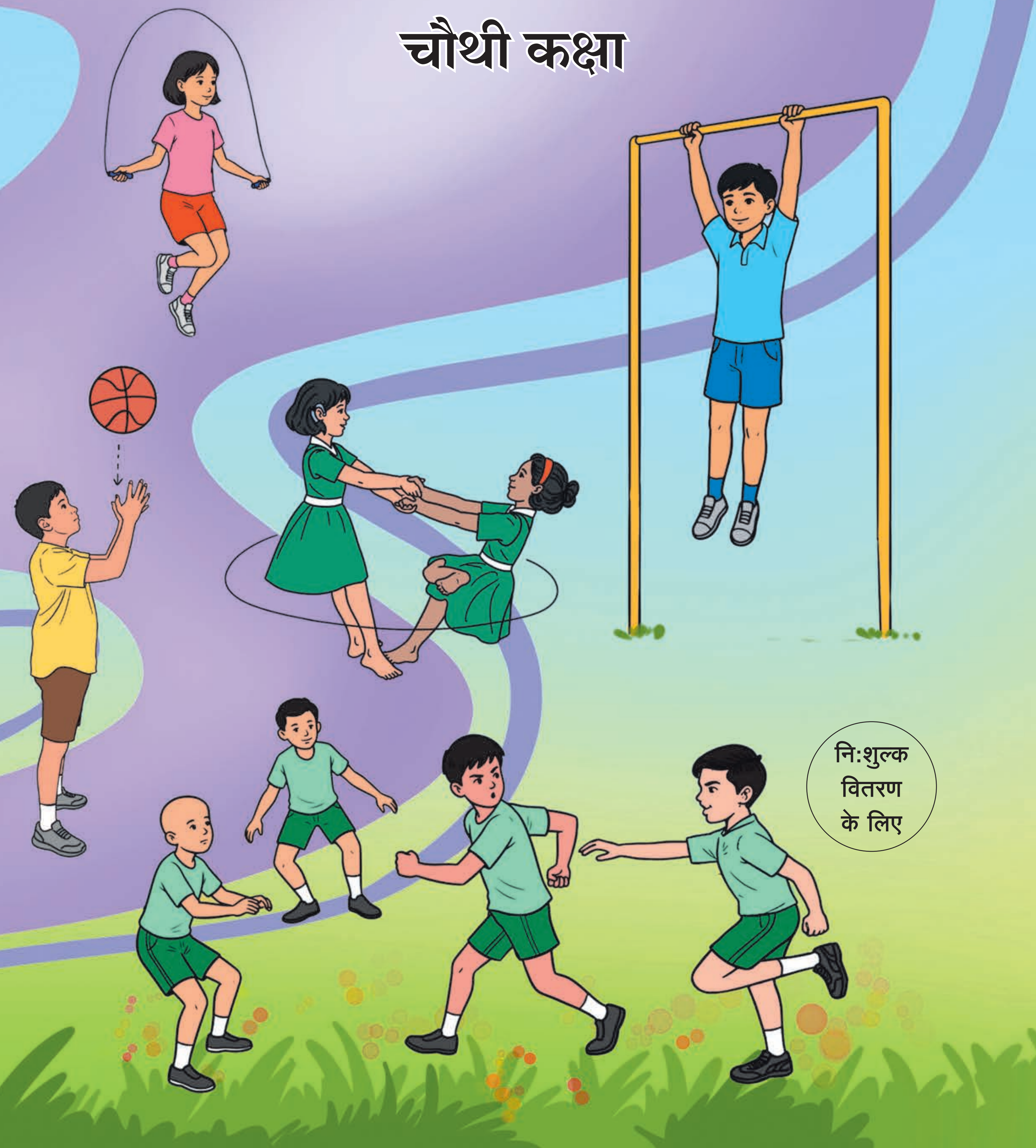
शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य

चौथी कक्षा



नि:शुल्क वितरण के लिए

टेली मानस हेल्पलाइन

Tele MANAS (Tele Mental Health Assistance and Networking Across States)

(१४४१६/१८००-८९-१४४१६)

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत केंद्र द्वारा प्रायोजित योजना `टेली मानस` महाराष्ट्र राज्य में अक्तूबर २०२२ से कार्यान्वित की गई है। 'टेली मानस' कार्यक्रम के अंतर्गत हेल्पलाइन नंबर १४४१६ द्वारा निःशुल्क एकात्मिक और सर्वसमावेशक मानसिक स्वास्थ्य सेवा २४x७ प्रदान की जाती है। इसमें विविध मानसिक समस्याओं के लिए विशेषज्ञों द्वारा उपचार और समुपदेशन किया जाता है। 'टेली मानस' हेल्पलाइन पर आपके द्वारा दी गई जानकारी को पूर्णतः गोपनीय रखा जाता है। इस कारण विद्यार्थी अपनी समस्याएँ हेल्प लाइन नंबर पर कॉल करके निःसंकोच बताएँ तथा मन में उत्पन्न किसी भी शंका के संबंध में पूछकर उसके निराकरण और अपनी समस्या से संबंधित मार्गदर्शन प्राप्त करें और अन्य लोगों को भी इस सुविधा का लाभ उठाने हेतु प्रोत्साहित करें।

मनोदर्पण

शिक्षा मंत्रालय द्वारा राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद के अंतर्गत जुलाई २०२० से मनोदर्पण (८४४८४४०६३२) हेल्पलाइन की निःशुल्क दूरध्वनि सेवा आरंभ की गई है। यह सुविधा विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं शिक्षकों के लिए मनोवैज्ञानिक मार्गदर्शन तथा सहायता प्रदान करने हेतु प्रतिदिन प्रातः ८ बजे से संध्या ८ बजे की कालावधि में उपलब्ध कराई गई है। विद्यार्थी, अभिभावक एवं शिक्षक हेल्पलाइन पर संपर्क करके मार्गदर्शन एवं समुपदेशन प्राप्त कर सकते हैं।

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास-२११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी-४ दिनांक २५.०४.२०१६ के अनुसार समन्वय समिति का गठन किया गया। दि. १९. ०५.२०२६ को हुई इस समिति की बैठक में यह पाठ्यपुस्तक शैक्षणिक वर्ष २०२६-२०२७ से निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई है।

समग्र शिक्षा

शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य

चौथी कक्षा

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे-४११००४

चौखट में दिए गए Q.R.Code को स्मार्ट फोन द्वारा स्कैन करने पर तुम्हें डिजिटल पाठ्यपुस्तक एवं पाठ्यपुस्तक में दिए घटकों से संबंधित दृक, श्रव्य एवं दृक श्रव्य रूप में अध्ययन-अध्यापन सामग्री भी उपलब्ध होगी।

प्रथमावृत्ति : २०२६

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४११ ००४

इस पुस्तक का सर्वाधिकार महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ के अधीन सुरक्षित है। इस पुस्तक का कोई भी भाग महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ के संचालक की लिखित अनुमति के बिना प्रकाशित नहीं किया जा सकता।

शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य विषय समिति

श्री प्रमोद पारसी, अध्यक्ष
श्री भरत कोळी, सदस्य
डॉ. भारत बंडगर, सदस्य
डॉ. ज्योत्स्ना जाधव, सदस्य
श्रीमती नीता जाधव, सदस्य
डॉ. दीपक शेंडकर, निमंत्रित
डॉ. महेश देशपांडे, निमंत्रित
डॉ. आनंद यादव, निमंत्रित
श्री शैलेश नाईक, निमंत्रित
श्री संजय धोपावकर, निमंत्रित सदस्य
श्री मृदंग देसाई, निमंत्रित
श्री केदार दंडगे, निमंत्रित
डॉ. मन्मथ घरोटे, निमंत्रित
डॉ. पल्लवी कव्हाणे, निमंत्रित
डॉ. मंदाकिनी पानसरे, निमंत्रित
डॉ. चित्रा दाभोळकर, निमंत्रित
श्रीमती ममता पवार, प्रतिनिधी (म.रा.शै.प्र.प.)
डॉ. संध्या जिंतूरकर, सदस्य-सचिव

गुणवत्ता समीक्षक

डॉ. विष्णू पेठकर .... (गुणवत्ता परीक्षक)
डॉ. श्रीराम साखळकर .... (गुणवत्ता परीक्षक)
ॲड. मनीष उपाध्ये .... (विधि तज्ञ)
प्रा. कृतिका गंधारे .... (CWSN तज्ञ)

संयोजक

डॉ. संध्या जिंतूरकर
विशेषाधिकारी
आरोग्य व शारीरिक शिक्षण (वि.का.)
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

✻ हिंदी भाषांतर संयोजन ✻

डॉ. अलका पोतदार
विशेषाधिकारी, हिंदी (वि.का.)

✻ हिंदी भाषांतर विषय तज्ञ ✻

श्री महेश खैरनार
श्रीमती सुषमा पाटील   डॉ. आशा राव

मुखपृष्ठ : श्री शुभम जिंदे
सजावट : श्री शुभम जिंदे
अक्षरांकन : पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे
कागज : ७० जीएसएम, क्रीमवोव
मुद्रणादेश : N/PB/2026-27/Qty. - 3800
मुद्रक : M/s. Print Plus Pvt. Ltd., Thane

✻ निर्मिति ✻

श्रीमती मिताली शितप
मुख्य निर्मिति अधिकारी

श्री संदीप अजगावकर
निर्मिति अधिकारी

प्रकाशक

श्री हेमंत बाबर
प्र. नियंत्रक,
पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ, प्रभादेवी, मुंबई-२५

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक **संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य** बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**
विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म
और उपासना की **स्वतंत्रता,**
प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**

प्राप्त कराने के लिए,
तथा उन सब में

व्यक्ति की गरिमा और राष्ट्र की एकता
और अखंडता सुनिश्चित करने वाली **बंधुता**

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. (मिति मार्गशीर्ष शुक्ला सप्तमी, संवत् दो हजार छह विक्रमी) **को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं ।**

भारत का संविधान

भाग ४ क

मूल कर्तव्य

अनुच्छेद ५१ क

मूल कर्तव्य– भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह –

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;
(ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;
(ग) भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखे;
(घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;
(ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभावों से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं;
(च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे;
(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;
(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;
(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;
(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू ले;
(ट) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयुवाले अपने, यथास्थिति बालक या प्रतिपाल्य के लिए शिक्षा के अवसर प्रदान करे।

राष्ट्रगान

जनगणमन – अधिनायक जय हे
भारत – भाग्यविधाता ।
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,
द्राविड, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,
उच्छल जलधितरंग,
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिस मागे,
गाहे तव जयगाथा,
जनगण मंगलदायक जय हे,
भारत – भाग्यविधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे ।।

प्रतिज्ञा

भारत मेरा देश है । सभी भारतीय मेरे भाई–बहन हैं ।

मुझे अपने देश से प्यार है । अपने देश की समृद्ध तथा विविधताओं से विभूषित परंपराओं पर मुझे गर्व है ।

मैं हमेशा प्रयत्न करूँगा/करूँगी कि उन परंपराओं का सफल अनुयायी बनने की क्षमता मुझे प्राप्त हो ।

मैं अपने माता–पिता, गुरुजनों और बड़ों का सम्मान करूँगा/करूँगी और हर एक से सौजन्यपूर्ण व्यवहार करूँगा/करूँगी ।

मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि मैं अपने देश और अपने देशवासियों के प्रति निष्ठा रखूँगा/रखूँगी । उनकी भलाई और समृद्धि में ही मेरा सुख निहित है ।

प्रस्तावना

राष्ट्रीय शिक्षा नीति २०२० के अनुसार वर्ष २०२३ में विद्‌यालयीन शिक्षा की राष्ट्रीय रूपरेखा प्रकाशित हुई। इस रूपरेखा और केंद्र सरकार द्‌वारा तैयार किए गए पाठ्‌यक्रम और महाराष्ट्र की आवश्यकताओं, विशेषताओं, परंपराओं को ध्यान में रखते हुए महाराष्ट्र राज्य की विद्‌यालयीन शिक्षा पाठ्‌यक्रम रूपरेखा २०२४ (SCF-SE) तैयार की गई है।

इस शासनमान्य पाठ्‌यक्रम के आधार पर शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य विषय की पाठ्‌यपुस्तकों की नई शृंखला पाठ्‌यपुस्तक मंडल द्‌वारा प्रकाशित की जा रही है। इस शृंखला में चौथी कक्षा 'शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य' की पाठ्‌यपुस्तक आपके हाथ में देते हुए हमें विशेष आनंद हो रहा है।

बालकेंद्रित अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया तथा कृतियुक्त और ज्ञानरचनावाद पर विशेष बल दिया गया है। प्राथमिक शिक्षा स्तर के अंत में विद्‌यार्थी अपने स्वस्थ्य जीवन के लिए आवश्यक शारीरिक, मानसिक, बौद्‌धिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और सामाजिक क्षमताएँ प्राप्त करें और शिक्षा प्रक्रिया रोचक और आनंददायक बने, इस दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए पाठ्‌यपुस्तक की रचना की गई है।

पाठ्‌यपुस्तक में विषयवस्तु की आकर्षक प्रस्तुति और चित्रांकन विद्‌यार्थियों को हमेशा आकर्षित करते हैं। अनेक चित्रों के माध्यम से शारीरिक शिक्षा के विभिन्न उपक्रम विद्‌यार्थी आनंदपूर्वक करेंगे। विद्‌यार्थियों की आयु को ध्यान में रखते हुए उनकी सभी शारीरिक क्षमताओं का विकास नहीं हुआ रहता है। अतः इस पुस्तक में उनमें स्वाभाविक रूप से खेलों के प्रति रुचि और निरंतर क्रियाशील रहने की आदत को ध्यान में रखकर उनकी क्रियाशीलता को अवसर प्रदान करने वाली तथा आसानी से समझ में आने वाली चित्रयुक्त गतिविधियाँ दी गई हैं।

विद्‌यार्थियों के स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक सभी क्षमताओं का विकास हो, इस उद्‌देश्य से विभिन्न प्रकार के व्यायाम, मनोरंजक तथा नये उपक्रम इस पाठ्‌यपुस्तक में दिए गए हैं और सुझाए भी हैं। यह पाठ्‌यपुस्तक अधिक से अधिक निर्दोष और उच्च गुणवत्ता पूर्ण बने, इस उद्‌देश्य से महाराष्ट्र के विभिन्न भागों से चुने हुए शिक्षकों, शिक्षणतज्ञों और विषयतज्ञों द्‌वारा इस पुस्तक का समीक्षण कराया गया। उनके दवारा दिए गए सुझावों एवं अभिप्रायों पर शारीरिक शिक्षा समिति ने उचित विचार कर इस पुस्तक को अंतिम रूप दिया है। समीक्षण में सभी के द्‌वारा दिए गए सहयोग के लिए मंडळ इन सबका आभारी है।

मंडळ की कक्षानुसार विषय समिति, आमंत्रित विषयतज्ञ और चित्रकारों के संयुक्त प्रयासों से यह पाठ्‌यपुस्तक तैयार की गई है। विद्‌यार्थी, शिक्षक एवं अभिभावक इस पाठ्‌यपुस्तक का स्वागत करेंगे, ऐसी अपेक्षा है।

(अनुराधा ओक)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्‌यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे

पुणे
दिनांक : ०९-०५-२०२६
भारतीय सौर दिनांक
वैशाख कृ ७, शके १९४८

शिक्षकों के लिए

कालांश लेते समय ध्यान रखने योग्य बातें

१. शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य विषय के कालांश को कभी भी पी.टी. का कालांश न कहें ।

२. शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य विषय के कालांश विद्यार्थियों की शारीरिक क्षमता विकसित करने तथा विषय के उद्‌देश्यों को साध्य करने के लिए ही लें। अन्य विषय या कार्य के लिए इनका उपयोग न करें।

३. सभी विद्यार्थियों की वर्ष में दो बार चिकित्सकीय जाँच कराना आवश्यक है।

४. विद्यार्थियों में मैदान पर जाने और वापस आने का अनुशासन विकसित करें।

५. विद्यार्थियों का गुट में विभाजन करते समय गुट संतुलित होने के लिए उनकी क्षमता, आयु, भार और कद का विचार करें।

६ . शिक्षक विद्यार्थियों को मैदान पर सजग रहकर अन्य विद्यार्थियों की क्षमता का ध्यान रखने की सूचना दें।

७. खेल मैदान में डॉक्टर, रूग्णवाहिनी आदि के आवश्यक फोन नंबर उपलब्ध हों। प्राथमिक उपचार (फर्स्ट एड) की पेटी मैदान के पास रखी जाए।

८. मौसम के कारण यदि मैदान में शारीरिक शिक्षा का कालांश लेना संभव न हो तो कक्षा या हॉल में शारीरिक शिक्षा के उपक्रम लें। इस पुस्तक में चार दीवार के अंदर किए जाने वाले अनेक उपक्रम दिए गए हैं, जैसे-अवरोध शृंखला, व्यायाम शृंखला, मूलभूत गतिविधियाँ, योग परिचय, स्वास्थ्य शिक्षा आदि।

९. प्रत्येक दिन के लिए कालांश की रूपरेखा तैयार करें और उसके अनुसार मैदान की पूर्व तैयारी करें। मैदान पर बाधाएँ न रहें।

१०. पाठ नियोजन इस प्रकार बनाएँ कि प्रत्येक विद्यार्थी को प्रत्येक क्रिया और कौशल का अभ्यास करने तथा खेल सामग्री को सँभालने का अवसर मिले।

११. कालांश के दौरान गतिविधियाँ बदलते समय तथा सामग्री का वितरण करते समय, समय व्यर्थ न जाए, इसका ध्यान रखें।

१२. मैदान, सामग्री आदि की कमी या असुविधा होने पर उपलब्ध साधनों का कल्पकता से उपयोग करें तथा शारीरिक शिक्षा विषय को पूरा न्याय देने का प्रयास करें।

१३. जो विद्यार्थी शारीरिक रूप से अस्वस्थ हो या बीमारी से शीघ्र ही स्वस्थ हुए हों, उनसे तुरंत कठिन व्यायाम न कराएँ तथा उन्हें प्रतियोगिताओं में भी भाग न लेने दें।

१४. विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों पर शिक्षक विशेष ध्यान दें। उनसे उनकी क्षमता के अनुसार गतिविधियाँ और व्यायाम करवाएँ। उन्हें शारीरिक शिक्षा से वंचित न रखते हुए उनकी क्षमता के अनुरूप उपयुक्त गतिविधियों की योजना बनाएँ।

१५. शारीरिक शिक्षा, योगाभ्यास तथा स्वास्थ्य संबंधी उपक्रम सिखाते समय उचित जीवन कौशलों की जानकारी विद्यार्थियों को दें और उन कौशलों को आत्मसात करने के दृष्टि से वे निरंतर प्रयत्नशील रहें।

१६. शिक्षक अपने विषय का ज्ञान हमेशा अद्‌यतन रखें एवं अध्यापन में आधुनिक तकनीक का उपयोग करें।

१७. पाठशाला की पालक सभा में शारीरिक शिक्षा के शिक्षक अभिभावकों को इस विषय की जानकारी दें। विद्यार्थियों की सुदृढ़ता एवं स्वास्थ्य के लिए खेल, व्यायाम, कृतिशीलता, आहार आदि का महत्त्व बताकर उनसे विकसित होने वाले गुणों की जानकारी दें। अधिक जानकारी की आवश्यकता होने पर उन्हें 'शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य' इस पाठ्‌यपुस्तक का संदर्भ दें और उन्हें जागरूक करें।

१८. पाठ्‌यपुस्तक में अनेक क्रियाओं और व्यायामों के लिए अंग्रेजी शब्दों का प्रयोग किया गया है क्योंकि वे प्रचलित हैं। उनका हिंदी रूपांतरण करते समय क्रिया का आकलन होगा, ऐसा सभंव नहीं।

पाठ्यक्रम उद्देश्य, क्षमता एवं अध्ययन निष्पत्ति

पाठ्यक्रम उद्देश्य CG १ : विभिन्न शारीरिक गतिविधियाँ/ क्रिया, खेल/क्रीड़ा इसमें सम्मलित होने के लिए मूलभूत कुशलताओं का उपयोग प्रदर्शित करना, जैसे: दौड़ना, कूदना, पकड़ना, फेंकना।

अध्ययन क्षमता (C)	अध्ययन निष्पत्ति (LO)	पृष्ठ क्रमांक
C-१.१ शारीरिक गतिविधियाँ , कारक कौशल और प्रबंधन कौशल आदि का संयुक्त अभ्यास करता है। जैसे: पकड़ना, फेंकना, किक मारना, लक्ष्य की ओर गेंद मारना (जैसे लक्ष्य प्राप्त करने के लिए दृश्य संकेतों पर ध्यान केंद्रित करता है)।	१. विभिन्न शारीरिक गतिविधियाँ कुशलता पूर्वक और समन्वय के साथ कर सकता है। २. विभिन्न सामग्रियों और साथियों के साथ गतिविधियाँ कर सकता है। ३. कारक कौशलों का उचित उपयोग करता है और प्रगति के लिए उनका अभ्यास करता है। ४. पूरक, परिवर्तित, पारंपरिक, मनोरंजक खेल खेलते समय आवश्यक कौशलों का उपयोग करता है। ५. सूर्यनमस्कार और विभिन्न आसन सही क्रम और उचित शारीरिक स्थिति के साथ करता है। ६. दौड़ने, फेंकने और कूदने से संबंधित क्रियाएँ करता है। ७. स्वरक्षणात्मक क्रियाएँ और साहित्य के उपयोग की जानकारी और कौशल सीखता है। ८. भारतीय व्यायाम प्रकार सीखता है।	१-६४ ३ ४७-६४ ४२,७०-७३ १-४० ६४ ४१,४२
C-१.२ शरीर की सप्रयास लयबद्ध, तालबद्ध और संगीतबद्ध गतिविधियाँ करता है ।	१. संगीत के ताल पर गतिविधियाँ करता है । २. कवायद और सामग्रीसहित कवायद लयबद्ध तरीके से करता है। ३. उत्साह एवं आनंद दर्शाता है। ४. कवायद संचलन की क्रियाएँ उचित पद्धति से करता है।	३०-४० ३०-३९ ४३-४६
C-१.३ वस्तुओं और साथियों के साथ समन्वय की क्षमता रखता है । (जैसे तीन पैरों की दौड़ में साथियों के साथ समन्वय करते हुए आगे बढ़ना,गेंदबाजी करते समय या गेंद फेंकते समय आँखों एवं हाथों के बीच समन्वय साधता है ।)	१. सामग्री और साथियों के साथ खेलते समय समन्वय स्थापित करता है। २. मूलभूतकौशल, क्रीड़ा कौशल सीखते और अभ्यास करते समय आनंद लेता है। ३. खेलते समय गतिविधियों को समझकर उनमें सहभागी होता है और सहयोगी तथा प्रतिस्पर्धी के साथ मैत्रीभाव रखता है। ४. खेल कौशल सीखते और अभ्यास करते समय खुश और उत्साही रहता है। ५. नियम एवं अनुशासन का पालन करता है।	१५-४० ४७-६४ ४७-५९ ४७-६४ १-७४
C-१.४ शरीर की ताकत और लचीलापन बढ़ाने के लिए मूलभूत उत्तेजक व्यायाम और शारीरिक तनाव के व्यायाम करता है ।	१. शरीर की ताकत बढ़ाने के लिए विभिन्न व्यायाम प्रकार, शारीरिक गतिविधियाँ एवं क्रियाएँ करता है। जिससे लचीलेपन में वृद्धि होगी ।	१-४२ ४७-६४ ६८-७०

पाठ्यक्रम उद्देश्य CG-२ : स्वयं और दूसरों के प्रति व्यक्तिगत और सामाजिक व्यवहार के प्रति संवेदनशीलता निर्माण करना।

अध्ययन क्षमता (C)	अध्ययन निष्पत्ति (LO)	पृष्ठ क्रमांक
C-२.१ संघ भावना, सहयोग, व्यक्तिगत जिम्मेदारी और विचारों के आदान-प्रदान की आवश्यकता वाली गतिविधियों और खेलों को खेलने की क्षमता प्रदर्शित करता है ।	१. विभिन्न खेल खेलते समय साथियों के साथ संघ भावना रखता है। २. व्यक्तिगत जिम्मेदारी समझकर उसके अनुसार व्यवहार करता है। ३. सहयोगी के साथ विचारों का आदान-प्रदान करके सहयोग और संवेदनशीलता के साथ खेलने की क्षमता विकसित करता है।	४७-६४ १-६५ ४७-६४
C-२.३ खेल खेलने से पहले संघ के नियम और मानक तैयार करता है और समय-समय पर उनकी समीक्षा करता है ।	१. खेल खेलते समय संघ का नेतृत्व स्वीकार करता है।	५३-५९
C-२.३ यदि किसी खिलाड़ी को चोट लगी हो या भावनात्मक तनाव हो या अस्वस्थ हो तो उसके दर्द के प्रति संवेदनशील रहता है ।	१. बीमार या घायल सहयोगी के प्रति सहानुभूति दिखाकर उसकी मदद करता है।	८१
C-२.४ खेल के मैदान, सामग्री और सुविधाओं की देखभाल और जिम्मेदारी की भावना रखता है ।	१. मैदान स्वच्छता की जिम्मेदारी में सक्रिय रूप से सहभागी होता है। २. खेल सामग्री और वैकल्पिक सामग्री का सावधानी पूर्वक उपयोग करता है।	७९-८१

C–२.५खेल और शारीरिक गतिविधियों के दौरान 'अच्छे' और 'बुरे' स्पर्श को पहचानकर, आवश्यकता पड़ने पर बड़ों को बताता है ।	१. सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श के बीच के अंतर समझता है। २. जानबूझकर किए गए अनुचित स्पर्श की शिकायत उचित व्यक्ति से करता है। ३. खेल खेलते समय इस बात का ध्यान रखता है कि कोई अनुचित स्पर्श न हो।	६६
पाठ्यक्रम उद्देश्य CG–३ : शारीरिक गतिविधियों और खेलों में मानसिक रूप से एकाग्र होना।		
C–३.१ कुछ खेलों के नाम, मूलभूत स्थिति, नियम और गतिविधियों को स्पष्ट करता है ।	१. विभिन्न खेलों के नाम तथा प्राथमिक स्वरुप की तात्विक जानकारी अपनी भाषा में बताता है ।	
C–३.२ खेल के दौरान अपनी विचार प्रक्रिया और भावनात्मक स्थिति का वर्णन करता है ।	१. शारीरिक सुदृढ़ता एवं कार्यक्षमता का व्यक्तिगत मानक जानता है । २. विभिन्न खेल,व्यायाम, उपक्रम आदि के लिए प्रतिदिन अभ्यास हेतु निश्चित समय देता है ।	८२
पाठ्यक्रम उद्देश्य CG–४ : अपनी प्रगति और स्व–मूल्यांकन की आवश्यकता के बारे में समझ निर्माण करना।		
C–४.१ सरल, सहज, व्यक्तिगत उद्देश्य निर्धारित कर अपनी प्रगति की समीक्षा करता है। (जैसे: पहले २५ मीटर, फिर ३० मीटर, और फिर ४० मीटर पर गेंद फेंकना; ऊंची या लंबी कूद लगाना ।)	१. उचित आहार की आदतें जानकर उन्हें अपनाने का प्रयास करता है । २. उचित आदतें विकसित करता है।	७६

- **विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों के साथ अध्ययन–अध्यापन प्रक्रिया करते समय सांकेतिक भाषा (Sign Language) तथा अन्य पूरक वैज्ञानिक शिक्षण पद्धतियों का उपयोग करें।**
- **विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों को जिस प्रकार से संभव हो, उस प्रकार से स्वयं को अभिव्यक्त करने का अवसर दें।**
- **केवल मौखिक निर्देश देने के बजाय प्ले–कार्ड, हाव–भाव, दृश्य संकेत आदि का उपयोग करें।**

राज्यगीत

जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा।।धृ।।

भिती न आम्हा तुझी मुळी ही गडगडणाऱ्या नभा
अस्मानाच्या सुलतानीला जबाब देती जिभा
सह्याद्रीचा सिंह गर्जतो शिव शंभू राजा
दरी दरीतून नाद गुंजला महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा।।१।।

काळ्या छातीवरी कोरली, अभिमानाची लेणी
पोलादी मनगटे खेळती, खेळ जीवघेणी
दारिद्र्याच्या उन्हात शिजला
निढळाच्या घामाने भिजला
देश गौरवासाठी झिजला
दिल्लीचे ही तख्त राखितो, महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा।।२।।

विषय-सूची

विभाग १ : मूलभूत गतिविधियाँ................................ १

१.१ स्थान पर किए जाने वाली गतिविधियाँ................................ १

१.२ स्थान बदलते हुए की जाने वाली गतिविधियाँ................................ २

१.३ सामग्रीसहित एवं सहयोगी के साथ की जाने वाली गतिविधियाँ................................ ३

१.४ गतिविधियों में शरीर की उचित स्थिति और परिवेश की समझ................................ ५

विभाग २ : विभिन्न व्यायाम................................ ६

२.१ सामान्य व्यायाम................................ ६

२.२ विशेष व्यायाम................................ ७

- ए.बी.सी. ड्रिल्स्................................ ७
- दिशाभिमुखी अभ्यास................................ ९
- एथलेटिक्स पूर्व तैयारी................................१२

२.३ अवरोध शृंखला................................१५

२.४ व्यायाम शृंखला................................२०

२.५ साहसी व्यायाम................................२६

- जाली पर चढ़ना-उतरना................................२६
- मीनारें................................२७

२.६ तालबद्ध व्यायाम................................३०

- एरोबिक्स................................३०
- सामग्रीरहित कवायद................................३२
- सामग्रीसहित कवायद................................३५
- डान्सर साईज................................४०

२.७ भारतीय व्यायाम................................४१

- फुगड़ी................................४१
- झिम्मा................................४१

२.८ सूर्य नमस्कार................................४२

विभाग ३ : कवायद संचालन................................ ४३

३.१ दहिने मुड़................................४३

३.२ बाएँ मुड़................................४३

३.३ पीछे मुड़................................४४

३.४ दौड़के चल................................४४

३.५ दौड़के चल में थम................................४५

३.६ दौड़के चल में दहिने मुड़................................४५

३.७ दौड़के चल में बाएँ मुड़................................४५

३.८ दौड़के चल में पीछे मुड़................................४६

विभाग ४ : विभिन्न खेल,दौड़ एवं द्‌वंद्‌व ४७

४.१ लघु खेल ४७

४.२ दौड़ ५३

४.३ पूरक खेल ५९

४.४ द्‌वंद्‌व ६४

४.५ पानी के साथ समायोजन ६५

विभाग ५ : स्पर्श की समझ एवं स्व-सुरक्षा ६६

विभाग ६ : योगाभ्यास ६८

६.१ अष्टांगयोग : यम ६८

६.२ योगाभ्यास प्रार्थना ६९

६.३ आसन ७०

६.४ श्वसन के स्तर पर : प्राणायाम पूर्व तैयारी ७४

विभाग ७ : स्वास्थ्य ७५

७.१ स्वास्थ्य के घटक ७५

७.२ स्वास्थ्य ७६

- व्यक्तिगत स्वच्छता ७६
- आहार ७६
- व्यायाम ७७
- विश्राम एवं नींद ७७
- बुरी आदतों की रोकथाम ७८

विभाग ८ : खेल मैदान से संबंधित ७९

- खेल मैदान से संबंधित आदतें एवं स्वच्छता ७९
- खेल के लिए उचित पोशाक ८०
- खेल सामग्री ८०
- खेल मैदान पर सुरक्षा ८१
- प्राथमिक चिकित्सा ८१

विभाग ९ : स्व-मूल्यांकन ८२

- स्व-मूल्यांकन सारिणी ८२

विभाग १० : परिशिष्ट ८५

१०.१ विशेष आवश्यकता वाले विद्‌यार्थियों के लिए ८५

१०.२ नियोजन ८७

स्वच्छता हमारी जिम्मेदारी!

मैं आज से मेरा घर, पाठशाला और परिसर स्वच्छ रखूँगा/रखूँगी।

दिन में दो बार समय से मंजन (ब्रश करना)।

हाथ धोना और नाखून काटना।

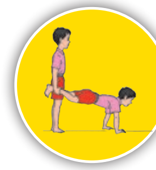
बाल कटवाना।

स्वच्छ गणवेश पहनना।

प्रसन्न रहना।

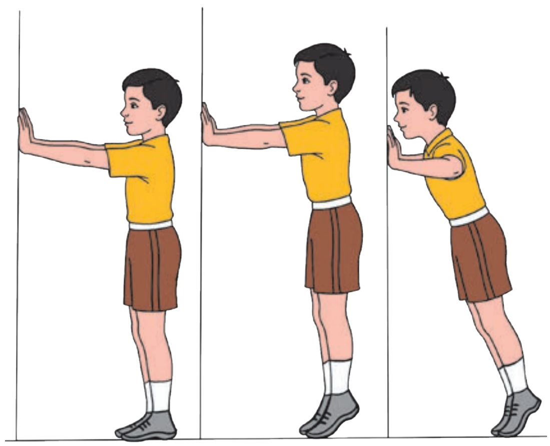
भरपूर पानी पीना।

विभाग १ : मूलभूत गतिविधियाँ



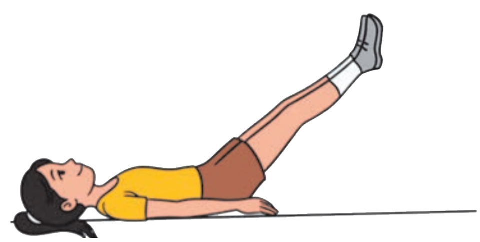
१.१ स्थान पर की जाने वाली गतिविधियाँ

झुकने,मुड़ने, और घूमने की विभिन्न गतिविधियों को ध्यान से देखो और उन्हें करो।



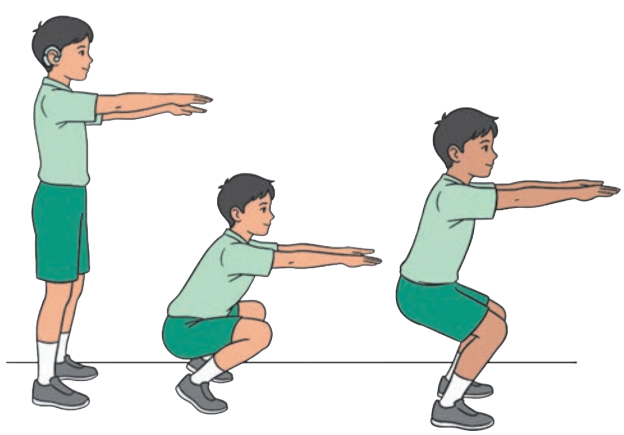
वॉल पुशअप्स

मॉडिफाईड पुशअप्स



पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को ऊपर उठाना

पेट के बल संतुलन बनाना

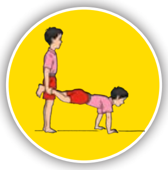


स्क्वॉट स्थिति

उठकर ऊँची कूद लगाना

विद्यार्थियों के लिए

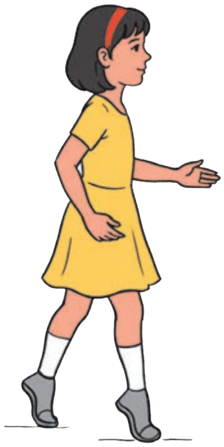
- इनमें से कौन-सी गतिविधि तुम्हें आसान लगी, उसे लिखो ----------
- इनमें से कौन-सी गतिविधि तुम्हे कठिन लगी, उसे लिखो   --------------
- क्या तुम्हें इनके आलावा इसी प्रकार की अन्य गतिविधियाँ करनी आती हैं ? यदि आती हैं, तो उन्हें शिक्षकों को करके दिखाओ ।



१.२ स्थान बदलकर की जाने वाली गतिविधियाँ

लंज करते हुए चलना

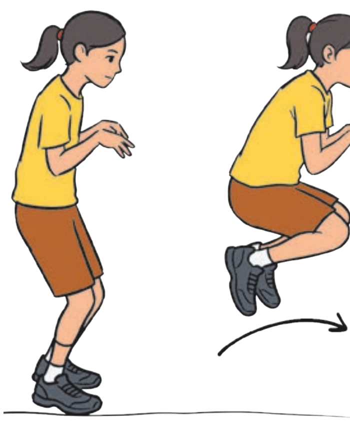
एड़ियों पर चलना



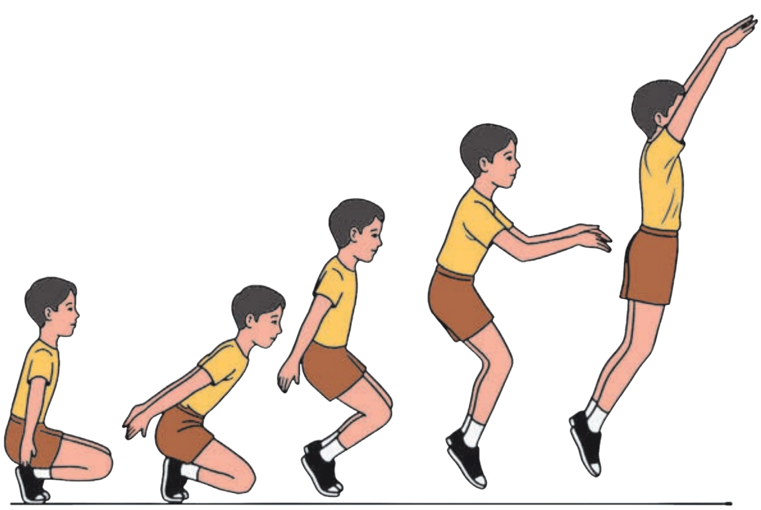
पंजों पर चलना

ऊँट की चाल (Camel walk)

बत्तख चाल (डक वॉक)



कंगारू कूद

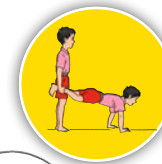


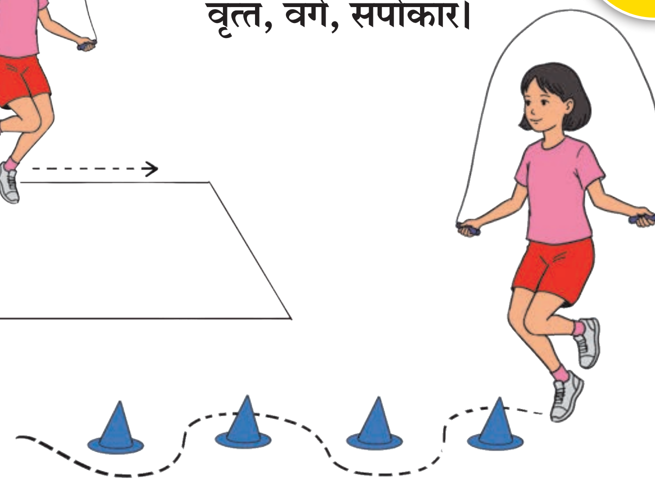
पंजो पर बैठकर ऊँची एवं लंबी कूद लगाना

विद्यार्थियों के लिए

- कौन-सी गतिविधियों में तुम्हे अधिक संतुलन बनाए रखना पड़ा, उसे लिखो ----------
- ऊँट चाल और हैंड कार्ट में से कौन-सी कृति करते समय तुम्हारे हाथों पर अधिक तनाव आया, उसे लिखो ----

विभिन्न तरीकों से रस्सी कूद करना। जैसे – वृत्त, वर्ग, सर्पाकार।





१.३ सामग्रीसहित एवं सहयोगी के साथ की जाने वाली गतिविधियाँ

- साहित्य के साथ की जाने वाली गतिविधियाँ

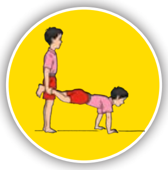
बास्केटबाल (ड्रिबलिंग) गेंद को टप्पे देना

फुटबाल को पैर से धक्का देते हुए आगे लेकर जाना

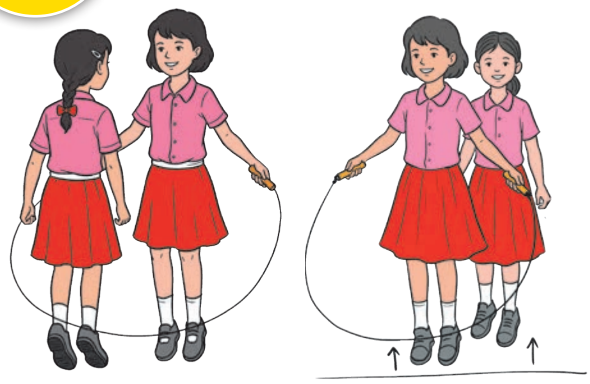
गेंद को लाठी से धकेलते हुए आगे लेकर जाना

फ्रिसबी फेंकना एवं पकड़ना

रिंग (टेनीक्वाईट) फेंकना



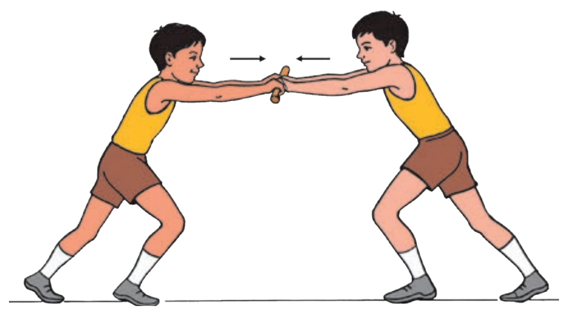
• सहयोगी के साथ की जाने वाली गतिविधियाँ



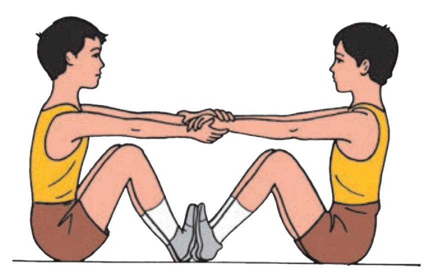
जोड़ी में रस्सी कूद करना

हैंड कार्ट

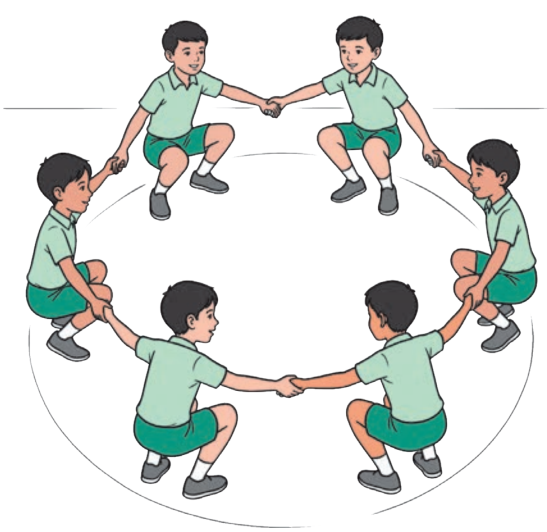
सहयोगी की सहायता से स्क्वॉट्स



आमने–सामने खड़े होकर एक दूसरे को खींचना, धकेलना



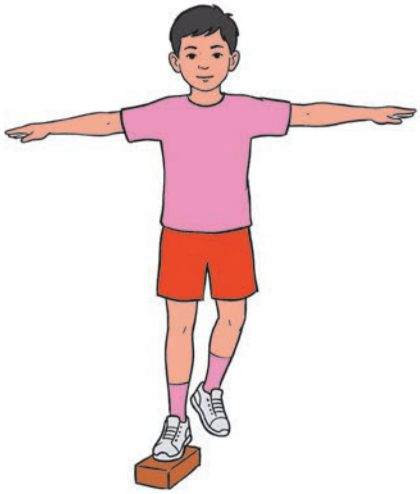
आमने –सामने बैठकर एक दूसरे को खींचना, धकेलना

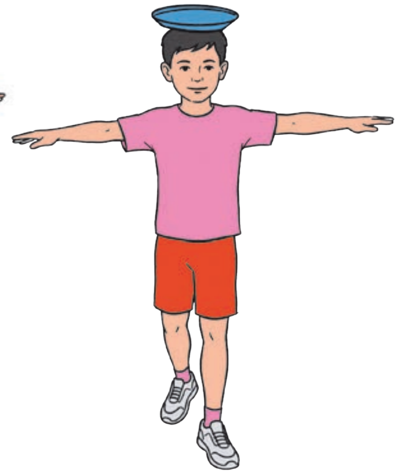


सहयोगी की सहायता से स्क्वॉट्स

सहयोगी को पीठ पर बिठाकर ले जाना

१.४ गतिविधियों में शरीर की उचित स्थिति एवं परिवेश की समझ





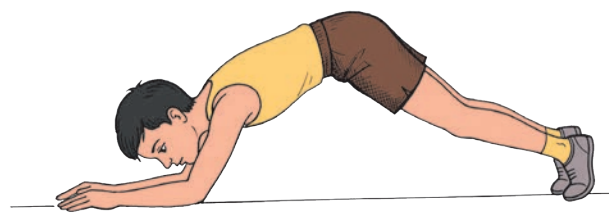
भालू आलिंगन

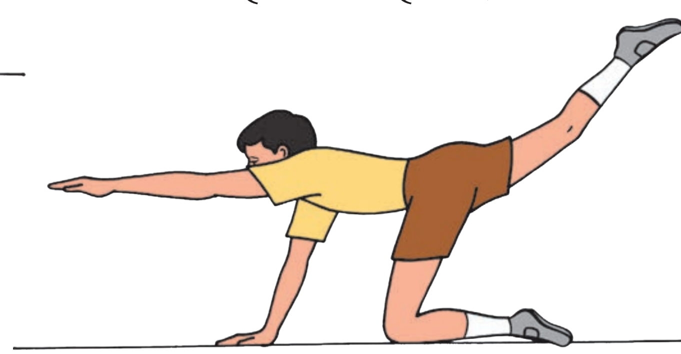
ईंट पर संतुलन बनाना

सिर पर वस्तु रखकर चलना जैसे– डिश, कोण, रिंग आदि

कोहनियों के सहारे डिश स्थिति

व्ही अप स्थिति





कॉफी ग्राईंडर

घुटने पर तराजू स्थिति

विद्यार्थियों के लिए

- काफी ग्राईंडर बाएँ एवं दाएँ हाथ से और भालू आलिंगन बाएँ और दाएँ पैर से करो।
- किस हाथ से काफी ग्राईंडर करना आसान लगा लिखो।

विद्यार्थियों के लिए

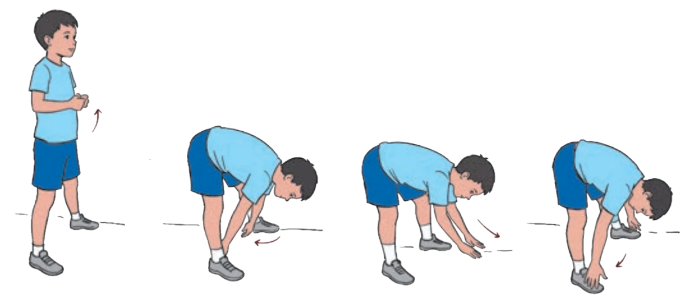
- निम्नलिखित स्थितियों में शरीर के किस भाग पर तुम्हें सबसे अधिक तनाव महसूस हुआ उसपर ✓ यह निशान लगाओ।
- कोहनियों के सहारे डिश स्थिति ☐
- घुटने पर तराजू स्थिति ☐
- व्ही अप स्थिति ☐

विभाग २ : विभिन्न व्यायाम

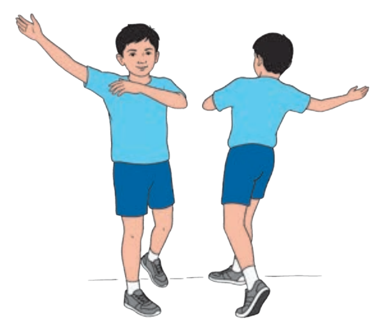
२.१ सामान्य व्यायाम

कोई भी शारीरिक गतिविधि करते समय शुरुआत में जो कुछ हलचलें की जाती हैं, उन्हें सामान्य व्यायाम कहते हैं। आइए, हम यह व्यायाम करके देखते हैं।

घुटने ऊपर उठाना (हाई नी)

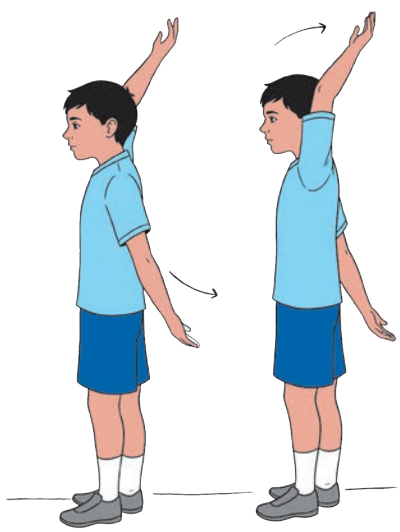


पैरों में अंतर रखकर दोनों हाथों को आगे, पीछे और बगल में ले जाना

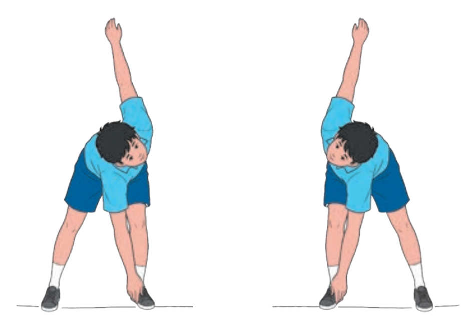


हाथों को झुलाते हुए बाजुओं को तानना

हाथों को एक–दूसरे में फँसाकर सिर के ऊपर खींचना



हाथों को झुलाते हुए ऊपर–नीचे करना



पैरों में अंतर रखकर एक के बाद एक विपरीत पैर को छूना

विद्यार्थियों के लिए

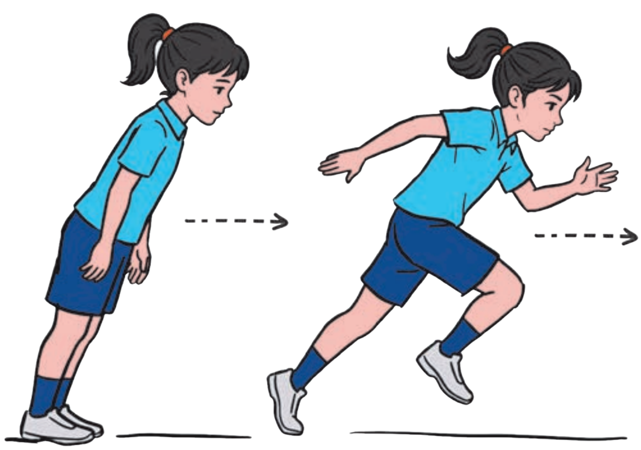
- ऊपर दिए गए सभी व्यायाम प्रकारों में से कौन–से व्यायाम, चलते हुए या दौड़ते हुए किए जा सकते हैं, लिखो।-----------

२.२ विशेष व्यायाम

• ए.बी.सी. ड्रिल्स

(१) दीवार के सहारे घुटने ऊपर उठाना।

चित्र के अनुसार शरीर को आगे झुकाते हुए दोनों हथेलियों को कंधों की सीध में दीवार पर टिकाकर खड़े रहो। इसके बाद बायाँ पैर घुटने से मोड़कर कमर तक ऊपर उठाओ, फिर वापस नीचे लाओ । इसके बाद यही क्रिया दाएँ पैर से करो।



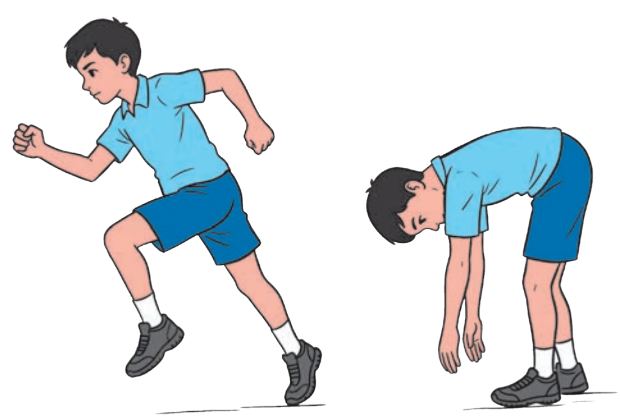
(२) फॉलिंग स्टार्ट

दो विधियाँ

• खड़े होकर • झुककर।

• खड़े होकर : दोनों पैरों के बीच कंधों जितना अंतर रखकर खड़े रहो। शरीर का भार आगे की ओर ले जाओ। जिस समय आपको लगे कि संतुलन बिगड़ रहा है, उसी समय एक पैर आगे बढ़ाकर दौड़ना शुरू करो। लगभग १५ से २० मीटर तक पूरी क्षमता से दौड़ो।

• झुककर : कमर से झुककर दोनों पैरों के बीच कंधों जितनी दूरी रखते हुए खड़े रहो। धीरे-धीरे अपना भार आगे की ओर ले जाओ। जिस समय आपको लगे कि संतुलन बिगड़ रहा है, उसी समय एक पैर आगे बढ़ाकर दौड़ना शुरू करो। लगभग १५ से २० मीटर तक पूरी क्षमता से दौड़ो।

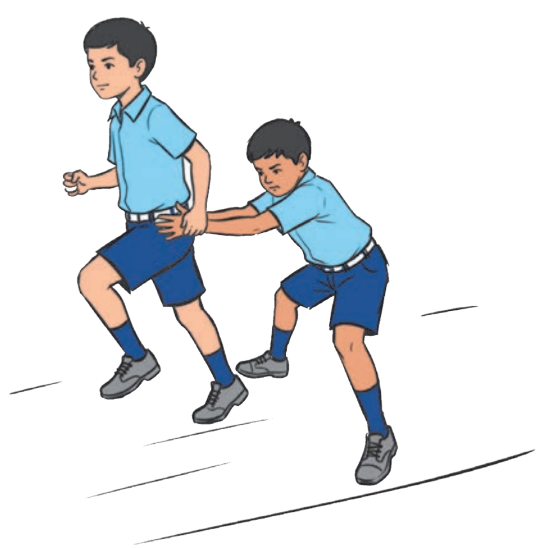


(३) सामने से प्रतिरोध के साथ 'हाई नी' एक्शन

यह साथी के साथ किया जाने वाला व्यायाम है। दोनों एक-दूसरे की ओर मुँह करके खड़े रहे। 'अ' को 'ब' के कंधों पर हाथ रखकर प्रतिरोध करना चाहिए। 'ब' को घुटने ऊंचे उठाकर दौड़ना चाहिए। इस दौरान 'अ' उसे आगे बढ़ने से रोके (प्रतिरोध करे)।

(४) पीछे से प्रतिरोध के साथ 'हाई नी' एक्शन

यह साथी के साथ किया जाने वाला व्यायाम है। इसमें दोनों एक ही दिशा की ओर मुँह करके खड़े रहें। पीछे वाला विद्यार्थी आगे वाले विद्यार्थी की कमर पकड़े। आगेवाला विद्यार्थी 'हाई नी' करते हुए आगे दौड़े तथा पीछेवाला उसे रोकने की कोशिश करे।



विद्यार्थियों के लिए

- 'अ' और 'ब' दोनों खिलाड़ी जगह बदलकर एक बार 'हाई नी' तथा एक बार प्रतिरोध करेंगे।
- सामने से प्रतिरोध करते हुए या पीछे से प्रतिरोध करते हुए, 'हाई नी' एक्शन करना कब आसान लगा, उसे लिखो।---

(५) **ए स्किप :** इसमें एक के बाद एक पैर पर डबल जंप लो। इस दौरान घुटना कमर से ऊपर उठाओ और हाथों को दौड़ने की मुद्रा में हिलाओ।

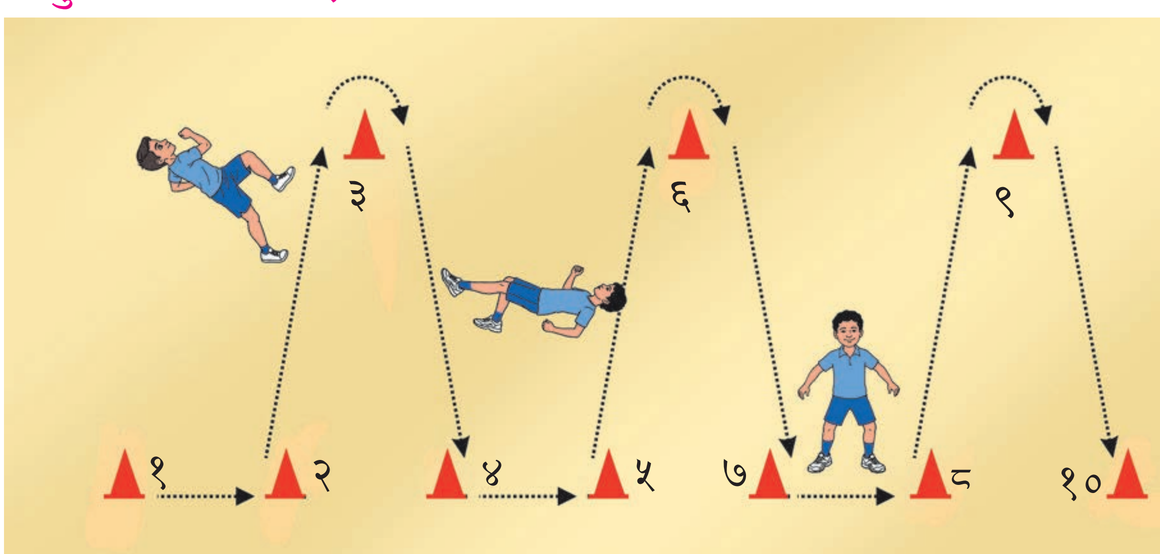
(६) **बी स्किप :** एक के बाद एक पैर पर डबल जंप लो। इस समय एक पैर सीधा सामने ऊपर ले जाकर जमीन पर रखते समय पंजे को जमीन पर पीछे की ओर खींचो और उसी समय दूसरा पैर ऊपर उठाकर यही क्रिया दोहराओ।

(७) **सी स्किप :** एक पैर से डबल जंप करते रहो । उस समय दूसरे पैर को घुटने से ९०° में मोड़कर सामने कमर के ऊपर उठाओ और पंजा नीचे रखो फिर तुरंत उसी पैर को दाईं ओर ऊपर उठाओ और नीचे रखो।

• दिशाभिमुखी अभ्यास

पिछली कक्षा में हमने दिशाभिमुखी के लिए अभ्यास किया था । अब इस क्षमता को बढ़ाने के लिए अधिक अभ्यास हो, इसलिए कुछ और प्रकार दिए गए हैं।

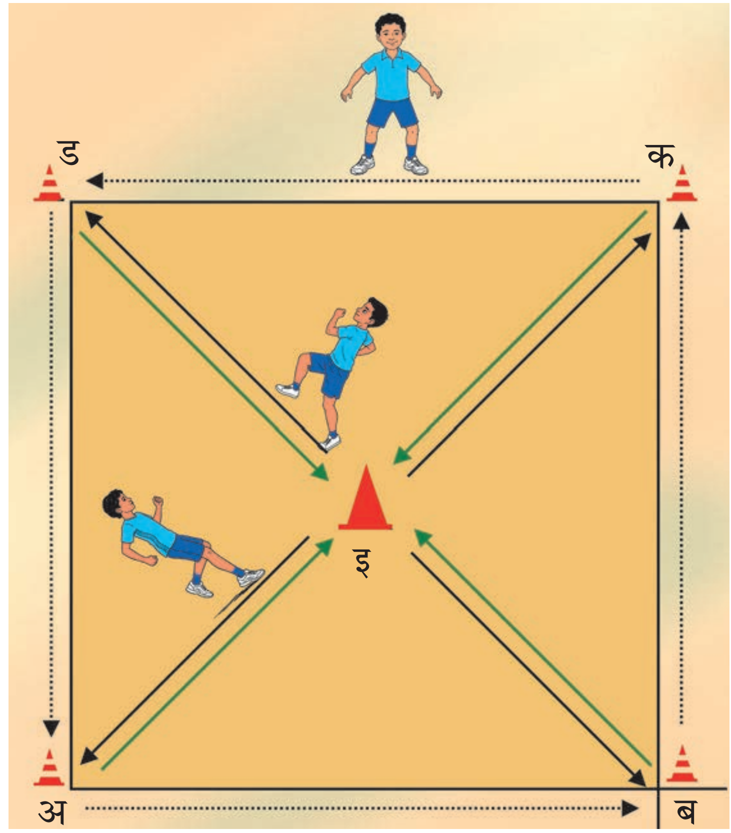
दिशाभिमुखी अभ्यास प्रकार १



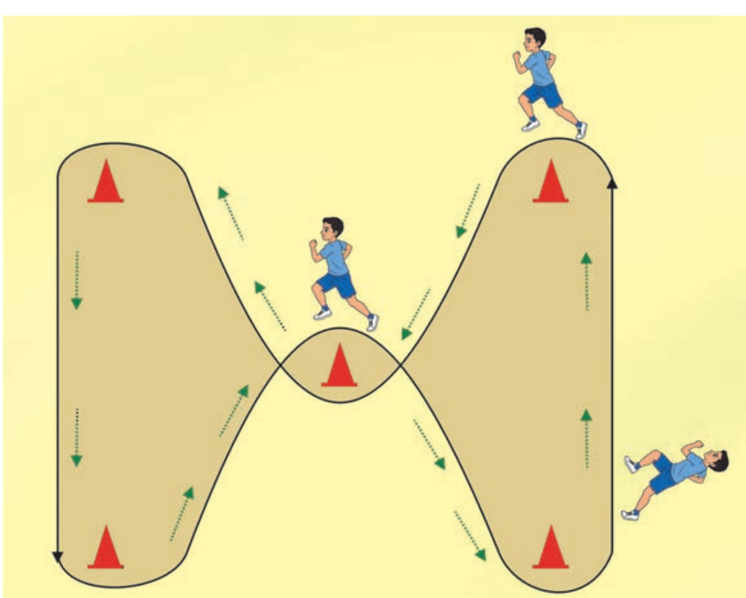
• कोण १ से कोण २ – बगल से दौड़ना। • कोण २ से कोण ३ – सीधा दौड़ना। • कोण ३ से कोण ४ – उल्टा दौड़ना। • कोण ४ से कोण ५ – बगल से दौड़ना। • कोण ५ से कोण ६ – सीधा दौड़ना। • कोण ६ से कोण ७ – उल्टा दौड़ना। • कोण ७ से कोण ८ – बगल से दौड़ना। • कोण ८ से कोण ९ – सीधा दौड़ना। • कोण ९ से कोण १० – उल्टा दौड़ना।

दिशाभिमुखी अभ्यास प्रकार २

- 'अ' कोण से 'ब' कोण तक वर्ग की ओर मुँह करके बगल से दौड़ना।
- 'ब' कोण पर घेरा लगाकर सीधे दौड़ते हुए 'इ' कोण तक जाना।
- 'इ' कोण को घेरा लगाकर 'ब' कोण तक उल्टा दौड़ते हुए आना।
- कोण को घेरा लगाकर 'क' कोण तक वर्ग की ओर मुँह करके बगल से दौड़ते हुए जाना।
- 'क' से 'इ' कोण तक सीधा दौड़ना ।
- 'इ' से 'क' कोण तक उल्टा दौड़ना ।
- 'क' से 'ड' तक वर्ग की ओर मुँह करके बगल से दौड़ना।
- 'ड' से 'इ' तक सीधा दौड़ना।
- 'इ' ते 'ड' तक उल्टा दौड़ना।
- 'ड' ते 'अ' तक वर्ग की ओर मुँह करके बगल से दौड़ना।



दिशाभिमुखी अभ्यास प्रकार ३



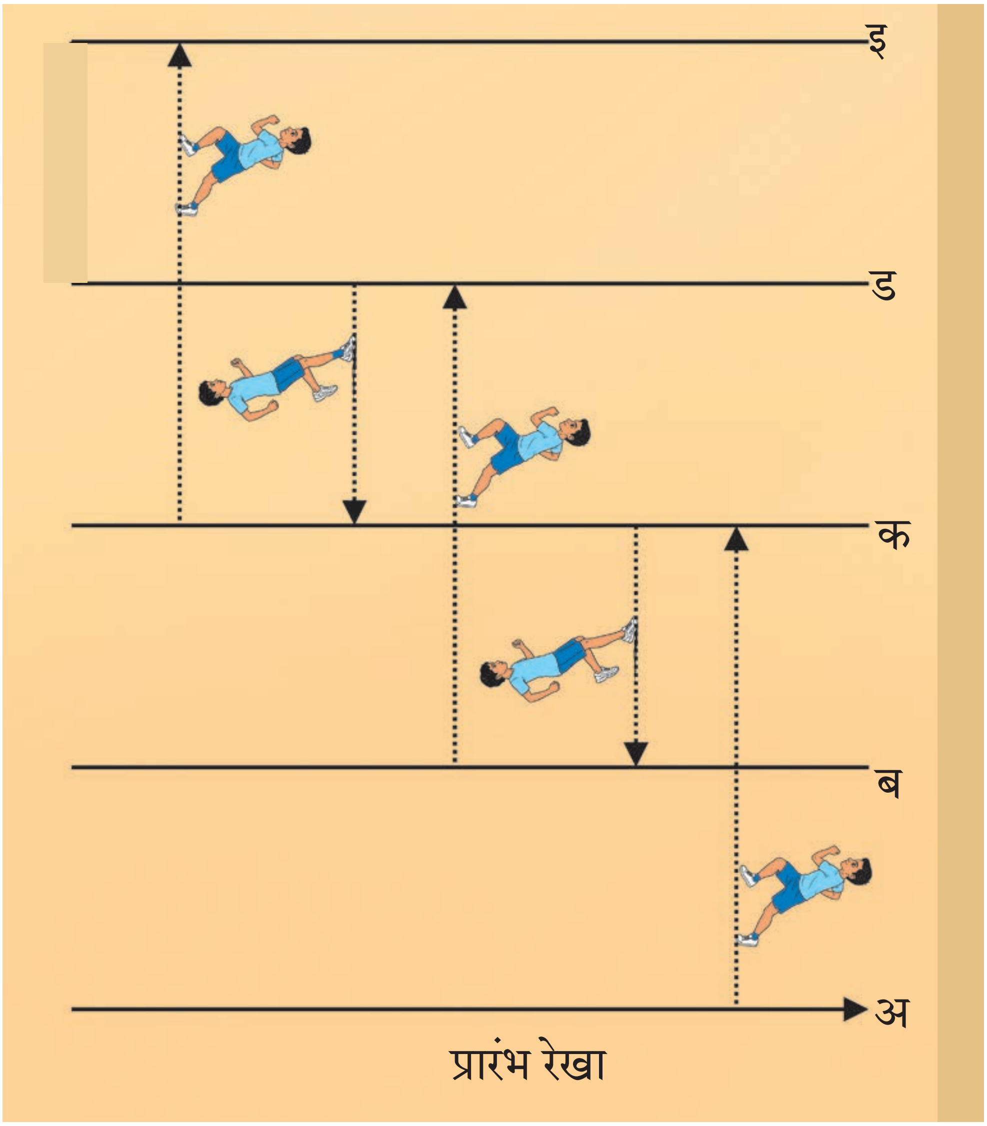
चित्र के अनुसार अंग्रेजी अंक ८ के आकार में दौड़ना।

विद्यार्थियों के लिए

पहला विद्यार्थी पहले कोण पर पहुँचने के बाद, दूसरा विद्यार्थी दौड़ना प्रारंभ करे। दूसरा विद्यार्थी पहले कोण पर पहुँचने के बाद ही तीसरा विद्यार्थी दौड़ना प्रारंभ करे।

इस प्रकार कक्षा के सभी विद्यार्थी क्रम से दौड़ें।

दिशाभिमुखी अभ्यास प्रकार ४



- 'अ' से 'क' सीधा दौड़ना
- 'क' से 'ब' उल्टा दौड़ना
- 'ब' से 'ड' सीधा दौड़ना
- 'ड' से 'क' उल्टा दौड़ना
- 'क' से 'इ' सीधा दौड़ना

विभिन्नता

- जाते समय दौड़ते हुए जाना, आते समय उल्टा दौड़ते हुए आना।
- जाते समय दौड़ते हुए जाना, आते समय बगल से दौड़ते हुए आना।

विद्यार्थियों के लिए

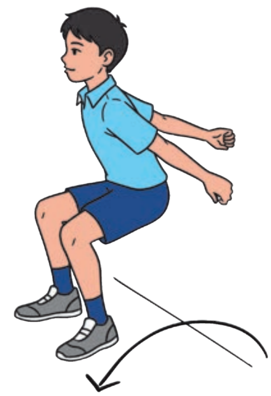
- उल्टा दौड़ने के बजाय सभी जगह सीधा दौड़ना
- उलटी क्रिया करके दौड़ना, अर्थात बगल से दौड़ने की जगह पर सीधा दौड़ना एवं सीधा दौड़ने की जगह पर बगल से दौड़ना तथा उल्टे दौड़ने की जगह सीधा दौड़ना।

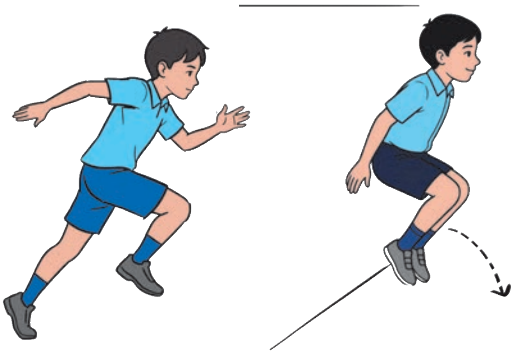
• एथलेटिक्स की पूर्वतैयारी

(१) दौड़ना : सीधी रेखा में दौड़ो, धीरे-धीरे पीछे की ओर दौड़ने का प्रयास करो। दाईं ओर, बाईं ओर (साइडवेज) दौड़ो, दिशा बदलते हुए वर्गाकार दौड़ो, शटल रन करो। अपने चारों ओर वृत्ताकार, सर्पाकार दौड़ो।

(२) कूदना : दोनों पैरों से एक ही जगह पर कूदना। कूद की ऊंचाई बढ़ाओ। दोनों पैरों पर कूदते हुए आगे जाओ।

(३) जगह से लंबी कूद : जगह पर से लंबीकूद लेकर दोनों पैरों पर उतरो। (लैंडिग)





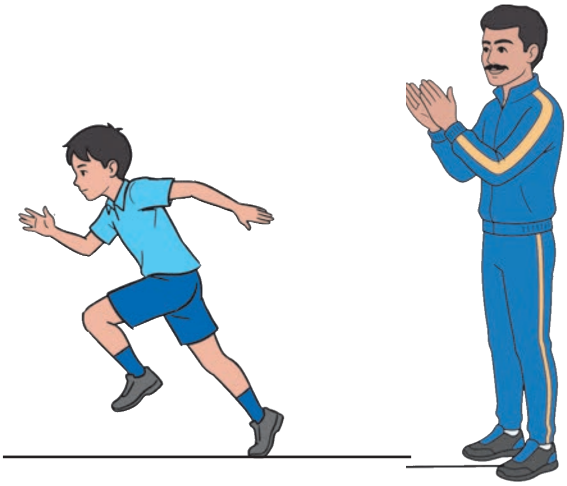
(४) दौड़ते हुए आकर लंबी कूद : दो-तीन कदम दौड़ते हुए आकर दोनों पैरों पर उतरो। (लैंडिग)

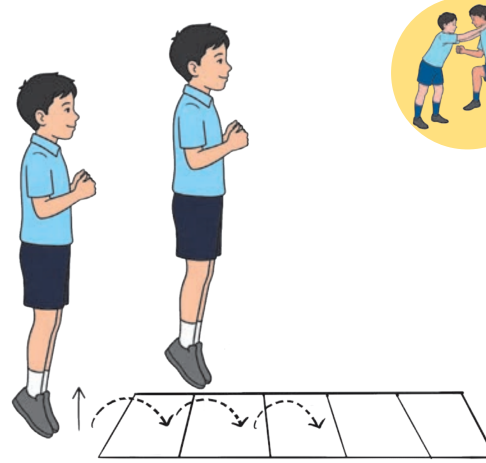
(५) गेंद फेंकना : दोनों हाथों से बड़ी गेंद को छाती के सामने पकड़ो और फेंको। फेंकते समय कमर से थोड़ा पीछे झुको और पूरी ताकत से गेंद को सामने फेंको।

(६) सिर के ऊपर से गेंद फेंकना : चित्र के अनुसार खड़े हो जाओ। गेंद को दोनों हाथों से सिर के ऊपर पकड़ो फिर एक कदम आगे रखकर गेंद को सामने फेंको।

विद्यार्थियों के लिए:

- ऊपर दिए गए सभी प्रकार तुम कर सके? उसे ✓ चिह्न से दर्शाओ। हाँ ☐ नहीं ☐
- यदि तुम नहीं कर सके तो शिक्षकों को बताओ।

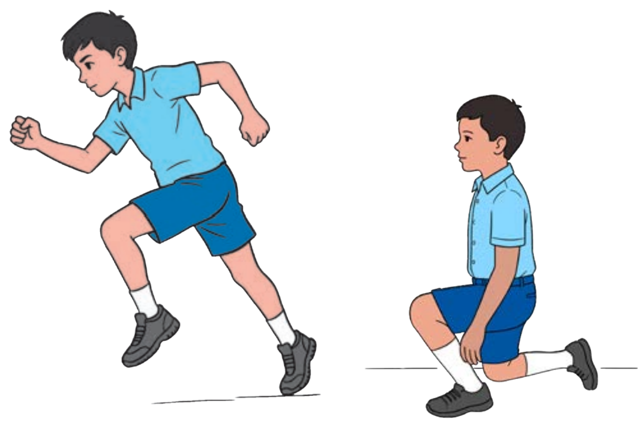




(७) इशारे पर दौड़ना – आरंभिक रेखा के पीछे आँखें बंद करके खड़े रहो। शिक्षक द्‌वारा इशारा किया जाने पर आँखें खोलकर आगे दौड़ो।

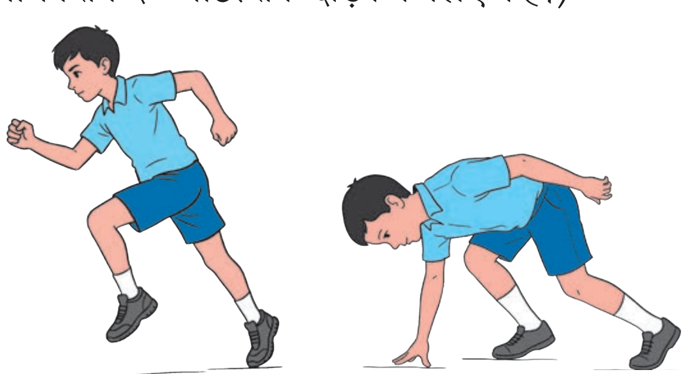
(८) चौखट में कूदना – खींचे गए चौखट के पीछे खड़े हो जाओ। इशारा मिलते ही प्रत्येक चौखट में दोनों पैरों से कूदते हुए जाओ।

(९) रिऐक्शन ड्रिल १ : विद्‌यार्थी एक पैर का घुटना जमीन पर टिकाकर बैठे। दूसरे पैर का घुटना ९०° के कोण में रखे। आदेश मिलते ही/सीटी बजते ही/ताली बजते ही उठकर तेजी से दौड़ना शुरू करे। (अधिकतम २० मीटर तक दौड़ने के लिए कहें।)



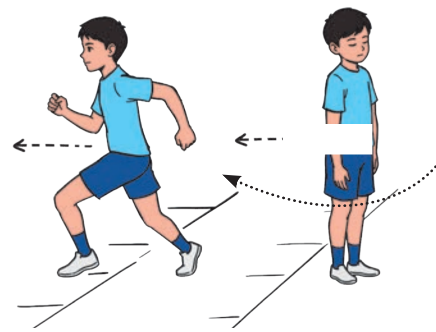
(१०) रिऐक्शन ड्रिल २ : दायाँ पैर आगे, बायाँ पैर पीछे और दायाँ हाथ जमीन पर रखो। इशारा मिलते ही दाईं ओर मुड़कर दौड़ो। बाद में यही क्रिया बाएँ पैर को आगे रखकर करो। (अधिकतम २० मीटर तक दौड़ने के लिए कहें।)

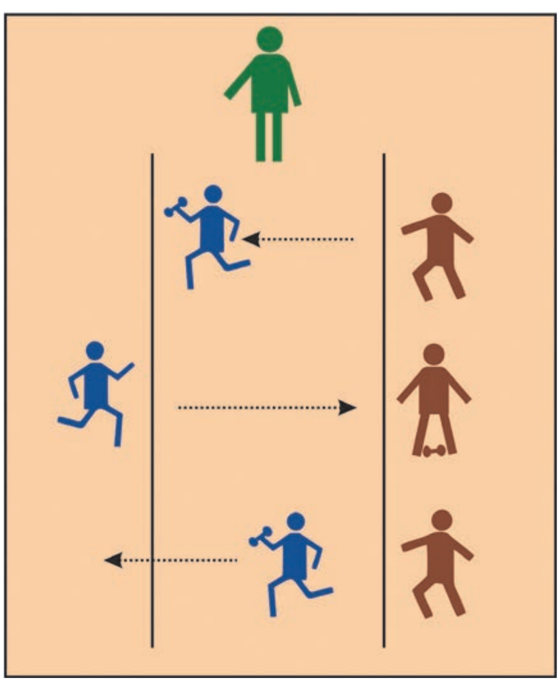
(११) रिऐक्शन ड्रिल ३ : दोनों हाथ एवं एक घुटना जमीनपर टिकाकार बैठो। इशारा मिलते ही सामने की ओर दौड़ना आरंभ करो।



(१२) रिऐक्शन ड्रिल ४ : सभी विद्यार्थी एक कतार में एक ही दिशा की ओर मुँह करके खड़े रहें। शिक्षक उनके पीछे खड़े रहें। आवाज का इशारा मिलते ही विद्यार्थी १५ से २० मीटर सामने की दिशा में तेजी से दौड़े। इस प्रकार सभी विद्यार्थियों को अवसर प्राप्त होना चाहिए।

(१३) रिऐक्शन ड्रिल ५ : विद्यार्थी पैरों में थोड़ा अंतर रखकर खड़ा रहे। शिक्षक का इशारा मिलते ही पीछे मुड़कर दौड़ना शुरू करे। १५ से २० मी सामने की दिशा में तेजी से दौड़े।





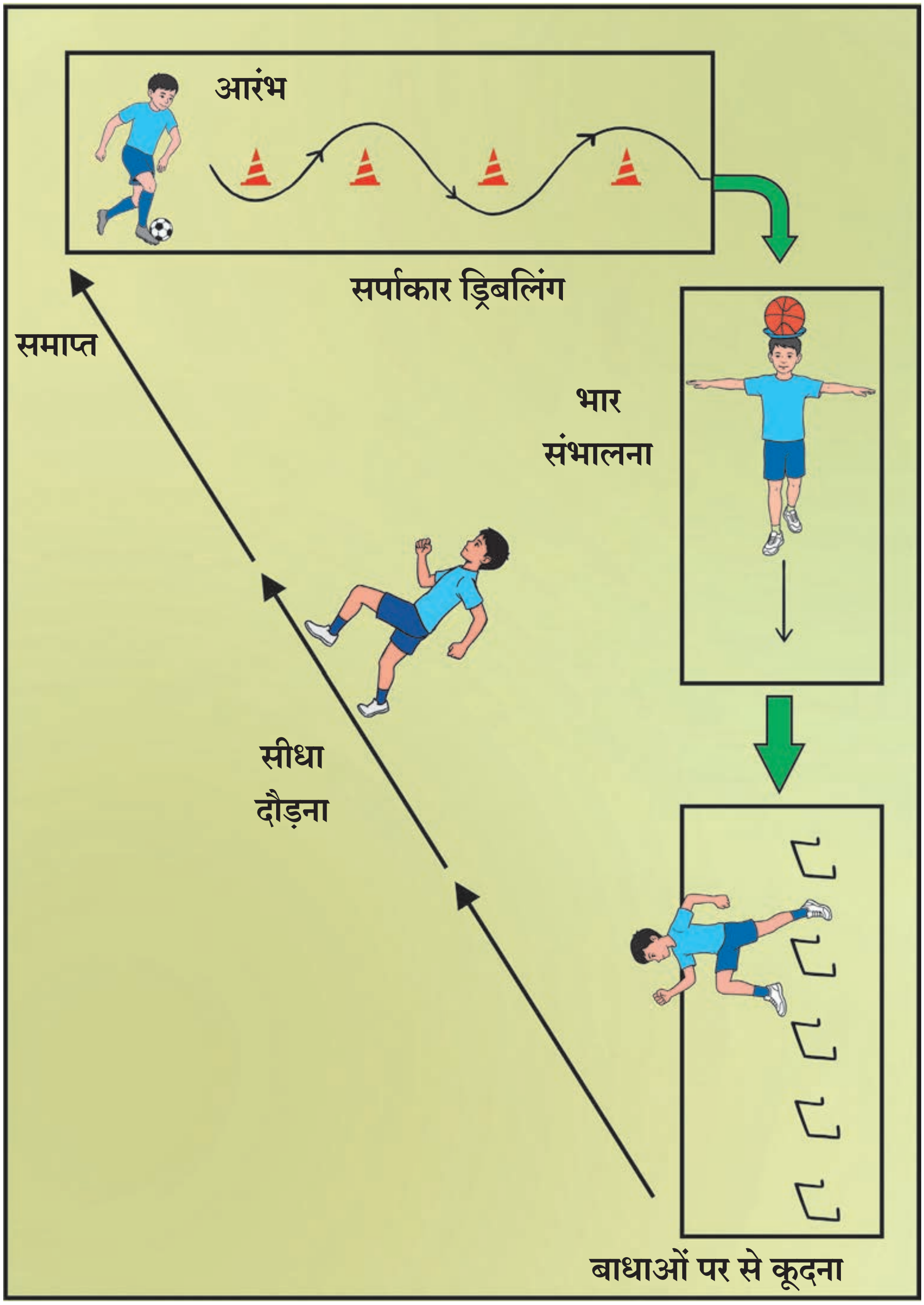
(१४) कोण भगाना : मैदान पर २० मीटर की दूरी पर एक के पीछे एक, इस प्रकार दो विद्यार्थियों को खड़ा करें। आगे खड़ा विद्यार्थी दोनों पैरों के बीच अंतर रखकर खड़ा रहे। उसके दोनों पैरों के बीच में कोण, गेंद, बैटन, डंबेल्स जैसी कोई एक वस्तु रखें। शिक्षक के आदेश पर जैसे; आवाज देकर, ताली बजाकर, सीटी बजाकर आदि, पीछे खड़ा विद्यार्थी आगे खड़े विद्यार्थी के पैरों के बीच से कोण उठाकर विपरीत दिशा में तेजी से दौड़ना शुरू करे। जिस समय पीछे खड़ा विद्यार्थी सामने खड़े विद्यार्थी के पैरों के बीच में से कोण लेकर विपरीत दिशा में दौड़ना शुरू करेगा। उसी समय आगे खड़ा विद्यार्थी उसका पीछा करके उसे पकड़ने का प्रयास करेगा। इसी कृति को फिर से दूसरा विद्यार्थी दोहराएँ।

विद्यार्थियों के लिए

- रिऐक्शन ड्रिल्स के कितने प्रकार तुम कर सके ? चौखट में संख्या लिखो। ☐
- यदि तुम नहीं कर सके, तो शिक्षकों को बताओ ।

२.३ अवरोध शृंखला

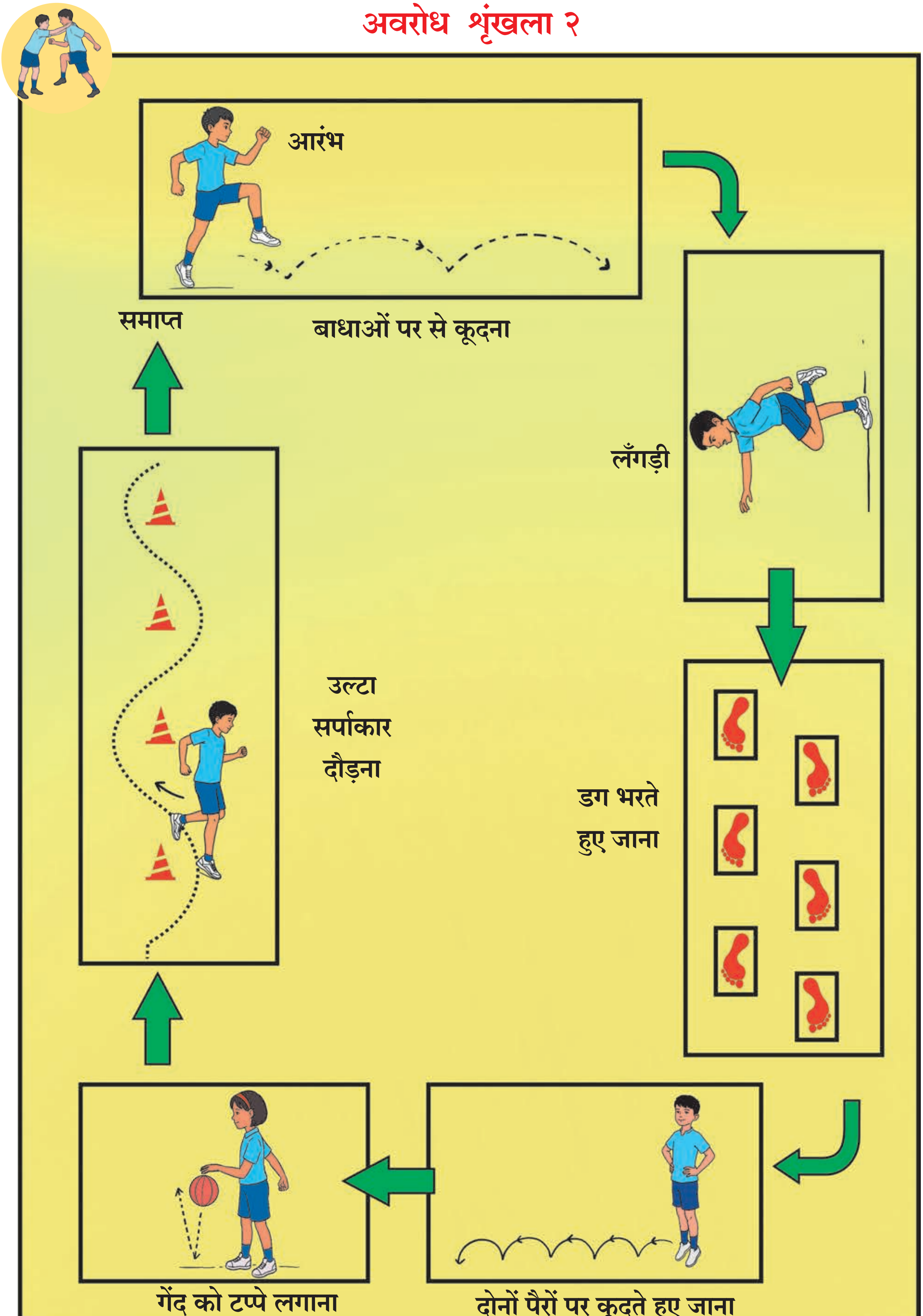
अवरोध शृंखला १



शिक्षकों के लिए

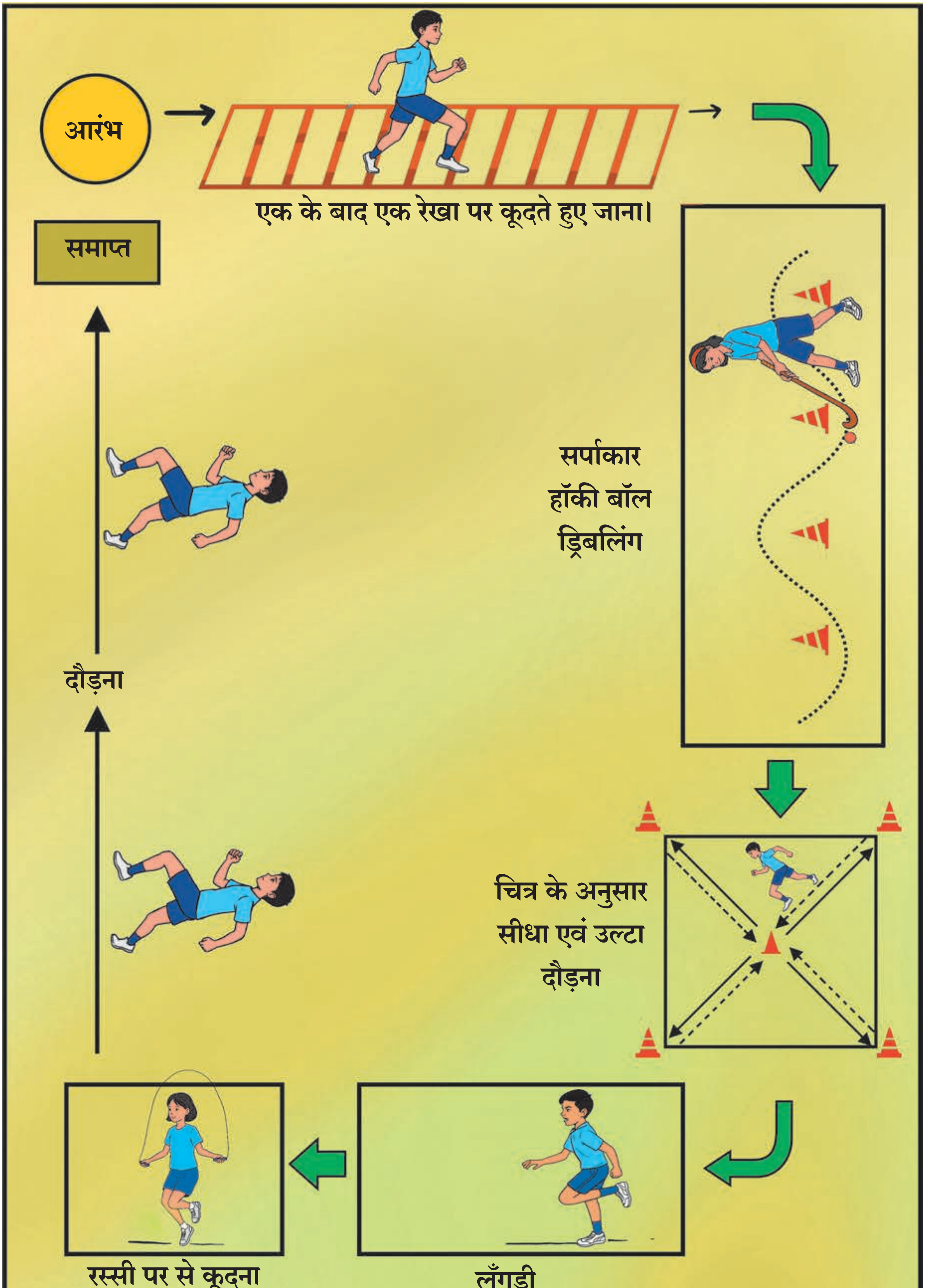
- सभी गतिरोध शृंखलाएँ करते समय पहला विद्‌यार्थी तीसरी क्रिया के लिए आगे जाने के बाद दूसरे विद्‌यार्थी को पहली क्रिया के लिए भेजें । सभी विद्‌यार्थियों को उसी क्रम में भेजें ।
- सभी विद्‌यार्थियों को अवसर मिले इसका ध्यान रखें ।
- विशेष आवश्यकतावाले विद्‌यार्थी जो गतिविधियाँ सहजता से कर सके ऐसी गतिविधियों में उन्हें सम्मिलित करें।

अवरोध शृंखला २

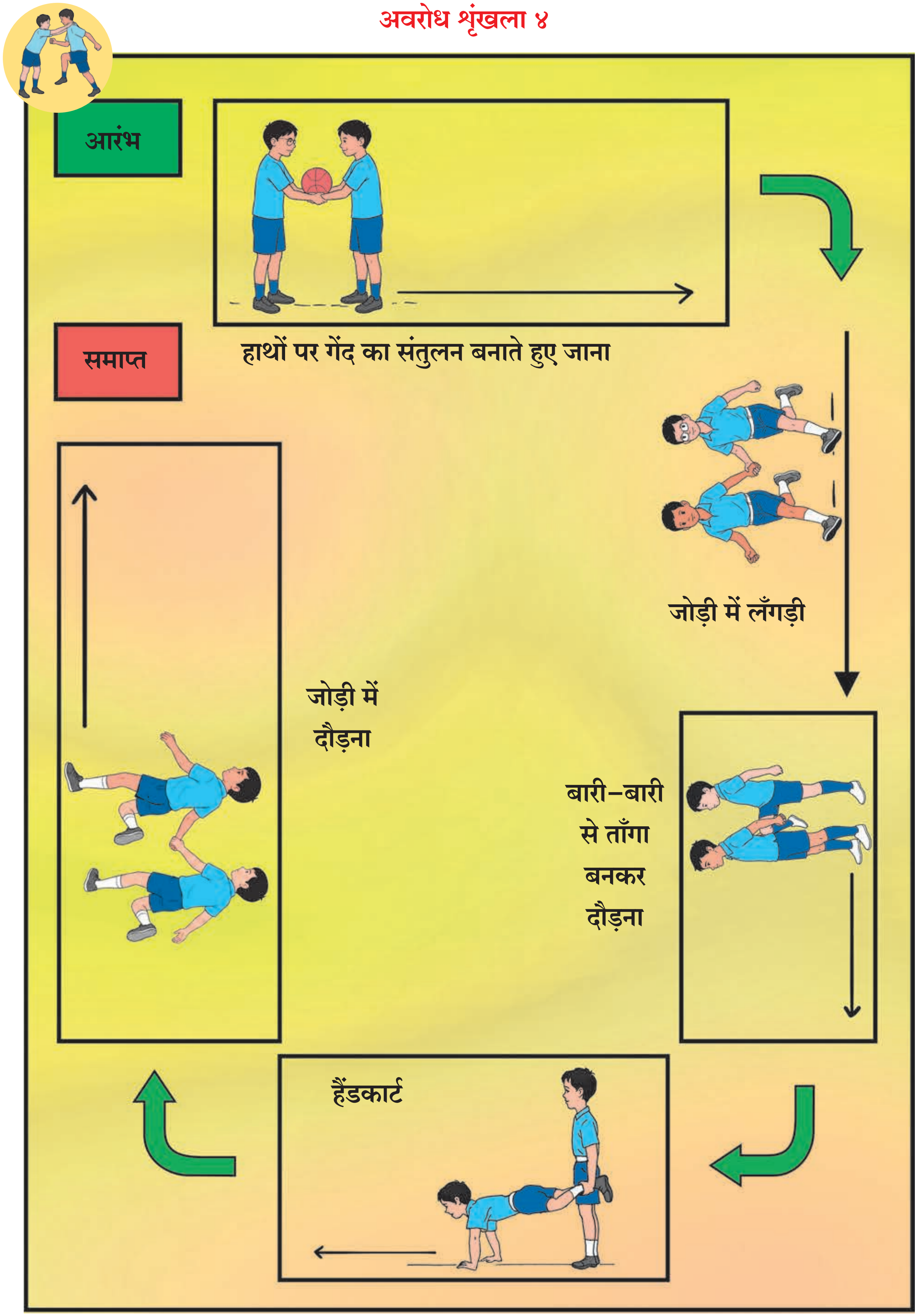


आरंभ
बाधाओं पर से कूदना
लँगड़ी
डग भरते
हुए जाना
दोनों पैरों पर कूदते हुए जाना
गेंद को टप्पे लगाना
उल्टा
सर्पाकार
दौड़ना
समाप्त

अवरोध शृंखला ३

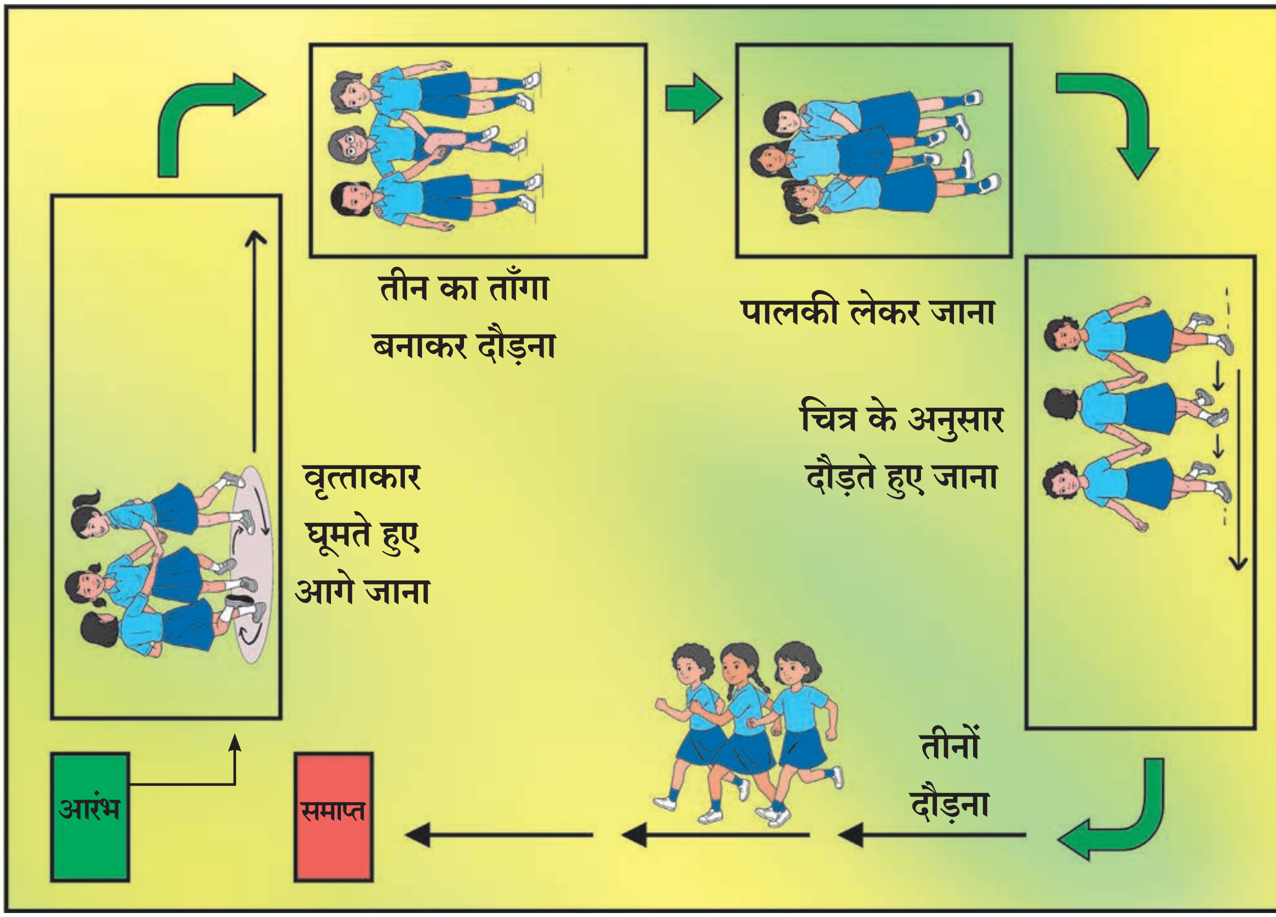

आरंभ
एक के बाद एक रेखा पर कूदते हुए जाना।
समाप्त
सर्पाकार
हॉकी बॉल
ड्रिबलिंग
दौड़ना
चित्र के अनुसार
सीधा एवं उल्टा
दौड़ना
रस्सी पर से कूदना
लँगड़ी

अवरोध शृंखला ४



आरंभ
समाप्त
हाथों पर गेंद का संतुलन बनाते हुए जाना
जोड़ी में लँगड़ी
बारी–बारी से ताँगा बनकर दौड़ना
हैंडकार्ट
जोड़ी में दौड़ना

अवरोध शृंखला ५



विद्‌यार्थियों के लिए

- अवरोध शृंखला करते समय तुम्हें कैसा लगा ✓ ऐसा चिह्न लगाओ।

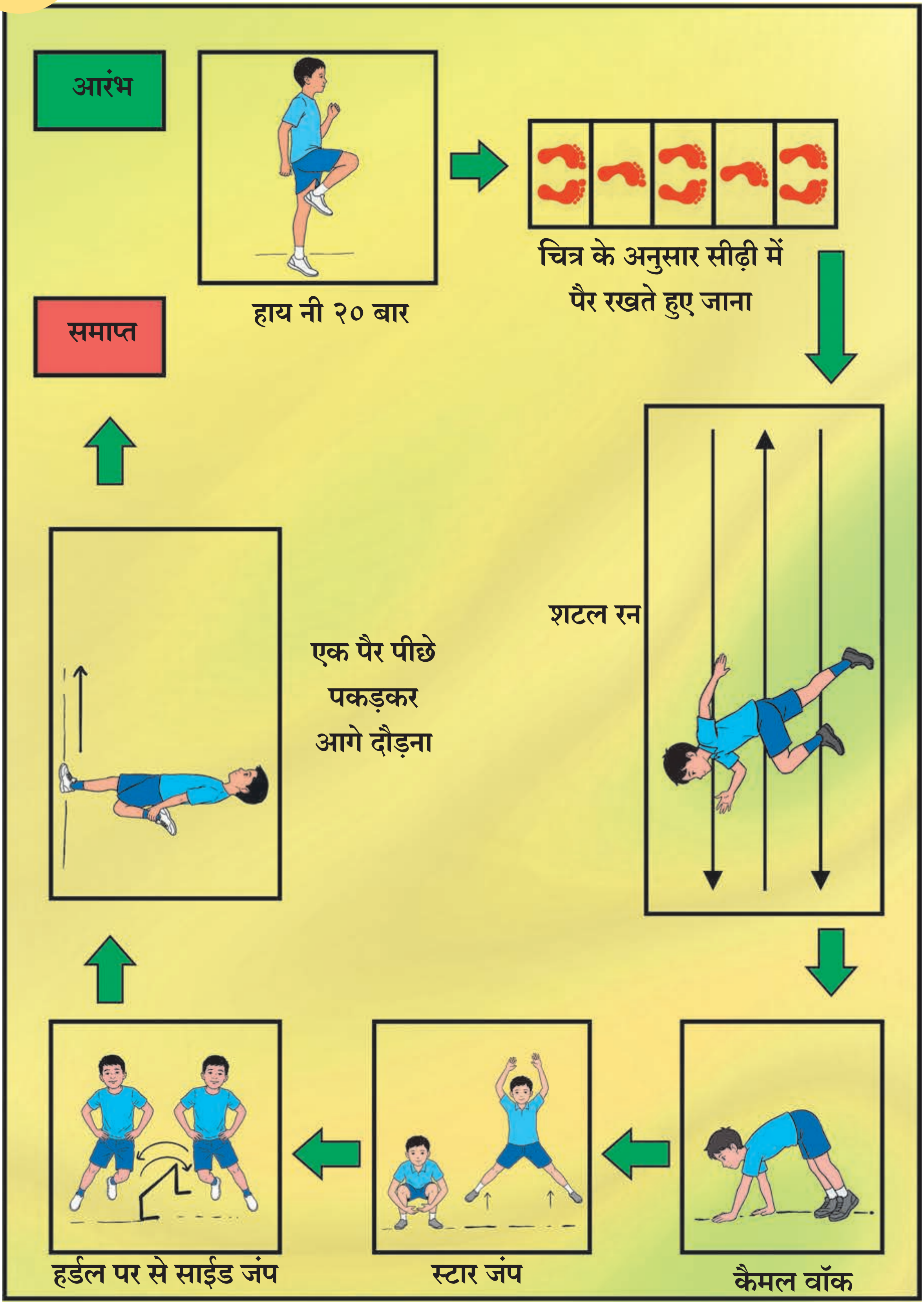
आनंद मिला। ☐

गतिविधियाँ कठिन लगीं। ☐

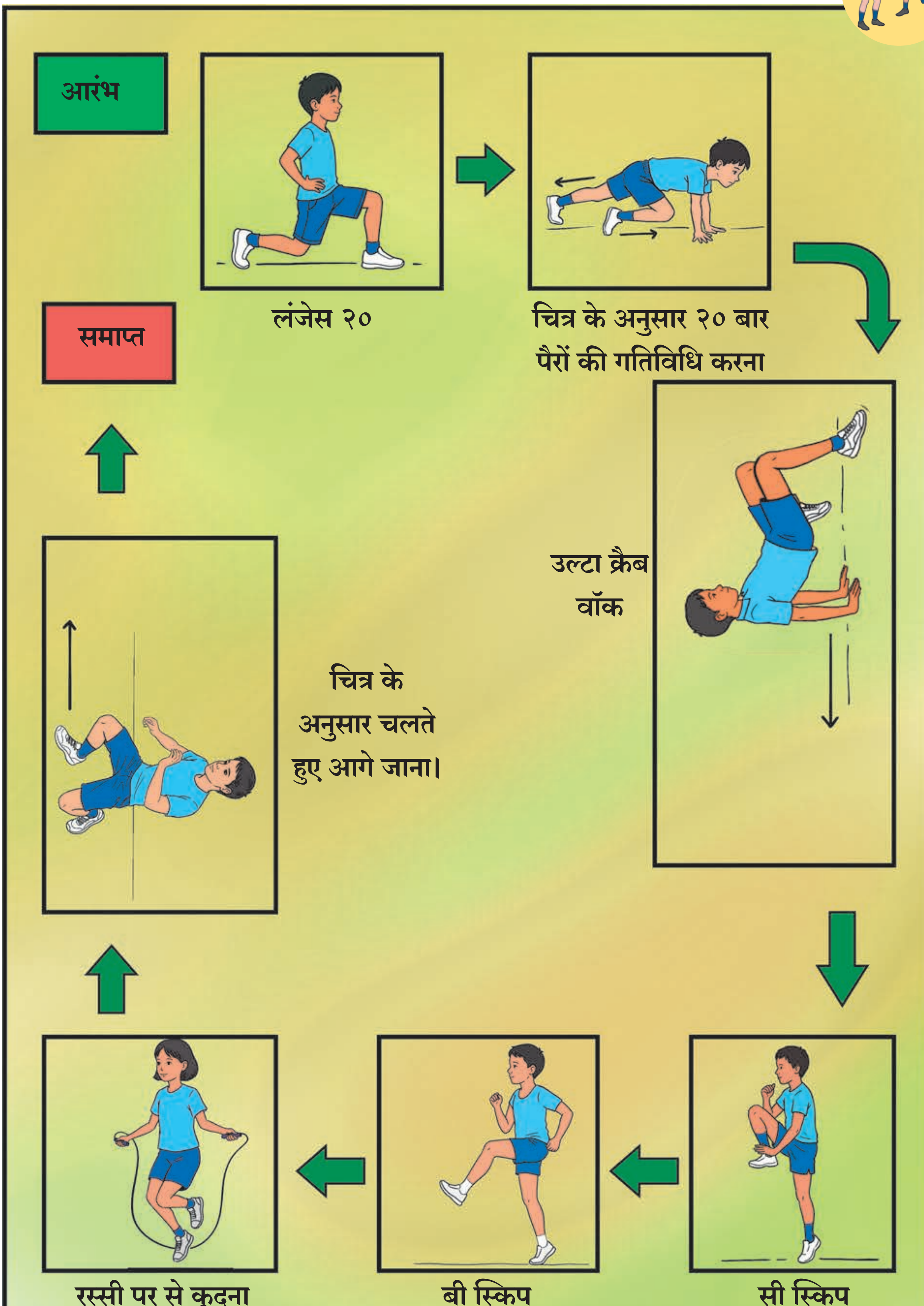
- कौन-सी शृंखला पसंद आई ? ------------

२.४ व्यायाम शृंखला

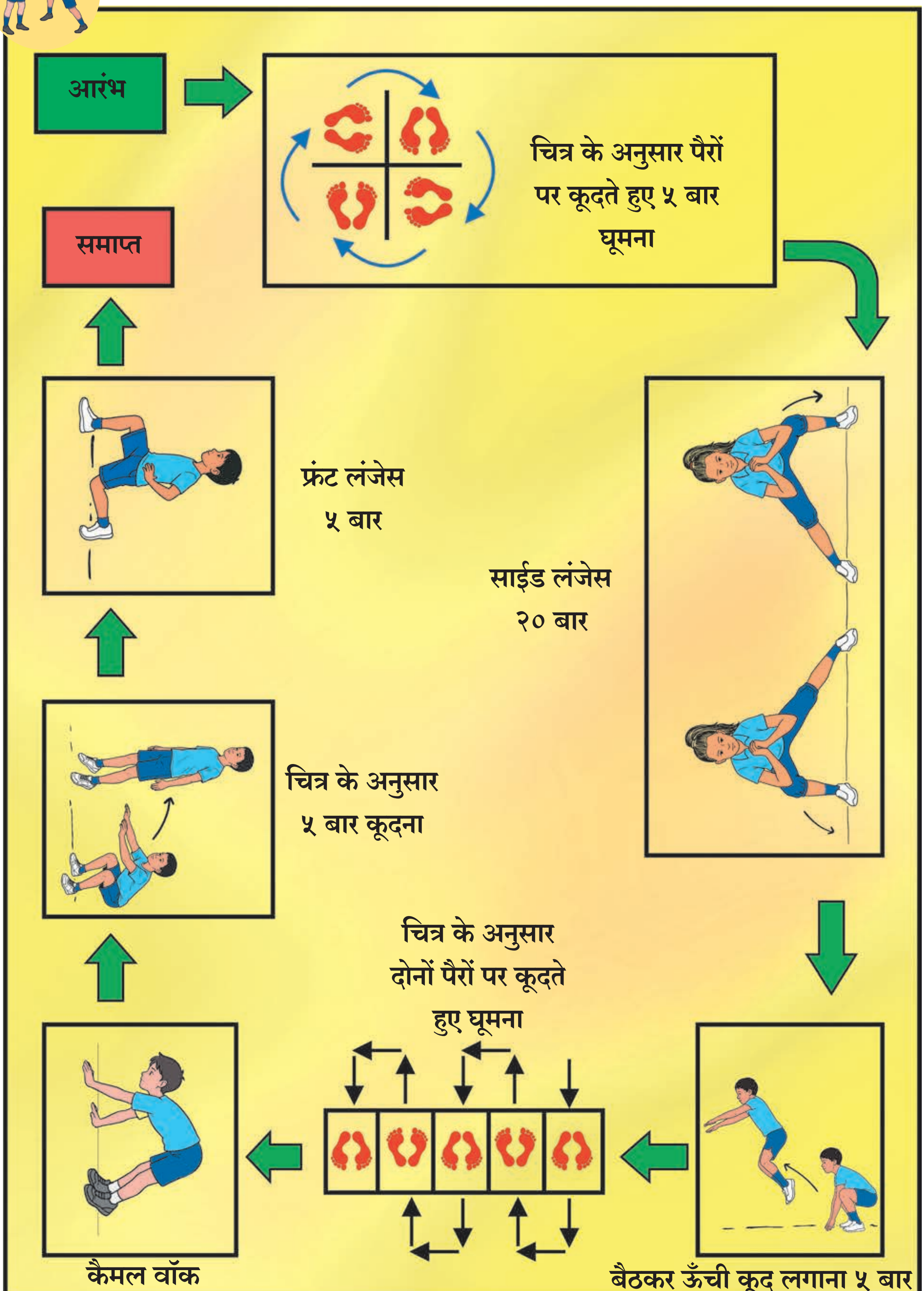
व्यायाम शृंखला १



व्यायाम शृंखला २

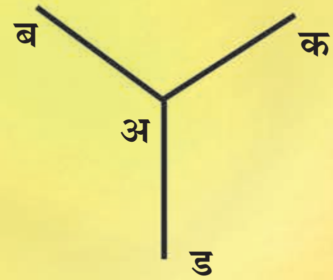

आरंभ
लंजेस २०
चित्र के अनुसार २० बार पैरों की गतिविधि करना
उल्टा क्रैब वॉक
सी स्किप
बी स्किप
रस्सी पर से कूदना
चित्र के अनुसार चलते हुए आगे जाना।
समाप्त

व्यायाम शृंखला ३


आरंभ
चित्र के अनुसार पैरों पर कूदते हुए ५ बार घूमना
साईड लंजेस २० बार
बैठकर ऊँची कूद लगाना ५ बार
चित्र के अनुसार दोनों पैरों पर कूदते हुए घूमना
कैमल वॉक
चित्र के अनुसार ५ बार कूदना
फ्रंट लंजेस ५ बार
समाप्त

व्यायाम शृंखला ४

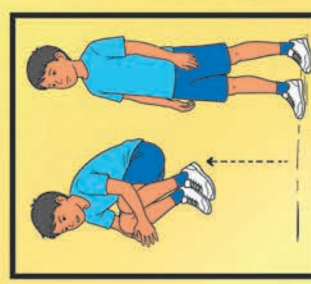
आरंभ



ड से अ,
अ से ब,
ब से अ,
अ से क,
क से अ,
अ से ड दौड़ना

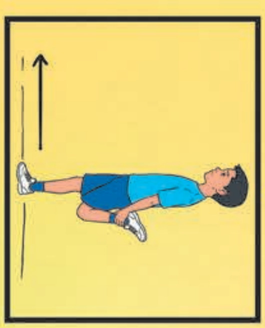
साईड लंजेस
५ बार

टक जंप
५ बार



चित्र के अनुसार एक के बाद एक पैर से कृति करना

स्ट्रेट लेग शफल



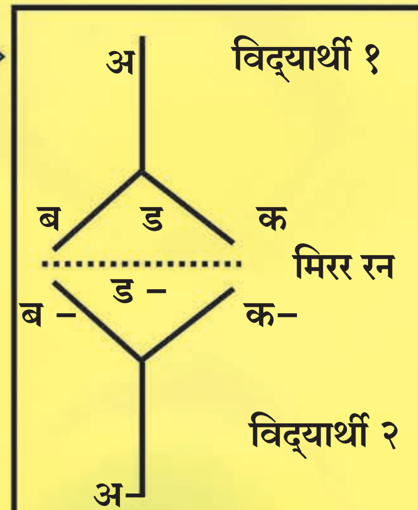
बटक किक

समाप्त

सहयोगी के साथ किए जाने वाले
व्यायाम शृंखला ५

समाप्त

प्रतिरोध के विरोध में हाय नी



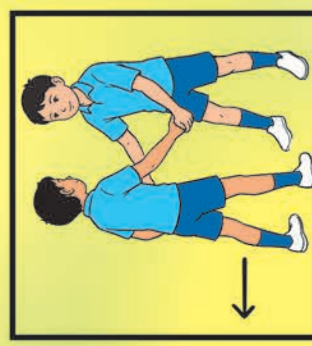
चित्र के अनुसार विद्यार्थी १ द्वारा की गई कृति विद्यार्थी २ करे

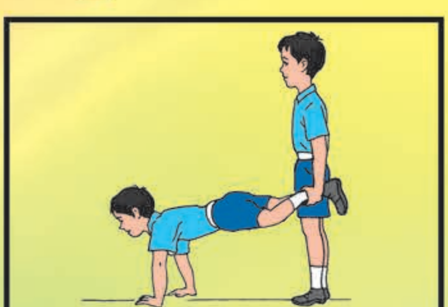
आरंभ

पीठ पर से कूदना ५ बार

एक–दूसरे की ओर घूमकर गेंद देना

जोड़ी से साईड शफल

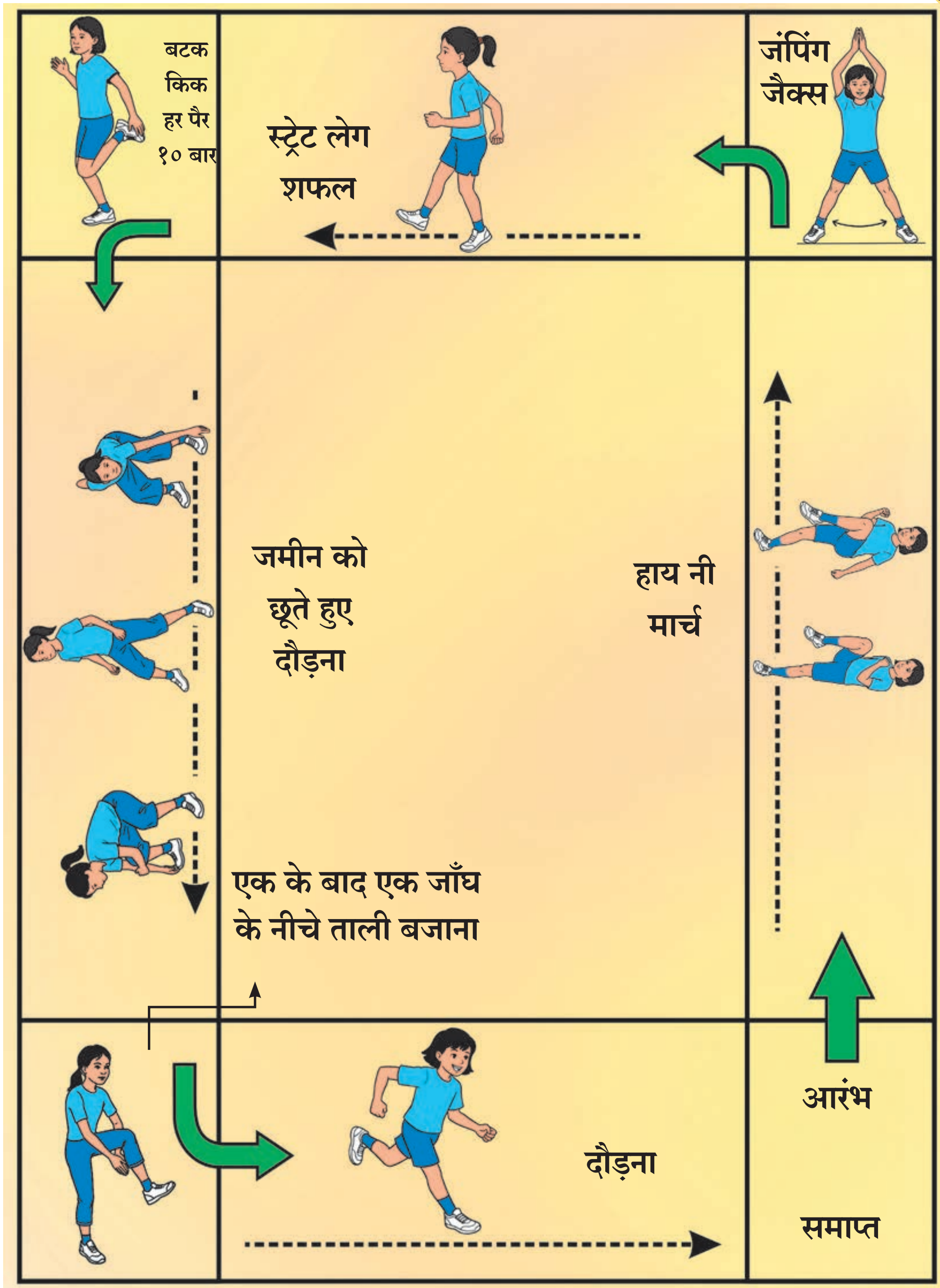




हैंड कार्ट

पीछे से प्रतिरोध हाय नी

व्यायाम शृंखला ६

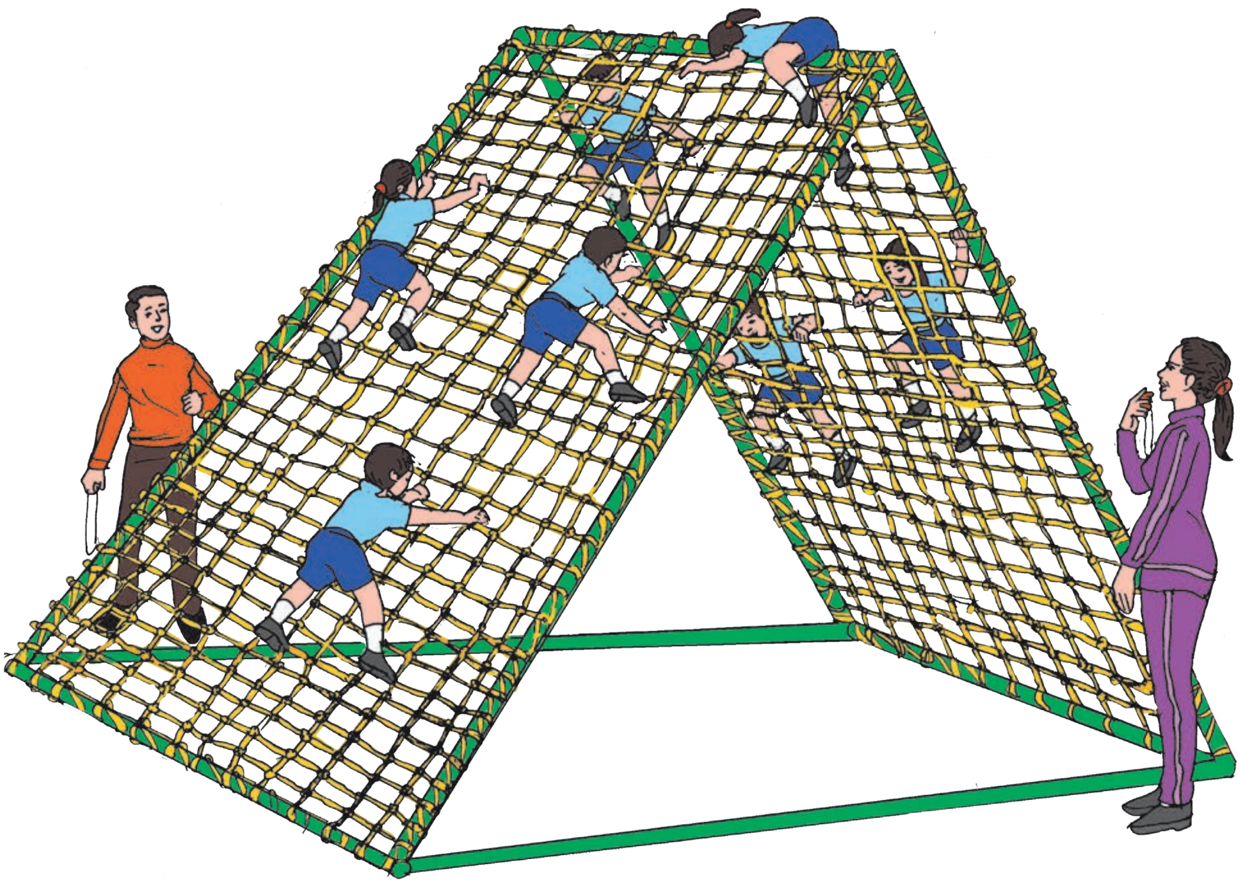


विद्यार्थियों के लिए

- अवरोध शृंखला और व्यायाम शृंखला में तुम्हें क्या अंतर लगा, यह शिक्षकों को बताओ।
- दोनों शृंखलाओं में और कौन-कौन से व्यायाम किए जा सकते है, उन्हें पहले स्वयं करके देखो और फिर शिक्षकों को बताओ।

२.५ साहसी व्यायाम

• जाली पर चढ़ना और उतरना



शिक्षकों के लिए

- विद्‌यार्थियों की सहायता के लिए आप हमेशा उनके पास रहें।
- जाली पर चढ़ते समय एक बार में केवल एक हाथ या पैर से ही हलचल करने के लिए कहें। जैसे – यदि एक हाथ से ऊपर जाली पकड़ी हुई है तो उस समय दूसरा हाथ और दोनों पैर न हिलाएँ ।

विद्‌यार्थियों के लिए

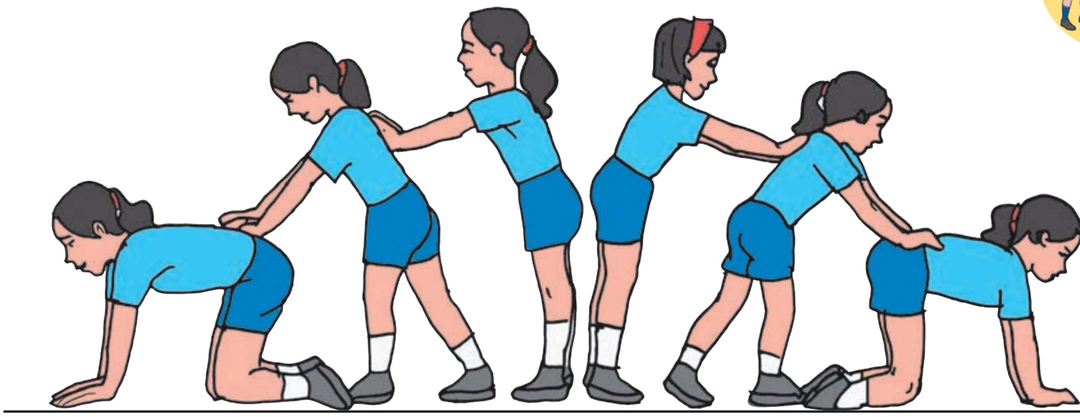
• जाली पर चढ़ने-उतरने का व्यायाम करते समय तुम्हे कैसा लगा इस ✓ चिह्न से दर्शाओ :

आसान लगा ☐

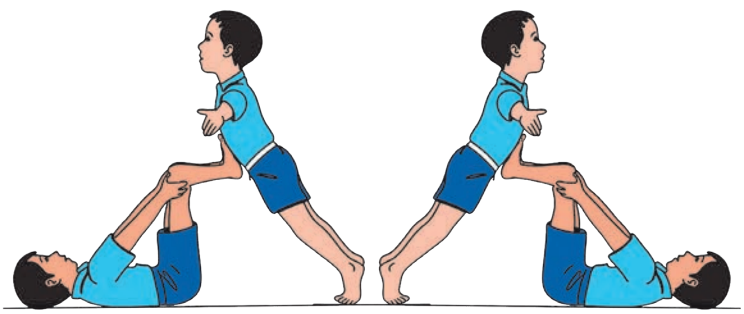
आनंद मिला ☐

डर लगा ☐

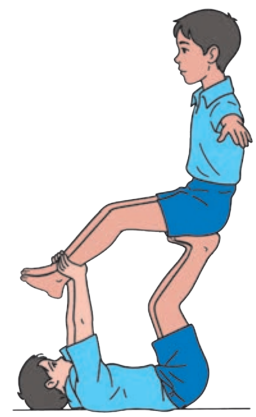
• मानवी मीनारें



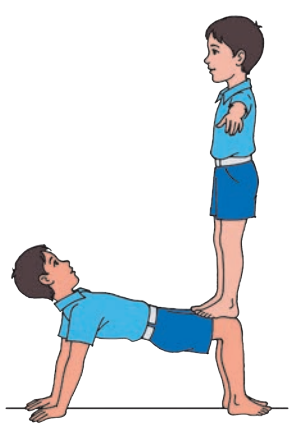
१



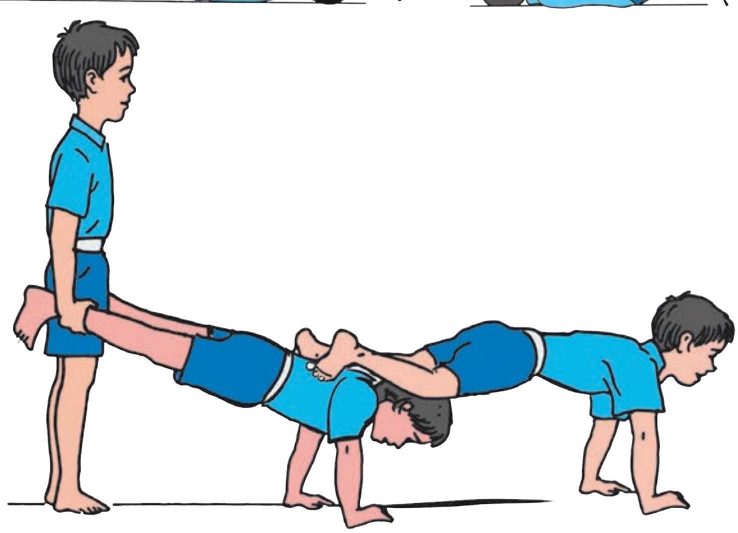
२



३



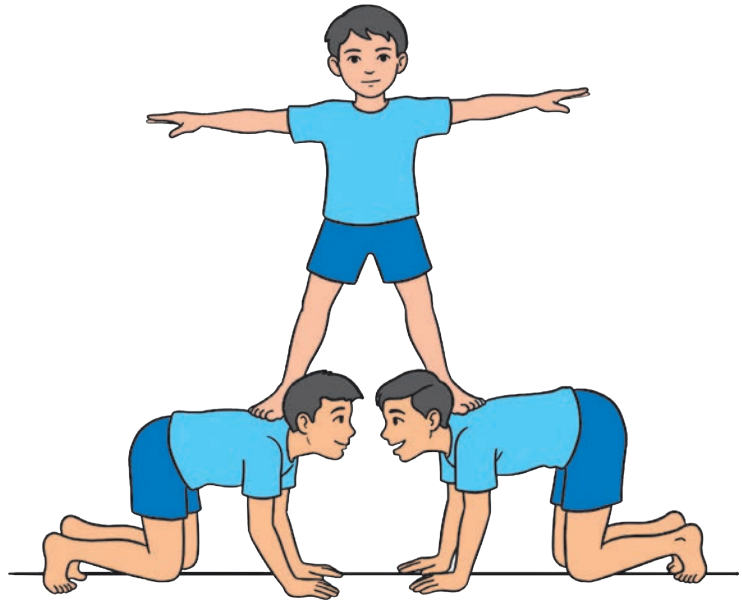
४

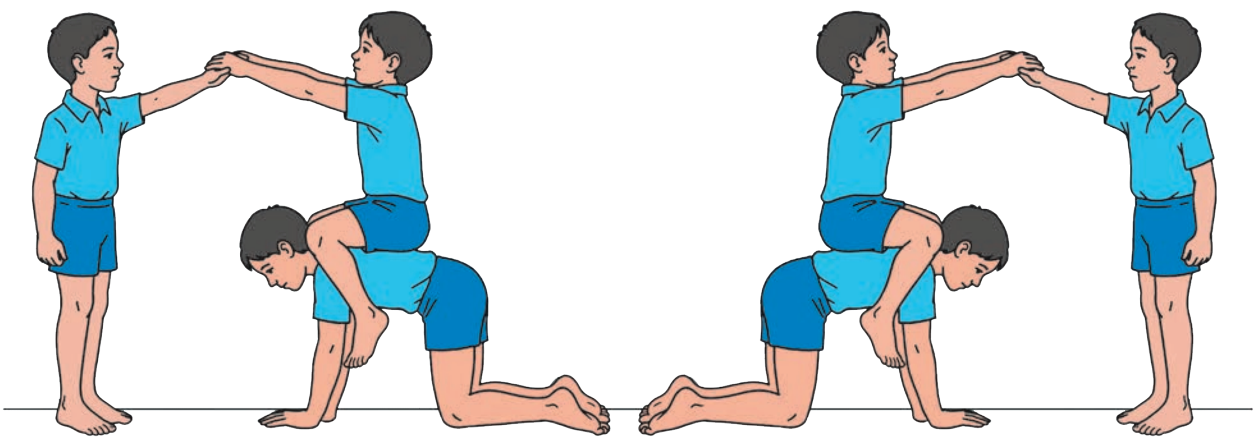


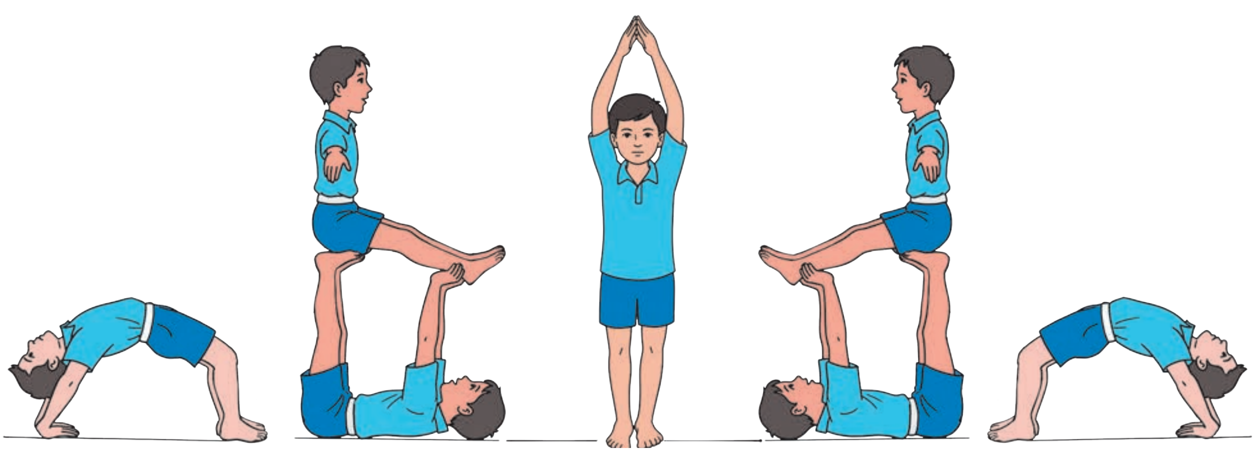
५

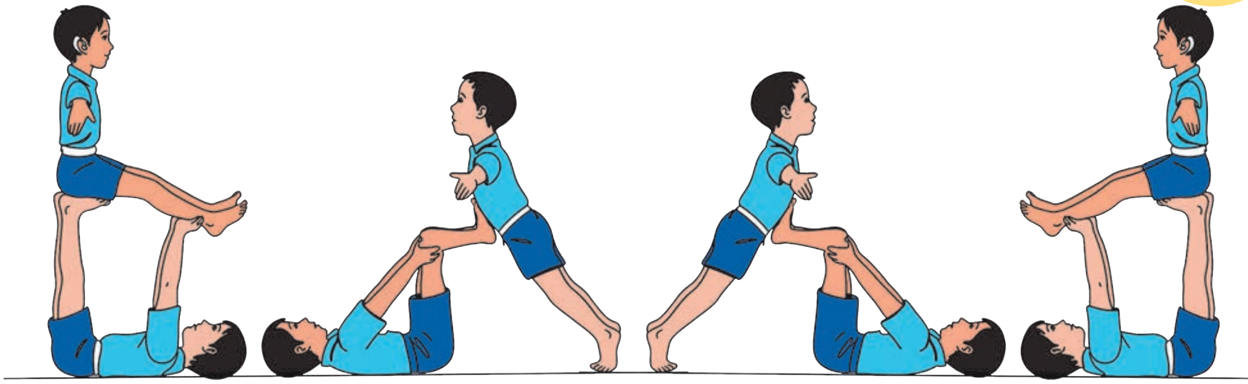
शिक्षकों के लिए

- मानवी मीनारों की रचना करते समय विद्यार्थियों की क्षमता को ध्यान में रखकर मिनारों में उनका स्थान निश्चित करें।
- विद्‌यार्थियों की सुरक्षा एवं सावधानी हेतु व्यायाम के गद्‌दों पर मीनारों की रचना करवाएँ।
- यदि विद्‌यार्थी अधिक साहस दिखा रहो हों तो उनपर नियंत्रण रखें।
- आवश्यकतानुसार विद्‌यार्थियों की मदद करें।
- विशेष आवश्यकताओं वाले विद्‌यार्थी सहजता से कर सके ऐसी मीनारों में उन्हें स्थान दें।

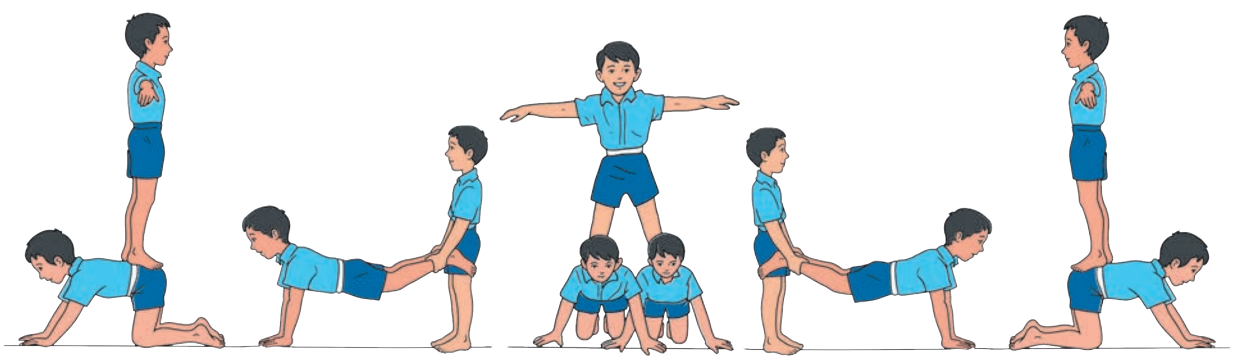

६


७


८



९



१०

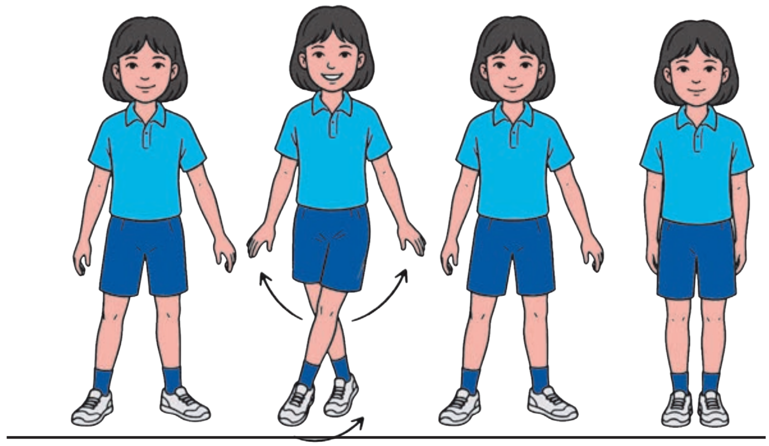
११

शिक्षकों के लिए

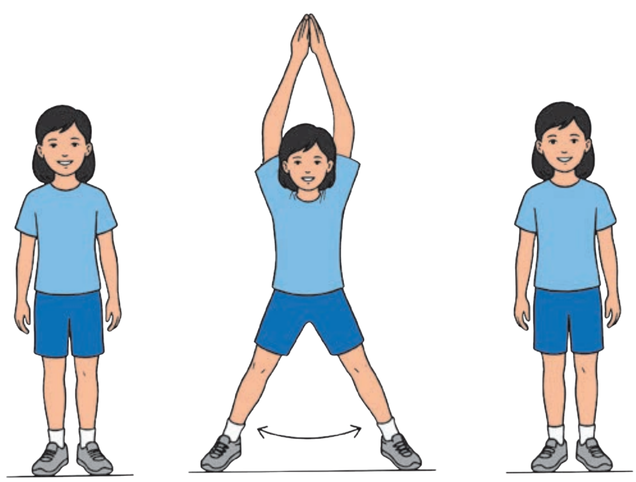
विद्‌यार्थियों दवारा विभन्न प्रकार की मीनारों की रचना बनाने के बाद शिक्षक उनके फोटो और वीडियो निकालकर अभिभावकों को भेजें इससे विद्‌यार्थियों को प्रोत्साहन मिलेगा।

२.६ तालबद्ध व्यायाम

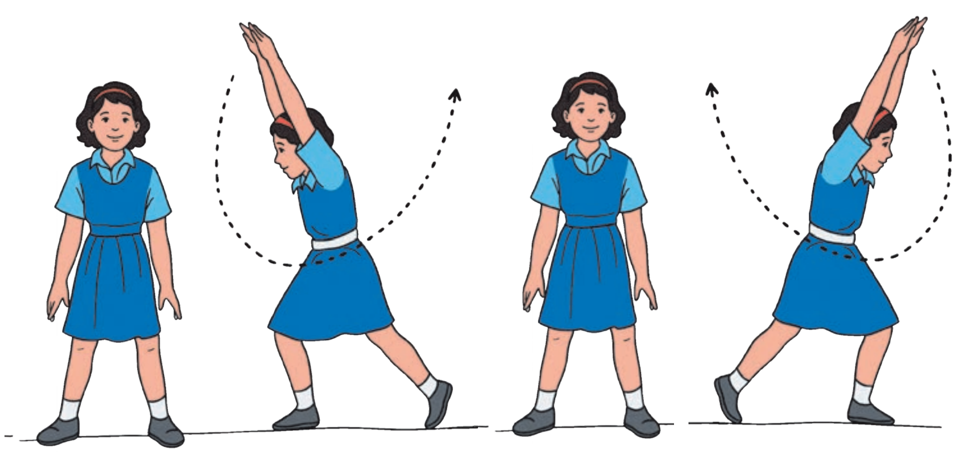
• एरोबिक्स



ग्रेप वाईन

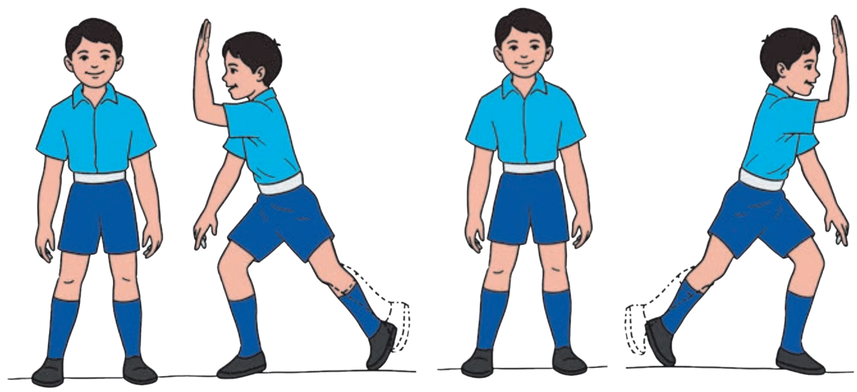


जंपिंग जैक्स

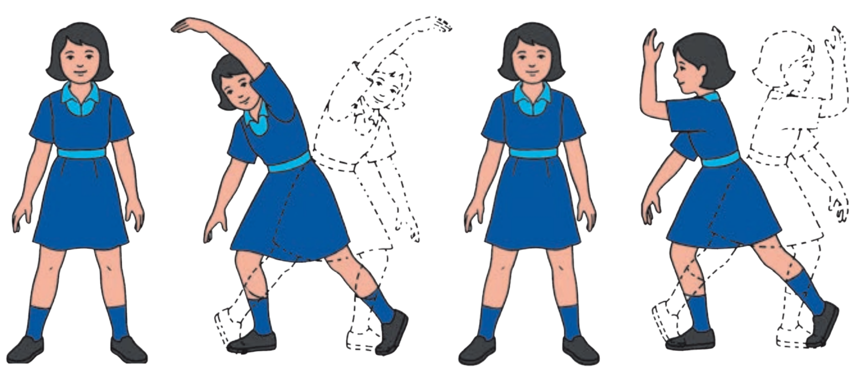


साईड लंज + बोथ हैंड मुवमेंट

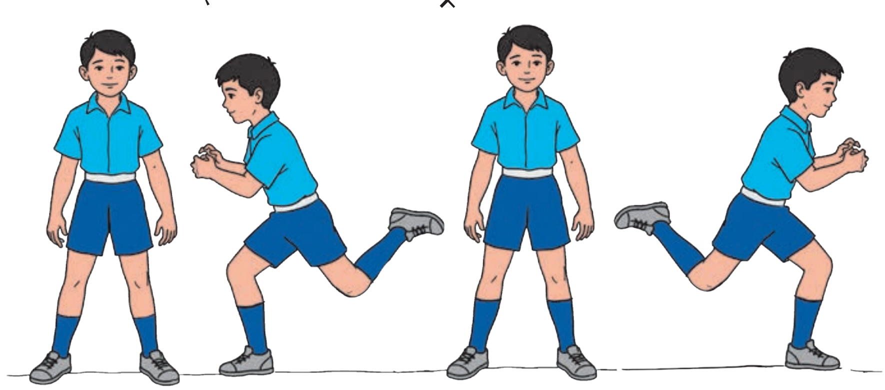
साईड लंज + आर्म स्ट्रेच



साईड लंज + आर्म फ्लेक्शन



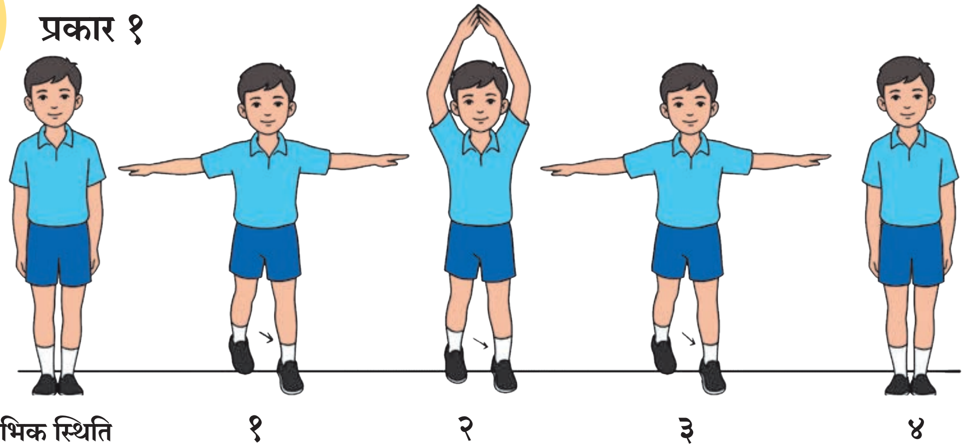
साईड लंज + आर्म स्ट्रेच + आर्म फ्लेक्शन



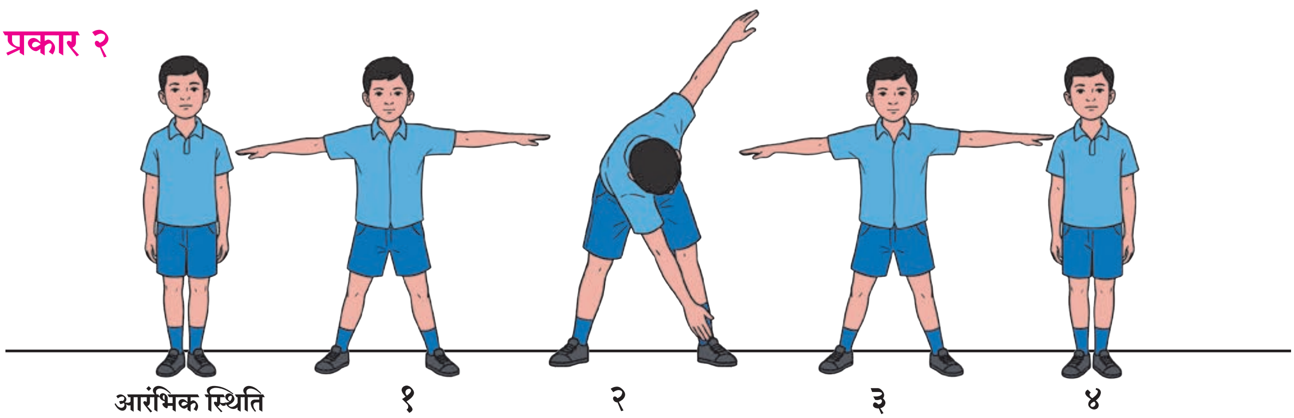
लेग कर्ल

• सामग्रीरहित कवायद : खड़े होकर

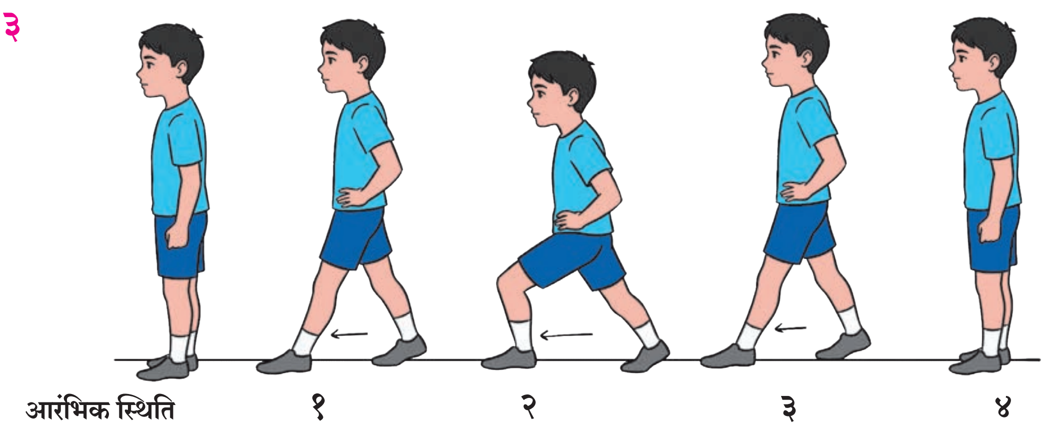
प्रकार १



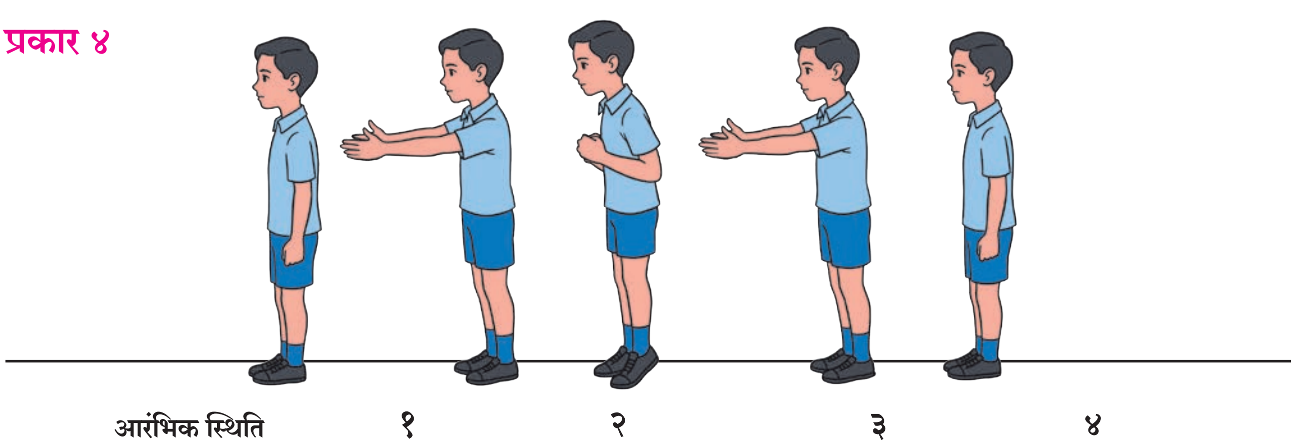
प्रकार २



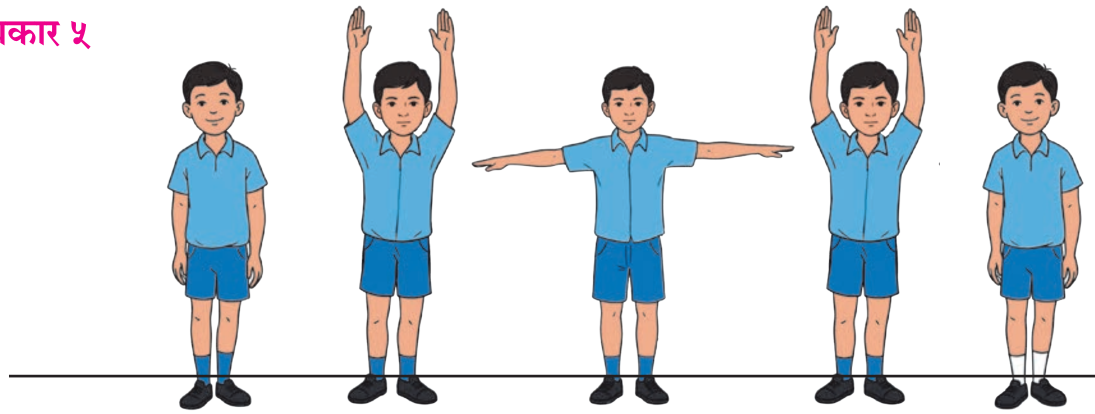
प्रकार ३



प्रकार ४

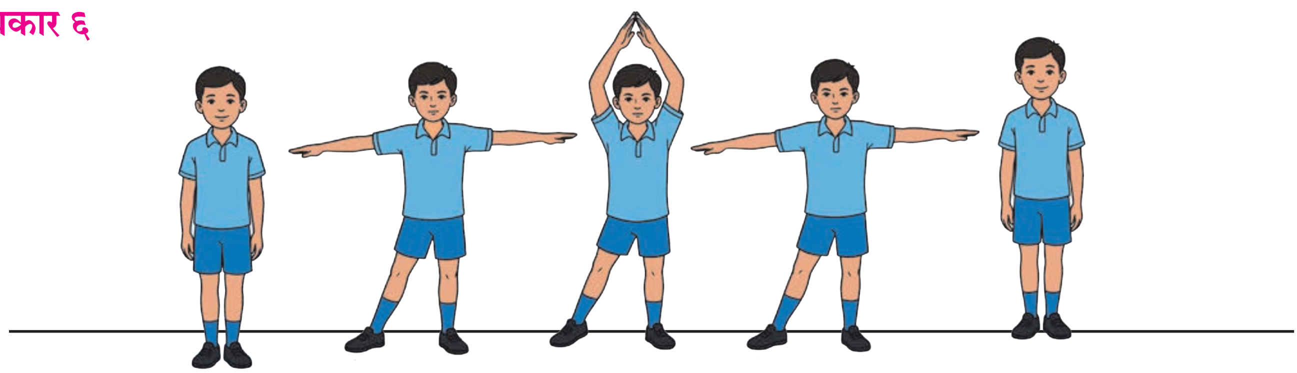


प्रकार ५



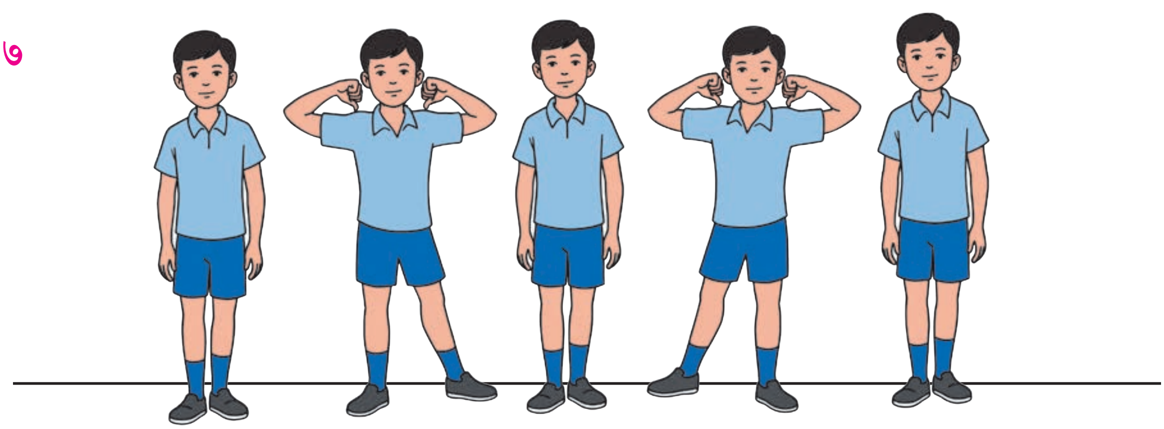
आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार ६



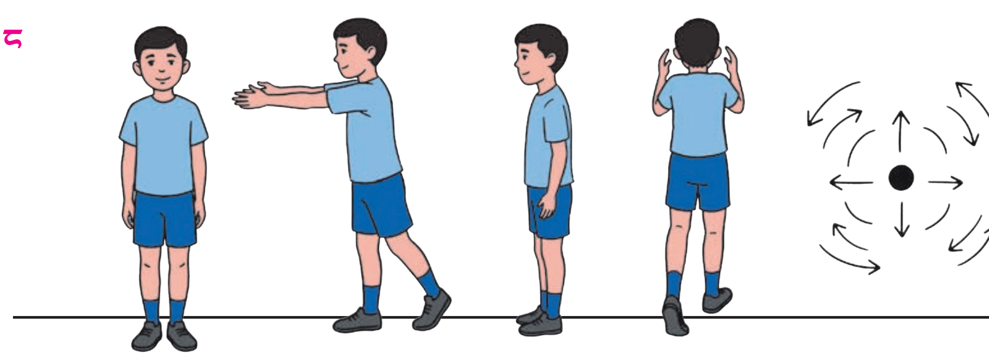
१ २ ३ ४

प्रकार ७



आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार ८

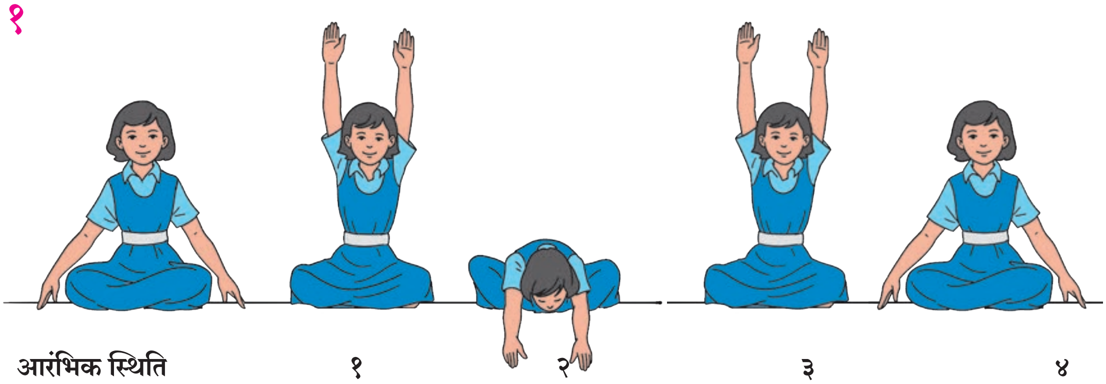


क्रमांक १ से ३ के अनुसार क्रिया करते हुए दाईं ओर से गोल घूमो और आरंभिक स्थिति में आओ।

आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

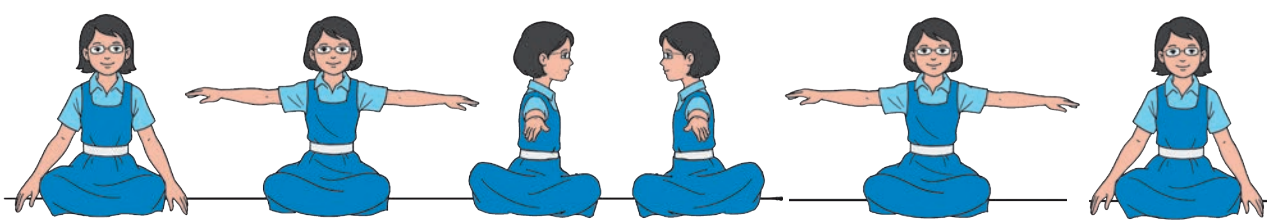
• सामग्रीरहित कवायद : बैठकर

प्रकार १



आरंभिक स्थिति | १ | २ | ३ | ४

प्रकार २



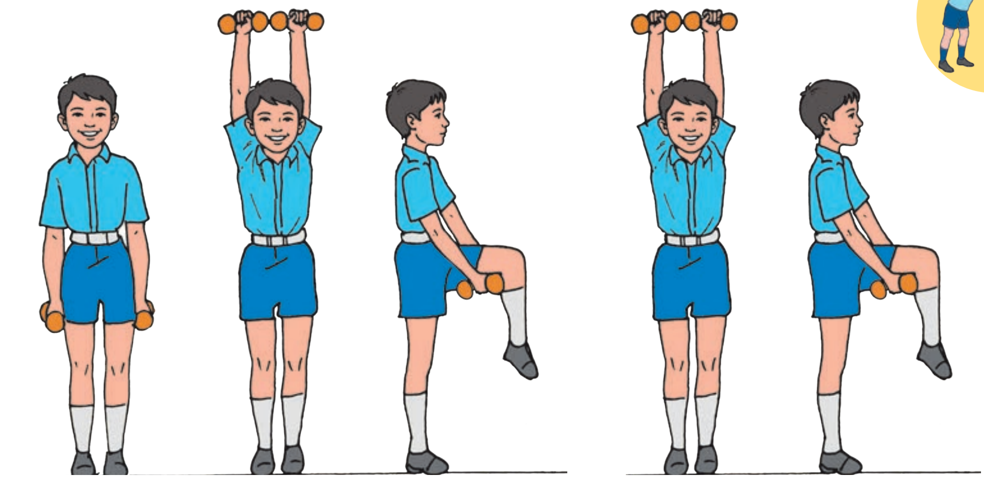
आरंभिक स्थिति | १ | २ | ३ | ४ | ५

प्रकार ३

आरंभिक स्थिति | १ | २ | ३ | ४

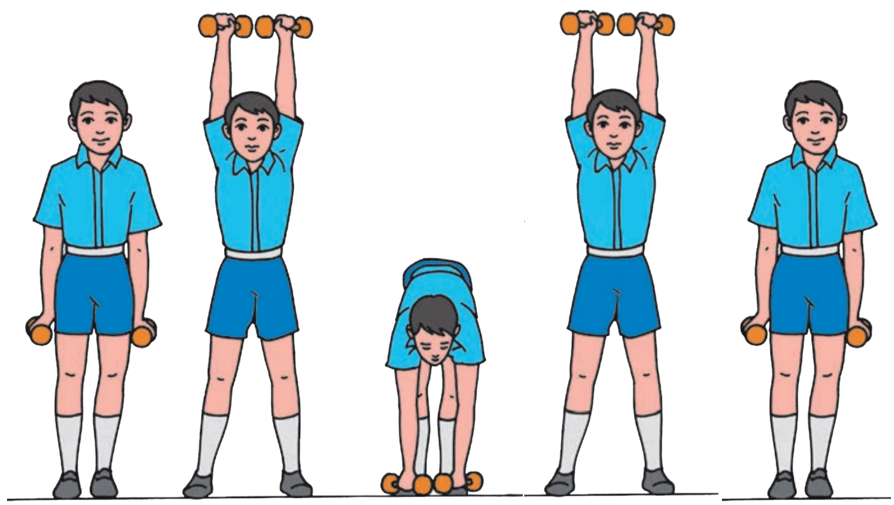
• सामग्रीसहित कवायद : डंबेल्स्

प्रकार १



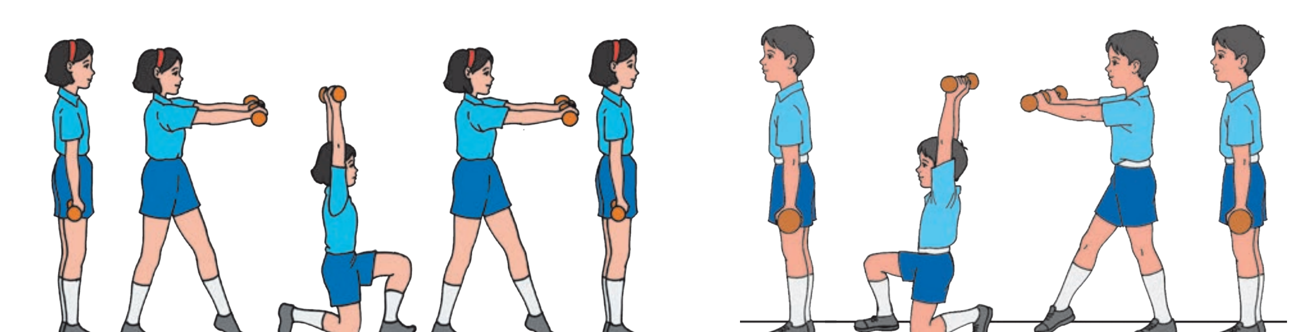
आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार २



आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

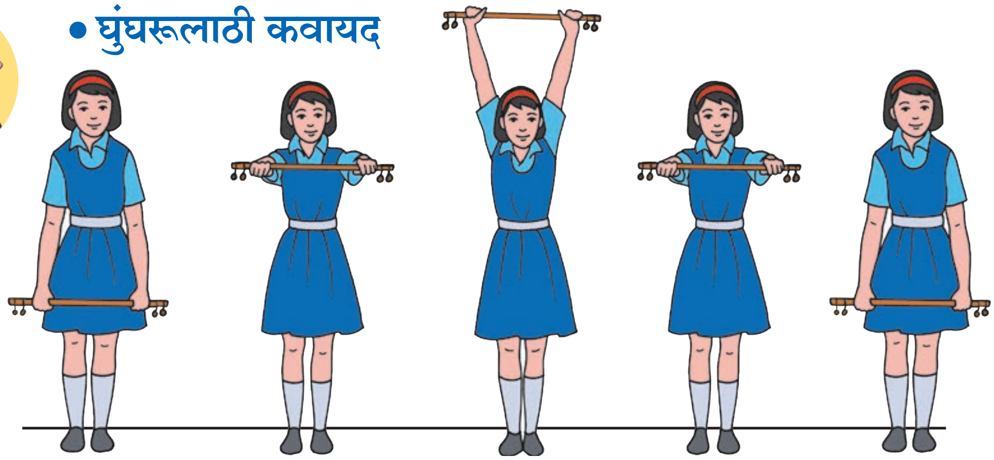
प्रकार ३



आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८

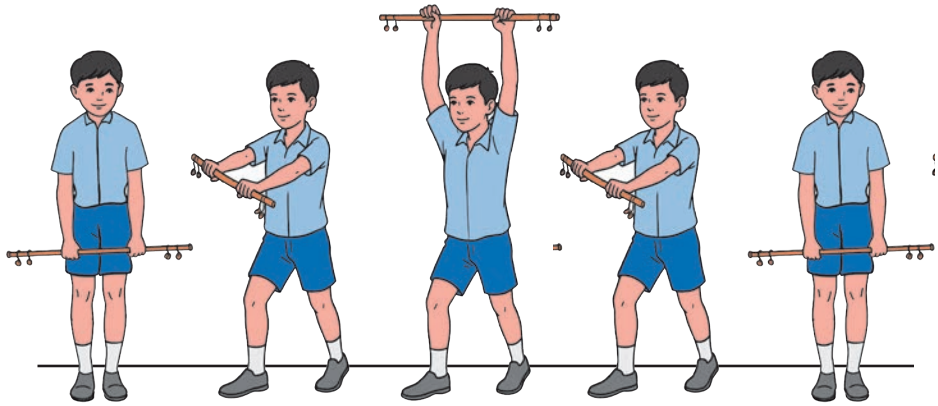
• घुंघरूलाठी कवायद

प्रकार १



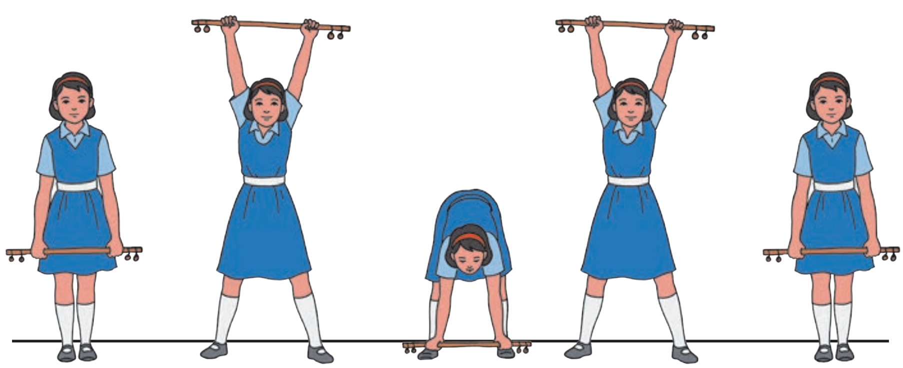
आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार २



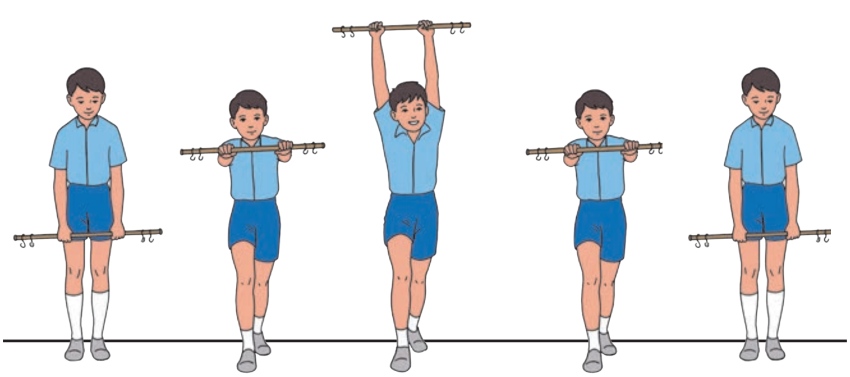
आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार ३



आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

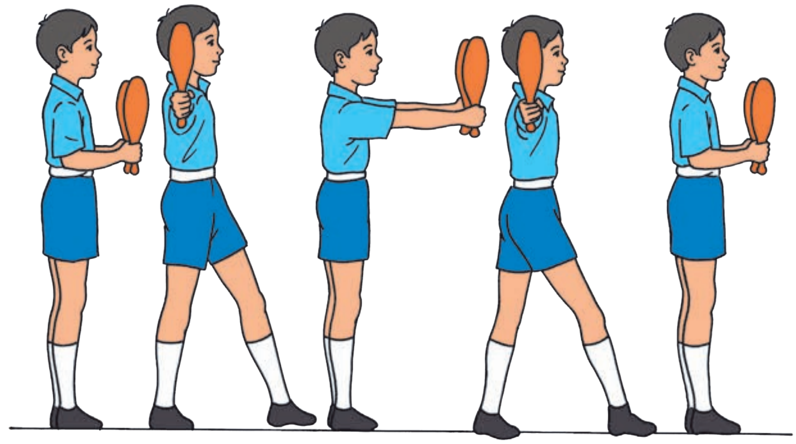
प्रकार ४



आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

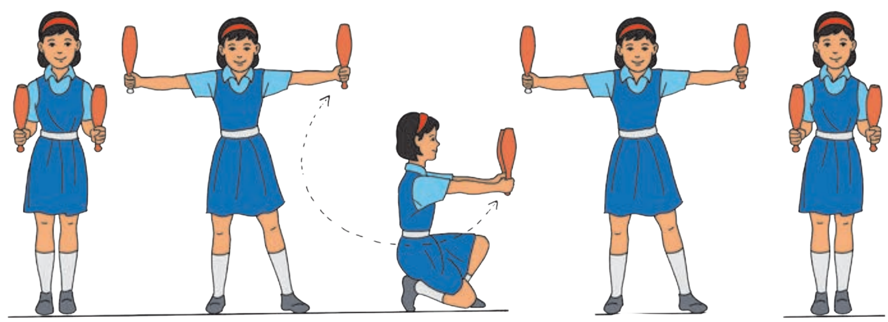
• जोड़ी (इंडियन क्लब) कवायद

प्रकार १



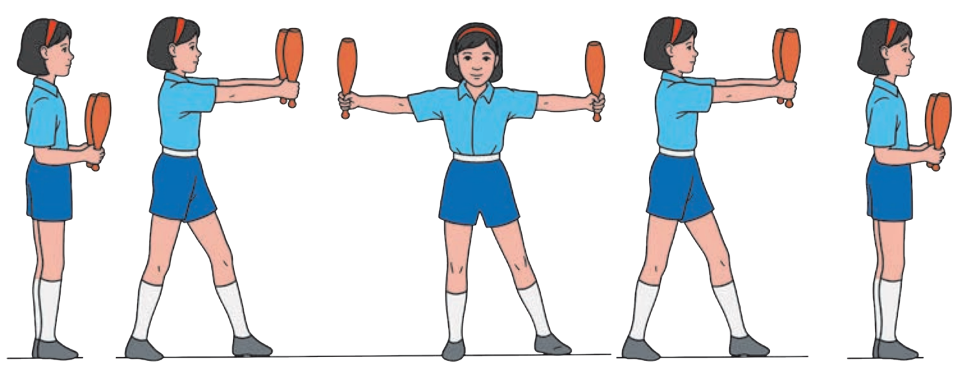
आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार २



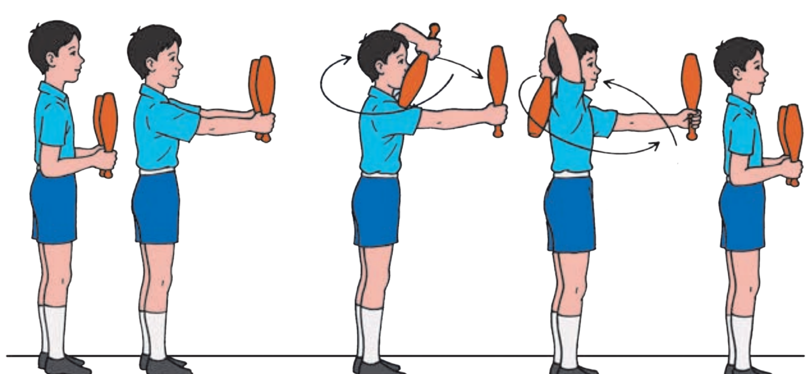
आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार ३



आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

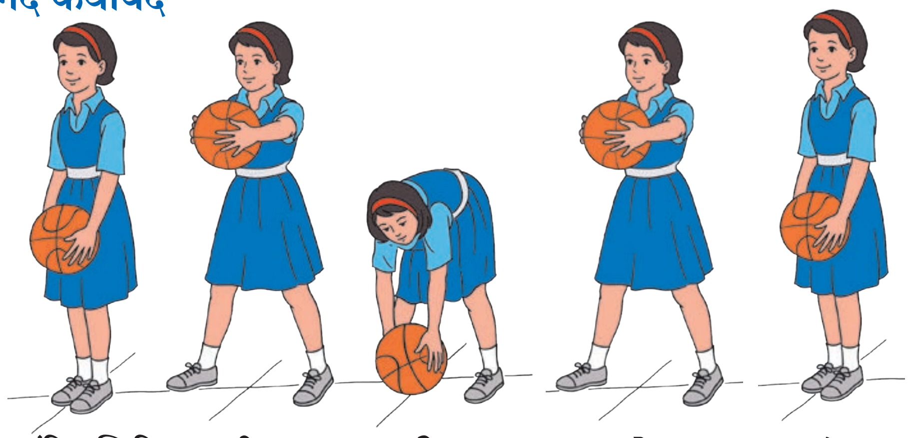
प्रकार ४



आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

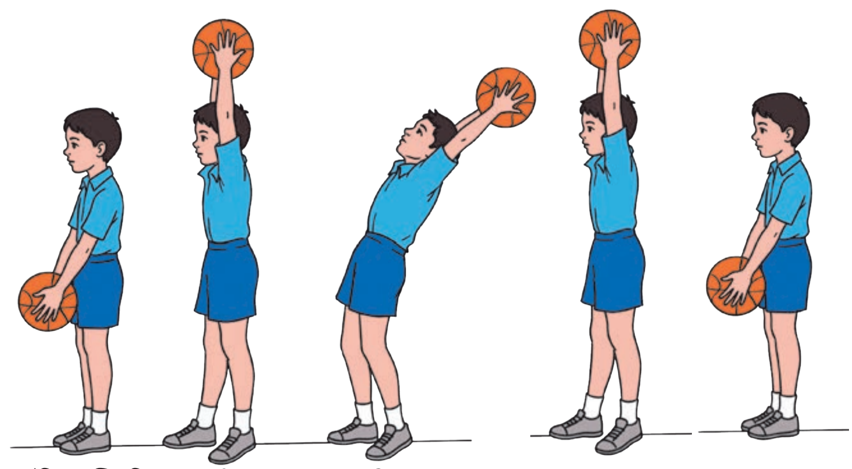
• गेंद कवायद

प्रकार १



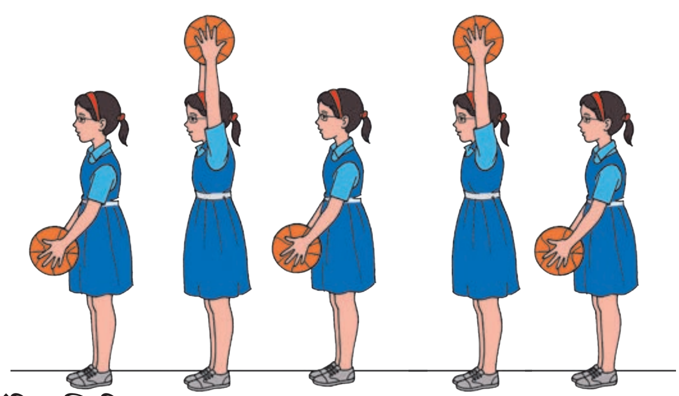
आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार २



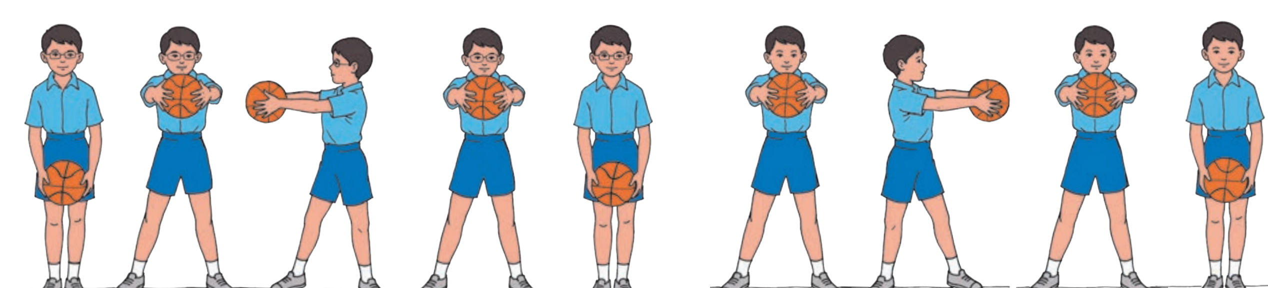
आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार ३



आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

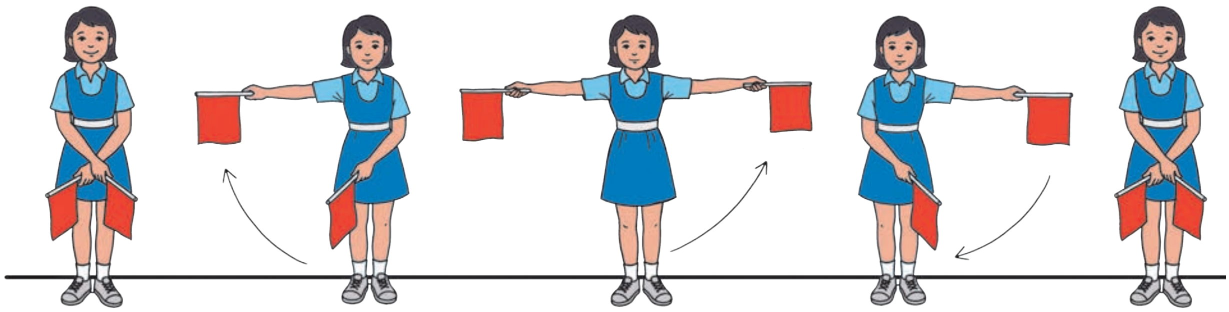
प्रकार ४



आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८

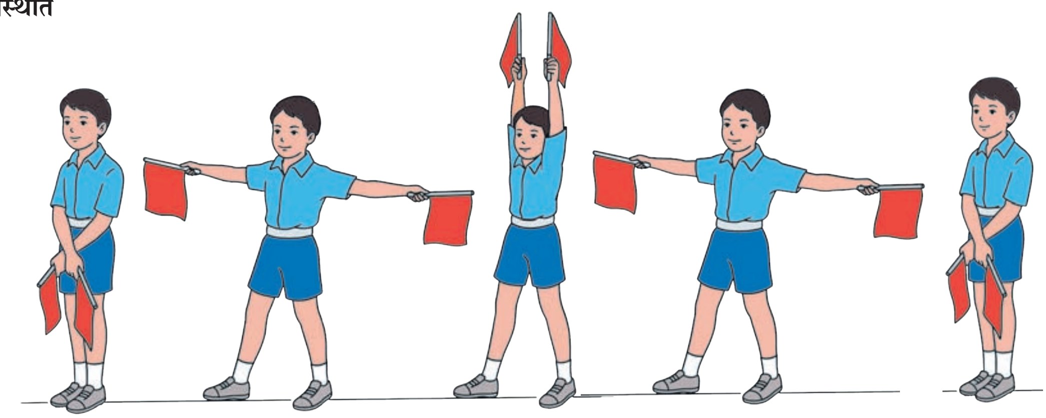
• निशान कवायद

प्रकार १



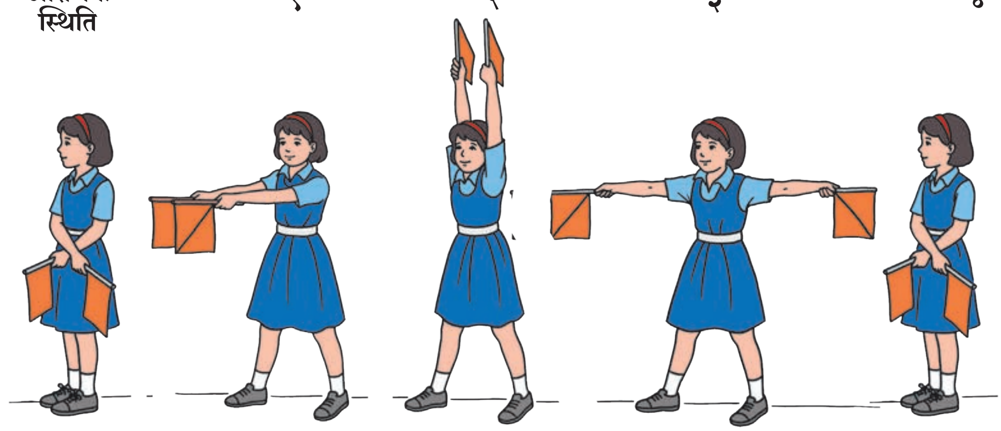
आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार २



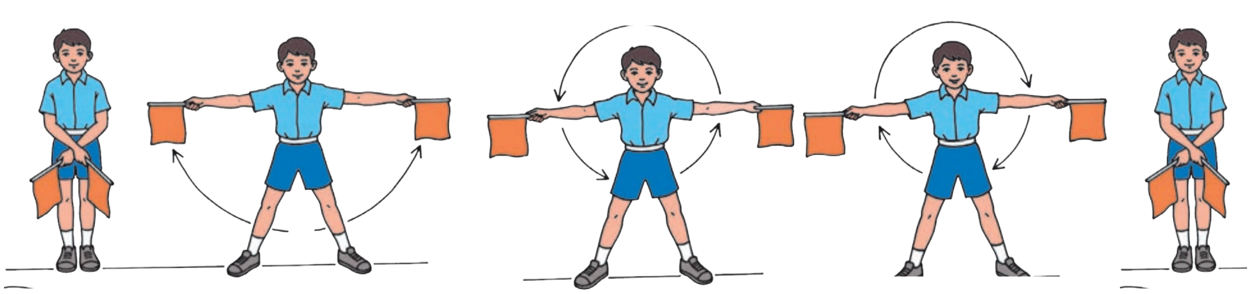
आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार ३



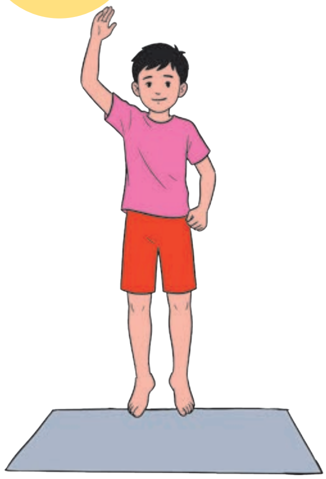
आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार ४



आरंभिक स्थिति १ २ ३ ४

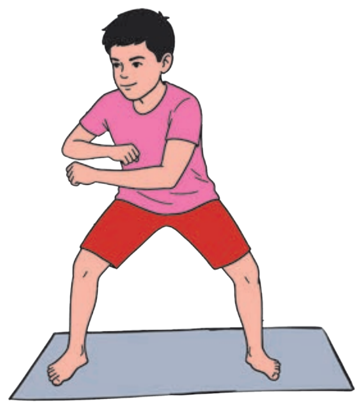
• डान्सर साईज



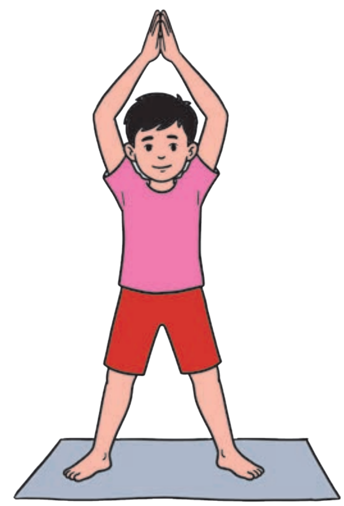
१ कूदते हुए पंचिंग।

२. पंजों पर आकर हाथ ऊपर ले जाना।

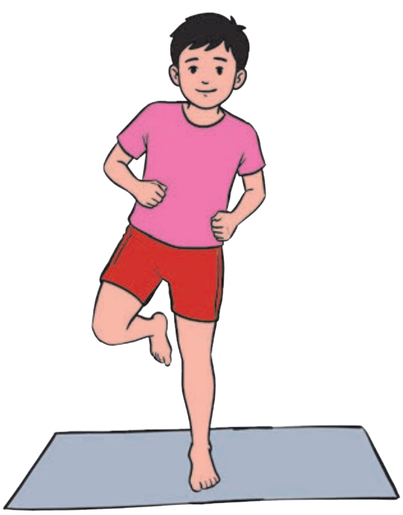
३ (अ) अर्ध बैठक में जमीन पर टैप करना।



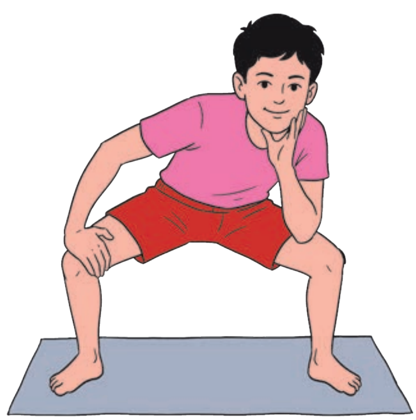
४. बगल में हाथ ऊपर – नीचे घुमाना।



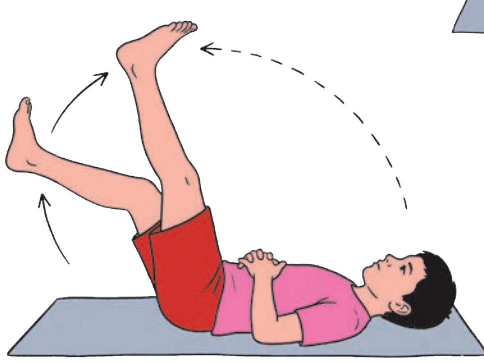
३ (ब) उठकर सिर के ऊपर ताली बजाना।



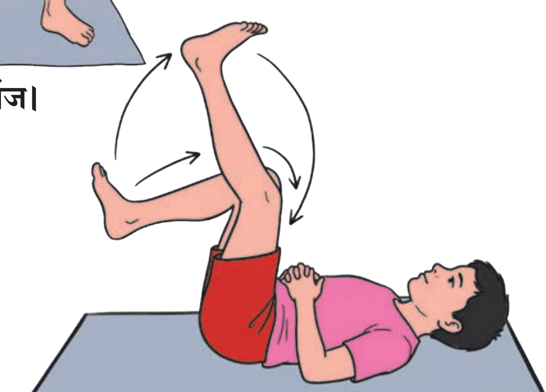
५ एक के बाद एक पैर पर कूदना।



६. साईड लंज।



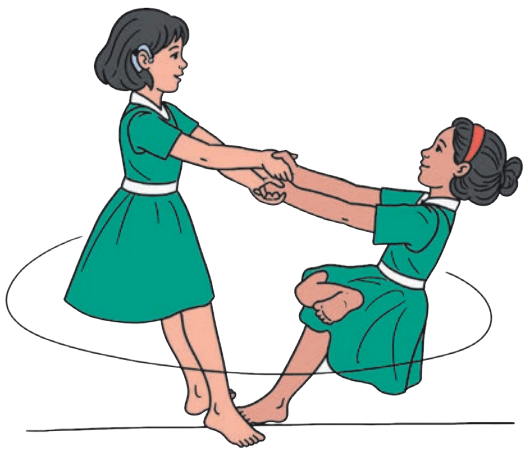
७. पीठ के बल लेटकर पैरों को ऊपर–नीचे करना।



८.पीठ के बल लेटकर पैरों से साइकिल चलाना।

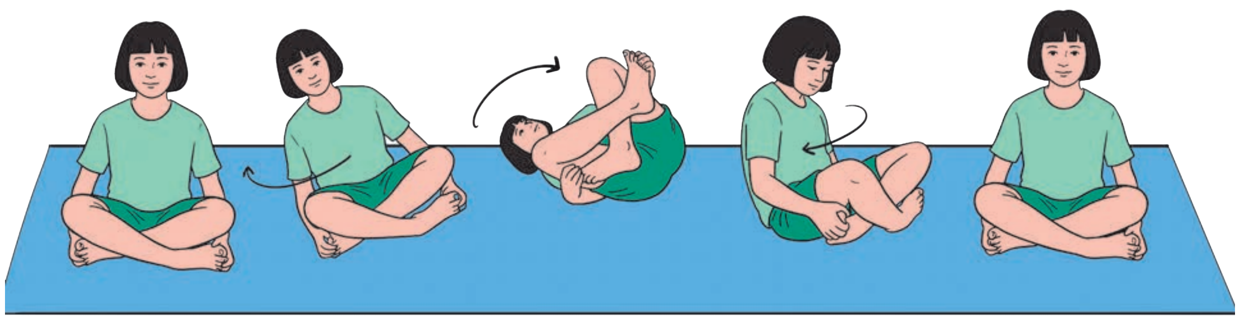
२.७ भारतीय व्यायाम

• फुगड़ी



फुगड़ी की चक्की

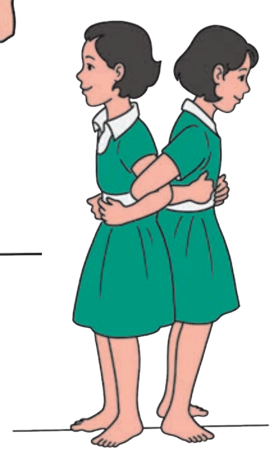
बैठक फुगड़ी



लेटकर फुगड़ी या पोटली

• झिम्मा

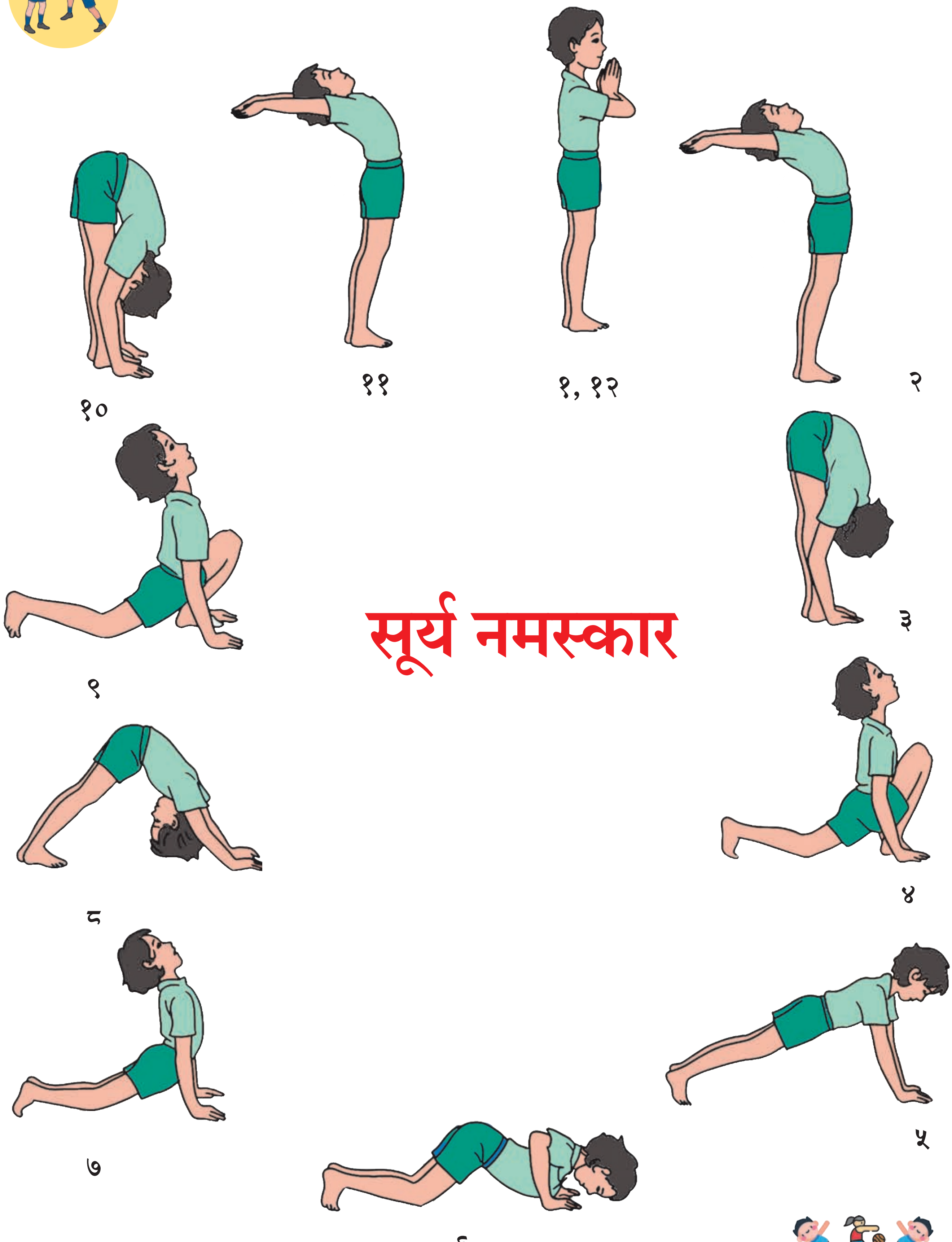
चुटकियों का झिम्मा



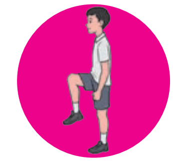
पीठ फुगड़ी

घेरे का झिम्मा

२.८ सूर्य नमस्कार



विभाग ३ : कवायद संचलन



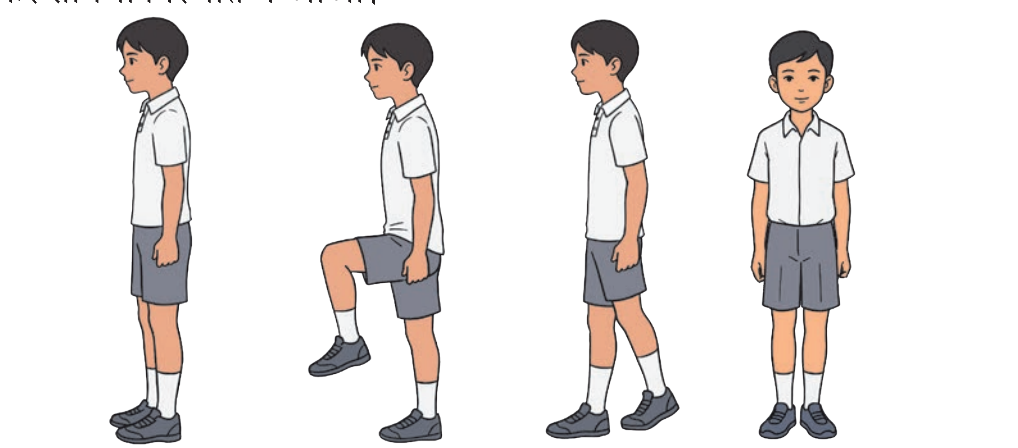
३.१ दाहिने मुड़

आदेश : ‘स्क्वाड, दाहिने ऽऽ मुड़’

गिनती : ‘एक, दो तीन ऽऽ न एक’

आवश्यकता : एक ही स्थान पर खड़े रहते हुए दाहिनी ओर मुड़ना हो तो।

क्रिया : ‘एक’ की गिनती पर दाएँ पैर की एड़ी और बाएँ पैर के पंजे पर दाहिनी ओर ९०° में घूमो। ‘दो-तीन’ की गिनती पर दाएँ पैर का पंजा आगे पूरा टिका हुआ और बायाँ पैर आगे की ओर समकोण में ऊपर उठाया हुआ होना चाहिए। ‘एक’ की गिनती पर ९०° के कोण में ऊपर उठाया हुआ बायाँ पैर दाएँ पैर के पास पटककर सावधान स्थिति में आओ।



१ २,३ १ सावधान

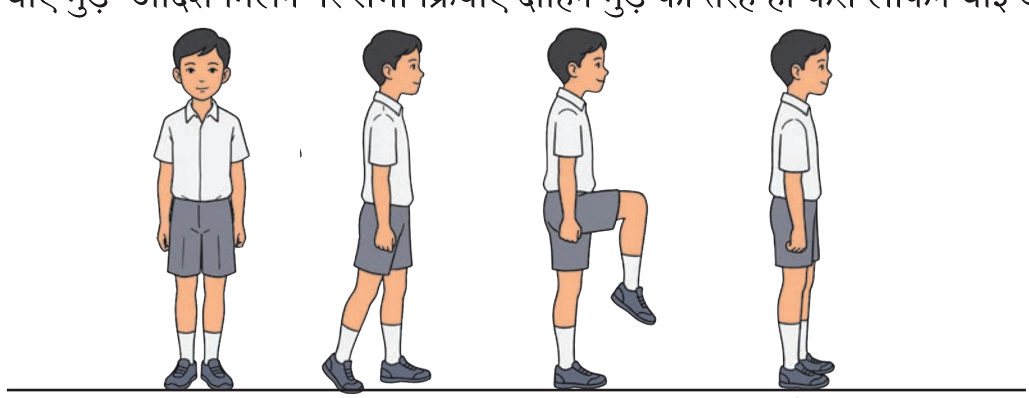
३.२ बाएँ मुड़

आदेश : ‘स्क्वाड, बाएँ ऽऽ मुड़’

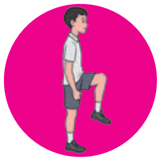
गिनती : ‘एक, दो तीन ऽऽ न एक’

आवश्यकता : एक ही स्थान पर खड़े रहते हुए बाईं ओर मुड़ना हो तो।

क्रिया : ‘बाएँ मुड़’ आदेश मिलने पर सभी क्रियाएँ दाहिने मुड़ की तरह ही करो लेकिन बाईं ओर करो।



सावधान १ २,३ १



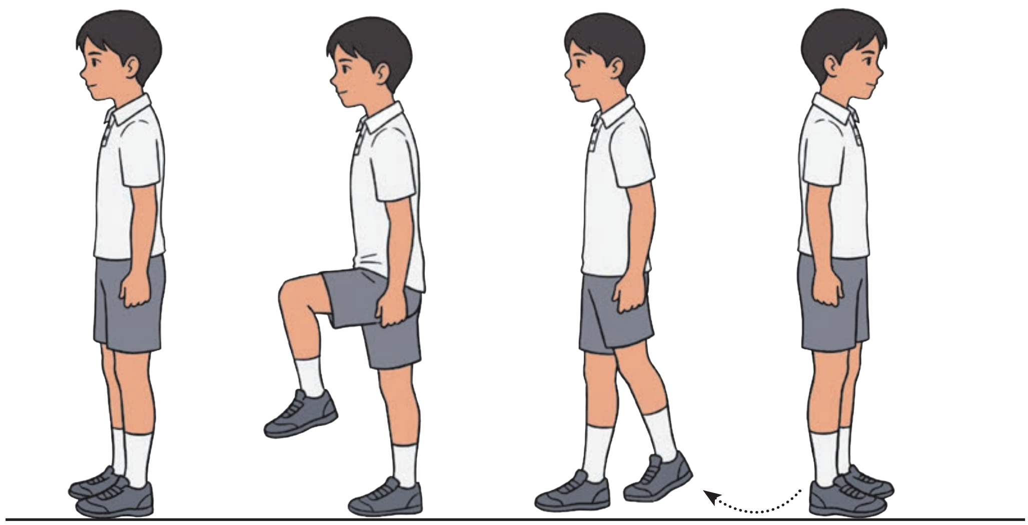
३.३ पीछे मुड़

आदेश : 'स्क्वाड, पीछे ऽऽ मुड़'

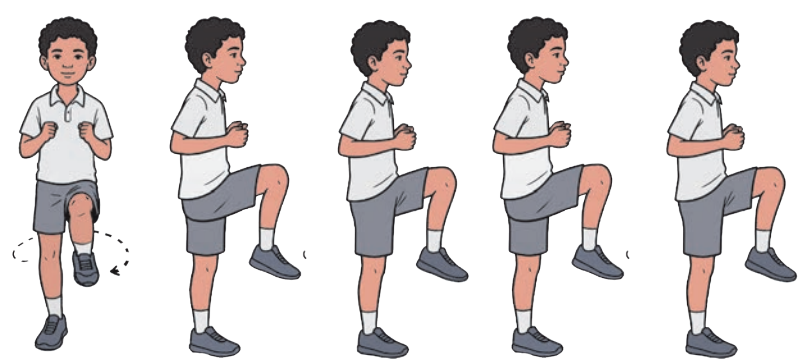
गिनती : 'एक, दो तीन ऽऽ न एक'

आवश्यकता : एक ही स्थान पर खड़े रहते हुए विपरीत दिशा में मुड़ना हो तो।

क्रिया : 'एक' की गिनती पर दाईं ओर से १८०° के कोण में विपरीत दिशा में मुड़ो। उस समय शरीर सीधा और हाथ सीधे शरीर से सटाकर रखो।'दो-तीन' की गिनती पर बाएँ पैर का घुटना ९०° के कोण में ऊपर उठाओ। 'एक' की गिनती पर बायाँ पैर दाएँ पैर के पास पटककर सावधान की स्थिति में आओ।



३.४ दौड़के चल



आदेश : 'स्क्वाड, दौड़के चल'

गिनती : 'एक-दो, एक-दो'.

आवश्यकता : एक स्थान से दूसरे स्थान पर कम समय में पहुँचना हो तो।

क्रिया : दौड़के चल में कदम ताल की ही क्रिया आगे कदम रखते हुए करो। इसमें लगभग एक मिनट में १८० कदम जमीन पर पड़ें, इस गति से आगे बढ़ो। 'एक' की गिनती पर दोनों हाथ कोहनी से मोड़कर छाती के पास रखो और बाएँ पैर को ९०° के कोण में ऊपर उठाकर आगे की ओर पंजे पर टिकाओ। 'दो' की गिनती पर बायाँ पैर टिकाते ही दायाँ पैर ९०° के कोण में ऊपर लेकर आगे की ओर पंजे पर टिकाओ। हाथों की स्थिति १ की तरह हो। इसी प्रकार दौड़ते हुए आगे बढ़ो।

३.५ दौडके चल में थम

आदेश : 'स्क्वाड ऽऽ, थम'

गिनती : 'एक, दो, तीन, चार'.

आवश्यकता : आगे जाने वाले स्क्वाड को रोकने के लिए।

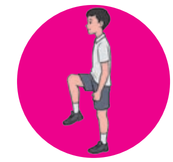
क्रिया : दौड़के चल में थम का आदेश मिलते ही एक, दो, तीन, चार इन अंकों पर निम्नानुसार क्रिया करनी चाहिए।

'एक' – बायाँ पैर टिका हुआ।

'दो' – दायाँ पैर टिका हुआ।

'तीन' – बायाँ पैर टिका हुआ।

'चार' – दायाँ पैर बाएँ पैर के पास पटककर रुकना चाहिए।



१ २

आगे दिए दौड़के चल में दाहिने, बाएँ और पीछे मुड़ – इन तीनों प्रकारों में हाथों की स्थिति 'दौड़के चल' जैसी रखकर ही करना है।

३.६ दौड़के चल में दाहिने मुड़

आदेश : 'स्क्वाड, मुड़ना दाहिने मुड़'

गिनती : 'खाली एक – दो'

आवश्यकता : 'स्क्वाड' संचलन करते हुए आगे जा रहा हो तो पूरे स्क्वाड को ९०° के कोण में दाहिनी ओर ले जाने के लिए 'दाहिने मुड़' की क्रिया की जाती है।

क्रिया : दाएँ पैर पर आदेश देना चाहिए। उसी समय दाहिनी ओर मुड़कर दाएँ पैर की एड़ी के सामने बाएँ पैर का पंजा आड़ा रखकर दाहिनी ओर ९०° के कोण में मुड़ना चाहिए और दाहिनी ओर 'दौड़के चल' शुरू करना चाहिए।

'खाली' – इस गिनती पर बायाँ पैर उठाकर दाएँ पैर की एड़ी पर दाहिनी ओर ९०° के कोण में मुड़ना। 'एक' – इस गिनती पर बाएँ पैर को दाएँ पैर के पास पटककर सावधान स्थिति में आना चाहिए। इसके बाद फिर 'एक' इस अंक पर बायाँ पैर आगे निकालकर 'दौड़के चल' करने की शुरुआत करनी चाहिए।

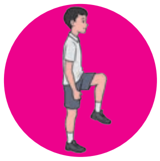
३.७. दौड़के चल में बाएँ मुड़

आदेश : 'स्क्वाड, मुड़ना बाएँ मुड़'

गिनती : 'खाली एक – दो'

आवश्यकता : 'स्क्वाड' संचलन करते हुए आगे जा रहा हो तो पूरे स्क्वाड को ९०° के कोण में बाईं ओर ले जाने के लिए बाएँ मुड़ की क्रिया की जाती है।

क्रिया : बाएँ पैर पर 'बाएँ' कहना। दायाँ पैर नीचे जाने देना चाहिए। फिर बायाँ पैर आते ही 'मुड़'



कहकर आदेश पूरा करना चाहिए। उसी समय बाईं ओर मुड़कर बाएँ पैर की एड़ी के सामने दायाँ पंजा आड़ा रखकर ९०° के कोण में बाईं ओर मुड़ना चाहिए और बाईं ओर 'दौड़के चल' शुरू करना चाहिए।

'खाली' – इस गिनती पर दायाँ पैर उठाकर बाएँ पैर के एड़ी पर बाईं ओर ९०° के कोण में मुड़ना चाहिए।

'एक' – दायाँ पैर बाएँ पैर के पास पटककर सावधान स्थिति में आना चाहिए। इसके बाद फिर 'एक' इस अंक पर बायाँ पैर आगे निकालकर 'दौड़के चल' की शुरुआत करनी चाहिए।

३.८. 'दौड़के चल' में पीछे मुड़

आदेश : 'स्क्वाड, मुड़ना पीछे मुड़'

गिनती : 'खाली एक, दो, तीन, चार'

आवश्यकता : पूरे स्क्वाड को १८०° के कोण में पीछे घुमाने के लिए।

क्रिया : बाएँ पैर पर आदेश देकर चार अंकों में १८०° के कोण में घूमना अर्थात 'पीछे मुड़' करना चाहिए। चौथे अंक पर दायाँ पैर मिलाकर केवल 'दौड़के चल' करते रहना चाहिए।

'एक' – दाएँ पैर के पंजे के सामने बायाँ पैर आड़ा रखना चाहिए। जिससे एड़ी और पंजे की स्थिति अंग्रेजी 'T' अक्षर जैसी बनेगी। शरीर दाहिनी ओर ९०° के कोण में मुड़ा हुआ होगा।

'दो' – इस गिनती पर दायाँ पैर उठाकर वही बाएँ पैर की एड़ी को दाएँ पैर की एड़ी लगानी चाहिए, जिससे अंग्रेजी 'L' अक्षर जैसा आकार बनेगा।

'तीन' – इस गिनती पर बायाँ पैर उठाकर दाएँ पैर की एड़ी के पास पटके।

'चार' – इस गिनती पर पूरे १८०° के कोण में घूमकर दाएँ पैर की एड़ी बाएँ पैर की एड़ी से लगाकर सावधान स्थिति में आना चाहिए।

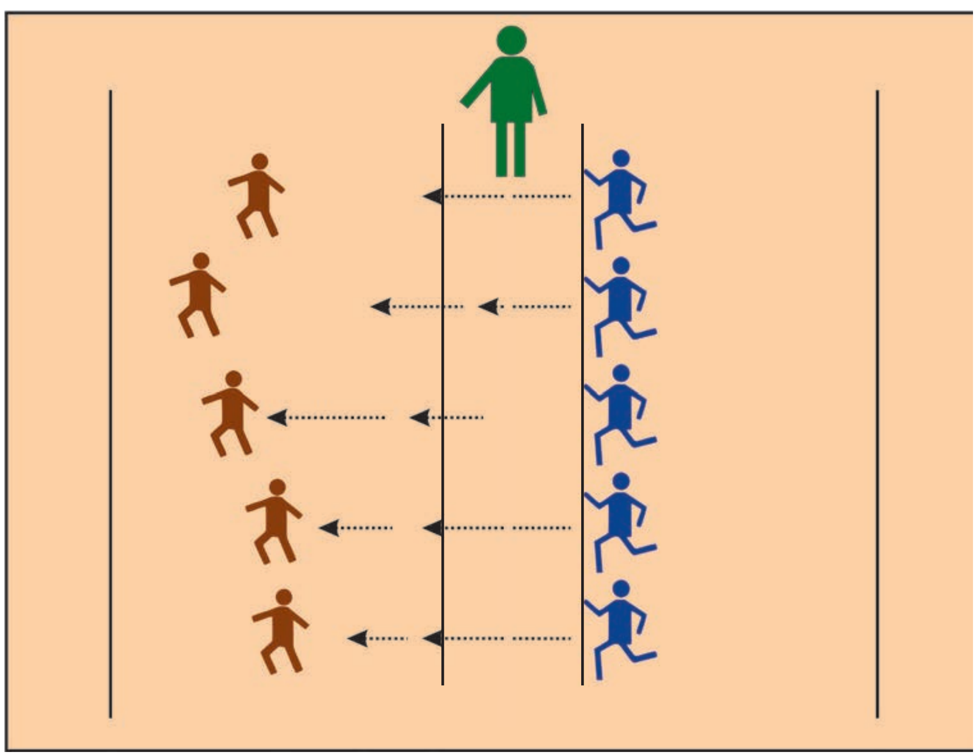
विद्‌यार्थियों के लिए

- कवायद संचलन में तुम्हें कौन-सा प्रकार प्रतिदिन करना पसंद है, उसे ✓ऐसा चिह्न लगाओ। हाँ ☐ नहीं ☐
- गणतंत्र दिवस पर दिल्ली में होने वाली परेड तुम दूरदर्शन पर देखो और अपने अनुभव शिक्षकों को बताओ ।

४.१ लघु खेल

(१) बत्तख–बगुला

मैदान में १५ से २० मीटर की दूरी पर दो समानांतर रेखाएँ खींचें। इन्हें सीमा रेखा समझें। दोनों रेखाओं के बीच मध्य में एक रेखा खींचें। विद्यार्थियों के दो समान गुट बनाकर उन्हें 'बत्तख' और 'बगुला' ऐसे नाम दो। मध्य रेखा की एक ओर शिक्षक खड़े रहें। मैदान के एक भाग में 'बत्तख' और दूसरे भाग में 'बगुला' गुट एक–दूसरे की ओर मुँह करके लगभग २ मी की दूरी पर खड़े रहें। खेल शुरू करते समय शिक्षक ब, ब, ब... ऐसा कहते हुए अचानक बत्तख या बगुला कहें। यदि 'बत्तख' कहा जाएँ तो बत्तख समूह के सभी विद्यार्थियों को अपनी सीमा रेखा की ओर भागना चाहिए। उसी समय बगुला गुट के सभी विद्यार्थियों को बत्तखों को पकड़ने के लिए दौड़ना चाहिए। जो पकड़े जाएँगे वे सभी बगुला गुट में शामिल होकर बगुला बनकर खेलेंगे। इस प्रकार निश्चित समय तक या एक गुट के सभी खिलाड़ी आउट होने तक खेल जारी रखें।

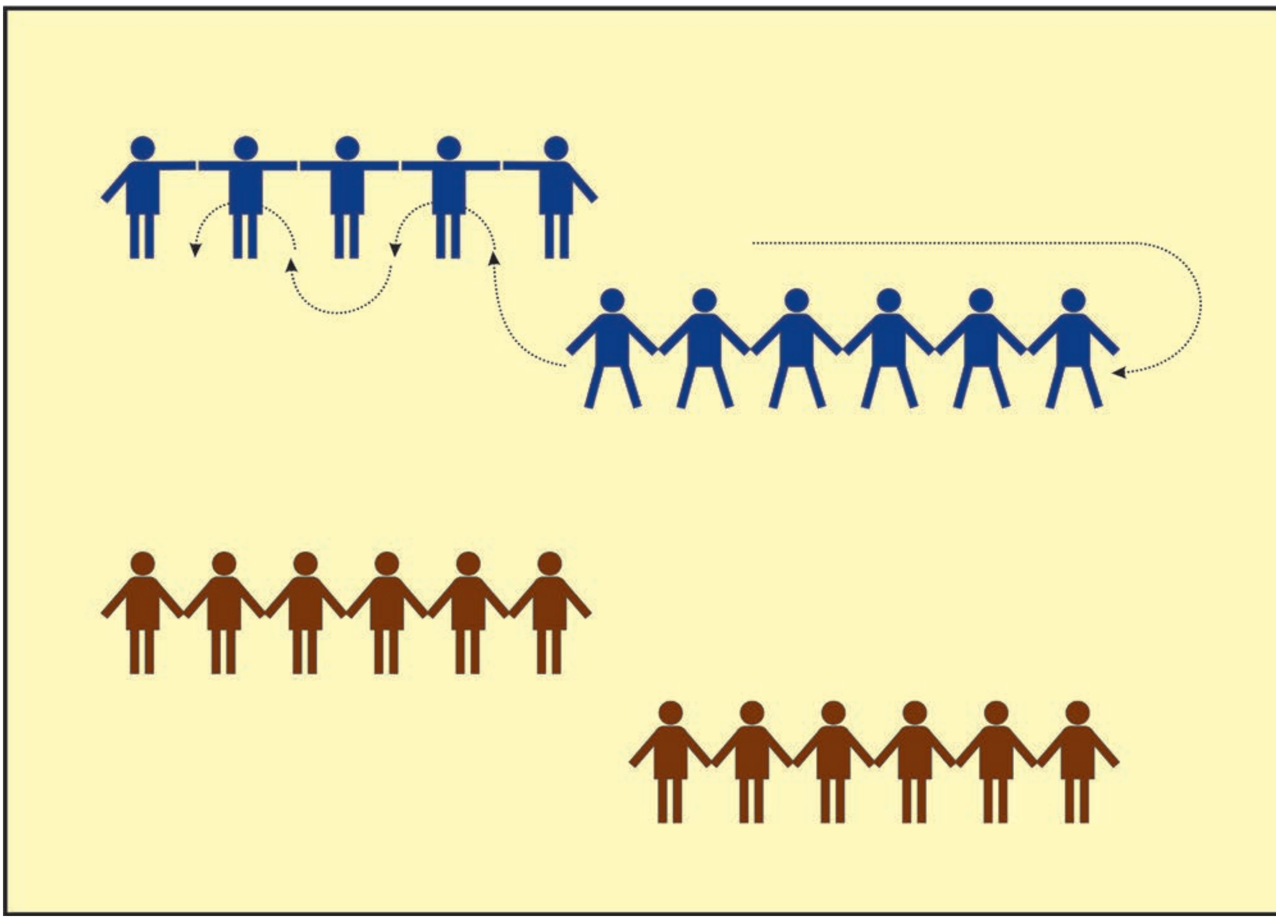


विद्यार्थियों के लिए

- तुम्हारे गुट में जो विद्यार्थी अच्छा खेला उसका गुट के सभी सदस्य अभिनंदन करें।
- सभी विजेता गुट को बधाई दें।

(२) साँप सूरली

प्रत्येक गुट की दो समतुल्य एवं समान संख्या की शृंखलाएँ एक पंक्ति में होनी चाहिए। एक पंक्ति की दो शृंखला के बीच लगभग ८ कदम का अंतर होना चाहिए। सीटी बजते ही प्रत्येक गुट की पहली शृंखला को बिना शृंखला मोड़े दुसरी शृंखला के विद्यार्थियों के हाथ के नीचे से सर्पाकार दौड़कर उसी पंक्ति के उस पार जाकर अंदाजन ८ मी. की दूरी पर खड़े होना चाहिए। तत्पश्चात तुरंत दुसरी शृंखला को पहली शृंखला के विद्यार्थियों के हाथ के नीचे से सर्पाकार जाकर उसी पंक्ति में पहली शृंखला के बाद लगभग ८ कदम दूरी पर खड़े होना चाहिए। जो गुट यह दौड़ पहले पूरी करेगा, उसे विजयी घोषित करें।

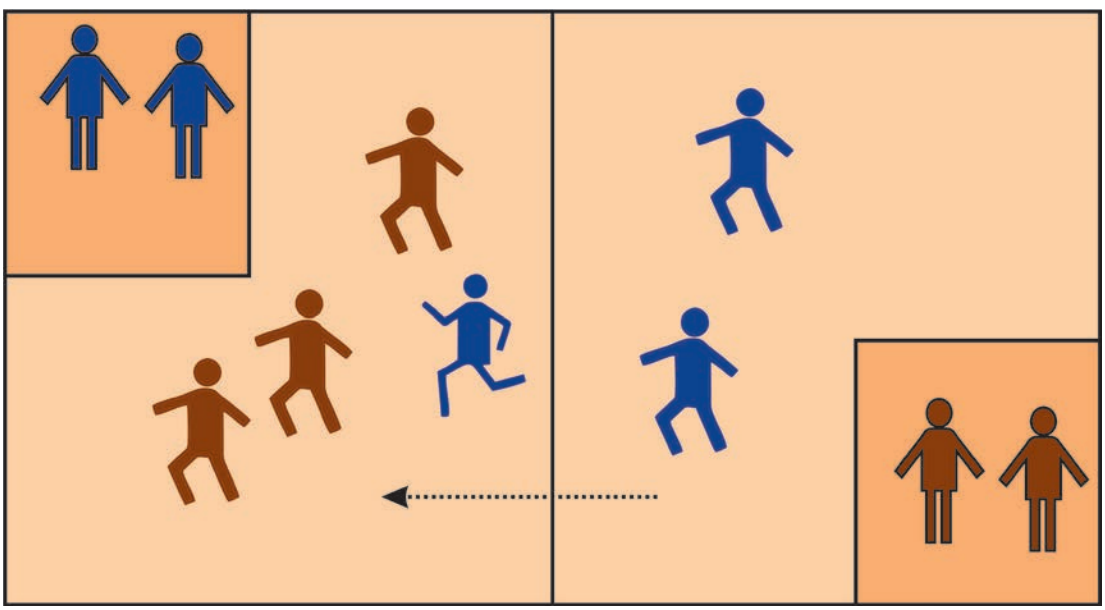


विविधता

एक बार पूरी पंक्ति के बजाय १, २, ३...... विद्यार्थी दूसरी पंक्ति से होकर जा सकते हैं।

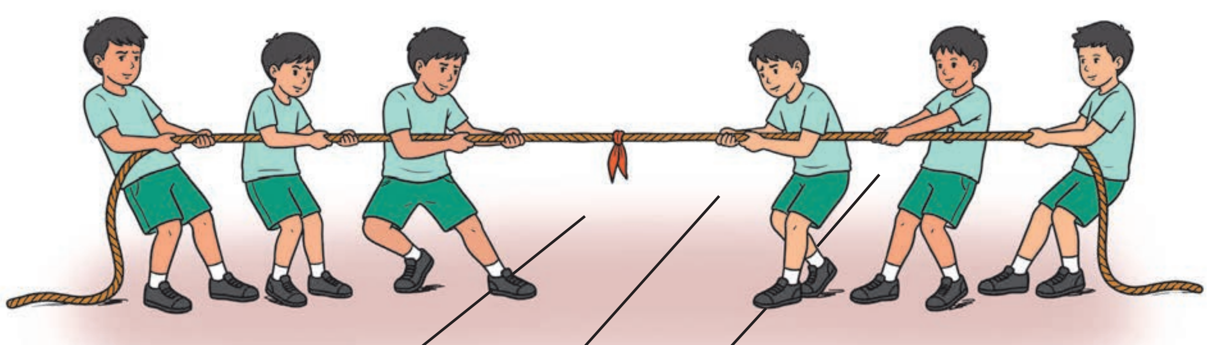
(३) विषामृत

मैदान के दो समान भाग बनाएँ। चित्र के अनुसार दोनों भागों के विपरीत कोणों में दो चौखट बनाएँ।। यह उनका घर होगा। विद्‌यार्थियों के दो गुट बनाएँ। वे अपने-अपने मैदान में खड़े रहें। खेल शुरू होते ही दोनों दलों के विद्‌यार्थी एक-दूसरे के मैदान में जाएँ। विपक्षी गुट द्‌वारा पकड़े जाने पर, विपक्षी गुट उन्हें 'विष' कह कर अपने मैदान के घर में बिठाएँ। पकड़े गए विद्‌यार्थियों को विपक्षी के घर में जाने तक छूटने का प्रयास करना चाहिए। विपक्षी के घर में फँसे विद्‌यार्थियों को उनके ही गुट का दूसरा विद्‌यार्थी आकर सिर पर हाथ रखकर 'अमृत' कहे। अमृत देने वाले और अमृत पाने वाले सभी विद्‌यार्थियों को तुरंत दौड़कर अपने मैदान में जाना चाहिए। उसी समय विपक्षी उन्हें फिर से 'विष' कहकर पकड़ने का प्रयास करें। 'अमृत' देने के लिए आने वालों को भी 'विष' कहकर आउट करने का प्रयास करना चाहिए। इस प्रकार खेल जारी रखें। खेल का समय समाप्त होने पर जिस गुट के घर में कम विद्‌यार्थी 'विष' बने हुए होंगे, उस समूह को विजेता घोषित करें।

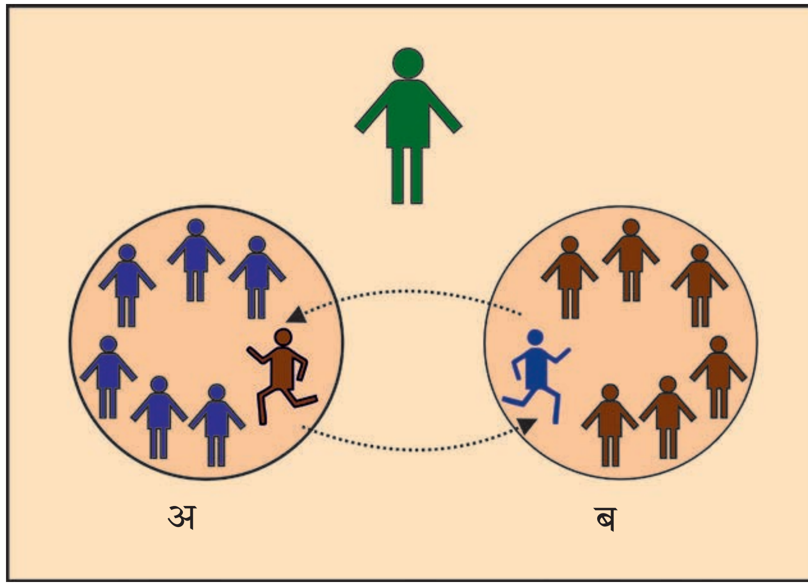


(४) रस्साकशी

वर्ग के दो समान गुट बनाएँ। चित्र के अनुसार दोनों गुट खड़े रहें। खेल शुरू होते ही दोनों गुट रस्सी को अपनी ओर खींचें। रस्सी का मध्य भाग निशान के पार जिस गुट के पास खींच जाएँगा उस गुट को विजयी घोषित करें।

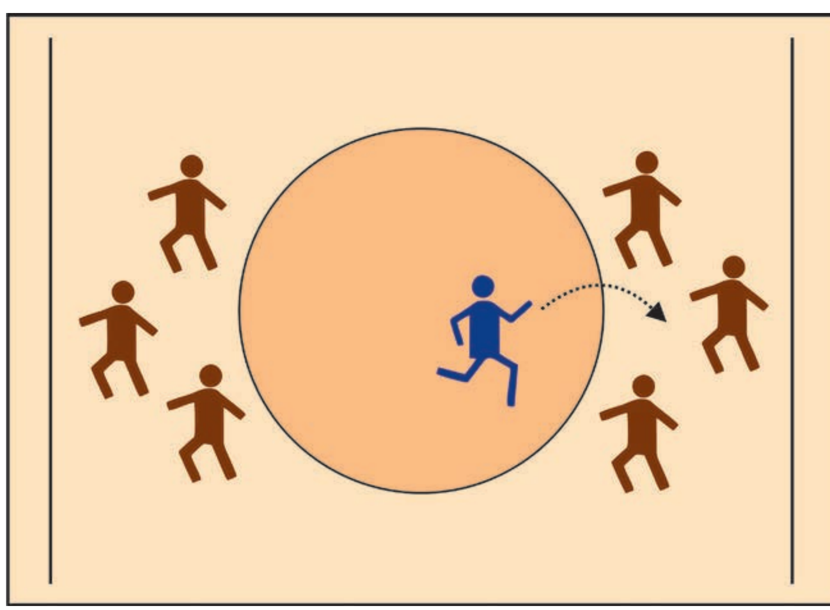


(५) वृत्त के भीतर विद्यार्थियों को आउट करना।



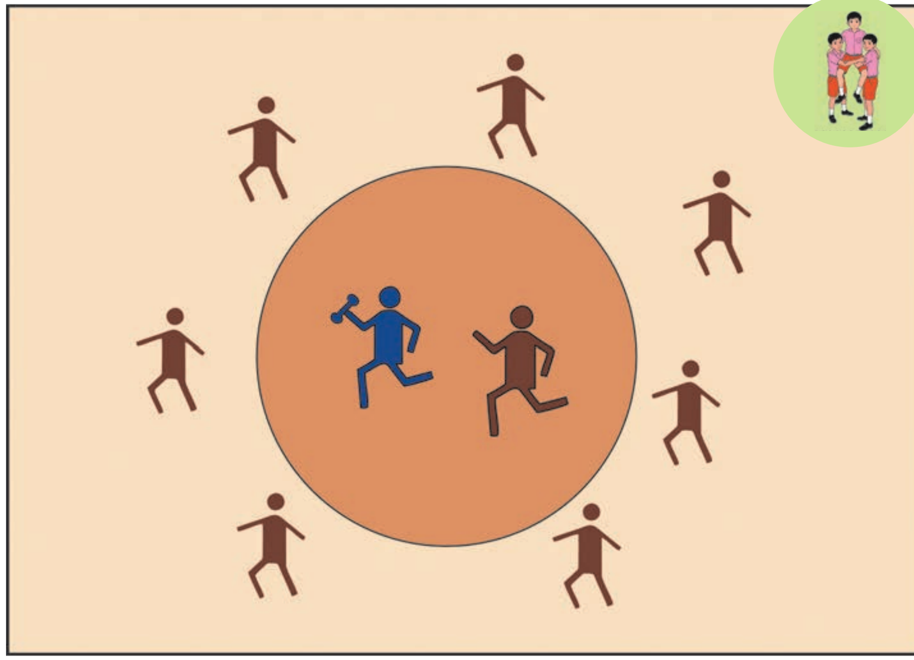
चित्र के अनुसार पाँच से सात मीटर त्रिज्या के दो वृत्त बनाएँ। विद्यार्थियों के समान संख्या के 'अ' और 'ब' दो गुट बनाकर उन्हें दो वृत्त में खड़ा करें। 'अ' गुट का एक विद्यार्थी 'ब' गुट के वृत्त में और 'ब' गुट का एक विद्यार्थी 'अ' गुट के वृत्त में खड़ा करें। शिक्षक के इशारे पर 'ब' गुट के विद्यार्थी 'अ' गुट के वृत्त में खड़े विद्यार्थियों को छूने का प्रयास करना चाहिए। उसी समय 'अ' गुट के विद्यार्थी 'ब' गुट के विद्यार्थियों को छूने का प्रयास करना चाहिए। वृत्त के सभी विद्यार्थियों को सबसे पहले आउट करने वाले गुट को एक अंक दें। उसके बाद दोनों आउट विद्यार्थी अपने-अपने गुट में जाएँगे तथा उनके गुट के अन्य दो विद्यार्थी विपक्षी गुट के वृत्त में जाएँगे। इस प्रकार सभी विद्यार्थियों को अवसर देकर अधिक अंक प्राप्त करने वाले गुट को विजयी घोषित करें।

(६) घर जाओ



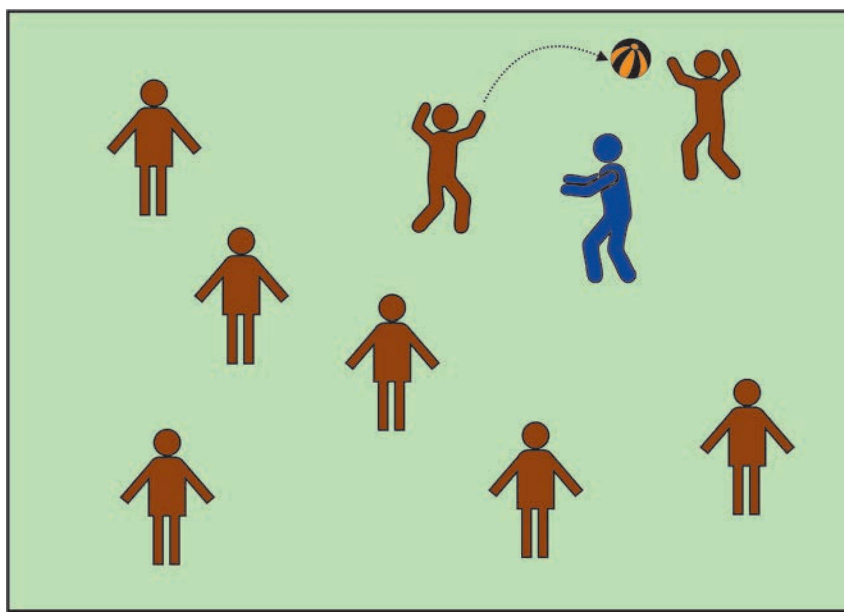
२० ते २५ मी की दूरी पर दो समांतर रेखाएँ खींचें। उनके मध्य में ३ मी. त्रिज्या का वृत्त बनाएँ। दाँव लेने वाला एक विद्यार्थी वृत्त के भीतर खड़ा रहे। अन्य विद्यार्थी तालियाँ बजाते हुए वृत्त के बाहर घूमें। शिक्षक अचानक 'घर जाओ' कहेंगे तब सभी को दौड़ते हुए दोनों रेखाओं के पार जाने का प्रयास करना चाहिए। आउट होने पर वह दाँव लेगा तथा आउट करने वाला दौड़ने वालों में समाविष्ट होगा। तत्पश्चात खेल फिर से शुरू करना। इस प्रकार जो विद्यार्थी अंत तक आउट नहीं होगा उसे विजयी घोषित करें।

(७) निशान भगाना



मैदान पर एक वृत्त बनाएँ। वृत्त के केंद्र में एक डंबेल रखें। डंबेल की रक्षा करने के लिए विद्यार्थी वृत्त में खड़ा रहेगा। अन्य सभी विद्यार्थी वृत्त के बाहर से दौड़ेंगे। खेल शुरु होते ही वृत्त के बाहर दौड़नेवाले विद्यार्थी वृत्त में जाकर रक्षक को चकमा देकर डंबेल वृत्त के बाहर भगा दे। डंबेल वृत्त के बाहर भगाते समय यदि रक्षक ने छू लिया, तो डंबेल भगानेवाला रक्षक बनेगा और रक्षक बना हुआ वृत्त पर दौड़ेगा।

(८) गेंद के दस पास देना।



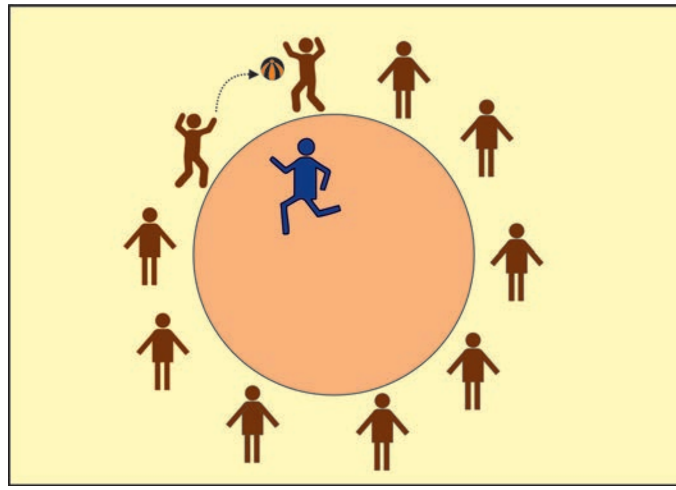
कक्षा के दो गुट बनाएँ। वे मैदान पर खड़े रहें। शिक्षक सिक्का उछालकर टॉस करें और टॉस जीते हुए गुट के पास गेंद दें। जिस गुट को गेंद मिला है, वे आपस में दस बार गेंद को पास करे। उसी समय विपक्षी गुट बीच में जाकर गेंद प्राप्त करने का प्रयास करे।

नियम : गेंद लेकर दौड़ना नहीं चाहिए। खिलाड़ियों को लगातार एक-दूसरे को पास नहीं देना चाहिए। दूसरे के हाथ से गेंद नही छिननी चाहिए।

विभिन्नता

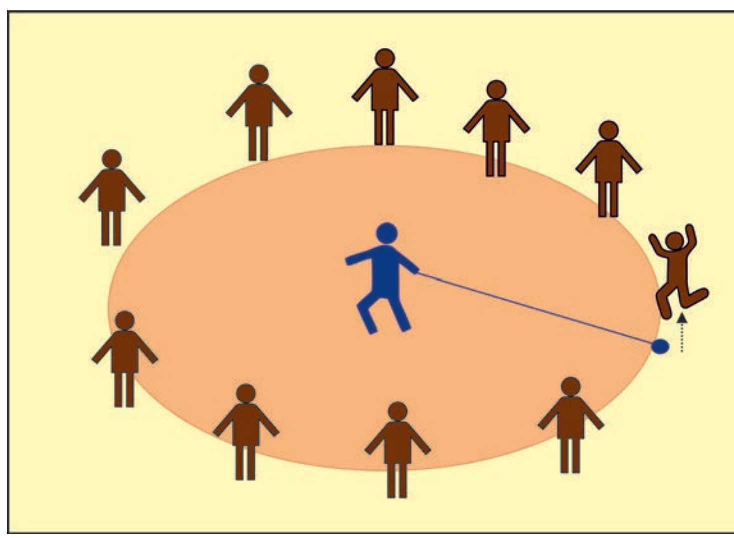
- गेंद के स्थान पर रिंग टेनिस की रिंग, फ्रिसबी आदि का उपयोग किया जा सकता है।
- दस पास के बजाय पाँच पास का नियम बना सकते हो।
- बाऊन्स पास ही करना तय कर सकते हो।
- सिर पर से पास करना भी तय कर सकते हो।

(९) गेंद प्राप्त करना



मैदान में एक वृत्त बनाएँ। एक विद्यार्थी वृत्त के अंदर खड़ा होकर 'दाँव' ले और बाकी विद्यार्थी वृत्त पर अंदर की ओर मुँह करके खड़े रहें। दोनों के बीच दो से तीन मीटर का अंतर होना चाहिए। वृत्त पर खड़े एक विद्यार्थी के हाथ में गेंद दें। खेल शुरू होते ही वृत्त पर खड़े विद्यार्थियों को गेंद इस प्रकार एक-दूसरे की ओर फेंकनी चाहिए कि वह आसानी से दाँव लेने वाले विद्यार्थी के हाथ न लगे। इस प्रकार सभी विद्यार्थियों को वृत्त पर गेंद को लगातार घुमाते रहना चाहिए। गेंद घूमते समय दाँव लेने वाले विद्यार्थी को उसे पकड़ने का प्रयास करना चाहिए। गेंद हाथ में होने पर, हवा में होने पर या जमीन पर गिरने पर यदि वृत्त के अंदर खड़े विद्यार्थी ने पकड़ ली या उसे छू लिया, तो जिस विद्यार्थी के हाथ से गेंद अंत में छूटी थी वह आउट होगा और उसे दाँव लेना होगा।

(१०) घूमती रस्सी पर कूदना



एक विद्यार्थी वृत्त के मध्य में खड़ा होकर 'दाँव' लेगा। बाकी सभी विद्यार्थी उसकी ओर मुँह करके वृत्ताकार खड़े रहेंगे। एक लंबी और मोटी रस्सी के सिरे पर रबड़ या प्लास्टिक की गेंद अथवा रिंग टेनिस की रिंग जैसी कोई ऐसी चोट न पहुँचाने वाली वस्तु बाँधे। यह रस्सी दाँव लेने वाले विद्यार्थी के हाथ में दें। खेल शुरू होते ही दाँव लेने वाला विद्यार्थी रस्सी को मजबूती से पकड़कर इस प्रकार घुमाएँ कि वह वृत्त पर खड़े विद्यार्थियों के पैरों के नीचे से जाए। रस्सी पैरों के पास आते ही वृत्त पर खड़े विद्यार्थियों को अपनी जगह पर कूदना चाहिए ताकि रस्सी उनके पैरों के नीचे से निकल जाए। यदि रस्सी घुमाने वाला विद्यार्थी रस्सी को तेज गति से घुमाए, तो वृत्त पर खड़े विद्यार्थियों को लगातार कूदना पड़ेगा, जिससे खेल में अधिक आनंद आएगा। जिस विद्यार्थी के पैरों में रस्सी लगेगी या अटकेगी, उसे दाँव लेना होगा।

विभिन्नता

- रस्सी की गति शुरूआत में कम तथा बाद में धीरे-धीरे बढ़ाएँ।
- रस्सी से बँधी हुई वस्तु की जमीन से ऊँचाई धीरे-धीरे बढ़ाते जाएँ।

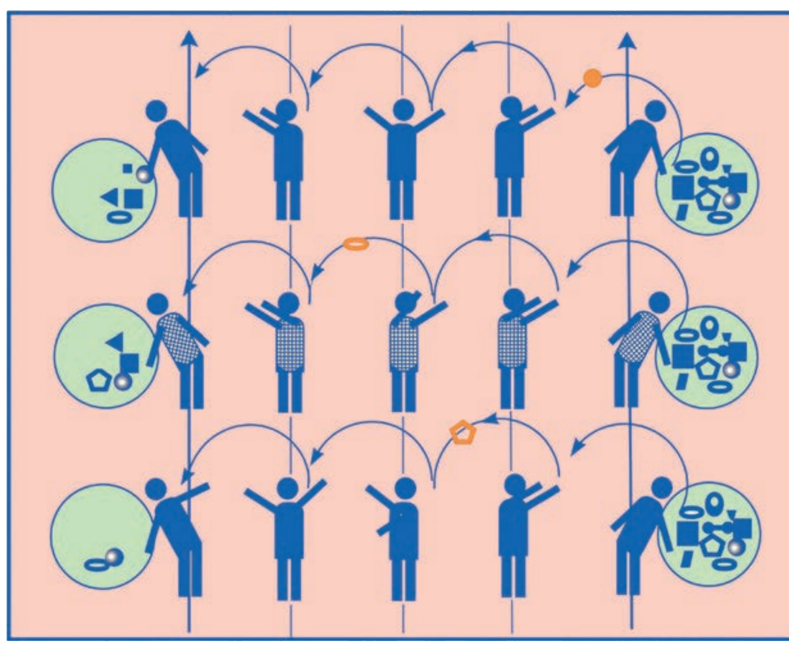
४.२ दौड़

(१) वस्तु उछालना और पकड़ना।

विद्यार्थियों के समान संख्या के ३-४ गुट बनाएँ। मैदान पर एक आरंभिक रेखा खींचें। उसके समानांतर एक अंतिम रेखा खींचें। सभी गुट आरंभिक रेखा के पीछे एक पंक्ति में खड़े हों। आरंभिक रेखा से प्रत्येक ३ मीटर की दूरी पर निशान लगाएँ। प्रत्येक गुट का विद्यार्थी अपने सामने ३ मीटर के निशान पर खड़ा रहे। फिर आरंभिक और अंतिम रेखा के बाहर की तरफ प्रत्येक १ मीटर व्यास का एक वृत्त बनाएँ। वृत्त में १०-१२ वस्तुएँ रखें। (डंबल्स/इंडियन क्लब्स/गेंद आदि)। प्रत्येक गुट का विद्यार्थी अपने सामने ३ मीटर के निशान पर खड़ा रहे, फिर दाहिनी ओर मुड़ें।

दौड़ शुरू होते ही आरंभिक रेखा के पास का पहला विद्यार्थी वृत्त में से एक समय में एक वस्तु उठाकर अपने बगल वाले विद्यार्थी की ओर उछाले। वह उसे पकड़कर तीसरे की ओर उछाले। इस प्रकार अंतिम विद्यार्थी तक वह वस्तु पहुँच जाए। अंतिम विद्यार्थी उसे अंतिम रेखा के पार वाले वृत्त में रखे। इस प्रकार सभी वस्तुएँ अंतिम रेखा के पार वाले वृत्त में रखी जाए। जिस गुट की सभी वस्तुएँ सबसे पहले अंतिम रेखा के पार वाले वृत्त में रखी जाएँगी, उस गुट को विजयी घोषित करें ।

टिप: विद्यार्थियों को गेंद देते समय/वस्तु देते समय, हाथ में न देकर उसे उछालना आवश्यक है। यदि वस्तु नीचे गिर गई, तो जिसने उसे उछाला, वही उसे उठाकर वापस अपनी जगह पर आए और वहीं से उसे उछाले।



विभिन्नता

- रिंग, कागज़ के गोले, कपड़े के गोले, स्पंज बॉल, पानी की खाली बोतलें जैसी वस्तुओं का उपयोग किया जा सकता है।

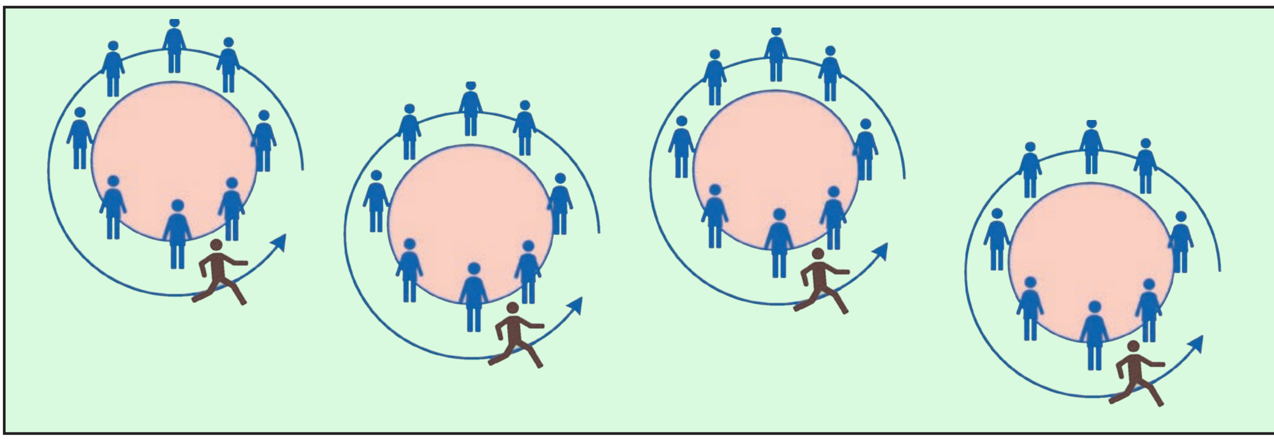
विद्यार्थियों के लिए

- स्वस्थ स्पर्धा करो। स्पर्धा के समय सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाए रखें।
- अपने आस-पास के मित्रों को चोट न लगे, इसका ध्यान रखें।
- दौड़ में विजयी सहयोगियों का अभिनंदन करें ।

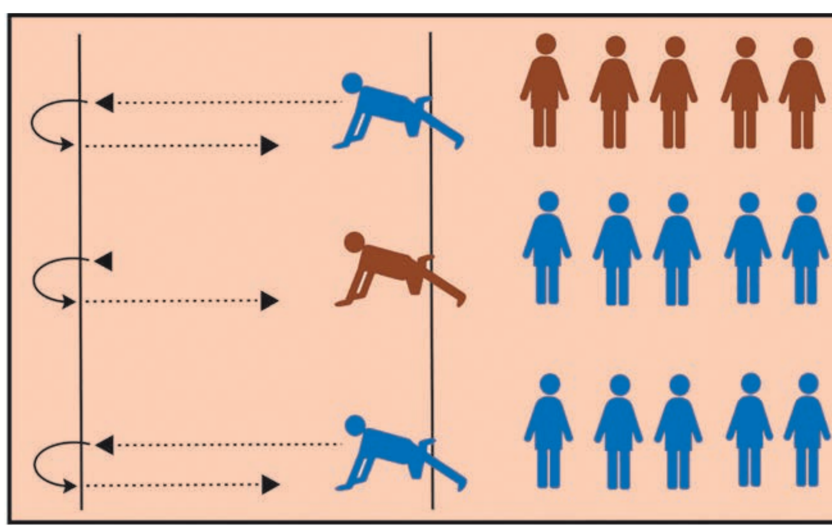
(२) वृत्त दौड़

विद्यार्थियों के समान संख्या के ४-५ गुट बनाएँ। चित्र के अनुसार विद्यार्थी वृत्त पर अंदर की ओर मुँह करके खड़े हों।

दौड़ शुरू होते ही सभी दलों का पहला विद्यार्थी पूरे वृत्त के चारों ओर घूमकर वापस अपनी जगह पर आए। वापस आने पर गुट के दूसरे विद्यार्थी को ताली दे। ताली मिलने पर खिलाड़ी दौड़ना शुरू करे। इस प्रकार दौड़ जारी रखे। जिस गुट के सभी विद्यार्थी सबसे पहले दौड़ पूरी करेंगे, उस गुट को विजयी घोषित करें।



(३) तीन पैरों की दौड़

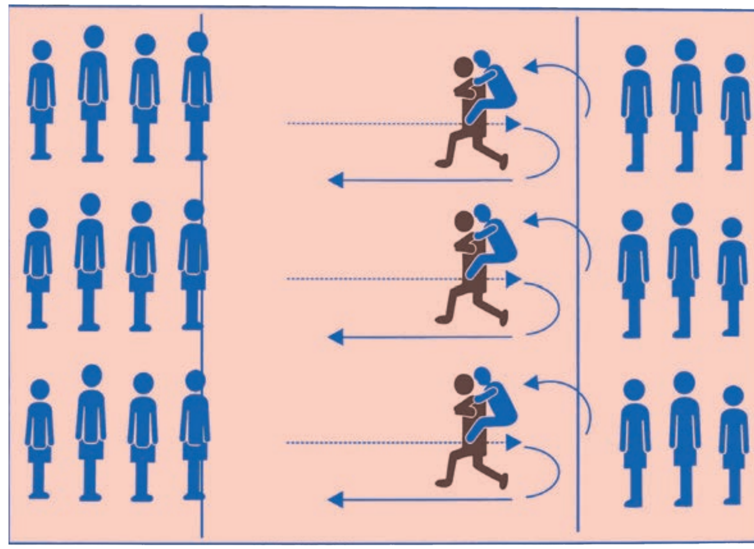


विद्यार्थियों के समान संख्या के ४-५ गुट बनाएँ। मैदान पर एक आरंभिक रेखा खींचें। उसके समानांतर १० से १५मीटर की दूरी पर अंतिम रेखा खींचें। आरंभिक रेखा के पीछे प्रत्येक गुट के विद्यार्थी पंक्ति में खड़े हों। प्रत्येक गुट का पहला विद्यार्थी अपने दोनों हाथ सामने जमीन पर टिकाकर एक पैर घुटने में मोड़कर रखे और दूसरे पैर का पंजा जमीन पर टिकाकर झुक जाए।

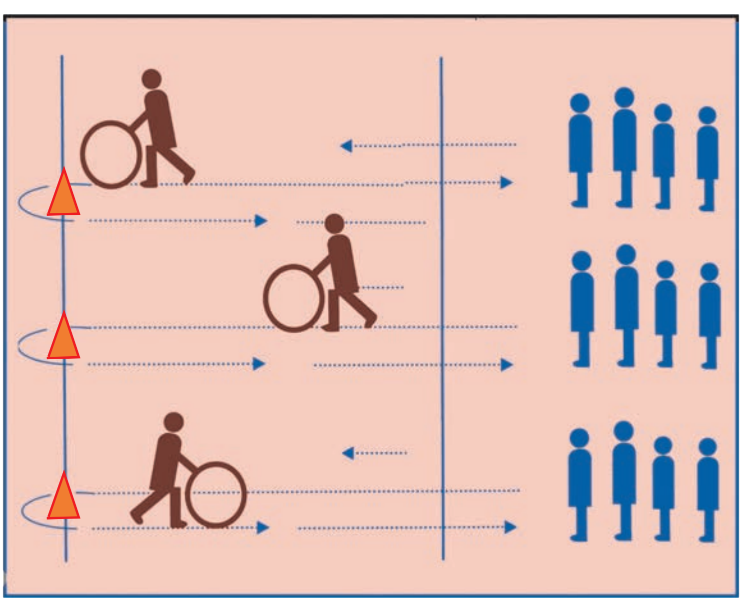
दौड़ शुरू होते ही इसी स्थिति में दोनों हाथ एवं एक पैर पर दौड़ते हुए अंतिम रेखा पार करके वापस आरंभिक रेखा पर अपने गुट के सामने आए और दूसरे विद्यार्थी को ताली देकर गुट में पीछे जाकर खड़ा हो जाए। सबसे पहले दौड़ पूरी करने वाले गुट को विजयी घोषित करें।

(४) बोझ उठाने की दौड़

विद्यार्थियों के समान संख्या के गुट बनाएँ। मैदान पर आरंभिक रेखा खींचें। उसके समानांतर १० मीटर की दूरी पर अंतिम रेखा खींचें। प्रत्येक गुट के 'अ' और 'ब' ऐसे दो उपगुट बनाकर चित्र के अनुसार दोनों रेखाओं पर आमने-सामने खड़ा करें। दौड़ शुरू होते ही प्रत्येक गुट के 'अ' उपगुट का क्रमांक १का विद्यार्थी दौड़कर सामने अपने ही गुट के 'ब' उपगुट के क्रमांक १ के विद्यार्थी को --- पीठ पर लेकर आए। आरंभिक रेखा पार करके सामने वाले को ताली दे। पीठ पर बैठे विद्यार्थी को उतारे और दोनों पंक्ति में अंत में जाकर खड़े रहे। इस प्रकार अंतिम विद्यार्थी को आरंभिक रेखा के पीछे लाते ही दौड़ समाप्त हो जाएँगी। जिस गुट की अंतिम जोड़ी सबसे पहले आरंभिक रेखा पार करेगी, उस गुट को विजयी घोषित करें।



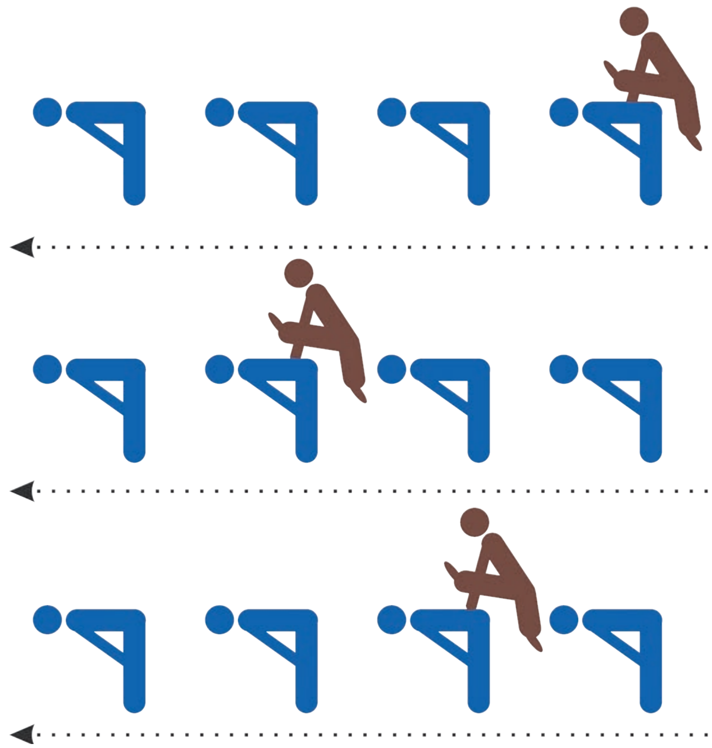
(५) कड़ा दौड़।



विद्यार्थियों के समान संख्या के ४-५ गुट बनाएँ। मैदान पर एक आरंभिक रेखा खींचें। उसके समानांतर २० मीटर की दूरी पर एक अंतिम रेखा खींचें। अंतिम रेखा पर मुड़ने के लिए निशान के रूप में प्रत्येक गुट के सामने एक कोण रखें। आरंभिक रेखा के पीछे सभी समूहों को कतार में खड़ा करें। सभी समूहों के पहले विद्यार्थी को एक-एक कड़ा (हूप) दें। दौड़ शुरू होते ही सभी समूहों के कड़ा पकड़े हुए विद्यार्थी कड़े को हाथ से धकेलते हुए अंतिम रेखा तक जाएँ। अंतिम रेखा पर स्थित कोण का चक्कर लगाकर फिर से आरंभिक रेखा पर आए और अपने गुट के सामने वाले विद्यार्थी को कड़ा (हूप) देकर कतार में सबसे पीछे जाकर खड़े हो जाएँ। इस प्रकार कतार में सभी सदस्य दौड़ पूरी करे। जिस गुट का सबसे अंतिम विद्यार्थी सबसे पहले कड़ा (हूप) सहित आरंभिक रेखा पार करेगा, उसे विजेता घोषित करें। कड़े के अतिरिक्त टायर का उपयोग कर सकते है ।

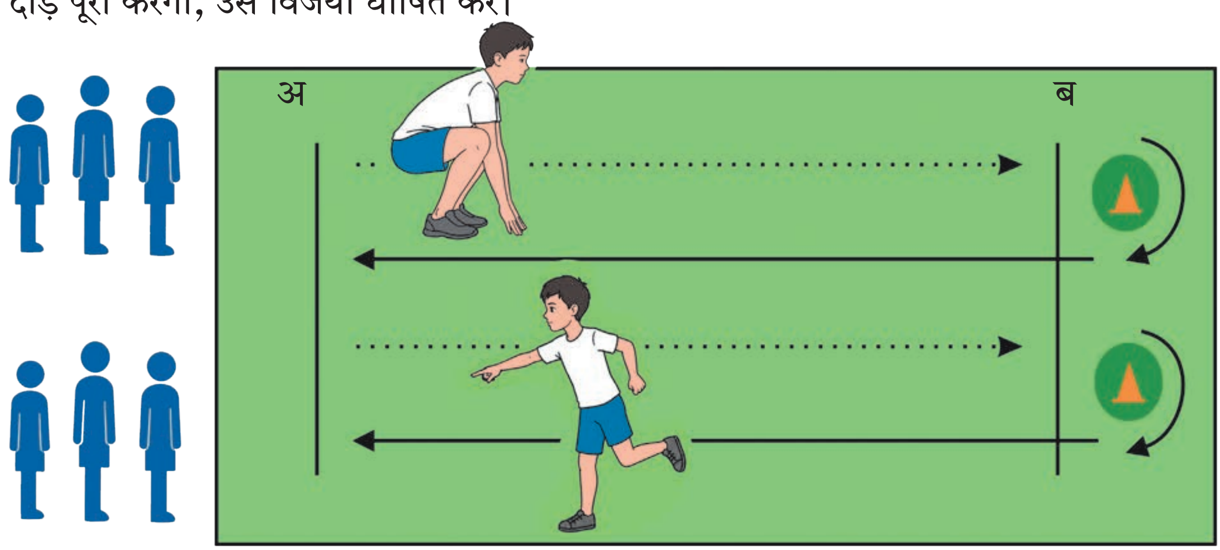
(६) पीठ पर से कूद दौड़ :

विद्यार्थियों के समान संख्या के ४-५ गुट बनाएँ। मैदान पर एक रेखा खींचें। इस रेखा के पीछे सभी गुटों को कतार में खड़ा करें। कतार में अंतिम विद्यार्थी को छोड़कर बाकी सभी विद्यार्थी आगे झुककर अपने दोनों हाथ दोनों घुटनों पर रखें। दौड़ शुरू होते ही कतार का अंतिम विद्यार्थी अगले विद्यार्थी की पीठ पर अपने दोनों हाथ रखकर पीठ पर से कूदते हुए पहले विद्यार्थी के आगे दौड़ते हुए जाकर झुककर खड़ा रहे। उसके आगे खड़े होने के बाद ही पीछे वाला विद्यार्थी कूदना शुरू करे। इस प्रकार, जब पहला विद्यार्थी फिर से आगे आएगा, तो दौड़ समाप्त हो जाएगी। जिस गुट का पहला विद्यार्थी सबसे पहले आगे आएगा, उसे विजयी घोषित करें।



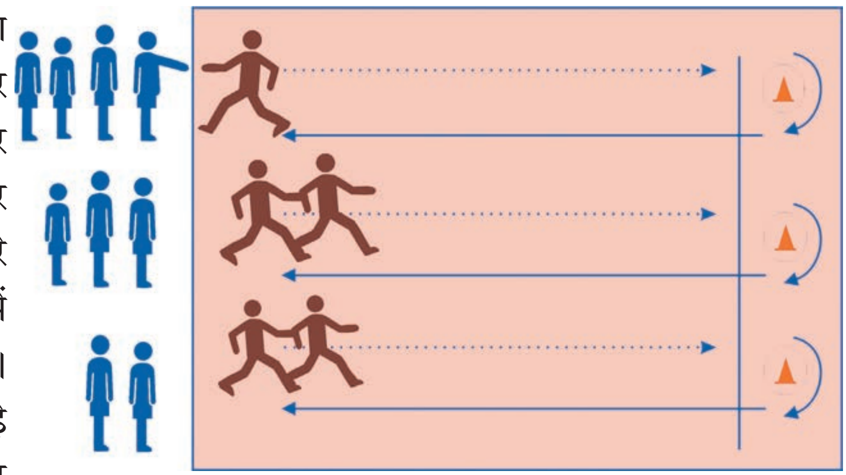
(७) जाते समय मेंढक, आते समय लँगड़ी।

विद्यार्थियों के दो समान गुट बनाकर 'अ' रेखा के पीछे खड़ा करें। खेल शुरू होते ही दोनों समूहों के क्रमांक १ के खिलाड़ी मेंढक कूद करते हुए 'ब' रेखा पर स्थित 'कोण' का चक्कर लगाए। उसके बाद उठकर खड़े रहे तथा लँगड़ी खेलते हुए अपने गुट के सामने आकर क्रमांक २ के विद्यार्थी को ताली दे और गुट में पीछे जाकर खड़े हो जाए। इसी तरह की क्रिया गुट के सभी सदस्य करें। जो गुट सबसे पहले यह दौड़ पूरी करेगा, उसे विजयी घोषित करें।



(८) शृंखला दौड़।

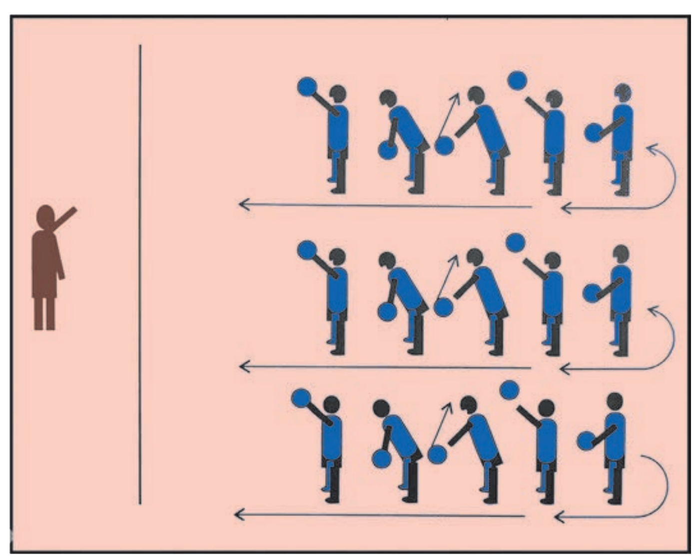
विद्यार्थियों के समान संख्या के ४-५ गुट बनाएँ। मैदान पर एक आरंभिक रेखा खींचें और उसे समानांतर ३० मीटर की दूरी पर एक अंतिम रेखा खींचें। आरंभिक रेखा के पीछे सभी दलों को कतार में खड़ा करें। दौड़ शुरू होते ही प्रत्येक गुट का पहला विद्यार्थी दौड़ते हुए अंतिम रेखा पर स्थित कोण का चक्कर लगाकर फिर से दौड़ते हुए अपने गुट के सामने आए। अपने ही गुट के क्रमांक २ के विद्यार्थी का हाथ पकड़े और शृंखला बनाकर दोनों दौड़ते हुए अंतिम रेखा पर स्थित कोण का चक्कर लगाकर आए। उसके बाद पहले वाला दूसरे का हाथ छोड़कर अपनी कतार में सबसे पीछे जाकर खड़ा हो जाए। दूसरा तीसरे विद्यार्थी का हाथ पकड़े और शृंखला बनाकर अंतिम रेखा पर स्थित कोण का चक्कर लगाकर आए।



इस प्रकार, दो-दो करके शृंखला बनाते हुए अंतिम विद्यार्थी तक दौड़ पूरी करे। अंतिम विद्यार्थी दौड़ते हुए पहले विद्यार्थी का हाथ पकड़कर अंतिम रेखा पार करके आए और पहले का हाथ छोड़कर अपनी जगह पर आए। इस प्रकार अंतिम और पहले विद्यार्थी की शृंखला अंतिम रेखा पार करते ही दौड़ समाप्त हो जाएगी। सबसे पहले दौड़ पूरी करने वाले गुट को विजयी घोषित करें।

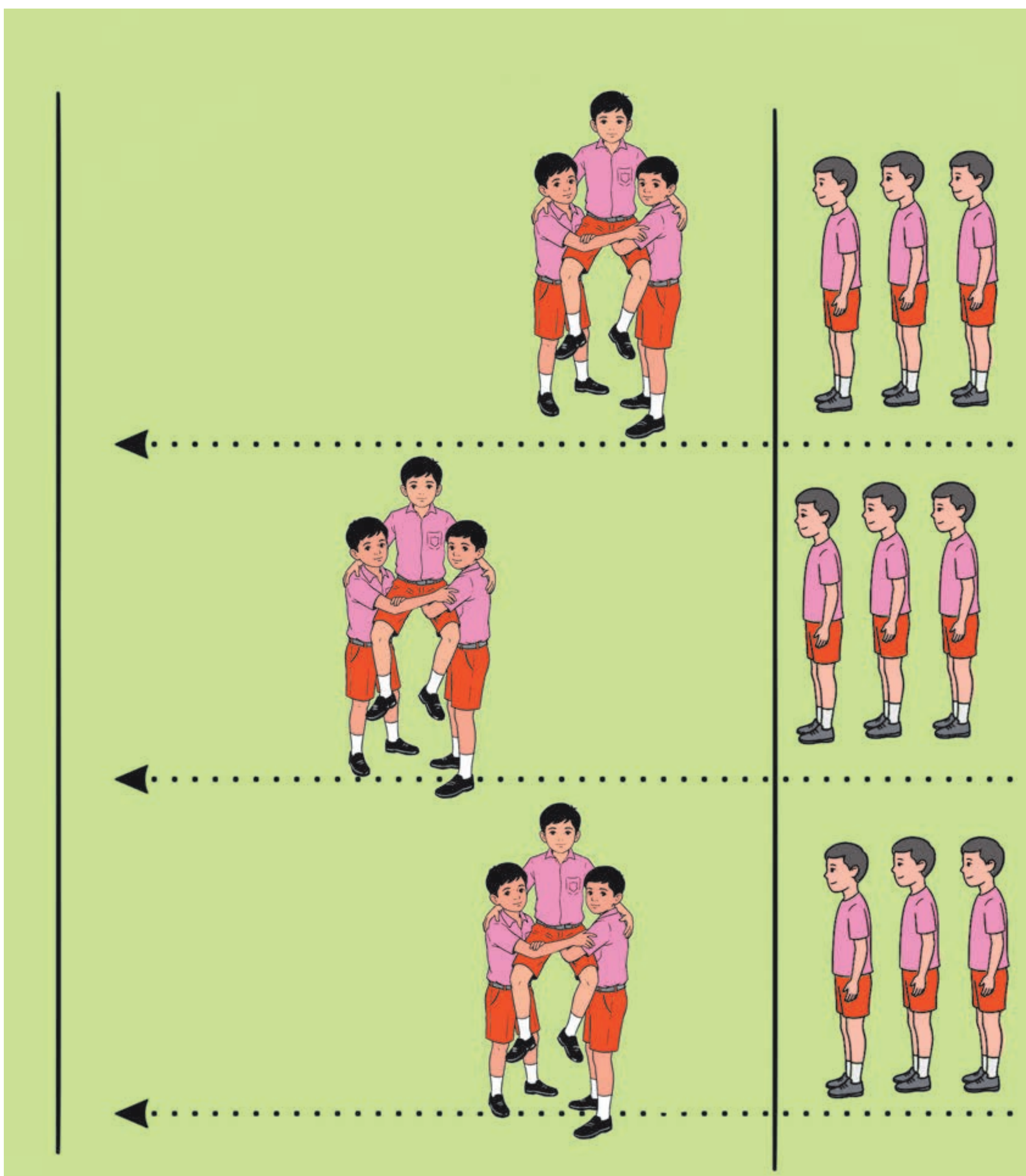
(९) सिर के ऊपर से और पैरों के बीच से गेंद देना।

इसमें दौड़ शुरू होते ही पहले नंबर का विद्यार्थी अपने सिर के ऊपर से गेंद पीछे वाले दूसरे नंबर के विद्यार्थी को दे । पीछे वाला विद्यार्थी उस गेंद को अपने पैरों के बीच से क्रमांक ३ के विद्यार्थी को दे। इस प्रकार एक के बाद एक गेंद सिर के ऊपर से और पैरों के बीच से देते रहना चाहिए। जैसे ही आखिरी विद्यार्थी को गेंद मिले, उसे दौड़कर अपने गुट में सबसे आगे आकर, सिर के ऊपर से पीछे वाले को पास देना चाहिए। इस प्रकार जब पहला विद्यार्थी गेंद लेकर अपने मूल स्थान पर वापस आ जाएगा, तब दौड़ समाप्त होगी। जो गुट सबसे पहले दौड़ पूरी करेगा, उसे विजयी घोषित करें।



(१०) पालकी दौड़।

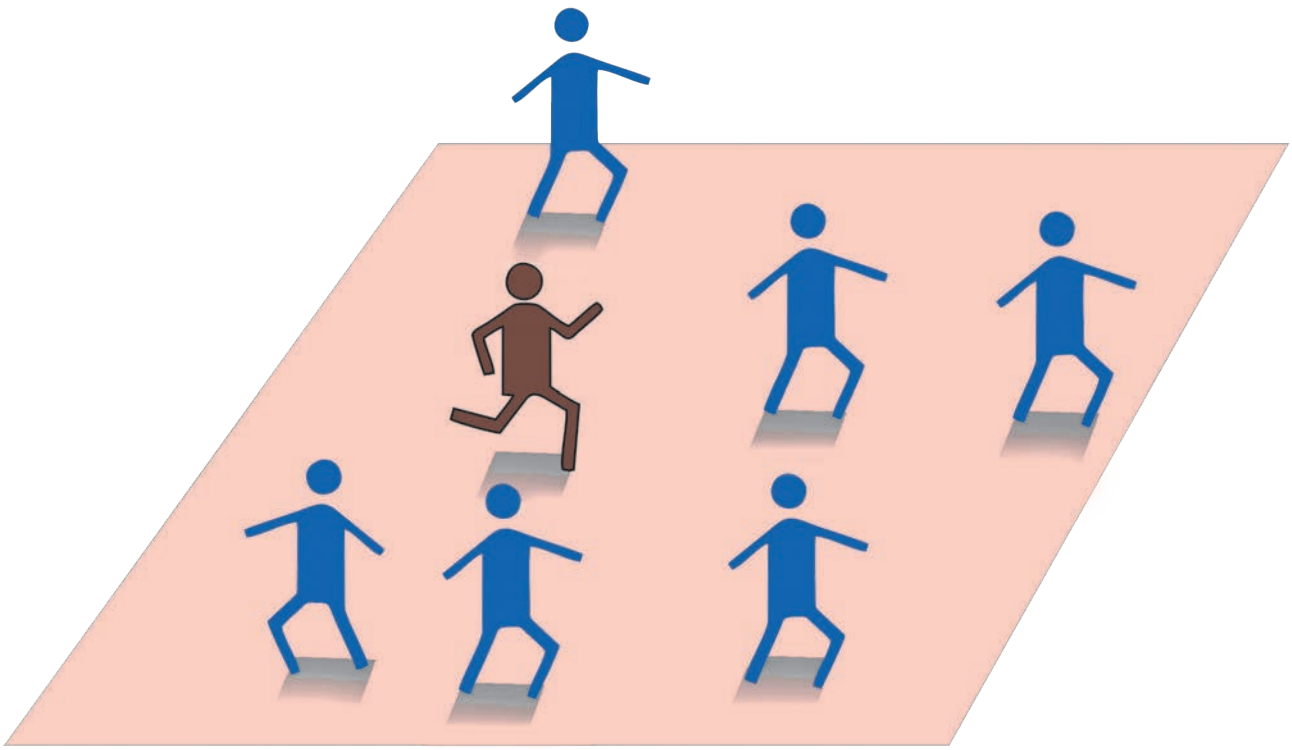
विद्यार्थियों के समान संख्या के गुट बनाएँ। मैदान पर एक आरंभिक रेखा खींचे। उसे समानांतर १० से १५ मीटर की दूरी पर एक अंतिम रेखा खींचें। आरंभिक रेखा के पीछे सभी गुट कतार में खड़े रहें। दौड़ शुरू होते ही सभी कतारों के पहले क्रमांक के विद्यार्थी राजा बनें और क्रमांक २ और ३ एक – दूसरे का हाथ पड़कर हाथों की पालकी बनाए। पालकी बनाने के लिए अपने दाहिने हाथ से अपनी बाईं हाथ की बाँह पकड़े और बाएँ हाथ से एक–दूसरे की कोहनी के पास पकड़े। इसमें जो जगह बनती है, उसमें चित्र के अनुसार राजा दोनों तरफ पैर डालकर बैठे। राजा को अंतिम रेखा तक उठाकर ले जाए । राजा वहीं रुक जाए। २ और ३ फिर से दौड़ते हुए आरंभिक रेखा पर आए। उसके बाद क्रमांक २ राजा बने, ३ और ४ हाथों की पालकी बनाए। इस प्रकार जिस कतार के अंतिम विद्यार्थी को लेकर पालकी अंतिम रेखा के पार जाएगी उस गुट को विजयी घोषित करें।



४.३ पूरक खेल

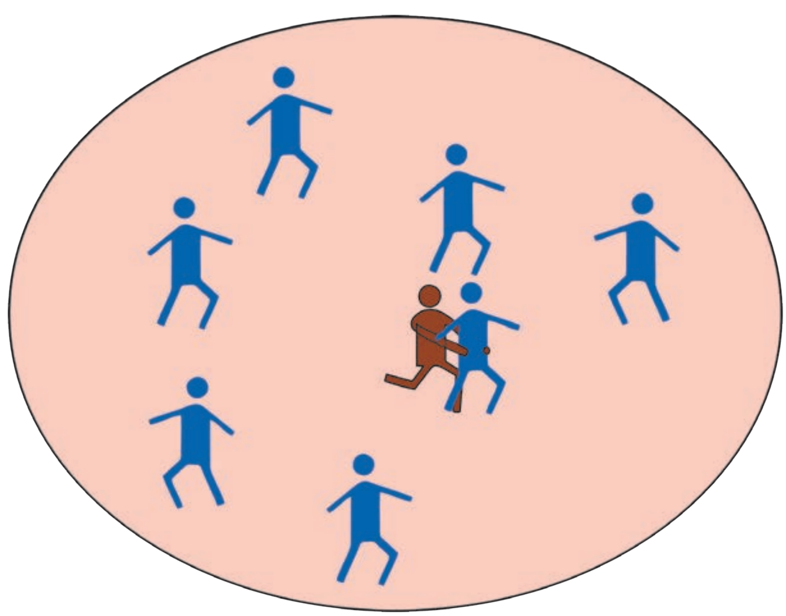
- **कबड्डी**
- **छाया पकड़**

मैदान पर खींचे गए वर्ग में विद्यार्थी खड़े हों। एक-एक करके सभी दाँव लें। दाँव लेने वाला विद्यार्थी अन्य विद्यार्थियों की छाया पर पैर रखकर उन्हें आउट करे। आउट होने वाला विद्यार्थी दाँव ले और दाँव देने वाला विद्यार्थी दौड़ने वाले विद्यार्थियों में शामिल हो जाए।



- **कमर पकड़ना**

शिक्षक मैदान पर सभी को दौड़ने के लिए कहें। एक विद्यार्थी दाँव लेगा। संकेत मिलते ही दाँव लेने वाला विद्यार्थी दौड़ने वालें विद्यार्थियों में से किसी भी विद्यार्थी की कमर को पकड़कर आउट करे। जो आउट हुआ है वह दाँव दे। इस प्रकार खेल जारी रखें।

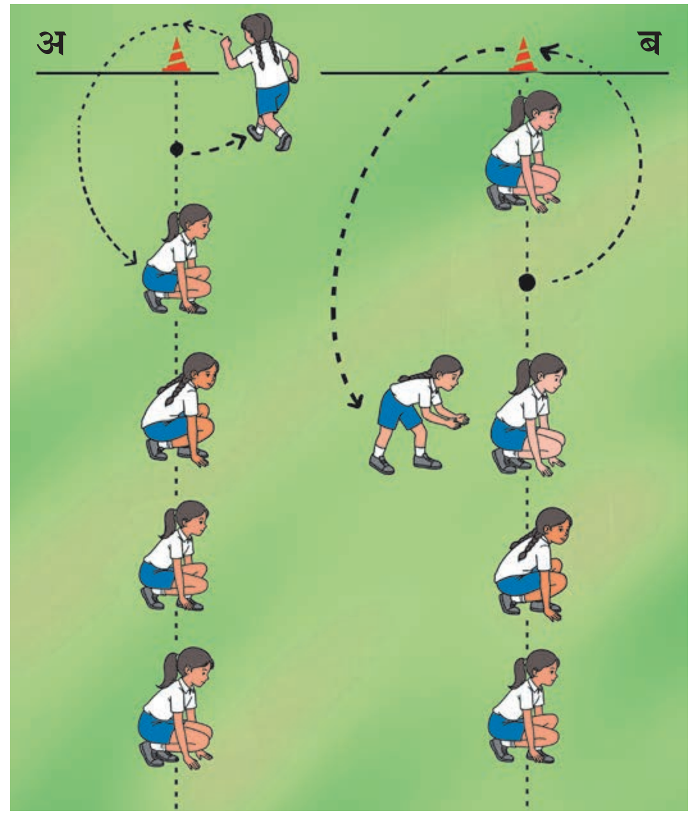


शिक्षकों के लिए

लड़के-लड़कियों के लिए स्वतंत्र रूप में यह खेल लें ।

- **खो–खो**
- **'खो' की दौड़**

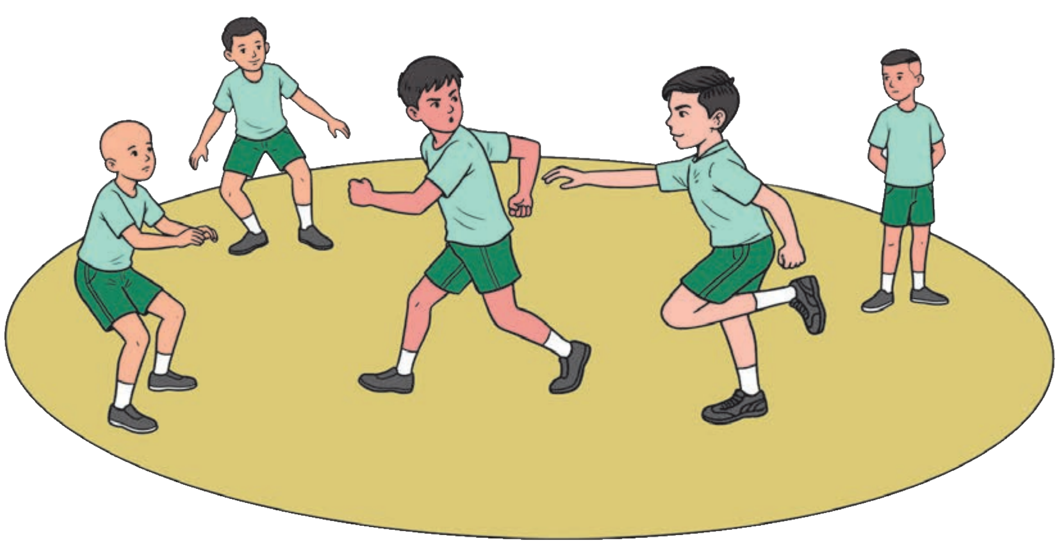
चित्र के अनुसार विद्यार्थी बैठे 'अ' और 'ब' रेखा पर दो कोण रखें। संकेत मिलते ही क्रमांक १ और २ के समूहों में से पहला विद्यार्थी उठकर कोण का चक्कर लगाकर अपने ही गुट के दूसरे नंबर के विद्यार्थी को खो दे। दूसरे नंबर वाला भी पहले के जैसी कृति करे। इस प्रकार दोनों समूहों के सभी विद्यार्थी क्रम से दौड़ पूरी करें। जिस गुट का आखिरी विद्यार्थी सबसे पहले कोण तक पहुँचेगा, वह विजयी होगा।



गट १ गट २

- **लँगड़ी**

चित्र के अनुसार सभी विद्यार्थी वृत्त में दौड़ें। एक विद्यार्थी दाँव लेकर लँगड़ी खेलते हुए दौड़ने वालों को आउट करने का प्रयास करे। उसी समय दौड़ने वाले विद्यार्थी दाईं–बाईं ओर मुड़कर लँगड़ी खेलने वाले को चकमा देने का प्रयास करे। आउट होने वाला विद्यार्थी लँगड़ी खेलते हुए दौड़ने वालो को आउट करने का प्रयास करे।



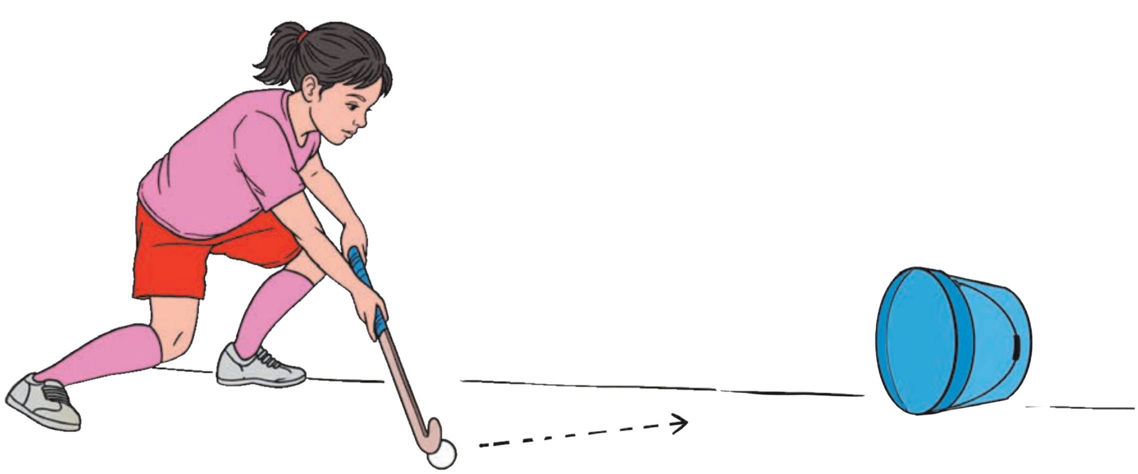
● हॉकी

● गेंद धकेलकर ले जाना।

मैदान पर एक वृत्त बनाएँ। विद्यार्थी इस वृत्त पर हॉकी स्टिक से हॉकी की गेंद को रेखा पर धकेलते हुए एक चक्कर लगाए। गेंद को रेखा से बाहर न जाने दें। गिने कि कितने विद्यार्थी गेंद रेखा पर धकेलते हैं।

● बाल्टी में गेंद धकेलना।

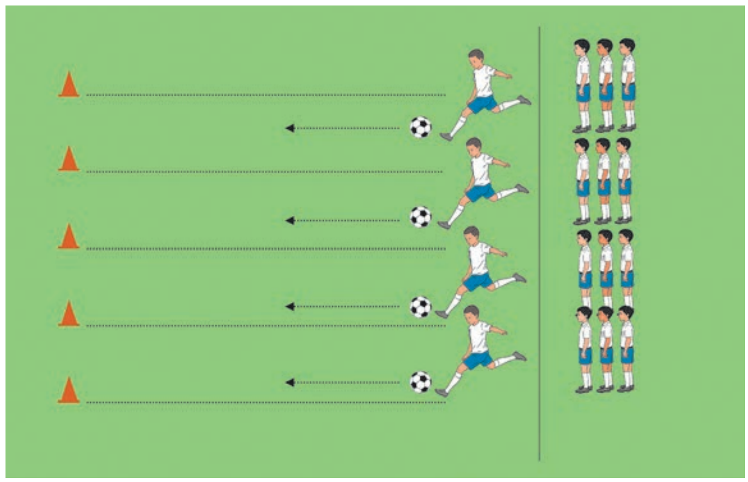
चित्र के अनुसार मैदान पर एक आड़ी बाल्टी रखें। विद्यार्थियों के दो गुट बनाएँ। बाल्टी से लगभग ५ मीटर की दूरी पर एक रेखा खींचे। इस रेखा के पीछे खड़े होकर हॉकी स्टिक से गेंद बाल्टी में धकेलने का प्रयास करे। जिस गुट के विद्यार्थी अधिक गेंद बाल्टी में धकेलेंगे, उस गुट को विजयी घोषित करें।



● फुटबॉल

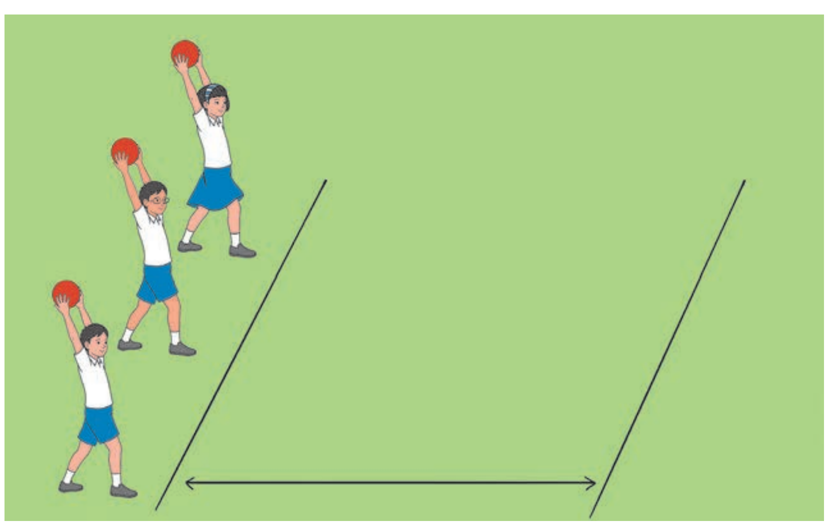
● गोल करना।

मैदान पर विद्यार्थियों के समान संख्या के ४-५ गुट बनाएँ। चित्र के अनुसार प्रत्येक गुट के सामने लगभग १५ फीट से २० फीट की दूरी पर दो कोण रखें। प्रत्येक गुट के सभी विद्यार्थी दो कोणों के बीच से गेंद जाएगी इस प्रकार पैर से मारें । जिस गुट के अधिक गोल होंगे, उस गुट को विजयी घोषित करें।



● गेंद फेंक प्रतियोगिता:

मैदान पर एक रेखा खींचे। वहाँ से लगभग १० मीटर की दूरी पर दूसरी रेखा खींचें। एक रेखा के पीछे विद्यार्थियों के ४ से ५ गुट बनाकर खड़े हो जाए। प्रत्येक गुट के हरएक विद्यार्थी दोनों हाथों से गेंद को अपने सिर के ऊपर से सामने वाली रेखा के पार फेंकने का प्रयास करें। जिस गुट के अधिक से अधिक विद्यार्थी गेंद रेखा के पार फेकेंगे, उस गुट को विजयी घोषित करें।

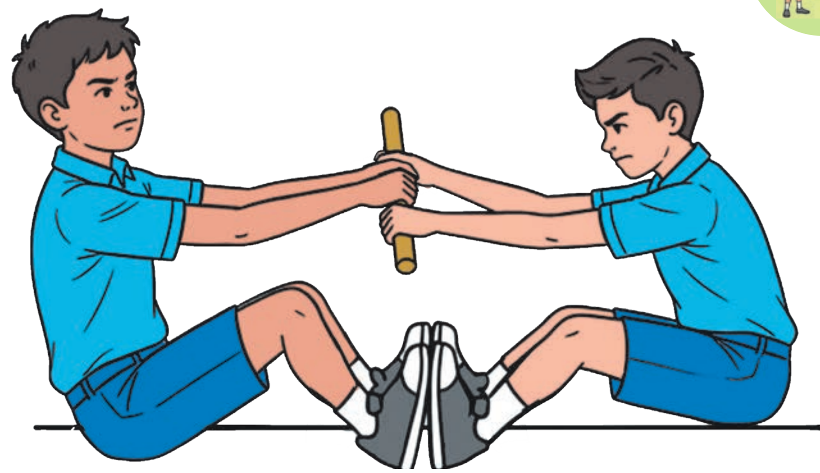


विभिन्नता

● दोनों हाथ छाती के पास रखकर गेंद सामने रेखा के पार फेंकना।
● एक हाथ से गेंद फेंकना।

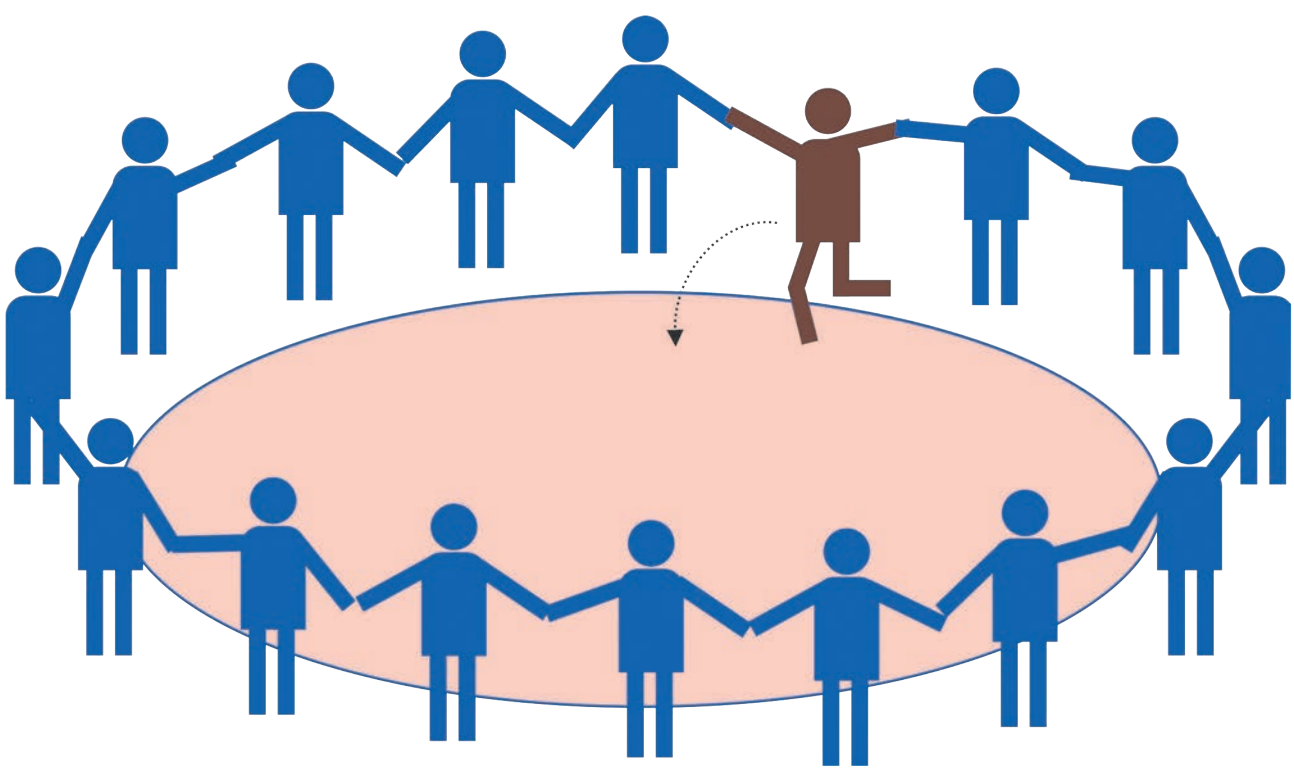
४.४ द्‌वंद्‌व

● लाठी खींचना :
मध्य रेखा पर दो विद्‌यार्थी एक दूसरे के पैर को पैर सटाकर बैठें। दोनों अपने हाथ में एक लाठी लेकर उसे अपनी ओर खींचने का प्रयास करें।



● वृत्त (घेरे) के अंदर धकेलना

एक बड़े वृत्त के चारों ओर सभी एक-दूसरे का हाथ पकड़कर खड़े हो जाएँ। खेल शुरू होते ही हर कोई अपने पास खड़े विद्‌यार्थी को वृत्त के अंदर धकेलने का प्रयास करे। शरीर का कोई भी हिस्सा वृत्त के अंदर गया तो वह खिलाड़ी आउट हो जाएगा। इस प्रकार अंत में एक विद्‌यार्थी बचने तक खेल जारी रखें। जो अंत में बचेगा, वह विजयी होगा।



● **पैर का रुमाल खोलना :**

दो–दो विद्यार्थियों की जोड़ियाँ बनाएँ। प्रत्येक के बाएँ पैर पर एक रुमाल बाँधें और शिक्षक के इशारे पर खेल शुरू करें। जोड़ी के दोनों विद्यार्थी एक–दूसरे के पैर में बँधा रुमाल खोलने का प्रयास करें।

विभिन्नता

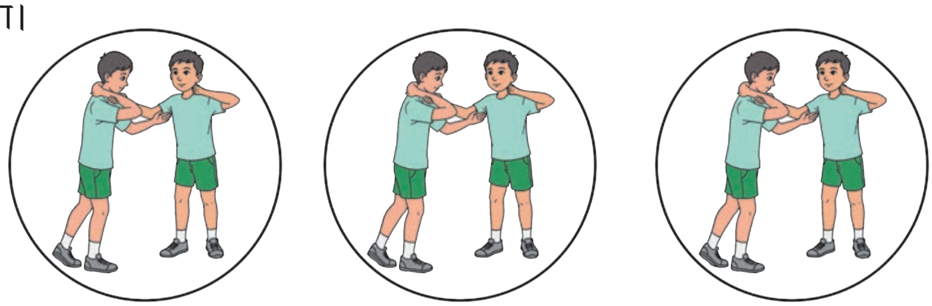
- एक बड़े वृत्त में एक साथ कई विद्यार्थी एक–दूसरे का रुमाल निकालने का प्रयास कर सकते हैं। दो गुट बनाकर भी यह खेल खेला जा सकता है।

शिक्षकों के लिए :

- विद्यार्थियों से पूछें कि उन्हें द्वंद्व कैसा लगा।
- यदि आप द्वंद्व के और भी प्रकार जानते हों, तो उन्हें सिखाएँ।
- विद्यार्थियों से पूछें कि द्वंद्व में समान ताकत एवं ऊँचाई वाले विद्यार्थियों की जोड़ियाँ क्यों बनानी चाहिए।

● **गर्दन पर से हाथ हटाना:**

दो–दो की जोड़ियाँ बनाएँ। जोड़ी के दोनों विद्यार्थी अपना दायाँ हाथ अपनी गर्दन पर रखें। खेल शुरू होते ही दोनों एक–दूसरे की गर्दन पर रखा हाथ हटाने का प्रयास करें। जो हाथ हटाने में सफल होगा, वह विजयी होगा।



शिक्षकों के लिए

- समान ताकत वाले विद्यार्थियों की जोड़ियाँ बनाएँ।
- विद्यार्थियों की सुरक्षा के प्रति जागरूक रहें।
- यह सुनिश्चित करें कि एक समय में ३ से ४ जोड़ियाँ ही द्वंद्व करें।
- उस समय अन्य विद्यार्थी उन्हें प्रोत्साहित करें।

४.५ पानी के साथ समायोजन

शिक्षकों ले लिए :

● विद्यार्थियों का पानी का डर दूर करने के लिए शिक्षक स्वयं पानी में खड़े रहकर, पानी में चलना, पकड़ा-पकड़ी खेलना, गेंद एक-दूसरे की ओर फेंकना जैसी गतिविधियाँ एवं अपनी कल्पना से अन्य कृतियाँ करवाएँ।

विभाग ५ : स्पर्श की समझ और स्व-सुरक्षा

चित्रा और सुरक्षा के तीन रहस्य

चौथी कक्षा में माही, ओजस, रिया, परी, सोहम और ओंकार पढ़ते थे। उनकी कक्षाध्यापिका सरितादेवी बहुत दयालु और बच्चों का ध्यान रखने वाली थीं। एक दिन कक्षा का वातावरण हमेशा की तरह खुशहाल था। लेकिन सोहम हमेशा की तरह हँस नहीं रहा था। शिक्षिका के समझ में यह बात आई और उन्होंने उसे पूछा, "सोहम, क्या हुआ है?"सोहम शांत था। वह थोड़ा घबराया हुआ लग रहा था। शिक्षिका ने सोहम को अपने पास बुलाकर, हिम्मत दी और फिर धीरे से पूछा। तब सोहम ने रोते-रोते बताया कहा, "बहन जी... कल स्कूल बस में एक काका मेरे बहुत पास बैठ गए। मुझे अजीब लगा... लेकिन मैंने कुछ नहीं कहा... वे मुझसे दूर ही नहीं जा रहे थे... मुझे बहुत डर लगा।"

कक्षा के सभी बच्चे शांत थे। शिक्षिका ने सबको धीमी आवाज़ में कहा, "बच्चों, आज मैं तुम्हें चित्रा की कहानी सुनाऊँगी। इस कहानी से हम जानेंगे कि अपनी सुरक्षा कितनी महत्त्वपूर्ण होती है।"

शिक्षिका ने कहानी शुरू की—

"एक लड़की थी चित्रा। वह बहुत प्यारी, लेकिन थोड़ी शर्मीली थी। एक दिन वह पड़ोस के काका के पास खेलने गई। शुरुआत में सब ठीक था लेकिन अचानक काका उसके बहुत पास आकर उसे छूने लगे। चित्रा को यह अच्छा नहीं लगा। उसे अपनी माँ की बात याद आई, ''बेटा, तुम्हें किसी का स्पर्श अच्छा न लगे, तो वह बुरा स्पर्श होता है।''

चित्रा तुरंत पीछे हट गई और जोर से बोली, ''नहीं! मुझे यह पसंद नहीं है!'' वह तुरंत वहाँ से बाहर आई और सीधे अपनी माँ के पास जाकर माँ को सब बता दिया। माँ ने उसे गले लगाया और कहा, ''तुम बहुत बहादुर हो!"

शिक्षिका ने समझाया और कहा, "बच्चों, याद रखो कि तुम्हारा शरीर तुम्हारा है और उसकी रक्षा करना बहुत ज़रूरी है। हमारी सुरक्षा के तीन रहस्य होते हैं।"

(१) अच्छे और बुरे स्पर्श को पहचानो

- माँ-पिता, दादी-दादा, दीदी-भैया जैसे अपने नजदीकी लोगों के स्पर्श से यदि सुरक्षित लगे, तो वह स्पर्श अच्छा स्पर्श होता है।
- जो स्पर्श तुम्हें अस्वस्थ करे, डराए या उलझन में डाले, वह बुरा स्पर्श होता है।

(२) जोर से बोलो — "नहीं!" कहो।

- कोई गलत व्यवहार करे या गलत तरीके से छुए तो जोर से कहो —
"नहीं! रुको!"
- ऊँची आवाज़ में विरोध करना बहादुरी है।

(३) वहाँ से निकलो और किसी को बताओ

- उस जगह से तुरंत दूर चले जाओ। खुद को छुड़ा लो।
- अपने भरोसेमंद लोगों जैसे माँ, पिता, दादी, मित्र, सहेली, शिक्षिका आदि में से किसी को तुरंत बताओ।

• शारीरिक रूप से कैसे बचाव करें?

परी ने पूछा, “बहन जी, अगर कोई हाथ पकड़ ले तो?”

शिक्षिका ने कहा, “तुम छोटे हो, लेकिन होशियार हो! अगर कोई हाथ पकड़े तो झटका देकर छुड़ाने की कोशिश करो। पैर से जोर से मारो और तुरंत वहाँ से भाग जाओ। अगर यह नहीं कर सके तो जोर से मदद के लिए चिल्लाओ।”

• कक्षा में चर्चा

ओंकार ने पूछा, “बहन जी, अगर वह कोई जान-पहचान वाले काका हों तो?”

शिक्षिका गंभीर होकर बोलीं, “जान-पहचान वाले हो तब भी नियम वही हैं। कोई भी गलत व्यवहार करे, तो वह अच्छा नहीं है।”

सोहम ने हिम्मत करके कहा, “मैं आज माँ को सब बताऊँगा!”

शिक्षिका मुस्कुराईं, “बहुत अच्छा! शाबाश सोहम! अपने साथ कभी कुछ गलत हुआ हो या असुरक्षित महसूस हो, तो अपने किसी नजदीकी भरोसेमंद बड़े व्यक्ति को बताना भी सुरक्षा का एक तरीका है।”

• आत्मविश्वास का महत्त्व

उस दिन सभी बच्चों ने एक नया सबक सीखा। उन्हें समझ में आया कि अपनी सुरक्षा के लिए जोर से बोलना, देर न करते हुए दादी-दादा, माँ-पिता, भाई-बहन, शिक्षक-शिक्षिका, मित्र-सहेली या उनके अभिभावक जैसे भरोसेमंद लोगों को जो हुआ है, वह सब बताना बहुत ज़रूरी है।

चित्रा के जैसी हिम्मत रखनी चाहिए और हमेशा याद रखना चाहिए —

“मेरा शरीर मेरा है! ‘नहीं’ कहना साहस है!”

• कहानी का संदेश

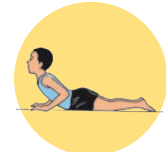
- किसी के भी स्पर्श से असहज लगे तो उसे तुरंत पहचानो।
- जोर से ‘नहीं” कहो।
- वहाँ से दूर जाओ और अपने किसी नजदीकी एवं भरोसेमंद व्यक्ति को बताओ।

तो बच्चो, इस कहानी पर थोड़ा सोचो। थोड़ा साहसी बनना सीखो और सबसे महत्त्वपूर्ण अर्थात अपनी सुरक्षा के प्रति जागरूक रहो।

स्पर्श की समझ

बच्चों, तुम्हें अपने शरीर के सभी अंगों के सही नाम पता होने चाहिए। तुम्हारा शरीर केवल तुम्हारा है। उसपर किसी और का अधिकार नहीं है। सिर्फ तुम्हारा अधिकार है। जिस स्पर्श से तुम्हें खुशी मिलती है या सुरक्षित महसूस होता है, उसे ‘अच्छा स्पर्श’ (Good Touch) कहते है। जिस स्पर्श से तुम्हें असहजता लगें। डर लगे या घबराहट महसूस हो, उसे ‘बुरा स्पर्श’ (Bad Touch) कहते है। अगर कोई तुम्हें गलत तरीके से छूकर यह बात छिपाने को कहे तो वह निश्चित रूप से ‘बुरा स्पर्श’ है। तैरते समय शरीर के जिन अंगों को हम कपड़ों से ढकते हैं, वे हमारे ‘निजी अंग’ होते हैं। उन अंगों को कोई नहीं देखे और न ही स्पर्श करे। हमें भी दूसरों के ऐसे अंगों को हाथ नहीं लगाना चाहिए।

विभाग ६ : योगाभ्यास



६.१ अष्टांगयोग : यम

'योग' के आठ अंग तथा योगशास्त्र का विस्तृत ज्ञान महर्षि पतंजलि ने 'पातंजल योगसूत्र' ग्रंथ में दिया है। उसमें योगसूत्रों का वर्णन करके विस्तृत ज्ञान दिया गया है। इस ग्रंथ में 'योग' के आठ अंग दिए हैं। उनका पालन करने से जीवनस्तर ऊँचा होता है।

ये आठ अंग और उनके संक्षिप्त अर्थ इस प्रकार हैं :

१. यम : नैतिक आचरण के नियम

२. नियम : नियमों के माध्यम से आत्मशुद्धि करना

३. आसन : शरीर की स्थिति

४. प्राणायाम : श्वास और उच्छ्वास का लयबद्ध नियंत्रण करना

५. प्रत्याहार : इंद्रियों और बाहरी विषयों के प्रभाव से मन को मुक्त करना

६. धारणा : चित्त एकाग्र करना

७. ध्यान : सभी बातों को भूलकर केवल एक ही विषय का निरंतर चिंतन करना

८. समाधि : स्थितप्रज्ञता ध्यान में रखो कि '**योग**' को कभी भी '**योगा**' नहीं कहना चाहिए। यह शब्द '**योग**' ऐसा ही कहें।

यम : ये पाँच हैं — सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य।

सत्य: हमेशा सच बोलना। सत्य अर्थात् सच।

अहिंसा : अहिंसा का अर्थ है दूसरों को कष्ट न देना। इसमें दूसरों को बुरा बोलना, मारना और यातना देना जैसी बातें आती हैं।

अस्तेय : स्तेय का अर्थ है चोरी। कभी भी चोरी नहीं करनी चाहिए। 'अ' अर्थात नहीं।

अपरिग्रह : परिग्रह का अर्थ वस्तुओं का संग्रह करना। अनावश्यक किसी भी वस्तु का संग्रह नहीं करना चाहिए। हमें केवल उतनी ही वस्तु लेनी चाहिए जितनी आवश्यक हो।

ब्रह्मचर्य : ब्रह्मचर्य का अर्थ अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण रखना।

६.२ योगाभ्यास प्रार्थना

(१) योगेन चित्तस्य पदेन वाचा

मलं शरीरं च वैद्यकेन ।

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां ।

पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि ।।

अर्थ – जिन्होंने योगशास्त्र की रचना करके चित्त की अशुद्धि को दूर करने का मार्ग बताया, व्याकरणशास्त्र के माध्यम से वाणी के दोष दूर किए और आयुर्वेद की रचना कर शरीर की अशुद्धि कैसे दूर की जाए, यह बताया–– ऐसे महर्षि पतंजलि को सादर प्रणाम।

(२) सह ना ववतु । सह नौ भुनक्तु ।

सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्विनावधीतमस्तु ।

मा विद्विषावहै ।

शांतिः शांतिः शांतिः ।।

अर्थ – हम दोनों (गुरु और शिष्य) साथ रहें, साथ भोजन करें, साथ मिलकर पराक्रम करें। हमारा अध्ययन हमें तेजस्वी बनाए। हम एक-दूसरे से द्वेष न करें।

(३) असतो मा सद्गमय ।

तमसो मा ज्योतिर्गमय ।

मृत्योर्मा अमृतं गमय ।

शांतिः शांतिः शांतिः ।।

अर्थ – मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चलो। अंधकार से प्रकाश की ओर ले चलो। मृत्यु से अमरत्व की ओर ले चलो।

(४) सर्वेऽपि सुखिनः संतु ।

सर्वे संतु निरामया : ।

सर्वे भद्राणि पश्यंतु ।

मा कश्चित दुःखमाप्नुयात् ।।

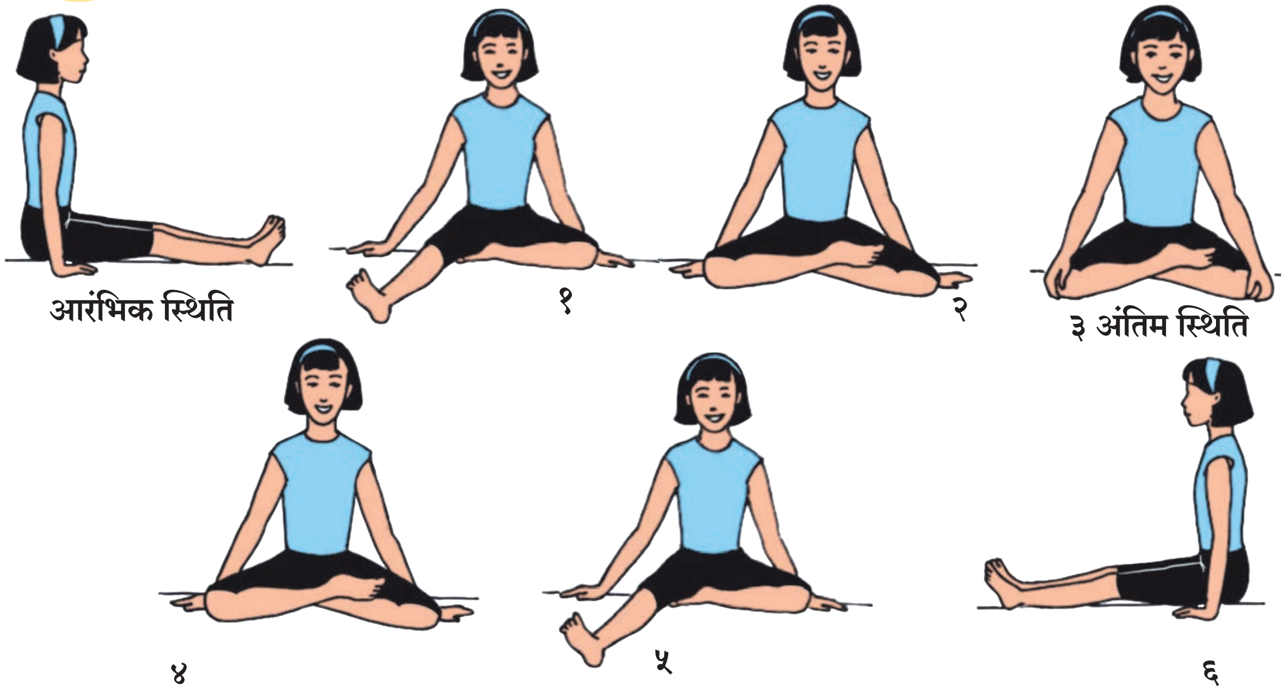
अर्थ – सभी लोग सुखी हों। सभी स्वस्थ रहें। सभी संतुष्ट और प्रसन्न रहें। किसी को भी दुःख न हो।

शिक्षकों के लिए

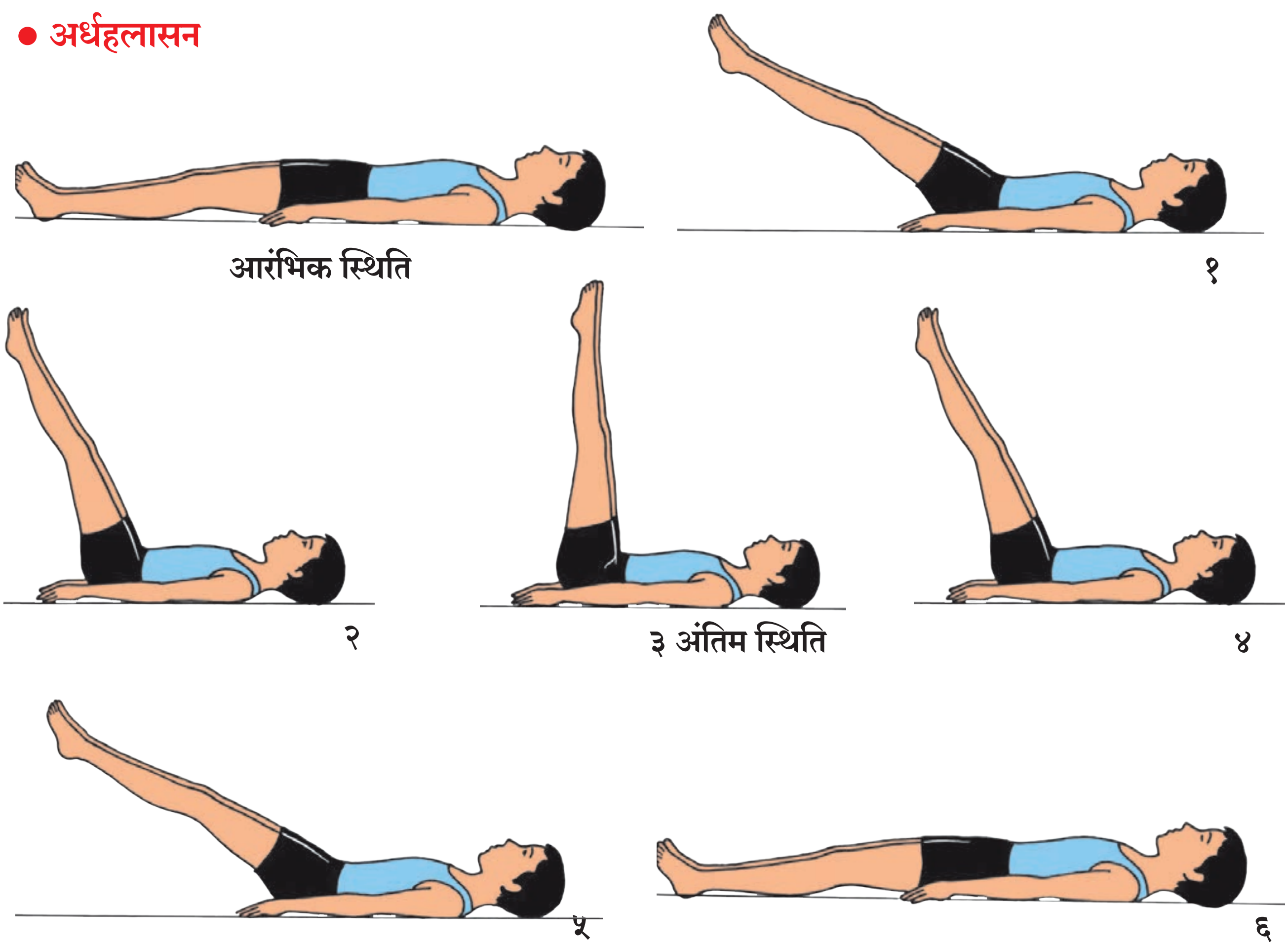
योगाभ्यास के कालांश की शुरुआत में विद्यार्थियों से प्रार्थना क्रमांक १ और २ करवाएँ। अध्यापन का भाग समाप्त होने पर क्रमांक ३ और ४ की प्रार्थना करवाएँ।

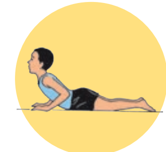
६.३ योगासने

● अर्धपद्मासन



● अर्धहलासन



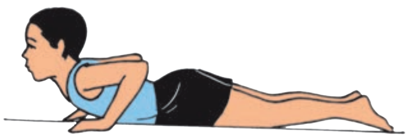


• भुजंगासन

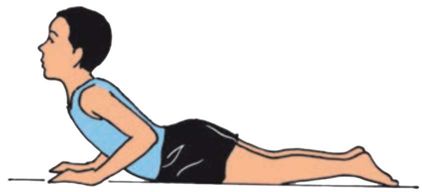
आरंभिक स्थिति

१

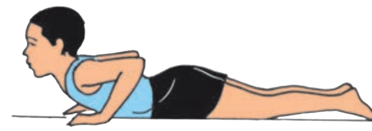
२



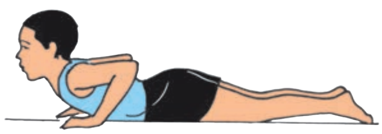
३



४ अंतिम स्थिति



५



६

७

८

• अर्धशलभासन

आरंभिक स्थिति

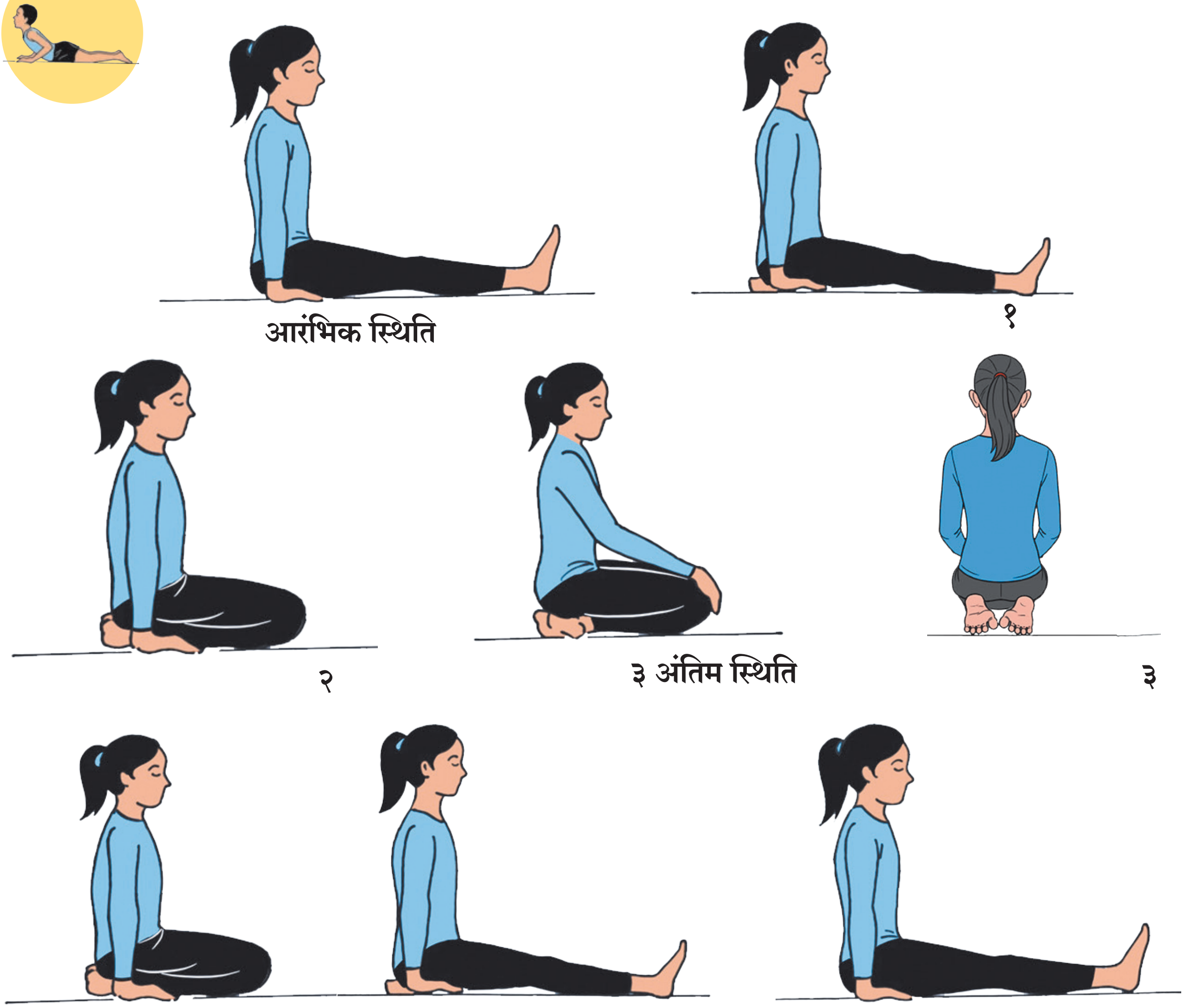
१ अंतिम स्थिति दायाँ पैर ऊपर

२ आरंभिक स्थिति

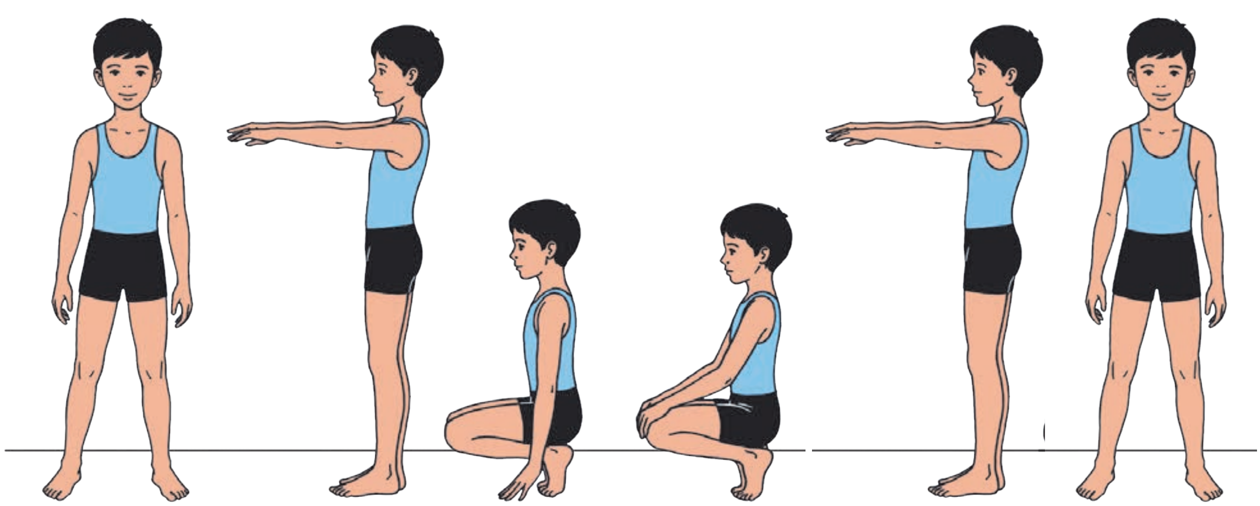
३ अंतिम स्थिति बायाँ पैर ऊपर

४

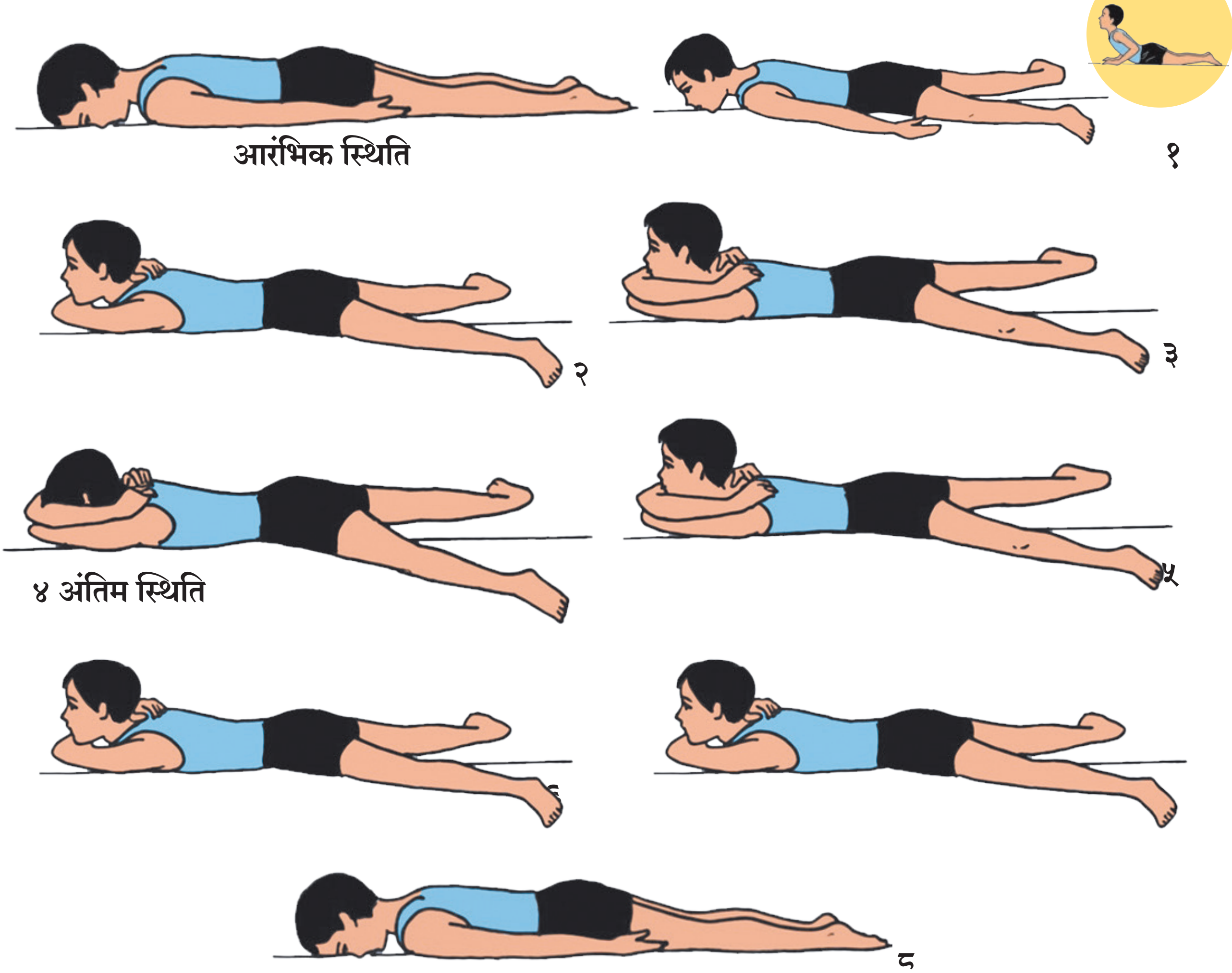
● वज्रासन



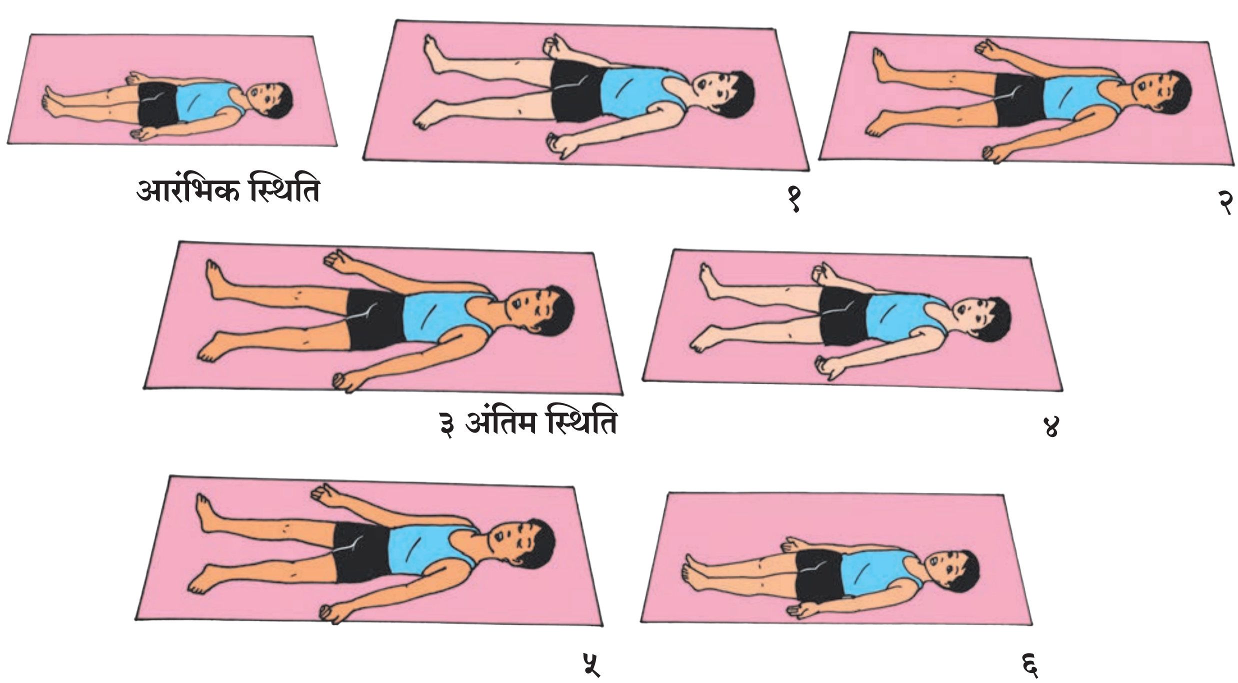
● उत्कटासन



● मकरासन



● शवासन



६.४ श्वसन के स्तर पर: प्राणायाम की पूर्वतैयारी

● **शांत बैठना**

सुखासन या किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठो। आँखें बंद करो। इस स्थिति में शुरुआत में २ से ३ मिनट तक शांत बैठो। इससे शरीर और मन को शांत करने तथा एकाग्रता बढ़ाने में मदद मिलती है।

● **छाती फुलाते हुए नाक से धीरे-धीरे साँस लेना तथा छोड़ना।**

- पालथी मारकर शांत बैठो। आँखें बंद करो।
- धीरे-धीरे छाती को फुलाते हुए नाक से लंबी/गहरी साँस लो।
- धीरे-धीरे साँस छोड़ो।
- इस क्रिया को १० बार करो, जिससे एक आवर्तन पूरा होगा ।

● **पेट फुलाते हुए नाक से धीरे-धीरे साँस लेना तथा छोड़ना।**

- पालथी मारकर शांत बैठो। आँखें बंद करो।
- धीरे-धीरे पेट को फुलाते हुए नाक से लंबी/गहरी साँस लो।
- धीरे-धीरे साँस छोड़ो।
- इस क्रिया को १० बार करो, जिससे एक आवर्तन पूरा होगा।

● **जोर से फूँक मारना।**

सहजता से बैठो। लंबी और गहरी साँस लो। कम समय में अधिक से अधिक जोर से फूंक मारो। आगे की कक्षाओं में सिखाई जाने वाली 'कपालभाति' इस शुद्धि प्रक्रिया की तैयारी के रूप में यह फूँक मारने की क्रिया करनी है।

७.१ स्वास्थ्य के घटक

● **व्यक्तिगत स्वच्छता**

१. हाथ, पैर और चेहरा साफ धोओ। २. स्वच्छता से जीवाणु, विषाणु तथा धूल से बचाव होता है। ३. शरीर एवं मन तरोताजा और प्रसन्न रहता हैं। ४. आत्मविश्वास बढ़ता है। ५. अनुशासन एवं आत्मनिर्भरता आती है।

● **आहार :** ताजा एवं घर में बनाया हुआ भोजन ही खाओ।
भोजन करते समय दूरदर्शन अथवा मोबाईल नहीं देखो।

● **मुख में कौर लेते करना यह विचार,**
किस हेतु करूँ मैं इसको स्वीकार।
मेरे हाथों से हो जन-जन की सेवा,
इसलिए मुझे शक्ति देना हे देवा।

● **कुछ खाते समय और भोजन करते समय मुँह बंद रखो।**
खाते समय मुँह से आवाज़ नहीं करो।

● **व्यायाम :** प्रतिदिन सुबह अथवा शाम एक घंटा मैदान पर व्यायाम करो अथवा खेल खेलो।

● **विश्राम एवं नींद :** प्रतिदिन रात में ८ से १० घंटे सोओ। रात को जल्दी सोओ और सुबह जल्दी उठो । विश्राम एवं नींद से दिन भर में हुई शरीर की हानि दूर हो जाती है।

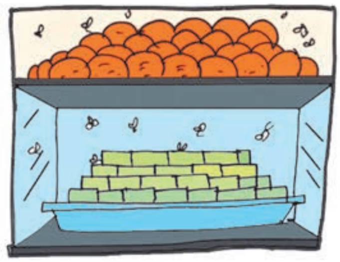
शिक्षकों के लिए (विद्‌यार्थियों से करवाएँ ।)

● प्रतिदिन तुम कितने घंटे सोते हो उसे लिखो। -------

● कौन-सा व्यायाम कितनी देर तक करते हो, उसे लिखो। ----

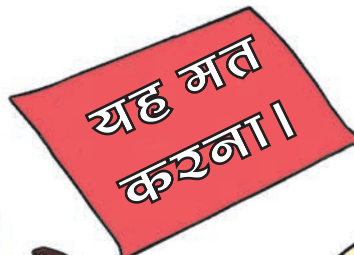
- **बुरी आदतों पर प्रतिबंध**

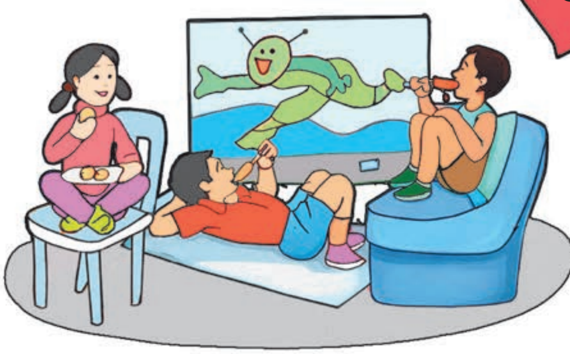
ठंडे पेय पीना



अत्यधिक मिठाई खाना,

मोबाइल देखते हुए खाना,
(screen time)





लेटकर और खाते समय टी.वी. देखना

खुले में रखे खाद्य पदार्थ खाना

स्व–मूल्यांकन

■ अपनी अच्छी आदतें लिखो ।

तुम नियमित रूप से घर के कौन–से काम करते हो ? लिखो -----------------

विभाग ८ : खेल के मैदान से संबंधित

• **खेल मैदान से संबंधित आदतें एवं स्वच्छता : खेलने से पहले मैदान साफ करो, उसपर पानी छिड़को और फिर खेलो।**

• **पोशाक :** खेलते समय उचित पोशाक पहनो, इससे गतिविधियाँ करना आसान एवं सुलभ होगा।

• **खेल सामग्री :** खेल सामग्री कक्ष में खेल सामग्री व्यवस्थित रखो ।

- **खेल के मैदान पर सुरक्षा**

- खेल के मैदान पर स्थित गोल पोस्ट, खो-खो के खंभे, कूदने का गड्ढा तथा अन्य सामग्री जैसे अवरोधों का ध्यान रखो।
- शिक्षक के बिना तरण ताल के पास मत जाओ ।
- खेलते समय लड़कियाँ हाथ में चूड़ियाँ और कान में बालियाँ नहीं डालें। बालों में क्लिप या पीन न लगाए। बाल खुले न छोडें।
- खेल के मैदान में चोट लगने पर तुरंत शिक्षक को सूचित करो।
- तेज धूप में मैदान पर नहीं जाओ ।
- खाली पेट मैदान पर खेलने मत जाओ ।

- **प्राथमिक चिकित्सा :** प्रथोमचार पेटी मैदान के पास हो।

- **प्रथमोचार पेटी में आवश्यक सामग्री**

रुई,
बैंड एड,
बैंडेज,
दर्द निवारक गोलियाँ,
मरहम,
डेटॉल।

विभाग ९ : स्वयं का मूल्यांकन करो

विद्यार्थी इसे करके देखो और स्वयं से तुलना करो

अ.क्र.	घटक	जुलाई	प्रथम सत्र परिक्षा	जनवरी	द्विवितिय सत्र परिक्षा
१	मेरा भार	---- किग्रॅ	---- किग्रॅ	---- किग्रॅ	---- किग्रॅ
२	मेरा कद	---- सेंमी	---- सेंमी	---- सेंमी	---- सेंमी
३	खड़े होकर कूदना	---- सेंमी	---- सेंमी	---- सेंमी	---- सेंमी
४	क्रिकेट / टेनिस बाल थ्रो	---- मीटर	---- मीटर	---- मीटर	---- मीटर
५	लगातार तीन कदम लँगड़ी खेलकर तय की गई दूरी	---- मीटर	---- मीटर	---- मीटर	---- मीटर
६	३० सेकंड़ में गेंद के टप्पे गिनना	---- टप्पे	---- टप्पे	---- टप्पे	---- टप्पे
७	संतुलित आहार के प्रति जागरूकता दिखाए गए घटक तुम्हारे भोजन में है तो ✓ ऐसे चिन्ह से दिखाओ।	दलहन ☐ फल ☐ पत्तेवाली सब्जी ☐ मांस ☐ अंडे ☐ दूध ☐ दूध के पदार्थ ☐	दलहन ☐ फल ☐ पत्तेवाली सब्जी ☐ मांस ☐ अंडे ☐ दूध ☐ दूध के पदार्थ ☐	दलहन ☐ फल ☐ पत्तेवाली सब्जी ☐ मांस ☐ अंडे ☐ दूध ☐ दूध के पदार्थ ☐	दलहन ☐ फल ☐ पत्तेवाली सब्जी ☐ मांस ☐ अंडे ☐ दूध ☐ दूध के पदार्थ ☐
८	मेरी आदते बगल मे दिखाए गई किन आदतों का नियमित पालन करते हो, वहाँ ✓ ऐसे चिन्ह से दिखाओ।	प्रतिदिन स्नान ☐ नाख़ून काटना ☐ जल्दी उठना ☐ अभ्यास ☐ खेल ☐ पर्याप्त विश्राम एवं नींद ☐	प्रतिदिन स्नान ☐ नाख़ून काटना ☐ जल्दी उठना ☐ अभ्यास ☐ खेल ☐ पर्याप्त विश्राम एवं नींद ☐	प्रतिदिन स्नान ☐ नाख़ून काटना ☐ जल्दी उठना ☐ अभ्यास ☐ खेल ☐ पर्याप्त विश्राम एवं नींद ☐	प्रतिदिन स्नान ☐ नाख़ून काटना ☐ जल्दी उठना ☐ अभ्यास ☐ खेल ☐ पर्याप्त विश्राम एवं नींद ☐
अभिभावक हस्ताक्षर →					

स्व मूल्यांकन सारिणी

घटक	महिने					
मेरे दवारा किए गए सूर्य नमस्कार	जून	जुलाई	अगस्त	सितंबर	अक्तूबर	नवंबर
मेरे द्वारा लगाई रस्सी कूदें	दिसंबर	जनवरी	फरवरी	मार्च	अप्रैल	मई

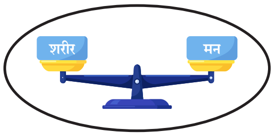
सूचना

विद्यार्थियों के लिए

- पृष्ठ ८६ पर दिए गए घटकों का पालन करो।
- सभी बातें अपने माता-पिता के संज्ञान में लाओ।
- सभी बातों का उचित अंकन (रिकॉर्ड) करो।
- पिछले के घटकों का मूल्यांकन करते समय सहपाठी/शिक्षक/अभिभावक की सहायता लो।
- अपना मापन मित्र से कराओ और मित्र का मापन तुम करो।
- क्रमांक ३ से ६ में दी गई कृतियों की स्वयं की कार्यक्षमता से तुलना करो और वृद्धि हुई है या नहीं उसे देखो।
- क्रमांक ७ और ८ में दी गई कृतियों में निरंतरता है या नहीं इसे जाँचो।

शिक्षकों के लिए

- जाँच करें कि उपरोक्त घटकों का उचित मूल्यांकन हो रहा है या नहीं।
- विद्यार्थियों को मूल्यांकन के लिए प्रेरित करें।
- जहाँ आवश्यक हो मार्गदर्शन करें।
- शारीरिक शिक्षा का मूल्यमापन करते समय आगे दिए गए सोपान पर सोचें।
- शुरुआत में प्रात्यक्षिक (प्रैक्टिकल) के स्तर को देखकर विद्यार्थियों का मूल्यांकन करें। इसके लिए विद्यार्थी जब मैदान पर गतिविधियाँ कर रहे हों, अभ्यास कर रहे हों या खेल खेल रहे हों, तब उनका निरीक्षण करें।
- प्रात्यक्षिक करते समय विद्यार्थियों के स्वभाव और नैतिक मूल्यों का भी मूल्यांकन करें।
- लिखित परीक्षा से आगे दी गई बातों की जाँच करें। उदा. अपना शरीर एवं उसकी वृद्धि और विकास जानना, खेल नियम एवं स्पर्धाओं की जानकारी लेना।
- विद्यार्थी के ज्ञान एवं आकलन की जाँच करने के लिए अन्य साधनों का उपयोग करें जैसे कि अभिलेख (रिकॉर्ड) और स्व-मूल्यांकन।
- विद्यार्थियों का सहभाग
- पोशाक और जूते
- उचित प्रास्ताविक गतिविधियाँ
- शुद्ध स्पर्धा
- विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों के लिए मूल्यमापन के मानक शिक्षक तय करें।



अभिभावकों के लिए

- आपका पाल्य अपने मूल्यांकन की प्रविष्टियां नियमित रूप से कर रहा है या नहीं, इसे देखें।
- जहाँ आवश्यक हो वहाँ अभिभावक मार्गदर्शन करें।
- पाल्य की अच्छी/बुरी आदतों पर ध्यान दें।
- अपने पाल्य की प्रगति के लिए अभिभावक, शिक्षकों से चर्चा करें।
- विशेष आवश्यकता वाले विद्‌यार्थियों के अभिभावक इस बात पर ध्यान दें कि उनका पाल्य सभी उपक्रमों में सम्मिलित हो।
- यदि संभव हो तो घर में अपने पाल्य से उपक्रम करवाएँ।
- पाठशाला के अतिरिक्त अन्य जगह पर होने वाले उपक्रमों में सम्मिलित होने के लिए – प्रोत्साहन दें।

२१ वीं शताब्दी में अभिभावक और पाल्य को विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्ध अवसरों की जानकारी कंप्यूटर के एक क्लिक पर प्राप्त हो रही है। उसी के अनुसार अभिभावक अपने बच्चों के भविष्य को ध्यान में रखकर योजना बना रहे हैं। बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए उनको आहार, विहार और स्वास्थ्य संबंधी आदतों पर ध्यान देना आवश्यक है। बच्चों की बढ़ती उम्र में उन्हें सही दिशा और उचित मार्गदर्शन देना आवश्यक होता है। अभिभावक विशेष रूप से ध्यान में रखें कि प्रतिदिन की शारीरिक गतिविधियों से शरीर में उत्पन्न ऊर्जा का सही उपयोग होता है। इससे खेल भावना विकसित होती है तथा किसी भी बात को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने की आदत बनती है। अनेक सामाजिक गुण विकसित होते हैं, अनुशासन आता है, मन प्रसन्न और उत्साही रहता है। ये सभी बातें जीवन में सफल होने के लिए आवश्यक होती हैं। अपनी पसंद बच्चों पर थोपने के बजाय उनकी रुचि, क्षमता और मानसिकता को ध्यान में रखकर उन्हें उचित अवसर और अनुकूल वातावरण उपलब्ध कराएँ।

अभिभावकों को यह समझना चाहिए कि शारीरिक शिक्षा, बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण विषय है। बच्चों से शारीरिक शिक्षा के विभिन्न उपक्रम करवाने के संबंध में उचित मार्गदर्शन 'शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य' पाठ्‌यपुस्तक से प्राप्त किया जा सकता है। प्रतिदिन नियमित व्यायाम करने तथा दिए गए विभिन्न उपक्रमों में भाग लेने से बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायता मिलेगी। साथ ही, स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए सक्रिय जीवनशैली अपनाना आवश्यक है, यह बात भी उन्हें समझ में आएगी।

अभिभावकों के लिए

- आपके पाल्य की अच्छी आदतें कौन-सी हैं, उन्हें लिखें।

- आपके पाल्य की किन आदतों के कारण स्वास्थ्य बिगड़ सकता है, उन्हें लिखें ।

- आपके पाल्य में स्वास्थ्य से संबंधित किन आदतों में बदलाव दिखाई दिया, उन्हें लिखें ।

विभाग १० : परिशिष्ट

१०.१ विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों के लिए

अध्याय के मुद्दे

उदाहरण के लिए गतिविधियाँ

१. कम शक्ति और सामर्थ्य वाले विद्यार्थियों के लिए
२. कम समन्वय वाले विद्यार्थियों के लिए
३. कम संतुलन और चपलता वाले विद्यार्थियों के लिए
४. बोधात्मक और आकलनात्मक कठिनाइयोंवाले विद्यार्थियों के लिए

जिन विद्यार्थियों में कुछ शारीरिक या आचरण संबंधी कमियाँ पाई जाती हैं, उन विद्यार्थियों की विशेष आवश्यकताएँ होती हैं। जब ये विद्यार्थी सामान्य शिक्षा प्रणाली में पढ़ रहे होते हैं तो उनकी कमियों को बाधा न मानते हुए, उनके आत्मविश्वास और जीवन के आनंद को बढ़ाने के लिए उन्हें शारीरिक शिक्षा के विभिन्न उपक्रमों में सहभागी किया जा सकता है। इन विद्यार्थियों को सहभागी करते समय उनकी कमी के प्रकार, प्रमाण आदि बातों पर विचार करना चाहिए।

उदाहरण के लिए गतिविधियाँ

(१) शक्ति और सामर्थ्य की कमी वाले विद्यार्थियों के लिए

- यदि पैरों में कोई दोष है तो विद्यार्थियों को रिंग में से गेंद डालने के लिए दूरी और ऊँचाई कम करके अवसर उपलब्ध किए जा सकते है।
- मारने या फेंकने के लिए उपयोग की जाने वाली सामग्री का वजन कम करके या लंबाई और चौड़ाई कम करके उपयोग किया जा सकता है।
- परिवर्तित खेल सरल नियमों के माध्यम से खेले जा सकते हैं।

(२) कम समन्वय वाले विद्यार्थियों के लिए

- कम समन्वय वाले विद्यार्थियों को हवा से आने वाली वस्तुओं से डर लगता है। इसके लिए उन्हें सुरक्षात्मक उपकरण पहनने के लिए कहकर खेल में उनका सहभाग बढ़ाया जा सकता है।
- सटीकता पर कम जोर देकर, शक्ति पर जोर देने वाली क्रियाओं को शामिल किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, गेंद के टप्पे डालना, गेंद फेंकना आदि।

- डॉजबॉल में खिलाड़ी को सटीक गेंद मारना सीखने के लिए शुरुआत में उन्हें दीवार पर एक विशेष स्थान (लक्ष्य) पर गेंद मारने के लिए कहकर अभ्यास करवाना चाहिए। उसके बाद वास्तविक खेल का अभ्यास करवाएँ।

(३) कम संतुलन और चपलता वाले विद्यार्थियों के लिए

- जिस पर संतुलन बनाना है, उसके आधार की मोटाई और चौड़ाई बढ़ाकर या घटाकर क्रिया की जा सकती है। जैसे – तख्ते पर चलना, सीढ़ियों पर चलना आदि।
- अधिकतम शरीर के अंग जमीन को स्पर्श करेंगे, ऐसी गतिविधियाँ की जा सकती हैं। जैसे – साइड रोल, हाथों और पैरों पर चलना आदि।
- फर्श चिकनी नहीं होनी चाहिए। क्वायर मैट पर विभिन्न गतिविधियाँ करवानी चाहिए। जैसे – कूदना, रोल करना आदि।
- सहयोगी का अधिकतम सहयोग रहे, ऐसी गतिविधियों को समाविष्ट किया जा सकता है। जैसे – साथी के साथ किए जाने वाले विभिन्न व्यायाम।

(४) बोधात्मक एवं आकलनात्मक कठिनाइयों वाले विद्यार्थियों के लिए

- अधिकतम सरल, सहज गतिविधियों पर जोर देना चाहिए। जैसे–सामग्री लाना–ले जाना और वितरित करना, वर्गीकरण करना, विभिन्न प्रकार की गेंदों को सँभालना, कवायदों के आसान प्रकार करना आदि।
- अधिक से अधिक संक्षिप्त एवं सरल निर्देश देकर धीरे–धीरे की जाने वाली गतिविधियों पर जोर देना चाहिए। जैसे – निश्चित दूरी चलना, गेंद पास करना, लटकना आदि।
- दैनिक अध्यापन में सोच–विचार कर उन्हें सहभागी किया जा सकता है। कालांश में ही उनकी कमी पर सोचकर उन्हें विभिन्न जिम्मेदारियों वाले कार्यों में सम्मिलित करने से उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा। इसके लिए अलग से समय देने की कोई आवश्यकता नहीं है। जैसे–पैरों की हरकतें न कर पाने वाले विद्यार्थी को समयपाल (टाइम कीपर), अंकपाल (स्कोरर) आदि बनने की जिम्मेदारी दी जा सकती है। साथ ही उन्हें हाथ से खेले जाने वाले खेलों में भी सहभागी किया जा सकता है। जैसे – रिंग में गेंद डालना, फेंकना, पकड़ना आदि। दृष्टिदोष वाले विद्यार्थियों को निष्क्रिय न रखकर उन्हें दूसरों के साथ रचनात्मक रूप से सक्रिय रखना चाहिए। उनकी सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए। उन्हें सहायक देकर आवाज करने वाली गेंद या अन्य सामग्री का उपयोग करके विभिन्न खेल खिलवाना चाहिए और उन्हें सक्रिय रखना चाहिए।

अंगों की कमी और उनकी तीव्रता, उन विद्यार्थियों की मानसिकता आदि बातों को ध्यान में रखकर गतिविधियाँ करवानी चाहिए। अन्य सामान्य विद्यार्थियों में इन बच्चों को शामिल करने के लिए कहना चाहिए। चिढ़ाने, परेशान करने जैसी घटनाएँ न हों, इसका ध्यान रखें।

१०.२ अध्यापन एवं मूल्यांकन के लिए कालांश का नियोजन ((शिक्षकों के लिए))

कालांश क्रमांक	उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५ मिनट)	अध्यापन भाग (२० मिनट)	शिथिलीकरण एवं आपसी संवाद (५ से १० मिनट)
१	प्रत्येक कालांश की शुरुआत में पूर्व तैयारी के रूप में ५ मिनट कोई भी गतिविधियाँ करवाएँ। जैसे– स्थान पर कूदना, दौड़ना, लचीलेपन के व्यायाम प्रकार, तान तनाव के व्यायाम प्रकार आदि।	व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित जानकरी देना/देखना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
२		उचित आहार की जानकारी देन।	
३		प्रतिदिन व्यायाम करने के लिए कहना।	
४		पर्याप्त शिथिलीकरण एवं नींद लेने के लिए कहना।	
५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन,अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
६		बुरी आदतों से दूर रहने के लिए कहना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
७		परिसर स्वच्छ रखने के लिए कहना।	
८		खेल के मैदान पर ली जाने वाली सुरक्षा विषयक जानकारी देना।	
९		व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित जानकरी देना।	
१०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
११	✲ जिस दिन भार एवं कद का मापन करना है उस दिन उत्प्रेरक गतिविधियाँ एवं व्यायाम न लें।	उचित आहार की जानकारी देना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१२		प्रतिदिन व्यायाम करने के लिए कहना।	
१३		पर्याप्त शिथिलीकरण एवं नींद लेने के लिए कहना।	
१४		बुरी आदतों से दूर रहने के लिए कहना।	
१५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
१६		परिसर स्वच्छ रखने के लिए कहना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१७		खेल के मैदान पर ली जाने वाली सुरक्षा विषयक जानकारी देना।	
१८		व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित जानकरी देना।	
१९		उचित आहार की जानकारी देना।	
२०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	

२१		प्रतिदिन व्यायाम करने के लिए कहना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
२२		पर्याप्त शिथिलीकरण एवं नींद लेने के लिए कहना।	
२३	*Y = योग, योग अभ्यास कालांश में उत्प्रेरक गतिविधियाँ न लें ।	बुरी आदतों से दूर रहने के लिए कहना।	
२४		परिसर स्वच्छ रखने के लिए कहना।	
२५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
कालांश क्रमांक	**उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५ मिनट)**	**अध्यापन भाग (२० मिनट)**	**शिथिलीकरण एवं आपसी संवाद (५ से १० मिनट)**
२६		खेल के मैदान पर ली जाने वाली सुरक्षा विषयक जानकारी देना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
२७		प्राथमिक चिकित्सा के बारें में जानकारी देना।	
२८		स्पर्श के बारें में जानकारी देना।	
२९		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
३०		प्रार्थना , योगाभ्यास, अर्धपद्मासन,अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
३१		प्राथमिक चिकित्सा के बारें में जानकारी देना। १.१,४.५	मनोरंजनात्मक खेल,आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
३२		स्पर्श के बारें में जानकारी देना।	
३३		कोई जानबूझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों को पूछना।	
३४	* प्रत्येक कालांश की शुरुआत में पूर्व तैयारी के रूप में ५ मिनट कोई भी गतिविधियाँ करवाएँ। जैसे- स्थान पर कूदना, दौड़ना, लचीलेपन के व्यायाम प्रकार, तान तनाव के व्यायाम प्रकार आदि ।	विद्यार्थी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते है, यह पूछना।	
३५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
३६		प्राथमिक चिकित्सा के बारें में जानकारी देना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
३७		स्पर्श के बारें में जानकारी देना।	
३८		विद्यार्थी शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह पूछना।	
३९		विद्यार्थियों से परिसर कैसे स्वच्छ रखते हो, यह पूछना।	
४०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	

४१		विद्यार्थी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
४२		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन–सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	
४३		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन–कौन–से व्यायाम करते हैं, यह पूछना।	
४४	* जिस दिन भार एव कद का मापन करना है उस दिन उत्प्रेरक गतिविधियाँ एवं व्यायाम न लें।	विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	
कालांश क्रमांक	**उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५ मिनिट)**	**अध्यापन भाग (२० मिनिट)**	**शिथिलीकरण एवं आपसी संवाद (५ से १० मिनिट)**
४५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
४६		विद्यार्थी अपना परिसर कैसा स्वछ करते हैं, यह पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
४७		कोई जानबूझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
४८		विद्यार्थी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह पूछना।	
४९		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन–सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	
५०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
५१		विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
५२		विद्यार्थी शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह पूछना।	
५३		विद्यार्थी अपना परिसर कैसे स्वछ करते हैं, यह पूछना।	
५४		कोई जानबूझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों को पूछना।	
५५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
५६	*Y= योग. योग अभ्यास के कालांश में उत्प्रेरक गतिविधियाँ न लें।	विद्यार्थी प्रतिदिन कौन–सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
५७		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन–कौन–से व्यायाम करते है, यह पूछना।	
५८		विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	

५९		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
६०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
६१		कोई जानबूझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों को पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
६२		विद्यार्थी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह पूछना।	
६३		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	
६४		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हैं, यह पूछना।	
कालांश क्रमांक	**उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५ मिनट)**	**अध्यापन भाग (२० मिनट)**	**शिथिलीकरण एवं आपसी संवाद (५ से १० मिनट)**
६५		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
६६		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
६७		विद्यार्थी अपना परिसर कैसा स्वछ करते हैं, यह पूछना।	
६८		कोई जानबूझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों को पूछना।	
६९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
७०		प्रार्थना, योगाभ्यास, अर्धपद्मासन, अर्ध हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन	
७१		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-कौन से व्यायाम करते हैं, यह पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
७२	*Y = योग, योग अभ्यास कालांश में उत्प्रेरक गतिविधियाँ न लें ।	विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	
७३		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना ।	
७४		विद्यार्थी अपना परिसर कैसा स्वछ करते हैं, यह पूछना।	
७५		प्रार्थना, योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
७६		विद्यार्थी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
७७		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	
७८		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हैं, यह पूछना।	

७९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
८०		प्रार्थना, योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
८१		विद्यार्थी अपना परिसर कैसा स्वछ करते हैं, यह पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
८२		कोई जानबुझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों को पूछना।	
८३		विद्यार्थी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह पूछना।	
८४		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना ।	
कालांश क्रमांक	**उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५ मिनट)**	**अध्यापन भाग (२० मिनट)**	**शिथिलीकरण एवं आपसी संवाद (५ से १० मिनट)**
८५		प्रार्थना , योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन,शवासन	
८६		विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
८७		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
८८	✲ प्रत्येक कालांश की शुरुआत में पूर्व तैयारी के रूप में ५ मिनट कोई भी गतिविधियाँ करवाएँ। जैसे- स्थान पर कूदना, दौड़ना, लचीलेपन के व्यायाम प्रकार, तान तनाव के व्यायाम प्रकार आदि ।	विद्यार्थी अपना परिसर कैसा स्वछ करते हैं, यह पूछना।	
८९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
९०		प्रार्थना, योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
९१		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
९२		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
९३		विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	
९४		विद्यार्थी शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह पूछना।	
९५		प्रार्थना, योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
९६		कोई जानबूझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों को पूछना ।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद

९७		विद्यार्थी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह पूछना।	
९८	✻ जिस दिन भार एवं कद का मापन करना है उस दिन उत्प्रेरक गतिविधियाँ एवं व्यायाम न लें।	विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	
९९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
१००		प्रार्थना, योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१०१		विद्यार्थी शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
कालांश क्रमांक	**उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५ मिनट)**	**अध्यापन भाग (२० मिनट)**	**शिथिलीकरण एवं आपसी संवाद (५ से १० मिनट)**
१०२		विद्यार्थी अपना परिसर कैसा स्वछ करते हैं, यह पूछना।	
१०३		कोई जानबूझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों को पूछना।	
१०४		विद्यार्थी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह पूछना।	
१०५		प्रार्थना, योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१०६		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१०७		विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	
१०८		विद्यार्थी शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह पूछना।	
१०९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
११०		प्रार्थना, योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१११		व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना ।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
११२		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	
११३		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
११४		विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	
११५		प्रार्थना , योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
११६		विद्यार्थी अपना परिसर कैसा स्वछ करते हैं, यह पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद

११७		कोई जानबूझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों को पूछना।	
११८		विद्यार्थी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह पूछना।	
११९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
१२०		प्रार्थना, योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१२१		विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१२२		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१२३		विद्यार्थी अपना परिसर कैसा स्वछ करते हैं, यह पूछना।	

कालांश क्रमांक	उत्प्रेरक गतिविधियाँ (५ मिनट)	अध्यापन भाग (२० मिनट)	शिथिलीकरण एवं आपसी संवाद (५ से १० मिनट)
१२४		कोई जानबूझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों को पूछना।	
१२५		प्रार्थना, योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१२६		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१२७		वे प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१२८		विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	
१२९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
१३०	✻Y = योग, योग अभ्यास कालांश में उत्प्रेरक गतिविधियाँ न लें ।	प्रार्थना, योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१३१		कोई जानबूझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों को पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१३२		विद्यार्थी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह पूछना।	
१३३		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना ।	
१३४		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हैं, यह पूछना।	
१३५		प्रार्थना, योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१३६		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद

१३७		विद्यार्थी अपना परिसर कैसा स्वछ करते हैं, यह पूछना।	
१३८		कोई जानबूझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों को पूछना।	
१३९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
१४०		प्रार्थना, योगाभ्यास, वज्रासन, उत्कटासन, मकरासन, शवासन	
१४१		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१४२		विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	
१४३		विद्यार्थी शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह पूछना।	
तासिका क्रमांक	**उत्प्रेरक हालचाली (५ मिनटे)**	**अध्यापन का भाग (२० मिनटे)**	**शिथिलीकरण एवं आपसी संवाद (५ ते १० मिनटे)**
१४४		विद्यार्थी अपना परिसर कैसा स्वछ करते हैं, यह पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१४५		कोई जानबूझकर स्पर्श तो नहीं करता, यह विद्यार्थियों को पूछना।	
१४६		विद्यार्थी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह पूछना।	
१४७		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१४८		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हैं, यह पूछना।	
१४९		विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	
१५०		मूल्यमापन।	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना

Notes

Notes

प्रिय विद्‌यार्थी मित्रो और सहेलियो,

यदि तुम्हें कोई अयोग्य ढंग से स्पर्श करता है और तुम असमंजस या असहज अनुभव करते हो तो तुम कदापि चुप मत रहो । ऐसी घटना होने पर तुम्हें निम्न बातें करना आवश्यक है ।

१) स्वयं को दोष मत दो ।

२) जिन लोगों पर तुम्हें विश्वास है; उनसे घटित घटना के बारे में बताओ ।

३) तुम **पॉक्सो ई-बॉक्स** के माध्यम से तुम्हारे अधिकारों की रक्षा हेतु स्थापित राष्ट्रीय आयोग को भी सूचित कर सकते हो ।

जब कोई तुम्हें अनुचित/अयोग्य ढंग से छूता है/स्पर्श करता है तब तुम्हें बुरा लग सकता है । तुम परेशान और भ्रमित हो सकते हो । तुम स्वयं को असहाय महसूस कर सकते हो परंतु तुम्हें 'बुरा' लगने का कोई कारण नहीं होना चाहिए क्योंकि ऐसी घटना में तुम्हारा कोई दोष नहीं होता है ।

इस बटन को दबाओ ।

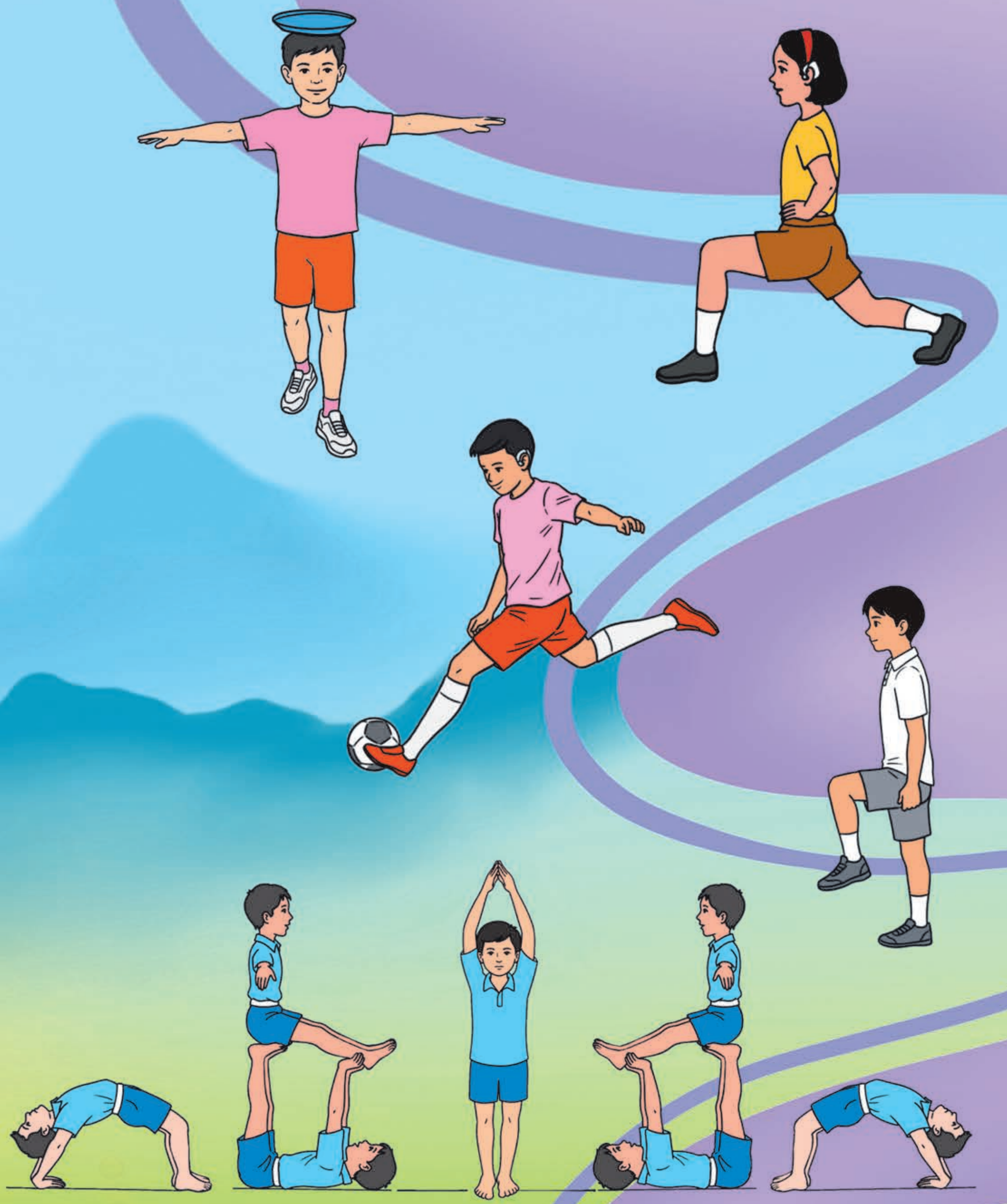
POCSO यह e-box ncpcr@gov.in इस वेबसाईट पर उपलब्ध है ।

यदि तुम्हारी आयु १८ वर्ष से कम है और तुम्हें किसी ने सताया है/ तंग किया है और तुम कुछ समझ नहीं पा रहे हो, चिंतित अथवा तनावग्रस्त महसूस कर रहे हो अथवा इस प्रकार की परेशानी अनुभव करने वाले किसी लड़का/लड़की को जानते हो तो तुम १०९८ (दस नौ आठ) पर संपर्क करो । ऐसा करने से तुम्हारा और तुम्हारे मित्रों/सहेलियों का जीवन बदल सकता है ।

चाइल्ड लाइन १०९८ (दस नौ आठ) : यह २४ घंटे टोल फ्री राष्ट्रीय आपातकालीन फोन सेवा है । महिला एवं बालविकास मंत्रालय द्वारा पीड़ित लड़कों/लड़कियों के लिए यह उपक्रम चाइल्ड लाइन फाउंडेशन ने प्रारंभ किया है ।

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

विद्‌यार्थियों को उनके आयुगुट के अनुसार अच्छा स्पर्श और बुरा स्पर्श पहचानने के लिए शारीरिक एवं भावनिक दृष्टि से मार्गदर्शन करें ।



शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता चौथी (हिंदी माध्यम)

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता चौथी (हिंदी माध्यम)

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

(नि:शुल्क वितरण के लिए)