



శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నా అనారోగ్య లక్షణాలను అనుభవించే స్థితిని ఒత్తిడి అంటారు. ఆ సమయంలో ఏదో తెలియని ఆందోళన, భయం, చికాకు లేదా శరీరంలో మార్పులు కలుగుతాయి. ఈ ఒత్తిడి (Stress) విద్యార్థులకు కూడా కలుగవచ్చు. ఒత్తిడి కలగడానికి నాలుగు ముఖ్యమైన కారణాలు ఉంటాయి. అవి. 1. వ్యక్తిగతం 2. పాఠశాల 3. శారీరక/మానసిక ఆరోగ్యం 4. సమాజం. అవి ఎలా ఉంటాయో పరిశీలిద్దాం.

1. వ్యక్తిగతం : కుటుంబంలో జరిగే పరిణామం.

ఉదా: ఆర్థిక ఇబ్బందులు, బంధువులు కలిగించే సమస్యలు, నూటిసోటి మాటలు, పోట్లాటలు వంటివి.

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

3. శారీరక / మానసిక ఆరోగ్యం : అనారోగ్యం, అర్థంలేని భయాలు, ఆందోళనలు, లేదా ఫలితాలకు భయపడటం.

4. సమాజం: చెడు స్నేహితులు, సినిమాలు, తిరుగుళ్ళు, వ్యసనాల బారినపడటం, హింసకు ప్రాధాన్యతనిచ్చే సినిమాలు, టీవీ సీరియల్స్ చూడటం.

ఇవే కాకుండా ప్రతి ఒక్కరికి కూడా వివిధ సందర్భాలలో ఆందోళన అధికమై ఒత్తిడి చోటు చేసుకోవచ్చు. ఆ సమయంలో చేతులు చల్లగా అవడం, నుదుటి మీద చెవట పట్టడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం ఇలా శారీరక మార్పులు జరగవచ్చు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో సమస్యలను పెద్దలు, టీచర్లు, స్నేహితులతో పంచుకోవాలి. తప్పనిసరిగా అప్పుడు వారు జరగబోయే దానికి భయపడవద్దని, జరగబోయేది ఎలాగైనా ఎదుర్కొనక తప్పదని సచ్చచెబుతారు. సమస్యను సునాయాసంగా ఎదుర్కొనవచ్చని ధైర్యం చెబుతారు. 'ఈ సమయం కూడా గడిచిపోతుంది' అని ఊరట కల్గిస్తారు.

ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు చూడండి:-

- ఉదయం నుండి రాత్రి పడుకునే వరకు మూడుసార్లు

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

- టెన్షన్ ఎక్కువయినప్పుడు, శరీరంలో కొన్ని మార్పులు కలుగుతాయి. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటం లాంటివి కలిగినప్పుడు, రెండు నిమిషాలపాటు ప్రాణాయామం చేస్తే చాలు, అవి సర్దుకుంటాయి. ఈ ప్రాణాయామం చాలా సింపుల్. దీనికి ముక్కు మూసుకోనవసరం లేదు. కళ్ళు మూసుకుని రెండు చేతుల పిడికిళ్ళు బిగిస్తూ, దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోవాలి. ఆ సమయంలో "నాలో అద్భుతమైన శక్తి ప్రవేశిస్తుంది. అది శరీరమంతా వ్యాపించి నాలో ఎంతో ధైర్యం నింపుతుంది" అనుకోవాలి. ఇలా పదిసార్లు చేస్తే రెండు నిమిషాల్లో పూర్తవుతుంది. మధ్య మధ్యలో కొంత విరామం కూడా తీసుకోవచ్చు.

- గదిలోనే కూర్చుని చదవటం కూడా మంచిదికాదు. కొంత సహజ వ్యాయామం కూడా అవసరం. నడవటం, పరుగెత్తటం, చెయ్యగలిగితే బస్కెట్ బాల్ తీయటం, ఆసనాలు వేయటం, ఇంట్లో వాళ్ళతో సరదాగా కబుర్లు చెప్పటం, ఇష్టమైనవారితో కాస్సేపు మాట్లాడటం, మ్యూజిక్ వినటం, తెలిస్తే ధ్యానం (Meditation) చేసుకోవటం ఇష్టమైన వేరేవని కొంతసేపు చెయ్యటం చెయ్యాలి. వీటన్నిటిలో పాటు మనసు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి బొద్దులు మూడు చిట్కాలు చెప్పారు. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండటం, మంచివని చేసినవారిని, ఇంట్లోవాళ్ళైనా సరే అభినందించటం, బయటకు వెళ్ళినప్పుడు పేదవారికి, అవసరమైనవారికి చేతనయినంత సహాయం చేయటం మంచిది.

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

మంచి స్నేహితుడు/స్నేహితురాలు

విద్యార్థులకు తమ సమస్యలను చెప్పుకోవడానికి ఒక మంచి ఫ్రెండ్ అవసరం. ఇంటి సమస్యలు, పాఠశాల సమస్యలు ఒకరికొకరు చెప్పుకోవడం వల్ల కొంత ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇద్దరికీ సమస్యలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మూడవ స్నేహితుణ్ణి వారితో చేర్చుకోవాలి.

ఆటపాటలు

ఎంత ఒత్తిడి ఉన్నా ఆటలంటే ఎక్కడ లేని ఉత్సాహం వచ్చి చేరుతుంది. ఆటలు కాకపోతే ఏదో హాబీలో గడపాలి.

పాజిటివ్ థింకింగ్

పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేనప్పుడు నిరుత్సాహపడ కూడదు. మంచి రోజులు వస్తాయనుకోవాలి. ఆర్థిక

ఇబ్బందులు, ఇంటా బయటా గొడవలు ఇవన్నీ తాత్కాలికమే అనుకోవాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలో వాటి గురించి బాధపడకూడదు. దానివల్ల చెడు ప్రభావం ఉంటుంది. ధైర్యంగా ఉండాలి.

పోషకాహారం

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

ఈ చిట్కాలు పాటిస్తే చాలు. ఒత్తిడి అనేది మీ దరికి చేరదు. జీవితం చాలా విలువైనది. దాన్ని ఆనందంగా జీవించండి.

I. వినండి-సంభాషించండి.

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

II. చదవండి-ఆలోచించండి-రాయండి.

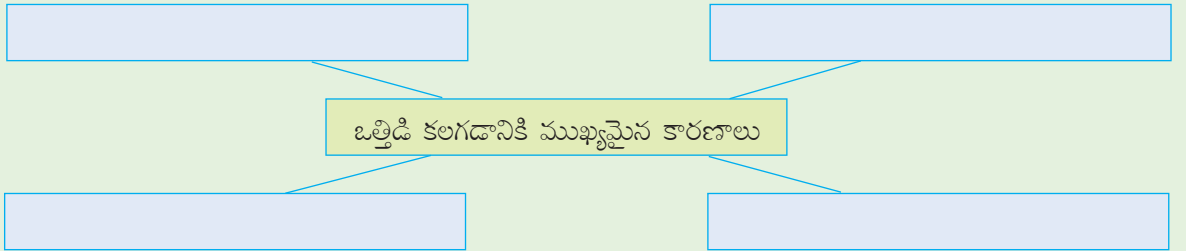
పదజాలం పెంపొందించుకుందాం.

ఒత్తిడి = రాపిడి, పీడనం, బలవంతం, నిర్బంధం; ఆందోళన = సంశయం, గడబిడ; చికాకు = విసుగు, కలత; వ్యసనం = దురలవాటు; ఊరట = ఓదార్పు, మనశ్శాంతి; చిట్కా = ఉపాయం; ఉత్సాహం = సంతోషం, కోరిక; సునాయాసం = చాలా సులభమైన.

III. కృత్యం:

కింది పరిచ్ఛేదాన్ని చదివి, సూచనానుసారం కృత్యాలు చేయండి.

అ. కింది అల్లికను పూరించండి.



పరిచ్ఛేదం : పుట సంఖ్య 21..... లో “శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా... నుండి ఒత్తిడి చోటు చేసుకోవచ్చు” - వరకు

ఆ. కింది పదాలకు వ్యతిరేకార్థకములు రాయండి.

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1) భయం X <input type="text"/> | 2) హింస X <input type="text"/> |
| 3) చెడు X <input type="text"/> | 4) అధికము X <input type="text"/> |



ఇ. స్వీయస్పందన

ఒత్తిడి తగ్గించుకొనేటందుకు నీవేమి చేస్తావో నీ సొంతమాటల్లో రాయుము.

IV. వినండి-చర్చించండి-రాయండి.

అ. జవాబులు రాయండి.

1. ఒత్తిడి అనగానేమి?
2. ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు శరీరంలో కలుగు మార్పులు.
3. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోటానికి కొన్ని చిట్కాలు రాయండి.
4. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోటానికి తీసుకోవాల్సిన పోషకాహారం.

ఆ. కింది ఖాళీలను కుండలీకరణంలోని సరైన పదాలతో పూరించండి.

(ఫ్రెండ్, వజ్రాసనం, ఆటలంటే, మంచి నీళ్ళు)

1. _____ అన్ని వయసుల వారికి అద్భుతమైన ఆననం.
2. విద్యార్థులు తమ సమస్యలను చెప్పకోవడానికి ఒక మంచి _____ అవసరం.
3. రోజూ కనీసం 2 నుంచి 4 లీటర్ల _____ తాగాలి.
4. ఎంత ఒత్తిడి ఉన్నా _____ ఎక్కడ లేని ఉత్సాహం.

ఇ. కింది వాక్యాల తప్పుప్పులను గుర్తించి రాయండి.

1. ఒత్తిడి అధికమైనప్పుడు చేతులు వేడెక్కుతాయి. ()
2. వజ్రాసనం వల్ల ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. ()
3. టెన్షన్ ఎక్కువయినప్పుడు శరీరంలో ఏ మార్పులు కలుగవు. ()
4. మంచినీ చేసిన వారిని అభినందించాలి. ()

ఈ. స్వీయస్పందన

1. ఆననాలు చేయుటవలన కలుగు లాభాలను గూర్చి నీ సొంతమాటల్లో రాయుము.
2. ఒత్తిడిలో ఉన్న నీ స్నేహితున్ని ఎలా ఆదుకుంటావు?

V. భాషాపగాహన

అ. కింది పదాలను విడదీసి రాయండి.

1. వజ్రాసనం = +
2. శరీరమంతా = +
3. విద్యార్థులు = +

ఆ. కింద గుర్తించబడిన ప్రత్యయాలు ఏ విభక్తులకు చెందినవో రాయండి.

1. ఒత్తిడి కలగడానికి నాలుగు ముఖ్యమైన కారణాలుంటాయి.
(అ) ప్రథమా విభక్తి (ఆ) ద్వితీయా విభక్తి (ఇ) వస్తీ విభక్తి
2. రాత్రి డిన్నర్ తరువాత కనీసం ఐదేసి నిమిషాలు కూర్చోవాలి.
(అ) ద్వితీయా విభక్తి (ఆ) ప్రథమా విభక్తి (ఇ) తృతీయా విభక్తి
3. ఎట్టి పరిస్థితిలో వాటి గురించి బాధపడకూడదు.
(అ) వస్తీ విభక్తి (ఆ) ప్రథమా విభక్తి (ఇ) ద్వితీయా విభక్తి
4. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల కూడా ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.
(అ) పంచమీ విభక్తి (ఆ) చతుర్థీ విభక్తి (ఇ) తృతీయా విభక్తి

ఇ. కింది వాక్యములు ఏ కాలమునకు చెందినవో గుర్తించి రాయండి.

1. ఒత్తిడి ఉన్నవారికి పెద్దలు, టీచర్లు, స్నేహితులు ధైర్యం చెప్పాలి.
2. బొద్దులు మూడు చిట్కాలు చెప్పారు.

VI. సృజనాత్మకత

మీ పాఠశాల గ్రంథాలయమునకు వెళ్ళి, వివిధ మేధావులు రచించిన ఒత్తిడి తగ్గించే పుస్తకాలు చదవండి.

VII. తేఖన వైపుణ్యాలు:

కింది అంశాల ఆధారంగా కథ రాయండి.

అంశాలు:

అడవిలోసింహం - ఎలుక - పొరపాటున - సింహం మీదకి - సింహం పట్టుకుంది. ఎలుక విడచిపెట్టమని - 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 ఉదాహరణను చెప్పండి చూద్దాం.

కిరణ్ : రవి బడికి వెళ్ళెను.

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 కాని, కాబట్టి, అందువలన, అయితే వంటి ప్రత్యయాలను మధ్యలో చేర్చాలి.

ఉపా : 1. మన సంకుచిత అభిప్రాయాలను, అలవాట్లను మార్చుకోవాలి.

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

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

లత : కొలువంతా మంత్రులతో కిటకిటలాడుతోంది.

ఆడివ్ : కొలువంతా సేనాపతులతో కిటకిటలాడుతోంది.

రోష్ని : కొలువంతా పండితులతో కిటకిటలాడుతోంది.

మేరి : కొలువంతా కవులతో కిటకిటలాడుతోంది.

నేనివి నేర్చుకున్నా.

- ఒత్తిడి తగ్గించే పద్ధతులు.
- సకారాత్మక ఆలోచన (పాజిటివ్ థింకింగ్)
- పోషకాహారం - ఆవశ్యకత

ఉ.నూ.: ఒత్తిడిని తగ్గించే అనేక మార్గాలను విద్యార్థులకు సూచించవలెను.

వి.నూ.: ఎంతటి కఠిన సమస్య వచ్చినను ఒత్తిడికి లోనుగాకుండా, దానిని సాధించు మార్గాన్ని అన్వేషించవలెను.

