

1. ఒత్తిడి తగ్గించుకునే విద్య నేర్చుకోండి.



శారీరకంగా అరోగ్యంగా ఉన్నా అనారోగ్య లక్షణాలను అనుభవించే స్ట్రెస్‌ని ఒత్తిడి అంటారు. ఆ సమయంలో ఏదో తెలియని ఆందోళన, భయం, చికాకు లేదా శరీరంలో పూర్ణగా కలుగుతాంటా. ఈ ఒత్తిడి (Stress) విద్యార్థులకు కూడా కలుగబడు. ఒత్తిడి కలగడానికి నాలుగు ముఖ్యమైన కారణాలు ఉంటాయి. అవి. 1. వ్యక్తిగతం 2. పాఠశాల 3. శారీరక/మాసిక అరోగ్యం 4. సమాజం. అవి ఎలా ఉంటాయో పరిశీలించాం.

1. వ్యక్తిగతం : కుటుంబంలో జరిగే పరిణామం.

ఉదా: ఆర్థిక ఇబ్బందులు, బంధువులు కలిగించే సమస్యలు, సూటిపోటి మాటలు, పోట్లాటలు పంటివి.

2. పాఠశాల : బాగా చదివేవారికి తాము ఇంతకుముందు తెచ్చుకున్నాన్ని మార్చులు మరలా తెచ్చుకోగలమో లేదో అనే ఒత్తిడి. శ్రమపడి చదవనివారికి నెనుకబడుతున్నామని ఒత్తిడి.

3. శారీరక / మాసిక అరోగ్యం : అనారోగ్యం, అర్థంలేని భయాలు, ఆందోళనలు, లేదా ఫలితాలకు భయపడటం.

4. సమాజం: చెడు స్నేహితులు, సినిమాలు, తిరుగుళ్ళు, వ్యసనాల బారిసపడటం, హాంసకు ప్రాధాన్యతనిచ్చే సినిమాలు, టీవీ సీరియల్స్ చూడటం.

ఇవే కాకుండా ప్రతి ఒక్కరికి కూడా వివిధ సందర్భాలలో అందోళన అధికమై ఒత్తిడి చేటు చేసుకోవచ్చు. ఆ సమయంలో చేతులు చల్లగా అవడం, నుదుటి మీద చెపుట పట్టడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం ఇలా శారీరక మార్పులు జరగవచ్చు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో సమస్యలను పెద్దలు, టీచర్లు, స్నేహితులతో పంచుకోవాలి. తప్పనిసరిగా అప్పుడు వారు జరగబోయే దానికి భయపడవద్దని, జరగబోయేది ఎలాగైనా ఎదుర్కొచ్చక తప్పదని నచ్చచెఱుతారు. సమస్యను నునాయాసంగా ఎదుర్కొనవచ్చని కైర్యం చెఱుతారు. ‘ఈ సమయం కూడా గడిచిపోతుంది’ అని ఊరట కర్ణిస్తారు.

ఒత్తిడి తగ్గించుకోచానికి కొన్ని చిట్టాలు చూడండి:-

- ఉదయం నుండి రాత్రి పడుకునే పరకు మూడుసార్లు

వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. అవి ఉదయం లేచిన తరువాత, భోజనం తరువాత, రాత్రి డెస్నర్ తరువాత కనీసం ఐదేసి నిమిషాలు కూర్చోవాలి. వజ్రాసనం వల్ల మనసు వజ్జంలాగ గట్టిపడటంతో పాటు, ఆహారం బాగా జీర్ణమమవుతుంది. వజ్రాసనం అన్ని వయసుల వారికి అద్భుతమైన ఆసనం.

- టెస్సన్ ఎక్కువయినపుడు, శరీరంలో కొన్ని మార్పులు కలుగుతాయి. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం లాంటిని కలిగిపుడు, రెండు నిమిషాలపాటు ప్రాణాయామం చేస్తే చాలు, అవి సర్పకుంటాయి. ఈ ప్రాణాయామం చాలా సింపుల్. దీనికి ముక్కు మూసుకోవసరం లేదు. కళ్ళు మూసుకుని రెండు చేతుల పిడికిళ్ళు బిగిస్తూ, దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోవాలి. ఆ సమయంలో “నాలో అద్భుత పైపై శక్తి ప్రవేశిస్తుంది. అది శరీరమంతా వ్యాపించి నాలో ఎంతో కైర్యం నింపుతుంది” అనుకోవాలి. ఇలా పదిసార్లు చేస్తే రెండు నిమిషాల్లో పూర్తమార్పుతుంది. మధ్య మధ్యలో కొంత విరామం కూడా తీసుకోవచ్చు.
- గదిలోనే కూర్చుని చదవటం కూడా మంచిదికాదు. కొంత సహజ వ్యాయామం కూడా అవసరం. నడవటం, పరుగెత్తటం, చెయ్యగలిగితే బస్సులు తీయటం, అసనాలు వేయటం, ఇంట్లో వాళ్ళతో సరదాగా కబుర్లు చెప్పటం, ఇష్టమైనవారితో కాస్టేపు మాటల్లాడటం, మూర్చిజీక వినటం, తెలిస్తే ధ్యానం (Meditation) చేసుకోవటం ఇష్టమైన వేరేపని కొంతసేపు చెయ్యటం చెయ్యాలి. వీటన్నిటే పాటు మనసు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి బొద్దులు మూడు చిట్టాలు చెప్పారు. ఎప్పుడూ నప్పుతూ ఉండటం, మంచిపని చేసినవారిని, ఇంట్లో వాళ్ళైనా సరే అభినందించటం, బయటకు వెళ్ళినపుడు సేదవారికి, అవసరమైనవారికి చేతనయినంత సహాయం చేయటం మంచిది.

చాలా పరకు ఒత్తిడి తాత్కాలికమే కానీ, దాని ప్రభావం వ్యక్తిగతం మీద ఉంటుంది. కింది వాటిని పాటించండి. మంచి ఫలితం పొందండి.

మంచి స్నేహితుడు/స్నేహితురాలు

విద్యార్థులకు తమ సమస్యలను చెప్పుకోవడానికి ఒక మంచి ఫ్రైండ్ అవసరం. ఇంటి సమస్యలు, పాఠశాల సమస్యలు ఒకరికొకరు చెప్పుకోవడం వల్ల కొంత ఒత్తుడి తగ్గుతుంది. ఇష్టర్కీ సమస్యలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మూడవ స్నేహితుడై వారితో చేర్చుకోవాలి.

ఆటపాటలు

ఎంత ఒత్తుడి ఉన్నా ఆటలంటే ఎక్కడ లేని ఉత్సాహం వచ్చి చేరుతుంది. ఆటలు కాకపోతే ఏదో హబిలో గడవాలి.

పాజిటివ్ థింకింగ్

పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేసప్పుడు నిరుత్సాహపడ కూడదు. మంచి రోజులు పస్తాయనుకోవాలి. ఆర్థిక

ఇబ్బందులు, ఇంటా బయటా గొడవలు ఇవన్నీ తాత్కాలికమే అనుకోవాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలో వాటి గురించి భాధపడకూడదు. దానీవల్ల చెడు ప్రభావం ఉంటుంది. కైర్యంగా ఉండాలి.

పోషకాహారం

సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల కూడా ఒత్తుడి పెరుగుతుంది. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా రోజూ కనీసం 2 నుంచి 4 లీటర్ల మంచినీళ్ళు తాగాలి (పయసును బట్టి) పాలు, పెరుగు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్, విటమిన్లు, పీచు పదార్థాలు ఉండే ఆహార పదార్థాలు, పళ్ళు, కాయగూరలు బాగా తినాలి.

ఈ చిట్టాలు పాటిస్తే చాలు. ఒత్తుడి అనేది మీ దరికి చేరదు. జీవితం చాలా విలువైనది. దాన్ని ఆనందంగా జీవించండి.

I. విసండి-సంభాషించండి.

1. నీకు ఏయే విషయాలలో చిరాకు కలుగుతుంది?
2. చిరాకు కలిగినప్పుడు నీ మనస్సు ఏ విధంగా పుంటుంది?
3. ఒత్తుడి ఎప్పుడెప్పుడు కలుగుతుంది?

II. చదవండి-అలోచించండి-రాయండి.

పదజాలం పెంపాందించుకుండాం.

ఒత్తుడి = రాపిడి, పీడనం, బలవంతం, నిర్మింధం; ఆందోళన = సంశయం, గడబిడ; చికాకు = విషుగు, కలత; వ్యసనం = దురలవాటు; ఊరట = ఓదార్పు, మనశ్శాంతి; చిట్ట = ఉపాయం; ఉత్సాహం = సంతోషం, కోరిక; సునాయానం = చాలా సులభమైన.

III. కృత్యం:

కింది పరిచేధాన్ని చదివి, సూచనామసారం కృత్యాలు చేయండి.

అ. కింది అల్లికను పూరించండి.

ఒత్తుడి కలగడానికి ముఖ్యమైన కారణాలు

పరిచ్ఛేదం : పుట సంఖ్య 21..... లో “శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా... నుండి ఒత్తుడి చోటు చేసుకోవచ్చ” - వరకు

అ. కింది పదాలకు వ్యాతిరేకార్థకములు రాయండి.

- 1) భయం X _____
- 2) హింస X _____
- 3) చెడు X _____
- 4) అధికము X _____

ఇ. స్నేహసుందరు

ఒత్తుడి తగ్గించుకొనేటందుకు నీవేను చేస్తావో నీ పొంతమాటల్లో రాయుము.



IV. విసండి-చర్చించండి-రాయండి.

అ. జవాబులు రాయండి.

1. ఒత్తిడి అనగానేను?
2. ఒత్తిడి కలిగినపుడు శరీరంలో కలుగు మార్పులు.
3. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోటానికి కొన్ని చిట్టాలు రాయండి.
4. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోటానికి తీసుకోవాల్సిన పోషకాహం.

ఆ. కింది భాషీలను కుండలీకరణాంలోని సరైన పదాలతో పూరించండి.

(ఫ్రెండ్, వజ్ఞానం, ఆటలంటే, మంచి నీళ్ళు)

1. _____ అన్ని పయసుల వారికి అయ్యుత్సైన ఆసనం.
2. విద్యార్థులు తమ సమస్యలను చెప్పుకోవడానికి ఒక మంచి _____ అవసరం.
3. రోజుా కనీసం 2 నుంచి 4 లీటర్ల ఇంటిల్ల _____ తాగాలి.
4. ఎంత ఒత్తిడి ఉన్నా _____ ఎక్కడ లేని ఉత్సాహం.

ఇ. కింది వాక్యాల తప్పొప్పులను గుర్తించి రాయండి.

1. ఒత్తిడి అధికమైనపుడు చేతులు వేడెక్కుతాయి. ()
2. వజ్ఞానం వల్ల ఆహారం బాగా జీర్ణమపుతుంది. ()
3. చెస్ట్ ఎక్కువయినపుడు శరీరంలో ఏ మార్పులు కలుగ్గు. ()
4. మంచిపని చేసిన వారిని అభినందించాలి. ()

ఈ. స్వీయస్థందన

1. ఆసనాలు చేయుటవలన కలుగు లాభాలను గూర్చి నీ సాంతమాటల్లో రాయుము.
2. ఒత్తిడిలో ఉన్న నీ స్వీహాతున్ని ఎలా ఆచుకుంటావు?

V. భాషావగాహన

అ. కింది పదాలను విడాదిసి రాయండి.

1. వజ్ఞానసం = _____ + _____
2. శరీరమంతా = _____ + _____
3. విద్యార్థులు = _____ + _____

ఆ. కింద గుర్తింపబడిన ప్రత్యయాలు ఏ విభక్తులకు చెందినవో రాయండి.

1. ఒత్తిడి కలగడానికి నాలుగు ముఖ్యమైన కారణాలుంటాయి. _____
(అ) ప్రథమ విభక్తి (అ) ద్వితీయ విభక్తి (ఇ) పోత్త విభక్తి
2. రాత్రి డిస్టర్ తరువాత కనీసం ఐదేసి నిమిషాలు కూర్చోవాలి. _____
(అ) ద్వితీయ విభక్తి (అ) ప్రథమ విభక్తి (ఇ) తృతీయ విభక్తి
3. ఎట్టి పరిస్థితిలో వాటి గురించి బాధపడకూడదు. _____
(అ) పోత్త విభక్తి (అ) ప్రథమ విభక్తి (ఇ) ద్వితీయ విభక్తి
4. సరైన ఆహారం తీసుకోకాసోడవం వల్ల కూడా ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. _____
(అ) పంచమి విభక్తి (అ) చతుర్థ విభక్తి (ఇ) తృతీయ విభక్తి

ఇ. కింది వాక్యములు ఏ కాలమునకు చెందినవో గుర్తించి రాయండి.

1. ఒత్తిడి ఉన్నవారికి పెద్దలు, టీచర్లు, స్నేహితులు శైల్యం చెప్పాలి. _____
2. బోధ్యాలు మూడు చిట్టాలు చెప్పారు. _____

VI. సృజనాత్మకత

మీ పాఠశాల గ్రంథాలయమునకు వెళ్లి, వివిధ మేధావులు రచించిన ఒత్తుడి తగ్గించే పుస్తకాలు చదపండి.

VII. లేఖన సైపుణ్యాలు:

కింది అంశాల అధారంగా కథ రాయండి.

అంశాలు:

ఆడవిలోసింహం - ఎలుక - సారసాటున - సింహం మీదకి - సింహం పట్టుకుంది. ఎలుక నిడచిపెట్టుమని - అవసరమైతే సాయం - సింహం విడిచి పెట్టింది - కొన్నాళ్ళకు సింహం - వేటగాని వల - ఎలుక వలతాళ్ళు కొరికి - నీతి.

సామాన్య, సంయుక్త వాక్యాలు.

ఉపా : వాక్యాల్లో రకాలు తెలుసా?

లత : తెలుసు సార్ 1. సామాన్య వాక్యము, 2. సంయుక్త వాక్యము.

ఉపా : ఒకే సమాపక క్రియ కలిగిన వాక్యాలను ఏమంటారు?

రాణి : సామాన్య వాక్యం సార్

ఉపా : దీనికి ఒక ఉండాపారణను చెప్పండి చూద్దాం.

కిరణ్: రవి బడికి వెళ్లిను.

ఉపా : సరిగ్గా చెప్పావు. ఇప్పుడు సంయుక్త వాక్యం గురించి తెలుసుకుందాం. సంయుక్త వాక్యం అంటే రెండు లేక అంతకంటే ఎక్కువ వాక్యాలు కలిసి ఒకే వాక్యంగా ఏర్పడునది. సామాన్య వాక్యాలను సంయుక్త వాక్యంగా మార్చేటప్పుడు కానీ, కాబట్టి, అందువలన, అయితే పంటి ప్రత్యయాలను మధ్యలో చేర్చాలి.

ఉపా : 1. మన సంకుచిత అభిప్రాయాలను, అలవాట్లను మార్చుకోవాలి.

2. నాకు రెండు చక్రాలు ఉంటాయి కాబట్టి నన్ను ద్విచక్ర వాహనం అంటారు.

కొలువంతా మంత్రులతో, స్నేహాతులతో, పండితులతో, కవులతో కిటకిటలాడుతోంది దానిని వేరు వేరు సామాన్య వాక్యాలుగా మార్చి చెప్పండి.

లత : కొలువంతా మంత్రులతో కిటకిటలాడుతోంది.

అడిచ్: కొలువంతా స్నేహాతులతో కిటకిటలాడుతోంది.

రోష్మి : కొలువంతా పండితులతో కిటకిటలాడుతోంది.

మేరి : కొలువంతా కవులతో కిటకిటలాడుతోంది.

నేనిని నేరుకున్నా:

- ఒత్తుడి తగ్గించే పద్ధతులు.
- సకారాత్మక అలోచన (పాజిపివ్ థింకింగ్)
- పోపుకాఫోరం - ఆవశ్యకత

ఉమా: ఒత్తుడిని తగ్గించే అనేక మార్గాలను విద్యార్థులకు సూచించవలెను.

వి.మా.: ఎంతటి కరిన సమయ వచ్చినను ఒత్తుడికి లోనుగాకుండా, దానిని సాధించు మార్గాన్ని అన్వేషించవలెను.

