

ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

സ്കീം ഓഫ് വർക്ക്

ക്ലാസ് 10

ടേം	മാസം	യൂണിറ്റ്	പാഠഭാഗങ്ങൾ
First Term	ജൂൺ	യൂണിറ്റ് - 1 മനക്കരുത്തോടെ നവ സമൂഹം	അരുണിമ സിൻഹയുടെ കഥ, മാനസികാരോഗ്യം, ഹൈപ്രസ് ഹാൻഡ്‌ബോൾ, അതിരുകളില്ലാത്ത സൗഹൃദം,
	ജൂലൈ	യൂണിറ്റ് - 1- മനക്കരുത്തോടെ നവ സമൂഹം (തുടർച്ച)	സാമൂഹികാരോഗ്യം. ആഹാര രഹസ്യം, സ്വതന്ത്രമാകട്ടെ മനസ്സ്, മാനസിക സമ്മർദ്ദം. കളിക്കാം സന്തോഷിക്കാം, ഇമാജിനറി ബോഡി സ്ക്ാനിങ്,
	ഓഗസ്റ്റ്	യൂണിറ്റ്-2 (പ്രകടനമികവിലേക്കുള്ള പടവുകൾ	പ്രകടന സംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളുടെ പരിശോധനാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ.
	സെപ്റ്റംബർ	യൂണിറ്റ്-2 പ്രകടനമികവിലേക്കുള്ള പടവുകൾ-തുടർച്ച	പ്രകടന സംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളുടെ പരിശോധനാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ. ലെഗ്‌ഹെഡ് വോളി
Second Term	സെപ്റ്റംബർ	യൂണിറ്റ്-2 (പ്രകടനമികവിലേക്കുള്ള പടവുകൾ-തുടർച്ച	യോഗയിലൂടെ ആത്മസംതുഷ്ടി ശരീര സംസ്ഥിതിയുള്ള കൗമാരം ബാരിയർ ഖൊ മികച്ച ശരീര സംസ്ഥിതി കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ
	ഒക്ടോബർ	യൂണിറ്റ്-2 (പ്രകടനമികവിലേക്കുള്ള പടവുകൾ-തുടർച്ച	ശരീര സംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങളും പരിഹാരമാർഗങ്ങളും
		യൂണിറ്റ്-3 സുരക്ഷയുടെ കാവലാൾ	പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ പാമ്പുകടി പാമ്പുകടിയുടെ പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ ടൂവേ ത്രോ ബോൾ
	നവംബർ	യൂണിറ്റ്-3 സുരക്ഷയുടെ കാവലാൾ തുടർച്ച	വൈദ്യുതഘാതം വൈദ്യുതഘാതത്തിന്റെ പ്രഥമശുശ്രൂഷ സി പി ആർ അതിവേഗ സുരക്ഷ.
	ഡിസംബർ	യൂണിറ്റ്-4 സാങ്കേതികവിദ്യയും മുന്നേറുന്ന ആരോഗ്യ കേരളവും	സ്‌മാർട്ട് വാച്ച്, സ്‌മാർട്ട് റിക്കവറി, ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി സഹായ ഉപകരണങ്ങൾ, വിവിധതരം പോസ്‌ചർ കറക്ടറുകൾ V O 2 മാക്സ്, ഹീമോഗ്ലോബിൻ അനലൈസർ,പൾസ് ഓക്സിമീറ്റർ, ഹാൻഡി ഫുട്ബോൾ
Third Term	ജനുവരി	യൂണിറ്റ്- 5 പന്ത് തട്ടം പ്രകൃതിയുടെ മടിത്തട്ടിൽ	പാരീസ് ഒളിമ്പിക്സ് - പ്രകൃതി സംരക്ഷണം പന്തുണ്ടാക്കാം, ഗ് സോഫ്റ്റ് ബോൾ പച്ചത്തുരുത്തും ജൈവവൈവിധ്യവും പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തിന്, കായിക ആവാസവ്യവസ്ഥ സ്പോർട്സ് ഇക്കോ ടൂറിസം