంచేవాళ్ళున్నారు. ఇల్లంతా చల్లగా కూడా ఉంటుంది.

- "నేలా మనది కాదు, కప్పు మనది కాదు" అనే పరిస్థితి ఉండే అపార్ట్‌మెంట్లు అనబడు కాంక్రీట్ అరణ్యంలో మొక్కలు పెంచటం కష్టమే.

ఏమేం పెంచవచ్చు?

- అందంకోసం పూల మొక్కలు పెంచవచ్చు.
- కూరగాయలు, ఆకుకూరలు పెంచవచ్చు.
- జామ, సపోటా, మామిడిలాంటి పండ్లమొక్కలు పెంచవచ్చు.
- ఔషధగుణాలు గల వేప పెంచవచ్చు. తులసి పెంచవచ్చు.
- కొబ్బరిచెట్లు పెంచవచ్చు.

పెరటితోటలో లాభాలు

ఎ. తోటపని ఆరోగ్యానికి మంచిది.
పని చేశామనే తృప్తీ ఉంటుంది.
చిన్నతనంలో స్కూల్లో చేసిన తోటపని కొనసాగింపుగా ఉంటుంది.

బి. వ్యాపకం ఉన్నట్లవుతుంది. ఓపికుంటే ప్రయోగాలు చేయవచ్చు.

సి. తాజా కాయకూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లూ తినవచ్చు.

డి. పురుగుమందులూ, ఎరువులూ వేయకుండా పండిస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఇ. ఇంట్లో తయారయ్యే మురికి నీరంతా చెట్లే తాగేస్తాయి. దోమల బెడద ఉండదు. ఇంటిచుట్టూ మురికిగుంతలు తయారుకావు.

ఎఫ్. తాజా కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఆరోగ్యఆనికి మంచిది. పీచుపదార్థాలు పుష్కలంగా దొరుకుతాయి కాబట్టి మలబద్ధకం రాదు.

జి. ఇంట్లో కూరగాయలు పండితే డబ్బు ఆదా అవుతుంది.
చాలా కూరగాయలు పండితే అమ్మవచ్చు.
కొబ్బరి అంట్లు ప్రతి సీజన్‌లో 100-200 అమ్మే వాళ్ళున్నారు.
ఒకవేళ అమ్మకపోతే చుట్టుప్రక్కల వారికి స్నేహిత ధర్మంగా యిస్తే స్నేహాలు పెరుగుతాయి.

హెచ్. మనము పెరటితోట పెంచితే, మనల్ని చూసి మరికొంతమంది పెంచవచ్చు.

ఐ. పెరటితోటలో ఇంటికి అందం వస్తుంది.

జె. కాలుష్య నివారణకూ, పర్యావరణ పరిరక్షణకూ ఉపయోగపడ్తుంది.

కె. ఇంటిమీద పెరటితోట పెంచితే ఇల్లంతా చల్లగా ఉంటుంది.

యల్. మొక్కల గురించి పిల్లలకు ప్రత్యక్షంగా పాఠాలు చెప్పవచ్చు.

ఆరోగ్యవిద్య - 5వ తరగతి

ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి? రోగం అంటే ఏమిటి?

ఆరోగ్యమంటే ఏమిటి?

"ఆరోగ్యం"గా ఉండటమంటే కేవలం "రోగం లేకపోవడం" కాదు. మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా బాగా ఉండాలి. అదే ఆరోగ్యం.

రోగమంటే ఏమిటి?

'ఆరోగ్యం' దశనుండి పడిపోయాక 'అనారోగ్యంలో' వచ్చి పడ్తారు. ఇంతకంటే ఇంకా దిగిపోతే వచ్చే దశనే 'రోగం' (డిసీజ్) అంటాము.

ఉదా : గాయం అయ్యింది. శుభ్రం చేశాము. మట్టి, దుమ్మూ కూడా పోలేదు. అయినా గాయం మానలేదు. గాయాన్ని మాన్పించే వ్యవస్థ శరీరంలో ఉన్నది. దానికి బయటనుండి ఏదో రూపంలో సాయం అందాలి. మందులు వాడామనుకోండి. గాయం మానిపోతుంది. ఈ దశను 'రోగం' అంటాము.

ఆరోగ్యం → అనారోగ్యం → రోగం

Health → Ill Health → Disease

ఒక పోలిక

మీ దగ్గర మూడు కార్లున్నాయి. ఒక కారు పూర్తి కండిషన్‌లో ఉన్నది. దానిమీద బయలుదేరితే మధ్యలో ఆగిపోతుందనే భయం లేదు. "ఇది ఆరోగ్యకరమైన కారు" అందాము.

రెండవ కారుంది. చూడటానికి బాగానే ఉన్నది. స్వంతంగా స్టార్ట్ కాదు. నలుగురు కలిసి వెనుకనుంచి తోస్తే కదులుతుంది. బావుందని ఎక్కావు. ఎప్పుడు ఆగిపోతుందో తెలియదు. ఇది "అనారోగ్యంలో ఉన్న కారు".

మూడవకారుంది. ఎంతసేపు నెట్టినా స్టార్టే కాదు. ఇది "రోగంతో ఉన్న కారు".

శారీరక ఆరోగ్యం

శరీరానికి రోగాన్ని అంటించగల కారణం. ఏది మీదకొచ్చినా ఆ కారణాన్ని శరీరమే తొలగించుకోగలదు. ఉదా: పిల్లలు బజార్లలో ఎగురుతూ, గంతులేస్తూ ఉంటారు. బోర్లాపడితే మోకాలికి గాయాలవుతాయి. దానికే వైద్యమూ, చేయకపోగా, ఆ గాయం మీద మట్టో, చక్కెరో, పొగాకునుసినో, మూత్రమో పోస్తారు. అయినా ఆ గాయం మానిపోతుంది. ఈ పిల్లల శరీరం బాగా ఉన్నది. ఆరోగ్యంగా ఉందన్నమాట.

మరో ఉదా : గాయమయ్యింది. గాయాన్ని శుభ్రం చేయాలి. దుమ్మూ మట్టి పోయరాదు. గాయం మానిపోతుంది. మొదటిదశకంటే ఈ దశ ఒక మెట్టు క్రిందది. దీన్ని అనారోగ్యం అంటాము (Ill Health).

మానసిక ఆరోగ్యం

శారీరక పరిస్థితి యొక్క ప్రభావం మనస్సుపైనా, మనస్సు ప్రభావం శరీరం మీద పడ్తుంది.

- "ఎటువంటి ప్రభావం పడినా మనస్సు మామూలుగా ఉంటే" **"మానసిక ఆరోగ్యం"** ఉన్నట్లు అనుకోవాలి.
- "చిన్న ప్రభావం పడినా మనస్సు తొణికితే" మానసిక అనారోగ్యంలో ఉన్నట్లు అనుకోవచ్చు.
  ఉదా : పరీక్ష ఫెయిలయ్యావు, విపరీతమైన దుఃఖం రావటం; ప్రేమ వైఫల్యం - నా జీవితం వృథా అన్పించడం. ఇది అనారోగ్యదశ.
- బయటనుంచి కౌన్సిలింగ్ రూపంలో సాయమో, మందుల రూపంలో సాయమో అందకుండా మామూలు స్థితికి రాలేని పరిస్థితిని "మానసికరోగం" అంటాము.

గజ్జి (Scabies)

పరిచయం

మనుషుల చర్మం మీద కొన్నిరకాల మొక్కలు, కొన్నిరకాల సూక్ష్మజీవులు పెరుగుతున్నాయి. మొదటి అంశానికి తామర, రెండవ అంశానికి గజ్జి ఉదాహరణలు.

గజ్జి క్రిమి ఒక సూక్ష్మ **"పరాన్నజీవి"** (Parasite). దీన్నే **"ఇచ్‌మైట్"** (Itchmite) అంటారు. దీని శాస్త్రీయనామం **"అకేరస్ స్కైబై"**. ఈ క్రిమి 0.3 మి.మీ. నుండి 0.4 మి.మీ. పరిమాణంలో ఉంటుంది. దీనికి ముందు రెండు జతలు మొత్తం నాలుగు జతల కాళ్ళుంటాయి. ఈ పరాన్నజీవులు చర్మం పొరల్లో సొరంగం ఏర్పరచుకొని నివసిస్తుంటాయి. ఈ క్రిమితో చర్మానికి వచ్చే అంటువ్యాధినే **"గజ్జి"** (Scabies) అంటారు.

కారణాలు

- రోజుల తరబడి స్నానం చేయకపోవటం, మాసిన బట్టలు రోజుల తరబడి మార్చకపోవటం, మట్టిలో ఆడటం - ఇలాంటి అలవాట్లవలన గజ్జి వస్తుంది.

వ్యాప్తి

- గజ్జి క్రిమి ముందు చర్మంపైన చోటు చూసుకుని ఆతర్వాత గుడ్లు పెడ్తుంది. ఈ గ్రుడ్లు నుంచి 15 రోజుల వ్యవధిలో పిల్లగజ్జిక్రిములు పుట్టుకొస్తాయి. పరాన్నజీవి జీవితకాలం ఒకటి రెండు నెలలుంటుంది. ఒక్కొక్క పరాన్నజీవి రోజుకి 2-3 చొప్పున జీవితకాలంలో 30 వరకు గ్రుడ్లు పెడుతుంది. ఇవి చర్మంలో సొరంగాలు తొలిచే ప్రతిచోట విపరీతమై దురద పుడుతుంది.

లక్షణాలు

- శరీరంలో గజ్జి చేతి వేళ్ల సందుల్లో, కణుపుల దగ్గర ఉండే మడతల్లో, మణికట్టూ, ముంజేయి, చంకల క్రిందా, గజ్జలు, కాలివేళ్ళ మధ్యా, నడుముకీ, జననేంద్రియాలు, వృషణాల దగ్గరా వస్తుంది. ఈ ప్రాంతాల్లో చర్మం పలచగా ఉండి తొలిచేందుకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

- విపరీతమైన దురద కారణంగా గోకటం, వాతలుపడటం, పుళ్ళు ఏర్పడటం, పుళ్ళు చీముపట్టడం - ఒకదాని తరువాత ఒకటి వరుసగా జరుగుతాయి.
- దురదతో మొదలై అదనంగా ఏర్పడ్డ చీము కురుపుల్ని **"సెకండరీ ఇన్‌ఫెక్షన్"** (Secondary Infection) అంటారు. గజ్జి కురుపుల దగ్గర బ్యాక్టీరియా చేరటం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.

ప్రమాదాలు

- గజ్జికి సకాలంలో సరైన వైద్యం చేయకుండా వదిలేస్తే **"మూత్రపిండాలకి సంబంధించిన"** వ్యాధులకి దారితీస్తుంది.
- గజ్జికి సకాలంలో సరైన వైద్యం చేయకుండా వదిలేస్తే దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగా మారే అవకాశం కూడా ఉంది.

జాగ్రత్తలు

- రోగి దుస్తులు, పక్క దుప్పట్లు, టవల్సు అన్నిటినీ వేణ్ణీళ్ళలో ఉడకపెట్టిగానీ లేదా డెట్టాల్ నీళ్ళలో నానబెట్టిగానీ ఉతకాలి.
- ఆరుబయట మంచి ఎండలో కనీసం ఒక రోజంతా రోగి వాడుతున్న దుస్తులన్నీ, ఇంట్లో అందరూ కలిసి వాడే వస్తువుల్నీ ఆరవేయాలి.
- దురదతో బాధపడే రోగులకి ముందుగా గోళ్ళని కత్తిరించాలి. దువ్వెనలు, పుల్లలు, విసనకర్రలతో గీక్కునే అలవాటు మాన్పించాలి.

కొన్ని ప్రశ్నలు

1. గజ్జి వలన మూత్రపిండాల జబ్బులు వస్తాయా?
2. హాస్టళ్ళలోని పిల్లలలో గజ్జిని సామూహికంగా తగ్గించే మార్గాలేంటి?
3. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతకూ, గజ్జికీ సంబంధముందా?

జ్వరం చుట్టూ ఉన్న మూఢనమ్మకాలు

జ్వరం వస్తే అన్నం పెట్టవచ్చా?

"లంఖణం పరమౌషధం" అని నమ్మే జనం రోగిని పస్తులు పెడ్తారు. జ్వరం వస్తే ఒకటి రెండు రోజులు తిండిపెట్టకుండా ఉంటే ఆహారం లేక రోగజీవులు చచ్చిపోతాయని వారి నమ్మకం. అయితే తిండిలేక ముందుగా రోగి నీరసిస్తాడు. నీరసించిన రోగిమీద రోగజీవులు మరింత హుషారుగా దాడిచేస్తాయి.

మనకు వచ్చే జ్వరాలలో ఎక్కువ **"వైరస్"** అనబడే సూక్ష్మజీవితో వచ్చేవే! వైరస్ క్రిములను చంపే మందులు సరసమైన ధరల్లో అందుబాటులో లేవు. శరీరంలోని రోగనిరోధకశక్తి పూనుకొని వైరస్ క్రిములను చంపి రోగవిముక్తుల్ని చేస్తుంది. రోగనిరోధకశక్తి సమృద్ధిగా ఉండాలంటే అది మనం తినే ఆహారం నుంచి రావాల్సిందే!

జ్వరంలో శరీరం యొక్క ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. శరీరంలో ఉన్న నీరు బయటకు పోతుంది. మనం తినే ఆహారం నుండి గ్లూకోజ్ తయారవుతుంది. అలా తయారయిన గ్లూకోజ్ అంతా భస్మీపటలం చెందటం ద్వారానే శక్తి ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఆ శక్తిలోంచి కొంత భాగం ఉష్ణంగా మారి శరీరం యొక్క ఉష్ణోగ్రత నిరంతరం ఒక దగ్గర (98.4^{O}" F) ఉంచటానికి తోడ్పడుతుంది. జ్వరంలో అదనంగా పెరిగిన ఉష్ణోగ్రత కోసం కూడా గ్లూకోజ్ భస్మీపటలం కావాలి. గ్లూకోజ్‌ని మరలా శరీరానికి అందించాలంటే...

జ్వరం వచ్చినప్పుడు రోజూ మామూలుగా తినేదానికన్నా కాస్త ఎక్కువే తినాలి.

మసాలా వస్తువులు, కారం, పచ్చళ్ళు తాత్కాలికంగా ఆపాలి. లంఖణాల పేరుతో ఎండబెట్టకుండా ఉండాలి. జ్వరం వచ్చిన రోగికి **"ద్రవపదార్థాలు"** (Liquid foods) పుష్కలంగా ఇవ్వాలి. పాలు, మజ్జిగ, జావ, పళ్ళరసాలు, గంజి, కొబ్బరినీళ్ళు, సగ్గుబియ్యం జావ, నిమ్మరసం, రాగిమాల్టు... ఇలా ఏవి అందుబాటులో ఉంటే అవి ఇవ్వవచ్చు. ఐసు గడ్డలు చప్పరించి మ్రింగవచ్చు. ఉప్పు-పంచదార కలిపిన నీళ్ళు త్రాగవచ్చు.

జ్వరం ఉన్న వ్యక్తికి "ఆహారం" ఎక్కువ దహించబడుతుంది. కనుక, దహించబడిన దానికన్నా ఎక్కువ ఆహారం (చారన్నం, మజ్జిగన్నం, రసం, సాంబారు, పులుసులతో అన్నం, పండ్లు) రోగికి తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం ఏదయినా పెడ్తూఉండాలి.

జ్వరం వచ్చిన రోగి నిద్రపోవచ్చా?

జ్వరం వచ్చిన రోగి "నిద్రపోతే జ్వరం ఎక్కువవుతుంద"ని నిద్రపోకుండా కాపలాకాస్తారు. జ్వరం వల్ల నీరసంతో ఉన్న రోగికి వీలయినంత విశ్రాంతిస్తే శరీరం జ్వరం వలన జరిగిన నష్టాన్ని సరిదిద్దుకొని మరింత సమర్థవంతంగా క్రిములను ఎదుర్కోగలుగుతుంది. అలా జరగాలంటే రోగిని ప్రశాంతంగా నిద్రపోనివ్వాలి. పోనిద్దాం! మనకి కూడా కాపలా పని తప్పుతుంది.

ముక్కు బెదరటం (Epistaxis)

"ముక్కు బెదరటం" అనేది ఒక వ్యాధి కాదు. కొన్ని వ్యాధుల్లో ఇదొక లక్షణం మాత్రమే! ముక్కు మధ్యగల గోడ ముందు భాగంలో ఐదు రక్తనాళాలు వచ్చి కలుస్తాయి. దీనిని **"లిటిల్స్ ఏరియా"** (Little's Area) అని పిలుస్తారు.

కారణాలు (Causes)

- తలకు గానీ, ముక్కుకి గానీ దెబ్బ తగిలినా; గట్టిగా తుమ్మినా; తీవ్రంగా చీదినా;
- అదే పనిగా ముక్కులో వ్రేళ్ళు పెట్టుకోవటం ద్వారా;
- ముక్కులో ఉన్న సున్నితమైన పొరలు చిట్లినా;
- ముక్కులో పుండ్లు పడినా;
- వాతావరణ పీడనంలో మార్పులు వచ్చినా;

- రక్తపోటు పెరిగినా, **"స్కర్వీ", "హీమోఫీలియా"** అనే జబ్బులున్నా;
- డిఫ్తీరియా వ్యాధిలోనూ;
- కొన్ని రకాల గుండె జబ్బుల్లోనూ;
- లివర్ జబ్బుల్లోనూ;
- బ్లడ్ క్యాన్సర్ వ్యాధిలోనూ;
- కెమికల్ ల్యాబుల్లో ఘాటైన వాసన ఉన్న రసాయనాలను పీల్చినా; ముక్కులోని సున్నితమైన పొరలకి రక్తప్రసరణ ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఈ పొరలు దెబ్బతింటే రక్తం (Bleeding) కారవచ్చు.

వైద్యం (Treatment)

- రోగిని నిటారుగా కూర్చోబెట్టి, తలను కొద్దిగా వాలేలా చేసి ముక్కు చివరి భాగాన్ని రెండు వ్రేళ్ళతో బయటినుంచి నొక్కి పట్టుకోవాలి.
- అలా 5, 6 నిముషాలు పట్టుకున్న తరువాత వదిలేస్తే చాలా సందర్భాలలో రక్తం కారటం ఆగిపోతుంది.

ఇంకా ఆగకపోతే రక్తం కారుతున్న వైపున మెత్తని, పల్చని గుడ్డను రిబ్బనులా చేసి, నీటిలో తడిపి దానిని పిండి, ముక్కు చివరనుండి లోపలికి కూరాలి. 5, 10 నిముషాలు ఉంచి తీసేయాలి. ఆ సమయంలో ఐస్ ముక్కలు దొరికితే గ్లాసులో వేసి ముక్కుమీద పెట్టాలి. రక్తం కారడం ఆగిన తరువాత వెంటనే చీదరాదు.

రక్తం ఎంతటికీ ఆగకపోయినా, తరుచుగా ఇలా వస్తున్నా కారణం కనుక్కునే నిమిత్తం డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళాలి. **"రక్తం కారడాన్ని ఆపే మందులు"** (Styptics) ఈ జబ్బుకు పనికిరావు.

నివారణ (Prevention)

ముక్కు ఎండిపోకుండా గ్లిజరిన్ గానీ, ఆలివ్ ఆయిల్‌గానీ, లేదా కొబ్బరినూనె చుక్కలు గానీ, రెండు వేసి వాటిని వేలిమీద తీసుకొని ముక్కులో పూయవచ్చు. **"ముక్కులో పొక్కులు తీసే అలవాటు"** ఉంటే దాన్ని మానుకోవాలి. రక్తపోటు ఉంటే తగ్గేట్లు మందులు వాడుకోవాలి.

కొన్ని ప్రశ్నలు

1. "స్కూల్లో క్లాసు" జరుగుతుంది. ఒక విద్యార్థికి అకస్మాత్తుగా ముక్కునుంచి రక్తం కారుతుంది. "రక్తం రక్తం" అంటూ పిల్లలంతా అరిచారు. క్లాసు ఆగిపోయింది – దీనికి ప్రథమచికిత్స ఏంటి?
2. 40 సం॥ లు దాటిన వ్యక్తికి ముక్కువెంట రక్తం పోతూంటే రక్తపోటు చూడాలి. ఎందుకని?
3. చిన్నపిల్లల్లో ఒక ముక్కురంధ్రం నుంచే రక్తం కారినా, ఒకే ముక్కుకు జలుబు చేసినా కారణమేమై ఉంటుంది?
4. "చేతివేళ్ళ గోళ్ళు పెంచడం, గోళ్ళలో మట్టి చేరడం" – ముక్కు బెదరడానికి సంబంధం ఉందా?

పీచు పదార్థాలు (Fibre)

మనం తినే ఆహారంలో పీచు పదార్థం (Fibre) వివిధ రూపాల్లో ఉంది.

పీచు పదార్థాన్ని రెండు తరగతులుగా విభజించవచ్చు.

1. నీటిలో కరిగేవి (Water Soluble) **2. నీటిలో కరగనివి** (Non Soluble)

మొదటి రకం కొలెస్టరాల్‌ను, రెండో రకం మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది.

- పీచు పదార్థానికి ప్రత్యేకమైన పోషక విలువలేవీ లేవు.
- జీర్ణక్రియలో దీనికి ప్రత్యక్షమైన పాత్రేమీ లేకపోయినా, పరోక్షంగా పీచు ఎంతో సహాయకారిగా పనిచేస్తుంది.
- జీర్ణవ్యవస్థని ఎప్పుడూ సజావుగా పనిచేసేలా చూస్తుంది.
- ఆహారంలోని వ్యర్థపదార్థాలన్నీ మలం రూపంలో ప్రేవులనుండి బయటకు నెట్టుకుంటూ వెళ్ళటానికి కొన్ని వ్యర్థ పదార్థాలు కావాలి. ఫైబర్ / సెల్యులేజ్ వల్ల ఆ ఒక్క ప్రయోజనమే ఉంది.
- సుఖ విరేచనకారిగా సాయపడి మలబద్ధకం ద్వారా వచ్చే వ్యాధుల్నుండి రక్షిస్తుంది.
- విసర్జించే మలపదార్థం పరిమాణం ఎక్కువగా ఉండేందుకు సాయం చేస్తుంది.
- శరీరంలో విడుదలయ్యే **"ఇన్సులిన్"** అనే హార్మోనుని తీసుకునే శక్తినీ, ఉపయోగించుకునే శక్తినీ పెంచుతుంది.
- ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ తీసుకునే రోగులలో పీచు పదార్థం సరిగ్గా సరఫరా అయితే ఇన్సులిన్ డోస్‌ని కూడా తగ్గించవచ్చు.
- పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకునే వారిలో జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం తక్కువ.
- కాలేయం నుండి పైత్యరసం స్రవించడానికి పీచు తోడ్పడుతుంది. ఈ పైత్యరసం శరీరంలోగల క్రొవ్వును చిలికి జీర్ణింపచేస్తుంది. దీనివలన ప్రమాదకరమైన కొలెస్టరాల్ తగ్గుతుంది.
- ప్రేవుల్లో ఉండే నీటిని నిలబెడుతుంది. ఆహారాన్ని మెత్తబరుస్తుంది.
- నీటిని పీల్చుకునే అతి ముఖ్యమైన గుణం పీచుపదార్థాలకి ఉంది. జీర్ణాశయంలో చేరిన పీచు అక్కడున్న నీటిని పీల్చుకొని ఆహారంతో కలిసి 15 నుండి 20 రెట్లు ఉబ్బుతుంది. అప్పుడు మలం మెత్తగా విసర్జనకు వీలుగా మారి ప్రేవుల కదలికకు దోహదం చేస్తుంది.
- శాకాహారంలో ఉండే సెల్యులోజ్‌ని జంతువుల మాత్రమే జీర్ణం చేసుకోగలవు. అవి నెవరు వేసేటప్పుడు తయారయ్యే **"సెల్యులేజ్"** అనే ఎంజైము తయారవటం వలన అవి సెల్యులోజ్‌ను జీర్ణం చేసుకోగలుగుతాయి. మానవులకి సెల్యులోజ్ జీర్ణం కాదు.
- శాకాహారంలో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- బఠానీలు, చిక్కుళ్ళు, కందులు, వేరుశెనగ విత్తనాలు, ఉలవలు, శెనగలు, పెసలు... మొదలైన అపరాల పైన ఉండే పొట్టులోనూ; బెండ, బీర, మునగ, చిక్కుడు, గోరుచిక్కుడు లాంటి కూరగాయల్లోనూ; తోటకూర,

గోంగూర, పాలకూర, మునగాకు లాంటి ఆకుకూరల్లోనూ; అనాస (Pineapple), మామిడి, తాటిపండు, అరటి, నారింజ, కమలాలు, బత్తాయి, నిమ్మ లాంటి పండ్లలోనూ; చెరకుగడల్లోనూ; క్యారట్, ముల్లంగి, చిలకడదుంపలాంటి దుంపల్లోనూ; ధాన్యం పైపొరల్లోనూ **"పీచు"** పుష్కలంగా ఉంటుంది. ధాన్యాల్లోనూ, పాలిష్ తక్కువ పట్టిన ధాన్యాలలోనూ పీచుపదార్థం సమృద్ధిగా దొరుకుతుంది.

- ఎటొచ్చీ ఆ పదార్థాలని తినటప్పుడు పీచునొదిలేసి మెత్తమెత్తటివి మ్రింగకుండా, వీలయినంత ఎక్కువగా, యథాతథంగా తింటే చాలు!
- అపరాల మీద పొట్టుని ఉంచం! ధాన్యాన్ని పాలిష్ చేస్తాం. ఆకుకూరలు, కూరగాయల్లో పీచుని చెక్కులు తీసి, కాడలు తీసి – పీచంతా చెత్తకుప్పల్లో పారేస్తారు. చెరకుగడలు నమిలితే నాగరికత నవ్విపోతుంది. చెరకు... రసమై గ్లాసుల్లోంచి గొంతులోకి జారాల్సిందే.
- చెరకు రసం త్రాగినా, చీని పళ్ళరసం త్రాగినా కొంతవరకూ సమంజస మనుకుందాం. ఆఖరికి అరటిజ్యూస్, ద్రాక్ష జ్యూస్, యాపిల్‌జ్యూస్ – మామిడిజ్యూస్ – ఇలా నమలగలిగిన పండ్లు కూడా రసాల్లోకి మారిపోయాక – ఇక పీచు పొట్టలోకి పోయేదెలాగో చెప్పండి.
- పీచు పదార్థాల వల్ల ఎన్ని లాభాలున్నా – ఆ పీచుని పొట్టలోకి పంపినప్పుడు మాత్రమే ఆ లాభాలు మనకి దక్కుతాయి.
- ప్రతిరోజూ 150–180 గ్రాముల పీచుపదార్థాన్ని తీసుకోవటం మంచిది. 180 గ్రాములకు పైగా తీసుకోకూడదు. ఈ **"పీచు మరీ ఎక్కువయితే"** శరీరానికి పనికివచ్చే కాల్షియం, ఐరన్, జింక్, భాస్వరం వంటి పోషక ఖనిజాలు పోషక క్రియలో సక్రమంగా పనిచెయ్యలేకపోతాయి. అంటే పోషక ఖనిజాల లోపం మూలంగా జీర్ణక్రియలో అవకతవకలు జరుగుతాయి.
- **"అసలు పీచు పదార్థాలు తీసుకోకపోతే"** పెద్ద ప్రేవుల పైభాగంలో చిన్న చిన్న బుడిపెలు పుట్టి, పెరిగి, పగులుతాయి. ఈ వ్యాధిని **"డైవర్టిక్యులోసిస్"** (Diverticulosis) అంటారు. భరించలేనంత కడుపునొప్పి ఉంటుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు సాఫీగా మలవిసర్జన చెయ్యలేరు. మలవిసర్జన చేసేటప్పుడు పెద్దప్రేవులు, కాళ్ళలోపల రక్తనాళాలలో విపరీతమైన వత్తిడి ఏర్పడుతుంది.
- పీచు తక్కువగా ఉండే ఆహారం తినే వారిలో అపెండిసైటిస్, పెద్ద ప్రేగుల్లో క్యాన్సర్, అల్సరేటివ్ కొలైటిస్, డైవర్టిక్యులోసిస్‌లు ఎక్కువగా వస్తాయి.

ఈ రెండురకాల మందులు ఒకదానికి వ్యతిరేకంగా యింకొకటి పనిచేయటం సరిపోతుంది.