



शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य

छठी कक्षा

निःशुल्क
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 अक्टूबर 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।

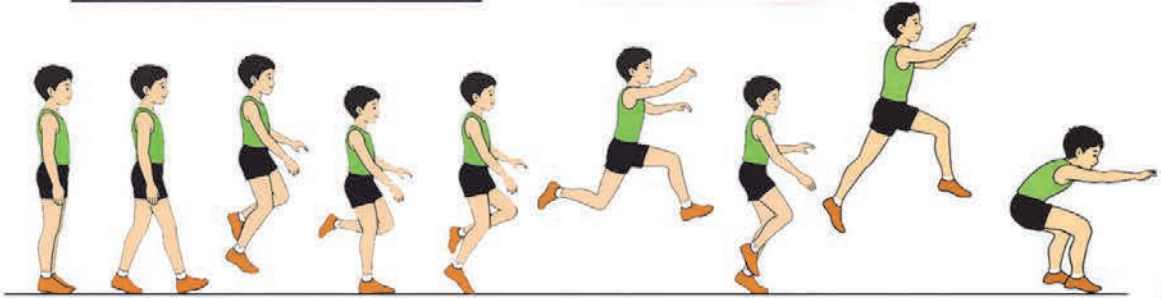
शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास-२११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी-४ दिनांक २५.०४.२०१६ के अनुसार समन्वय समिति का गठन किया गया।
दि. १९. ०५.२०२६ को हुई इस समिति की बैठक में यह पाठ्यपुस्तक शैक्षणिक वर्ष २०२६-२०२७ से निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई है।

शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य

समग्र शिक्षा



छठी कक्षा



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



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

प्रथमावृत्ति : २०२६

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

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

डॉ. महेश देशपांडे, अध्यक्ष
डॉ. आनंद लुंकड, सदस्य
श्री ज्ञानेश काळे, सदस्य
श्री मधुकर माळी, सदस्य
डॉ. भारती ढोकरट, सदस्य
श्री बाळासाहेब बोडखे, सदस्य
डॉ. जितेंद्र लिंबकर, सदस्य
श्री जनार्दन शहाणे, सदस्य
श्री नीलेश झाडे, सदस्य
डॉ. दीपक शेंडकर, निमंत्रित सदस्य
डॉ. आनंद यादव, निमंत्रित सदस्य
श्री शैलश नाईक, निमंत्रित सदस्य
श्री संजय धोपावकर, निमंत्रित सदस्य
डॉ. मन्मथ घोरोटे, निमंत्रित सदस्य
डॉ. पल्लवी कव्हाणे, निमंत्रित सदस्य
डॉ. मंदाकिनी पानसरे, निमंत्रित सदस्य
डॉ. नंदू मुलमुले, निमंत्रित सदस्य
डॉ. चित्रा दाभोळकर, निमंत्रित सदस्य
डॉ. अदिती कोकणे, निमंत्रित सदस्य
डॉ. मीरा शास्त्री, निमंत्रित सदस्य
श्रीमती ममता पवार, (अभ्यासक्रम समन्वयक)
डॉ. संध्या जितूरकर, सदस्य-सचिव

गुणवत्ता समीक्षक

डॉ. समीर पवार.....(गुणवत्ता परीक्षक)
डॉ. प्रतिमा लोणारे.....(गुणवत्ता परीक्षक)
एंड. मनीष उपाध्ये.....(विधि तज्ञ)
प्रा. कृतिका गंधारे.....(CWSN तज्ञ)

संयोजक

डॉ. संध्या जितूरकर

विशेषाधिकारी

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण (वि.का.)

हिंदी भाषांतर संयोजन

डॉ. अलका पोतदार

विशेषाधिकारी, हिंदी (वि.का.)

* हिंदी भाषांतर विषय तज्ञ *

श्री महेश खैरनार

श्रीमती सुषमा पाटील

श्रीमती रंजना पिंगळे

श्रीमती निर्मला राजपूत

मुखपृष्ठ

: श्रीमती साक्षी कळसकर

सजावट

: श्रीमती साक्षी कळसकर

अक्षरांकन

: भाषा विभाग,

पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

कागज

: ७० जीएसएम, क्रीमवोव

मुद्रणादेश

: N/PB/2026-27/Qty. - 3,700

मुद्रक

: M/s. Ganesh Printers, Kolhapur

निर्मिति

श्रीमती मिताली शितप

प्र. मुख्य निर्मिति अधिकारी

श्री संदीप अजगावकर

निर्मिति अधिकारी

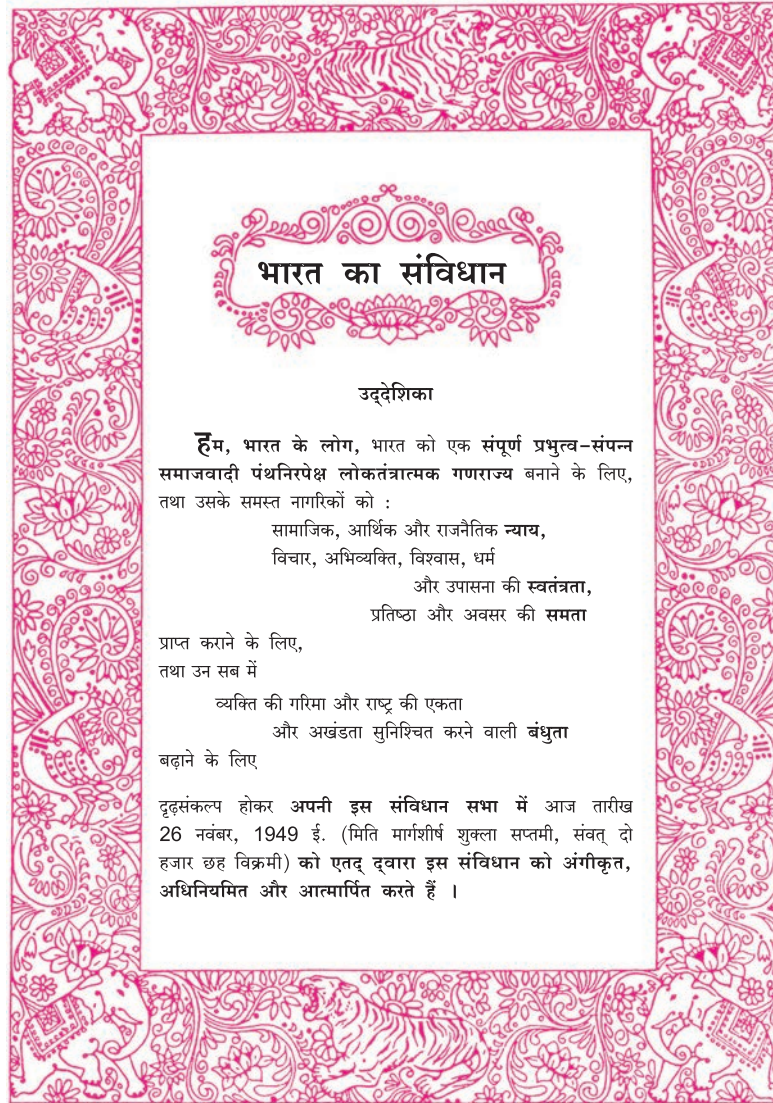
प्रकाशक

श्री हेमंत बाबर

प्र. नियंत्रक

पाठ्यपुस्तक निर्मिति 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

दृढसंकल्प 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 करूंगा/करूंगी कि उन
परंपराओं का सफल अनुयायी बनने की क्षमता
मुझे प्राप्त हो ।

मैं अपने माता-पिता, गुरुजनों और बड़ों
का सम्मान करूंगा/करूंगी और हर एक से
सौजन्यपूर्ण व्यवहार करूंगा/करूंगी ।

मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि मैं अपने
देश और अपने देशवासियों के प्रति निष्ठा
रखूंगा/रखूंगी । 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 छठी 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 स्वस्थ 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 उनके 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 गुणवत्तापूर्ण बने, इस उद्देश्य से महाराष्ट्र के विभिन्न भागों से चुने हुए शिक्षकों, शिक्षणतज्ञों और विषयतज्ञों द्वारा इस पुस्तक का समीक्षण कराया गया। उनके द्वारा 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।

पुणे

दिनांक : ०१ मई २०२६

भारतीय सौर दिनांक : वैशाख कृ ११, शके १९४८, महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व महाराष्ट्र दिन

अनुराधा ओक

(अनुराधा ओक)

संचालक,

अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

‘आरोग्यं धनसंपदा’ का अर्थ है कि स्वस्थ शरीर ही वास्तविक संपत्ति है। ‘शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्’ अर्थात् शरीर ही सभी कर्तव्यों की पूर्ति का प्रमुख साधन है। इन शाश्वत विचारों की आधारशिला पर स्थापित ‘शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य’ विषय विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का मूल आधार है। भारतीय ज्ञान परंपरा में अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश तथा आनंदमय कोश ऐसे पाँच कोश बताए गए हैं। पंचकोशों में से पहले दो कोशों के विकास के लिए शारीरिक शिक्षा, खेल तथा योग को अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। पाठ्यपुस्तक मंडल द्वारा महाराष्ट्र के छोटी कक्षा के विद्यार्थियों के लिए ‘शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य’ विषय की पाठ्यपुस्तक तैयार की गई है। इसमें केवल खेल और उपक्रमों का संकलन ही नहीं है बल्कि आनंदमय, क्रियाशील, अनुशासित तथा स्वस्थ जीवन जीने की दिशा प्रदान करने वाले मार्गदर्शक सिद्धांत भी सम्मिलित हैं। इसी दृष्टि से विभिन्न शारीरिक गतिविधियाँ, व्यायाम, खेल आदि दिए गए हैं। आज की तीव्र गति वाली, प्रौद्योगिकी पर आधारित जीवनशैली में बच्चों की शारीरिक गतिविधियाँ काफी कम होती हुई दिखाई दे रही हैं। अनेक शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि विद्यार्थियों का ‘स्क्रीन टाइम’ अत्यधिक बढ़ गया है और उसके दुष्परिणाम भी दिखाई देने लगे हैं। इसके कारण कम आयु में ही मोटापा, थकान, तनाव जैसी समस्याएँ बढ़ती हुई दिखाई दे रही हैं। ऐसी पृष्ठभूमि में इस पाठ्यक्रम की रचना करते समय विद्यार्थियों की आयु-अनुरूप आवश्यकताओं, उनकी जिज्ञासा, मनोरंजन की आवश्यकता, अंतर्निहित गुणों तथा उनके शारीरिक एवं मानसिक विकास को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय पाठ्यक्रम में विभिन्न घटकों को समाहित किया गया है।

इस पाठ्यपुस्तक में दिए गए विभिन्न उपक्रमों के माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक सुदृढ़ता, स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता, सामाजिक, मानसिक एवं नैतिक मूल्यों का विकास तथा आत्मरक्षा की क्षमता आदि उद्देश्यों को प्राप्त करना है। इसी लक्ष्य को ध्यान में रखकर इस पाठ्यपुस्तक की रचना की गई है।

इस पाठ्यपुस्तक का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थियों को मुक्त गतिविधियों के माध्यम से आनंद प्राप्त करने का अवसर देना, शारीरिक सुदृढ़ता एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना, खेल एवं व्यायाम के प्रति रुचि विकसित करना तथा सामाजिक, मानसिक एवं नैतिक मूल्यों का विकास करना है।

‘खेल-खेल में बढ़ता बल, मन हो जाए प्रसन्न निर्मल।’

इस सरल पंक्ति के माध्यम से खेलों के महत्व को रेखांकित किया गया है। खेल केवल प्रतियोगिता के लिए नहीं बल्कि जीवन का आनंद लेने, सहयोग, अनुशासन, नेतृत्व तथा सहनशीलता सीखने के लिए भी अत्यंत आवश्यक हैं। इस पाठ्यपुस्तक में विद्यार्थियों के विकास के विभिन्न पहलुओं को स्पर्श करने वाली विविध गतिविधियाँ दी गई हैं, ताकि उन्हें विभिन्न प्रकार की गतियों, शरीर की स्थिति तथा स्थानिक जागरूकता का परिचय प्राप्त हो सके। इन घटकों के माध्यम से शरीर के विभिन्न आकारों, सही शारीरिक स्थिति तथा परिवेश की समझ विकसित की जा सकती है। इस पाठ्यपुस्तक में विभिन्न व्यायाम प्रकारों के अंतर्गत ऐसे व्यायामों का चयन किया गया है जो विद्यार्थियों को आकर्षक एवं आनंददायक लगें। इनमें सामान्य व्यायाम एवं प्रास्तविक गतिविधियाँ, ए.बी.सी. ड्रिल्स, तालबद्ध गतिविधियाँ, सूर्य नमस्कार, साहसी व्यायाम, व्यायाम शृंखला तथा गतिरोध शृंखला जैसे व्यायाम समाहित किए गए हैं। खेलों के माध्यम से विद्यार्थियों में आनंद, खेलभावना, सहयोग, नेतृत्व तथा प्रतिस्पर्धात्मकता जैसे गुण विकसित होते हैं। विद्यार्थी प्रतिदिन खेलें, उन्हें निरंतर खेलने की आदत लगें और उनमें नियमित रूप से खेलों के प्रति रुचि विकसित हो, इसके लिए पाठ्यपुस्तक में विभिन्न प्रकार के खेल दिए गए हैं, जिनमें दौड़ प्रतियोगिताएँ, पूरक खेल तथा परिवर्तित खेलों का समावेश किया गया है। प्रत्येक विद्यार्थी की जीवनशैली में आवश्यक परिवर्तन हों तथा उन्हें स्वास्थ्य प्राप्त हो इसके लिए आवश्यक घटकों को भी समाहित किया गया है। संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, विश्राम, निरंतर व्यायाम, बुरी आदतों से दूर रहना, स्वच्छता तथा पर्यावरण संबंधी जानकारी इस पाठ्यपुस्तक में दी गई है।

इस पाठ्यक्रम का एक महत्वपूर्ण भाग मूल्य शिक्षा भी है। खेलों के माध्यम से विद्यार्थियों में खिलाड़ीवृत्ति, नियमों का पालन, ईमानदारी, सहयोग तथा सामाजिकता का विकास हो, इस विचार को ध्यान में रखते हुए उपयुक्त विषयवस्तु पुस्तक में सम्मिलित की गई है। इस पाठ्यपुस्तक के सफल क्रियान्वयन में शिक्षकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। शिक्षकों से अपेक्षा है कि वे विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें, आनंददायक वातावरण का निर्माण करें, उनकी शारीरिक क्षमताओं का विकास करें तथा उन्हें मानसिक रूप से भी सक्षम बनाएँ।

विद्यार्थियों की क्षमतानुसार उनकी सहभागिता सुनिश्चित की जानी चाहिए। प्रतियोगिता की अपेक्षा सहभागिता और मनोरंजन को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। उनकी सुरक्षा का ध्यान रखते हुए गतिविधियों का नियोजन किया जाए तथा विद्यार्थियों में स्वास्थ्य जीवनशैली के प्रति जागरूकता विकसित की जाए। शिक्षक केवल मार्गदर्शक ही नहीं, बल्कि प्रेरणास्रोत भी होने चाहिए। अभिभावक बच्चों के जीवन के प्रथम शिक्षक होते हैं। उन्हें बच्चों को खेलने के लिए समय और प्रोत्साहन देना चाहिए, मोबाइल और ‘स्क्रीन टाइम’ पर नियंत्रण रखना चाहिए, संतुलित आहार एवं उचित दिनचर्या अपनाने के लिए मार्गदर्शन करना चाहिए तथा स्वयं भी सक्रिय जीवनशैली का उदाहरण प्रस्तुत करना चाहिए। विद्यालयों एवं संस्थाओं को भी इस पाठ्यक्रम को प्रभावी बनाने के लिए सुरक्षित एवं स्वच्छ खेल मैदान उपलब्ध कराने चाहिए तथा आवश्यक खेल सामग्री की व्यवस्था करनी चाहिए। इस आयु में विद्यार्थियों की वृद्धि और विकास तीव्र गति से होता है। इसमें शारीरिक शिक्षा महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है अतः इसके महत्व को समझते हुए शिक्षकों को इस विषय की कक्षाएँ नियमित रूप से संचालित करनी चाहिए। यह पाठ्यपुस्तक केवल अध्ययन के लिए नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवनशैली के निर्माण के लिए तैयार की गई है। इस पाठ्यपुस्तक के माध्यम से विद्यार्थियों में क्रियाशीलता, आनंद, स्वास्थ्य तथा मूल्याधारित जीवन की नींव रखी जाए, यही हमारी अपेक्षा है। इस पाठ्यपुस्तक के लेखन में सहभागी सभी शिक्षकों, विशेषज्ञों, लेखकों तथा सहयोगियों का हार्दिक आभार। हमें विश्वास है कि यह पाठ्यपुस्तक विद्यार्थियों के उज्ज्वल, स्वस्थ एवं आनंदमय जीवन के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य समिति पाठ्यपुस्तक मंडल, पुणे

पाठ्यक्रम उद्देश्य CG-२ : स्वयं के प्रति तथा दूसरों के प्रति उनके व्यक्तिगत और सामाजिक व्यवहार के संबंध में संवेदनशीलता विकसित करना।		
C-2.1 दूसरों के साथ गतिविधियाँ करते समय/संवाद करते समय अपनी व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएँ व्यक्त करता है।	१. खेल से पहले, खेलते समय तथा खेल के बाद आचरण के नमूनों को देखकर सीखने की उत्सुकता प्रदर्शित करता है।	२८ से ४६
C-2.2 भावनात्मक बाधा और शारीरिक चोट की स्थिति में दूसरों की सहायता के लिए तत्पर रहता है।	१. खेल के दौरान भावनात्मक अथवा शारीरिक चोट लगने पर सहानुभूति प्रदर्शित करता है। २. खेल को विभिन्न कौशलों का उपयोग कर प्रतियोगिता के तनाव को कम करने का प्रयास करता है। ३. प्राथमिक उपचार पेटी (फर्स्ट एड बॉक्स) में उपलब्ध सामग्री को सही ढंग से पहचानता है तथा उसका उचित उपयोग करता है।	२८ से ४६ २८ से ४६ ७४ ६६
C-2.3 खेल के नियम बनाता है और दूसरों को सिखाता है।	१. मैदान पर खेल के नियमों को समझकर उनका अर्थ निकालने की क्षमता विकसित करता है और प्रदर्शित करता है।	२८ से ४६
C-2.4 शारीरिक गतिविधियों के संबंध में सुरक्षा नियम और शिष्टाचार तैयार कर उन्हें लागू करता है।	१. शारीरिक गतिविधियों एवं खेलों से संबंधित सुरक्षा नियमों का पालन करता है। २. शारीरिक गतिविधियों एवं खेलों से संबंधित जानकारी को समझकर शिष्टाचार का पालन करता है।	१ से ४६ १ से ५८
C-2.5 समूह को सर्वाधिक महत्व देता है, सभी के साथ समान व्यवहार करता है, नैतिक निर्णय लेता है तथा अपनी गलतियों की जिम्मेदारी स्वीकार करता है।	१. समूह भावना विकसित करता है। २. सभी के साथ कार्य करने तथा अपनी गलतियों को स्वीकार करने की क्षमता प्रदर्शित करता है। ३. विभिन्न परिस्थितियों में नैतिक निर्णय लेने की क्षमता विकसित करता है।	२८ से ४६ २८ से ४६ २८ से ४६
C-2.6 गुंडागर्दी तथा मानसिक और लैंगिक उत्पीड़न की विशेषताओं को पहचानता है और उचित व्यक्ति के पास शिकायत करने हेतु आवश्यक जानकारी देता है।	१. शारीरिक एवं मानसिक गुंडागर्दी के प्रति सजग होता है। २. गुंडागर्दी के संबंध में उचित व्यक्ति के समक्ष अपनी अस्वस्थता एवं डर व्यक्त करता है। ३. स्व-सुरक्षा की जानकारी प्राप्त करता है। ४. सुरक्षित एवं असुरक्षित स्पर्श की पहचान करता है। ५. असुरक्षित व्यवहार की पहचान करता है।	५१, ५२ ५१, ५२ ५१, ५२ ५१, ५२ ५१, ५२
पाठ्यक्रम उद्देश्य CG-३ : शारीरिक गतिविधियों और खेलों के माध्यम से शारीरिक गतिशीलता, क्रियात्मक कौशल, सामाजिक संवेदनशीलता तथा मानसिक संलग्नता का प्रदर्शन और अभ्यास करना।		
C-3.1 खेलों के लिए अनेक सरल एवं आसान नियम बनाता है तथा आवश्यकतानुसार उनका उपयोग करता है।	१. विभिन्न खेलों के लिए सरल एवं आसान नियम बनाता है। २. खेलों के लिए बनाए गए नियमों का आवश्यकतानुसार उपयोग करता है।	२८ से ४६ २८ से ४६
C-3.2 कठिन परिस्थितियों में संयम और साहस का परिचय देता है।	१. खेलों में संयम और साहस का परिचय देता है।	२८ से ४६
पाठ्यक्रम उद्देश्य CG-४ : शिक्षक की थोड़ी सहायता से व्यक्तिगत शारीरिक तंदुरुस्ती के लक्ष्य निर्धारित कर उन्हें प्राप्त करना।		
C-4.1 शारीरिक गतिविधियों एवं तंदुरुस्ती के लक्ष्य निर्धारित करता है। जैसे – किसी खेल को और बेहतर खेलना, अपने ही १०० मीटर दौड़ के रिकॉर्ड को तोड़ना।	१. अपनी शारीरिक क्षमता एवं रुचि को पहचानकर शारीरिक गतिविधियों के लक्ष्य निर्धारित करने का प्रयास करता है। २. व्यक्तिगत फिटनेस के लक्ष्य निर्धारित करने का प्रयास करता है। ३. शारीरिक गतिविधियों से संबंधित उचित लक्ष्य निर्धारित करता है। ४. स्वस्थ जीवनशैली अपनाता है।	१ से ५८ १ से ५८ १ से ६६ १ से ६९
पाठ्यक्रम उद्देश्य CG-५ : शारीरिक गतिविधियाँ, स्वास्थ्य, आनंद, चुनौतियाँ, भाव-भावना और सामाजिक सुसंवाद के बीच संबंध को समझना।		
C-5.1 व्यक्तिगत संतोष प्रदान करने वाली गतिविधियों के बारे में बात करता है।	१. आहार के महत्व को समझता है। २. व्यक्तिगत संतोष और आनंद प्रदान करने वाली अलग-अलग गतिविधियों को जानता है। ३. विभिन्न विशेष दिनों के कार्यक्रमों में भाग लेता है। (शिक्षकों हेतु निर्देशों में उल्लेखित)	६२ से ६४ १ से ६९
C-5.2 नृत्य, शारीरिक गतिविधियाँ, स्थानीय खेल तथा संचार के विभिन्न तरीकों के विशेष संदर्भ में विविध संस्कृतियों की पहचान करता है।	१. भारतीय नृत्य शैलियों की पहचान करता है। २. भारतीय पारंपरिक खेलों में होने वाली शारीरिक गतिविधियों की पहचान करता है। (जैसे – मुद्दाल, दांडपट्टा) ३. भारतीय पारंपरिक, स्थानीय एवं क्षेत्रीय खेलों की जानकारी प्राप्त करता है। ४. खेलों में प्रयुक्त विभिन्न प्रकार के संचार माध्यमों की पहचान करता है।	- २२ २२ २८ से ४६
C-5.3 तालबद्ध गतिविधियाँ और उनके सौंदर्यात्मक मूल्यों के बीच का संबंध पहचानता है।	१. विभिन्न तालबद्ध गतिविधियाँ करता है तथा सौंदर्य की दृष्टि से संबंध पहचानता है।	१४ से २१

शिक्षकों के लिए सूचना

कक्षा ६ से ८ तक की आयु समूह मध्य बाल्यावस्था से किशोरावस्था की ओर संक्रमण का अत्यंत महत्वपूर्ण चरण है। इस आयु में सामाजिक जागरूकता और आत्मसम्मान का विकास भी तीव्र गति से होता है। इसलिए शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों को अध्यापन कराते समय केवल कौशल सिखाने पर ही नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के पंचकोशीय विकास पर भी ध्यान केंद्रित करना आवश्यक है। इस आयु समूह के विद्यार्थियों की विशेषताओं को ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित सूचनाएँ दी गई हैं।

१. आयु के अनुसार विशेषताओं का विचार

- इस आयु समूह में लड़के और लड़कियों की वृद्धि एवं विकास में असंतुलन दिखाई देता है। इसलिए लचीलापन (फ्लेक्सिबिलिटी) और समन्वय (कोऑर्डिनेशन) पर विशेष ध्यान दें।
- विद्यार्थियों में ऊर्जा का स्तर अधिक होता है; इसलिए अधिक से अधिक शारीरिक गतिविधियों वाले उपक्रम करें तथा लचीलेपन और समन्वय पर विशेष जोर दें।
- इस आयु में विद्यार्थियों में आत्म-जागरूकता बढ़ती है इसलिए इसे ध्यान में रखते हुए कक्षा में प्रोत्साहनात्मक वातावरण तैयार करें।

२. अध्यापन नियोजना एवं अध्यापन अवधि

- आरंभिक गतिविधियाँ (वार्म-अप) – ५ से ७ मिनट, अध्यापन भाग – २० से २५ मिनट और शिथिलीकरण एवं संवाद – ५ से ७ मिनट इसी प्रकार एक कालांश योजना बनाएँ।
- सूचना संक्षिप्त, स्पष्ट तथा प्रदर्शन (डेमो) के साथ दें।
- विद्यार्थियों को कौशल अभ्यास के लिए अधिकतम अवसर और समय उपलब्ध कराएँ।
- अध्यापन विषय/गतिविधि के अनुसार विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूह बनाकर अध्यापन का नियोजन करें।

३. सहशिक्षा के संदर्भ में

- इस आयु में लड़के और लड़कियों की शारीरिक क्षमताओं में अंतर होता है इसलिए समूह बनाते समय इसका ध्यान रखा जाए।
- लड़कियों में कभी-कभी संकोच होता है इसलिए उनके लिए सुरक्षित और सम्मानजनक वातावरण तैयार किया जाए।
- विद्यार्थियों को प्रतियोगिता से अधिक आनंद प्राप्त करने के उद्देश्य से खेल खेलने के लिए प्रेरित किया जाए।

४. कारक कौशल विकास

- इस आयु गुट के विद्यार्थियों की मूलभूत गतिविधियों को अधिक सुदृढ़ बनाने पर जोर दें।
- मूलभूत गतिविधियों में वस्तुओं को संभालते हुए की जाने वाली गतिविधियों पर विशेष ध्यान दें। इन गतिविधियों में विद्यार्थियों की सटीकता और नियंत्रण बढ़ाने के लिए नियमित अभ्यास करवाएँ।
- विद्यार्थियों को चुनौतीपूर्ण गतिविधियाँ पसंद होती हैं, इसलिए उसी के अनुसार गतिविधियों की योजना बनाएँ।

५. विद्यालय की सुविधाओं एवं साधनों का उपयोग

- सीमित साधनों के कारण शारीरिक शिक्षा नहीं कराई जा सकती ऐसा कारण न देकर खेलों में आवश्यक परिवर्तन करें। परिवर्तित स्वरूप में खेल एवं शारीरिक शिक्षा की गतिविधियाँ संचालित करें तथा सभी विद्यार्थियों की सहभागिता सुनिश्चित की जाएँ।
- स्थानीय स्तर पर विद्यार्थियों की सहायता से वैकल्पिक खेल सामग्री तैयार करवाएँ।
- यदि खेल का मैदान छोटा हो तो खेलों का आयोजन छोटे-छोटे समूहों में करें।
- सुरक्षा के लिए मैदान और खेल सामग्री की हमेशा पूर्व जाँच करें।

६. यदि कक्षा में विद्यार्थियों की संख्या अधिक हो तो

- सहपाठियों के साथ अभ्यास पद्धतियों का उपयोग करें।

- विद्यार्थियों की संख्या अधिक होने पर भी प्रत्येक विद्यार्थी को सहभागिता का अवसर मिलें इस पर ध्यान दें।
- अभ्यास कवायद (ड्रिल) का उपयोग करें।

७. विद्यार्थियों की आदतें एवं व्यवहार

- इस आयु समूह में प्रतिस्पर्धात्मकता बढ़ती है इसलिए प्रतियोगिताएँ स्वस्थ होनी चाहिए।
- नियमों का पालन करने के लिए कहें।
- उन्हें नेतृत्व करने के अवसर प्रदान करें।

८. प्रेरणा एवं सहभागिता

- तुरंत सकारात्मक प्रतिपुष्टि दी जाए जिससे विद्यार्थियों को प्रोत्साहन मिले।
- गतिविधियों में विविधता रखी जाए ताकि विद्यार्थी आलस न करें। बार-बार केवल एक ही खेल कराने से बचें।
- अवसर मिलने पर विद्यार्थियों की उपलब्धियों की सभी के सामने प्रशंसा करें।
- विद्यार्थियों की गलतियों को सबके सामने न बताकर उन्हें व्यक्तिगत रूप से सुधारने का प्रयास करें।

९. स्वास्थ्य एवं जीवनशैली शिक्षा

- विद्यार्थियों की जीवनशैली में सुधार होकर वह सक्रिय एवं स्वस्थ बने, इस पर विशेष ध्यान दें।
- इसके लिए विद्यालय के समय के अतिरिक्त विद्यार्थी क्या करता है, इस विषय में विद्यार्थी तथा उसके अभिभावकों से संवाद करें।

१०. प्रौद्योगिकी का उचित उपयोग

- आज के विद्यार्थियों का रुझान तकनीक की ओर अधिक है और यह स्वाभाविक भी है। इसलिए शिक्षण में तकनीक का सीमित लेकिन प्रभावी उपयोग करें।
- विद्यार्थियों को स्वयं मूल्यांकन करने के लिए प्रोत्साहित करें, जिससे वे यह समझ सकें कि उन्होंने कोई कौशल सीखा है या नहीं तथा उनमें कितनी प्रगति हुई है। इससे उन्हें अपनी क्षमताओं का आकलन होगा और वे रुचि के साथ भाग लेंगे।
- शारीरिक शिक्षा के शिक्षक यदि विद्यार्थियों की आयुनुरूप आवश्यकताओं, उनकी मानसिकता, सामाजिक वातावरण तथा उपलब्ध संसाधनों के बीच संतुलन स्थापित करके अध्यापन करेंगे तो शारीरिक शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य प्राप्त किया जाएगा।

११. पाठ्यपुस्तक में दिए गए उपक्रमों के संबंध में

- पिछली कक्षाओं में लिए गए उपक्रमों का अभ्यास करवाएँ तथा वर्तमान कक्षा के उपक्रमों को सिखाएँ।
- स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार उपक्रमों में आवश्यक परिवर्तन करें, परंतु यह सुनिश्चित करें कि पाठ्यक्रम के उद्देश्य पूर्ण हों।
- योग दिवस, स्वतंत्रता दिवस, राष्ट्रीय खेल दिवस, खेल सप्ताह, गणतंत्र दिवस तथा विद्यालय स्तर पर मनाए जाने वाले अन्य विशेष दिवसों के अवसर पर विभिन्न गतिविधियों एवं प्रदर्शनों का आयोजन किया जाए तथा अधिकतम विद्यार्थियों को सहभागिता का अवसर प्रदान करें।
- इस पाठ्यपुस्तक में हिंदी के अतिरिक्त अन्य भाषाओं के प्रचलित शब्दों का उपयोग किया गया है क्योंकि वे समझने में सरल हैं।

- विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों के लिए शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया के दौरान सांकेतिक भाषा (Sign Language) तथा अन्य सहायक शिक्षण-पद्धतियों का उपयोग करें।
- विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों को उनकी क्षमता एवं सुविधा के अनुसार अपनी बात व्यक्त करने का अवसर दें।
- केवल मौखिक निर्देश देने के बजाय प्लेकार्ड, हाव-भाव, दृश्य संकेत (Visual Cues) आदि का उपयोग करें।



विषय सूची

विभाग १ : मूलभूत गतिविधियों का विकास	१
१.१ दौड़ना	१
१.२ फेंकना	१
१.३ पकड़ना	२
१.४ विभिन्न मूलभूत गतिविधियों का एकीकरण	३

विभाग २ : विभिन्न व्यायाम	५
२.१ उत्प्रेरक गतिविधियाँ एवं शिथिलीकरण	५
२.२ सामान्य व्यायाम	७
२.३ ए.बी.सी.ड्रिल्स	८
२.४ पूरक व्यायाम	९
२.५ पोषक व्यायाम	९
२.६ साहसी व्यायाम	१०
• जिम्नॉस्टिक्स	१०
• मानवी मीनारें	११
२.७ अवरोध शृंखला	१२
२.८ तालबद्ध गतिविधियाँ	१४
• लेजिम	१४
• एरोबिक्स	१७
• डान्सरसाइज	२०
२.९ भारतीय व्यायाम	२२
• डंड	२२
• बैठक	२२
२.१० व्यायाम शृंखला	२३

विभाग ३ : पूरक खेल एवं परिवर्तित खेल	२८
३.१ फुटबॉल	२८
३.२ कबड्डी	३२
३.३ बास्केटबॉल	३५
३.४ खो-खो	३९
३.५ एथलेटिक्स	४३

विभाग ४ : कवायद संचालन	४७
४.१ खुली लाईन चल	४७
४.२ निकट लाईन चल	४७
४.३ सज जा	४८
४.४ फॉल आऊट	४८
४.५ फॉल इन	४८
४.६ लाईन तोड़	४९
४.७ विसर्जन.....	४९

विभाग ५ : स्व-संरक्षण	५१
------------------------------------	-----------

विभाग ६ : योगाभ्यास	५४
६.१ योग : प्राणायाम	५४
६.२ योगाभ्यास : प्रार्थना.....	५४
६.३ योगासन	५५
६.४ प्राणायाम एवं शुद्धि क्रिया	५७

विभाग ७ : स्वास्थ्य.....	६१
७.१ दिनचर्या	६१
७.२ आहार.....	६२
७.३ व्यायाम.....	६५
७.४ व्यक्तिगत स्वच्छता.....	६५
७.५ प्राथमिक चिकित्सा	६६
७.६ सामाजिक स्वास्थ्य	६७

विभाग ८ : परिशिष्ट	७१
८.१ विशेष आवश्यकताओं वाले विद्यार्थियों के लिए	७१
८.२ अध्यापन एवं मूल्यांकन हेतु कालांश योजना (शिक्षकों के लिए)	७३



विभाग १

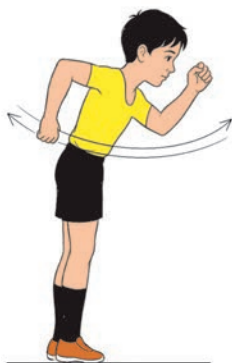
मूलभूत गतिविधियों का विकास



पाँचवी कक्षा तक हमने कई प्रकार की गतिविधियाँ सीखी हैं। जिसमे एक ही स्थान पर की जानेवाली गतिविधियाँ, स्थान बदलकर की जाने वाली गतिविधियाँ और वस्तुओं का संतुलन बनाते हुए की जानेवाली गतिविधियाँ समाविष्ट थी। कम उम्र में इन सभी गतिविधियों का विकास होना आवश्यक है। इससे जीवनभर किसी भी कार्य करने के लिए आवश्यक गतिविधियाँ आसान हो जाती हैं और चोट लगने की संभावना कम हो जाती है। साथ ही विभिन्न गतिविधियों का एकीकरण होता है तो उससे खेल कौशल विकसित होता है। इसलिए इन सभी गतिविधियों का विकास होना जरूरी है।

१.१ दौड़ना

दौड़ने की क्रिया उचित होने के लिए आगे दी गई क्रियाओं का अभ्यास लाभदायक होता है।



आर्म एक्शन ९०°
कोण में आर्म स्विंग



शरीर सीधी स्थिति में रखते
हुए आगे दौड़ना

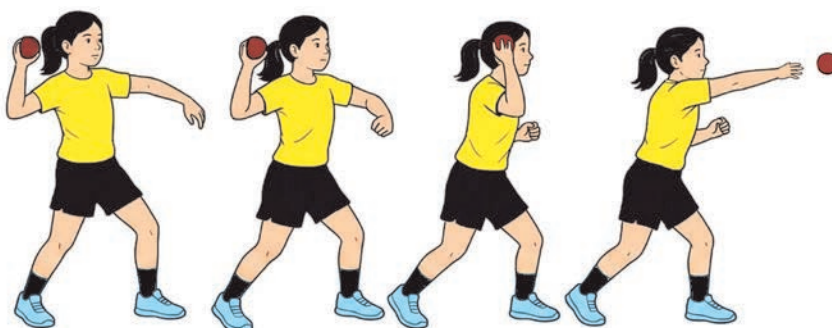


बटक किक करते हुए आगे जाना

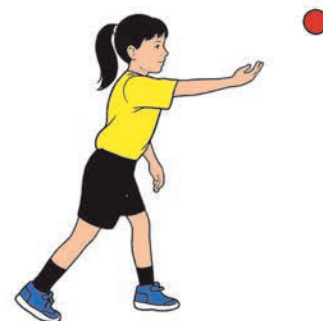
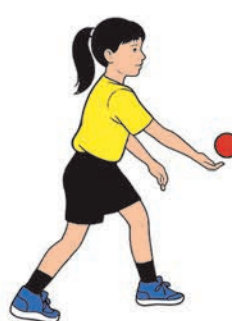


हाथ नी करते हुए आगे
दौड़ना।

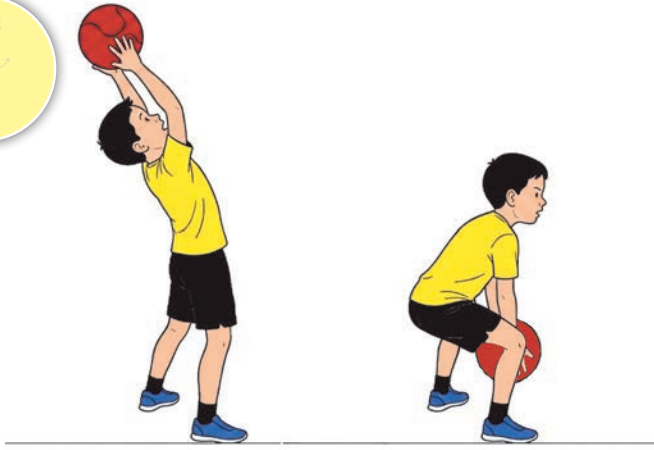
१.२ फेंकना



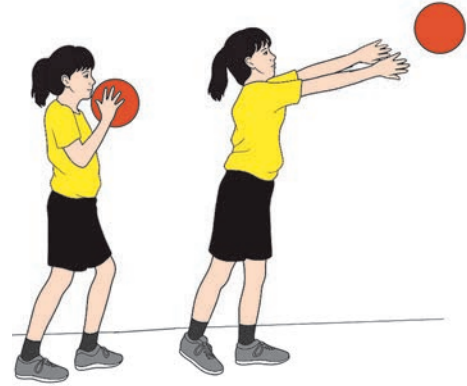
एक कदम आगे बढ़ाकर गेंद सामने फेंकना



एक पैर आगे लेते हुए गेंद नीचे से ऊपर फेंकना



दोनों हाथों से गेंद पीछे फेंकना



एक पैर आगे बढ़ाकर दोनों हाथों से गेंद आगे फेंकना

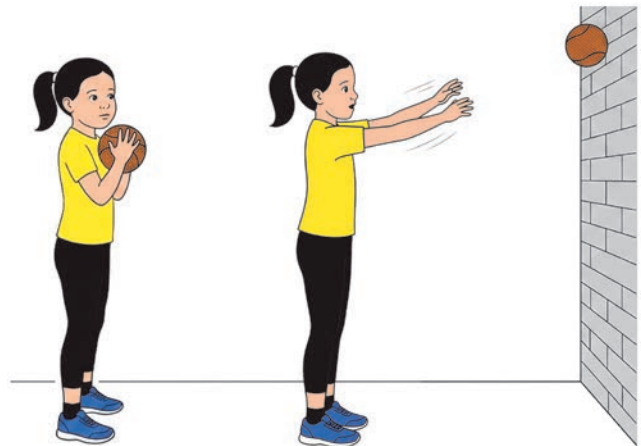
१.३ पकड़ना



एक हाथ से गेंद ऊपर फेंककर पकड़ना



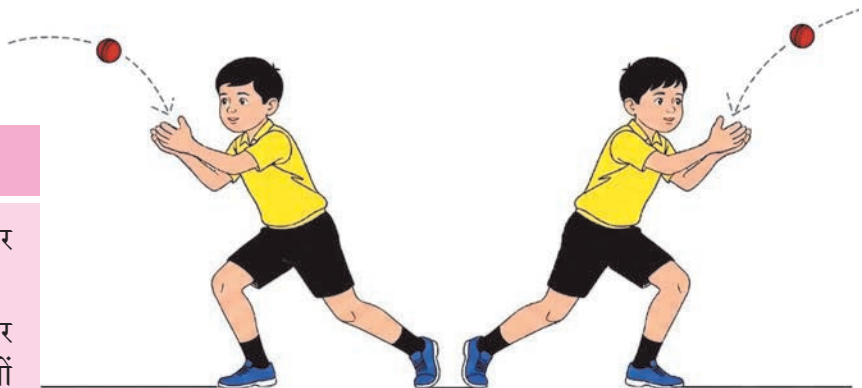
एक हाथ से गेंद को टप्पा देकर पकड़ना



दीवार पर गेंद का टप्पा डालकर पकड़ना

विद्यार्थियों के लिए

- गेंद फेंकते समय पकड़नेवाले पर ध्यान केन्द्रित करना।
- गेंद पकड़ते समय उसकी गति और दिशा का अंदाजा लगाकर यदि हाथों को शरीर के पास लाया जाए, तो झटका कम लगता है।

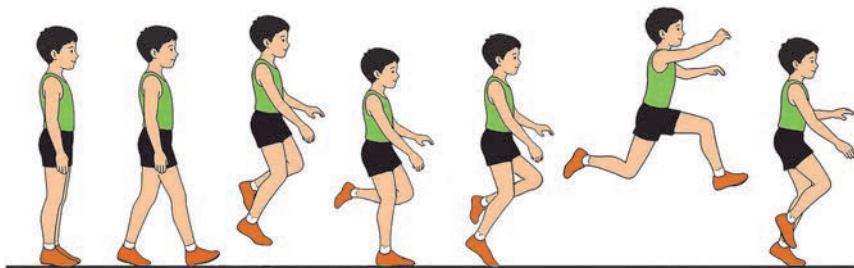


जगह पर खड़े होकर दाईं या बाईं ओर झुकते हुए गेंद पकड़ना

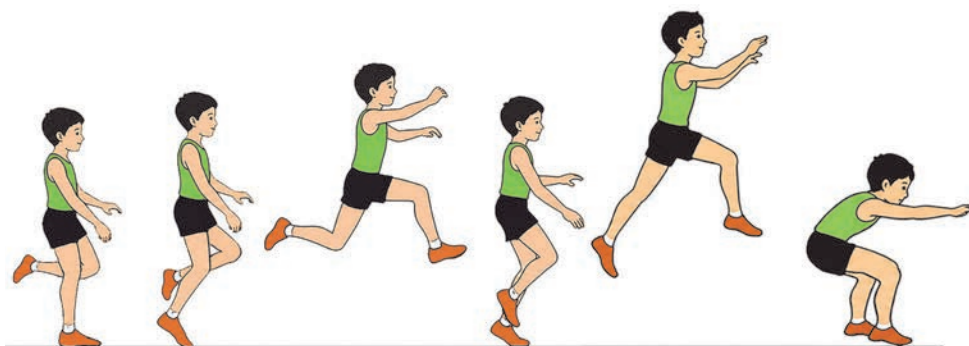
१.४ विभिन्न मूलभूत गतिविधियों का एकीकरण



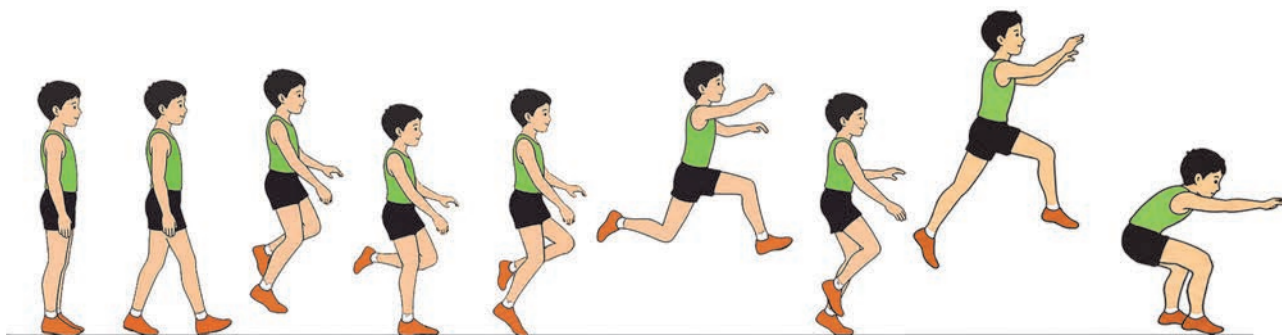
जगहपर कूदकर 90° कोण में मुड़ते हुए अवतरण (लैंडिंग करना)



एक कदम आगे बढ़ाकर लँगड़ना और छलाँग लगाना



छलाँग और कूदना



लँगड़ी, छलाँग और कूदना



उछलकर गेंद फेंकना

हमने क्या सीखा

विद्यार्थियों हमने इस पाठ में दौड़ना, फेंकना, पकड़ना, और कूदना सीखा। केवल सीखने से ही उनमें निपुणता हासिल नहीं की जा सकती, बल्कि इसके लिए नियमित अभ्यास करना पड़ता है। जैसे इस पाठ में लँगड़ी, छलाँग लगाना और कूदना जैसी गतिविधियों का समन्वय किया गया है, वैसे ही अन्य विभिन्न गतिविधियों का समन्वय किया जा सकता है और उनका अभ्यास किया जा सकता है।



१. सही विकल्प चुनकर रिक्त स्थान की पूर्ति करो।

- (१) गेंद पकड़ते समय नजर हमेशा पर केंद्रित होनी चाहिए।
(अ) जमीन पर (ब) गेंद पर (क) फेंकने वाले पर
- (२) गेंद फेंकते समय शरीर का भार पैर से आगे जाता है।
(अ) पिछले (ब) अगले (क) दोनों
- (३) गेंद फेंकते समय हाथ को दिशा में सीधा ले जाना चाहिए।
(अ) नीचे की (ब) पीछे की (क) लक्ष्य की
- (४) गेंद पकड़ते समय हाथों को शरीर की ओर लाने से झटका कम लगता है।
(अ) गेंद की दिशा में (ब) जोर से (क) सीधा
- (५) दौड़कर गेंद पकड़ते समय सबसे पहले नियंत्रित करना आवश्यक होता है।
(अ) गति (ब) आवाज (क) गडबड

२. जोड़ियाँ मिलाओ।

अ समूह	ब समूह
१. दौड़ना	लक्ष्य तक पहुँचाना
२. पकड़ना	गेंद पकड़ना
३. फेंकना	दूरी पार करना

३. अपनी पसंद बताओ।

१. मुझे दौड़ना यह गतिविधि करना पसंद है।
(अ) बहुत पसंद है (ब) थोड़ी पसंद है (क) पसंद नहीं है
२. मुझे फेंकना यह गतिविधि करना पसंद है।
(अ) बहुत पसंद है (ब) थोड़ी पसंद है (क) पसंद नहीं है

४. अपने बारे में जाँच करो और अंकित करो (लिखो)।

- (अ) मैंने दौड़ने की गतिविधि वास्तव में की है।
हाँ, मुझे यह पुस्तक में दिए अनुसार आती है / सही प्रकार से नहीं आती / बिल्कुल नहीं आती।
- (ब) मैंने गेंद पकड़ने की गतिविधि वास्तव में की है।
हाँ, मुझे यह पुस्तक में दिए अनुसार आती है / सही प्रकार से नहीं आती / बिल्कुल नहीं आती।
- (क) मैं गेंद को ठीक उसी जगह फेंक सकता/सकती हूँ जहाँ फेंकना चाहता/चाहती हूँ।
हाँ, फेंक सकता/सकती हूँ / हमेशा सही जगह नहीं जाती / फेंकी हुई गेंद कभी भी सही जगह नहीं पहुँचती।
- (ड) मैं गेंद को सही तरीके से पकड़ सकता/सकती हूँ।
हाँ, पूरी तरह / सही तरीके से नहीं पकड़ पाता/पाती / बिल्कुल नहीं पकड़ पाता/पाती।
- (इ) मुझे यह समझ में आता है कि दौड़ना, पकड़ना और फेंकना इन गतिविधियों का सही समय पर कब उपयोग करना चाहिए।
हाँ / थोड़ा-बहुत / अभी समझ में नहीं आता।

५. दौड़ना, फेंकना या पकड़ना इन गतिविधियों का आप दैनिक जीवन में कब उपयोग करते हैं? इसके दो उदाहरण दो।

● नीचे दिए अनुसार शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थी का निरीक्षण करें।

- (अ) क्या विद्यार्थी दौड़ते समय हाथ और पैरों का सही समन्वय करता है?
हाँ / नहीं / सुधार की आवश्यकता है।
- (ब) विद्यार्थी ने गेंद पकड़ते समय कौन-सी एक अच्छी बात की? आपका निरीक्षण लिखिए।
- (क) विद्यार्थियों से अनौपचारिक रूप से बातचीत करके उन्हें आवश्यक सुधारों की जानकारी दें तथा उन्हें उन सुधारों का अभ्यास करने के लिए कहें।





विभाग २

विभिन्न व्यायाम



मानव शरीर को स्वस्थ, मजबूत और कार्यक्षम बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम अत्यंत आवश्यक है। विभिन्न प्रकार के व्यायाम शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास को भी प्रोत्साहित करते हैं। उत्प्रेरक गतिविधियाँ, मूलभूत व्यायाम, ए.बी.सी. ड्रिल्स, पूरक एवं पोषक व्यायाम, साहसी व्यायाम, गतिरोध श्रृंखला, व्यायाम श्रृंखला, तालबद्ध गतिविधियाँ तथा भारतीय पारंपरिक व्यायामों के माध्यम से चपलता, समन्वय, सहनशक्ति, संतुलन, लचीलापन, आत्मविश्वास और अनुशासन का विकास होता है। इन सभी व्यायामों को आनंदपूर्वक, सुरक्षित रूप से तथा अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार करने की आदत विकसित करना आवश्यक है।

२.१ उत्प्रेरक गतिविधियाँ एवं शिथिलीकरण

उत्प्रेरक गतिविधियाँ

- व्यायाम का आरंभ करने से पहले शरीर को तैयार करना आवश्यक होता है, इसलिए उत्प्रेरक गतिविधियाँ करनी चाहिए।
- हल्की दौड़ या चलने से आरंभ करना चाहिए।
- गतिविधियाँ क्रमवार करनी चाहिए। गर्दन, हाथ, कमर, पैर इस क्रम में अथवा उल्टे क्रम में अर्थात पैर, कमर, हाथ, गर्दन।
- गतिविधियाँ करते समय शरीर की सही स्थिति बनाए रखनी चाहिए।
- गतिविधियाँ करते समय साँस (श्वास) लेना और छोड़ना नियमित रखना चाहिए।
- गतिविधियों की गति धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए। अचानक गति नहीं बढ़ानी चाहिए।
- उत्प्रेरक गतिविधियाँ पूरी होने के बाद ही मुख्य खेल या व्यायाम शुरू करना चाहिए।

उत्प्रेरक गतिविधियाँ : संच १ (गर्दन से पैर तक के क्रम में)

- डेढ़ से दो मिनट तक हल्की दौड़ लगाओ।
- १० से २० बार बटक किक करो।
- धीरे-धीरे ५ से ७ बार गर्दन घुमाओ।
- १० से २० बार हाथों को आगे और पीछे से वृत्ताकार घुमाओ।
- बाईं ओर से दाईं तथा दाईं ओर से बाईं ओर १० बार कमर को वृत्ताकार घुमाओ।
- दाईं ओर बाईं ओर १०-१० बार झुको।
- एक के बाद एक घुटनों को ऊपर उठाकर स्थान पर ही दौड़ने का प्रयास करो।
- स्थान पर खड़े होकर १० से १५ बार कूदो।

उत्प्रेरक गतिविधियाँ : संच २ (पैर से गर्दन तक क्रम में)

- सर्पाकार दौड़ना – १ से २ मिनट।
- बिना रस्सी के रस्सीकूद की क्रिया – १ मिनट।
- आगे-पीछे लंजेस – दोनों पैरों से ५-५ बार।
- कूदकर हाथ ऊपर ले जाना – १० से १२ बार।
- दोनों कंधों को एक साथ ऊपर उठाना और वापस सामान्य स्थिति में लाना – १० से १२ बार।
- गर्दन को एक बार बाईं और एक बार दाईं ओर घुमाना, फिर गर्दन को आगे और पीछे झुकाना – ५ से ८ बार।





शिथिलीकरण

- व्यायाम, खेल या किसी भी शारीरिक गतिविधियों को लगातार करने के बाद शरीर की मांसपेशियों को सामान्य स्थिति में लाने के लिए शिथिलीकरण (कूल-डाउन) करो।
- धीमी गति से चले या हल्की दौड़ के बजाय धीमी गति से गतिविधियाँ करो।
- मांसपेशियों को खिंचाव देने वाले हल्के व्यायाम करो।
- लंबी साँस लेकर शरीर को आराम दो।
- खेलने के तुरंत बाद बैठना नहीं चाहिए और न ही बहुत अधिक पानी पीना चाहिए।
- शरीर को शिथिल करने के लिए गतिविधियाँ धीरे से करो।
- शिथिलीकरण का क्रम और गति सटीक रूप से उत्प्रेरक व्यायाम के बिल्कुल विपरीत होती हैं।
- शिथिलीकरण का सफर तेज गतिविधियों से धीमी गतिविधियों की ओर होता है।
- शिथिलीकरण करने से व्यायाम या खेल की थकान जल्दी कम होने में मदद मिलती है और शरीर अपनी पूर्व स्थिति में आ जाता है।

शिथिलीकरण : संच १

- साधारण २०-३० मीटर धीरे चलो।
- हाथों को झुलाते हुए शरीर को ५ से ८ बार कमर से ऊपर-नीचे करो और गहरी साँस लो।
- हाथ ऊपर करके उसी स्थिति में १० से १२ अंक गिनने तक रूको।
- जांघ के पिछले हिस्से की मांसपेशियों (हैमस्ट्रिंग) में खिंचाव लाने के लिए, १० से १२ तक गिनती गिनते हुए टेलबोन (पुच्छ संधी) से आगे की ओर झुको।
- पिंडलियों की मांसपेशियों में खिंचाव लाने के लिए एक पैर आगे रखो और आगे का घुटना मोड़ो। उस समय पीछे के पैर का घुटना सीधा रखो। दोनों पैरों के पंजों की दिशा सामने की ओर रहने दो और पूरा पैर जमीन पर सटाकर रखो।
- उपरोक्त क्रिया दोनों पैरों से बारी-बारी ३-३ बार करो।
- पैर फैलाकर बैठो। १ से १२ अंक गिनने तक जांघों पर खिंचाव बनाए रखो।
- आँखें बंद करके शरीर को ढीला छोड़ो।

शिथिलीकरण : संच २

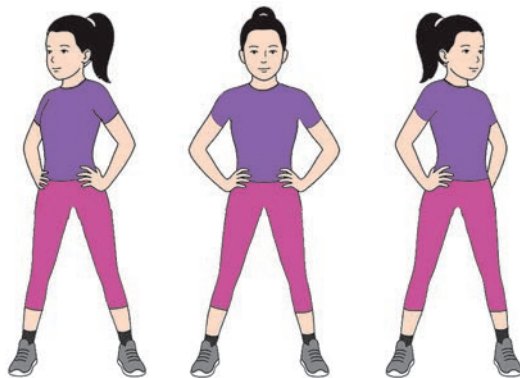
- धीरे चलो। १.३० से २ मिनट
- ५ बार गहरी साँस लो।
- गर्दन और कंधे को ढीले छोड़कर हिलाओ और ढीला करो। - ५ बार
- जमीन पर घुटने टेककर बिल्ली या ऊँट की तरह पीठ को मोड़ते हुए खिंचाव दो। - १० बार
- पालथी मारकर बैठो और तितली के पंखों की तरह अपनी जाँघों को ऊपर-नीचे करो। - १० से १२ बार हाथ ऊपर करके कंधों और पीठ में खिंचाव दो। - १० तक गिनती करो।
- आँखें बंद करके शांत बैठो। - १ मिनट

ये संच विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा के कालांश में उत्साहपूर्वक भाग लेने में सहायता करते हैं। अंत में शिथिलीकरण के माध्यम से शरीर एवं मन को शांत करके वे पुनर्जीवित महसूस करते हैं।

२.२ सामान्य व्यायाम



अल्टरनेट टो टच



शरीर को दाईं और बाईं ओर मोड़ना



साईड लंजेस



१३



१ एवं १४



२



३



४



१२



११



१०



९



८



७



५



६ अ



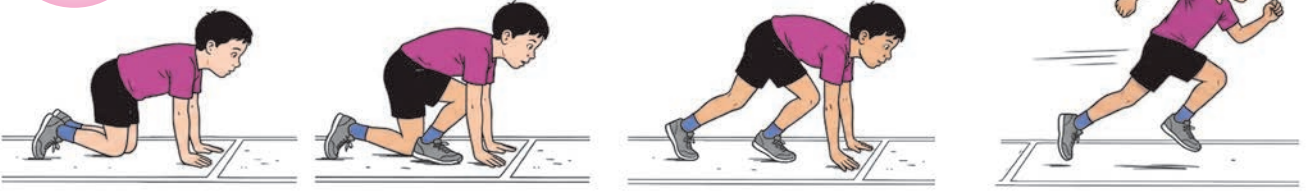
६ ब

सूर्य नमस्कार प्रकार २

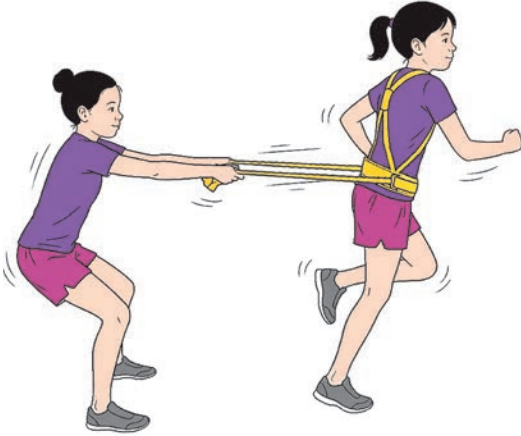
- सूर्य नमस्कार १२ अंकों में होता है, लेकिन विभिन्नता के लिए इस कक्षा में १४ अंकों का सूर्य नमस्कार दिया गया है।



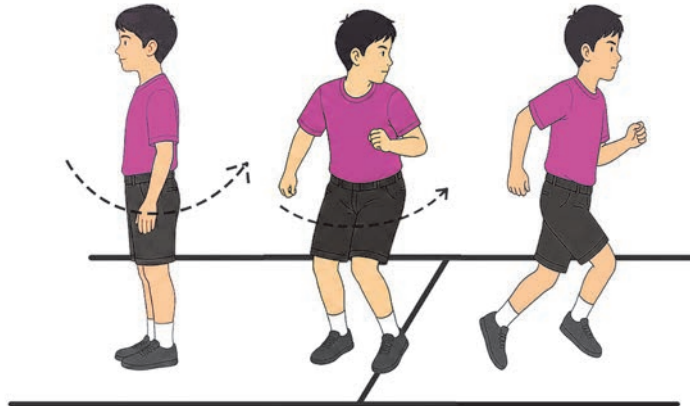
२.३ ए.बी.सी. ड्रिल्स



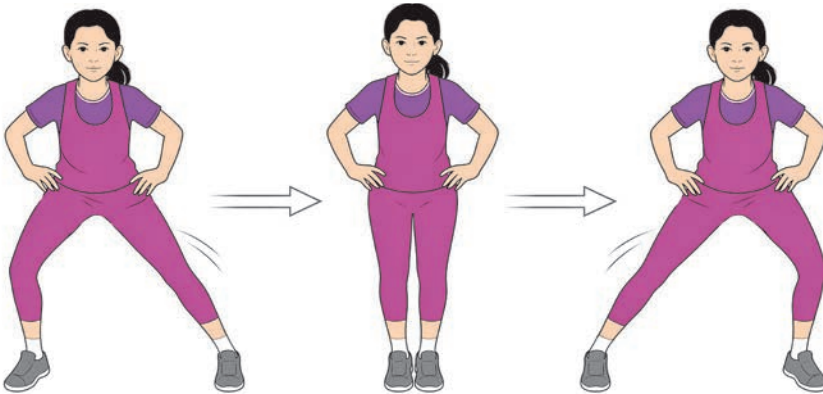
घुटनों और हाथों को आगे टिकाकर बैठना और उठकर दौड़ना



पट्टा साईकिल की ट्यूब आदि (हर्नेस) लगाकर साथी को एक ही जगह पर हाई नी रनिंग करने के लिए कहना



इशारा मिलते ही विपरीत दिशा में मुड़कर दौड़ना

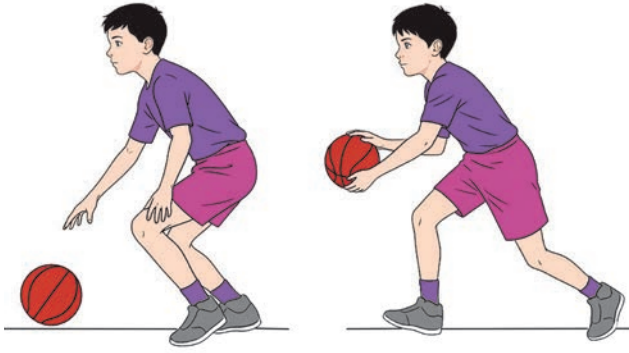


साईड शफल

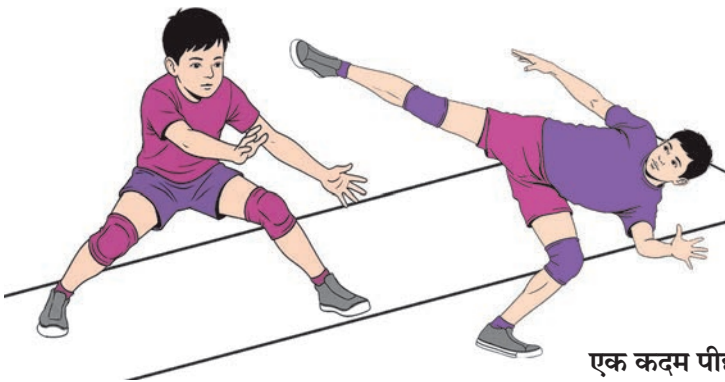


‘हाय नी’ एक्शन करते हुए आगे जाना

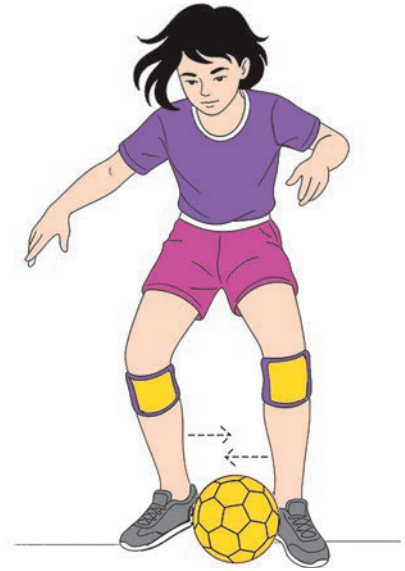
२.४ पूरक व्यायाम



चलते हुए ड्रिलिंग

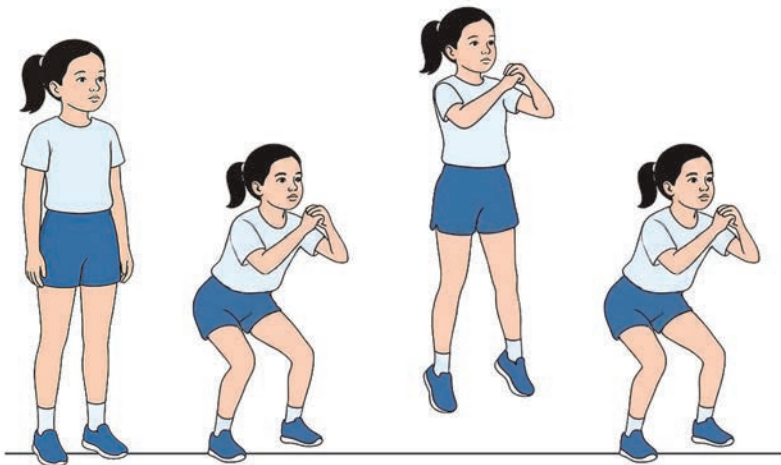


एक कदम पीछे
डालकर बैक किक



इनसाईड फुटबॉल ड्रिल
करते हुए आगे जाना

२.५ पोषक व्यायाम



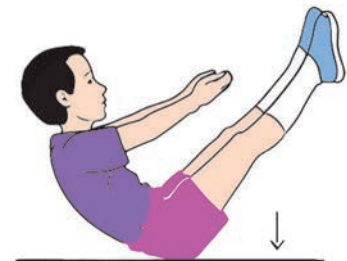
कूदकर स्क्वाट्स



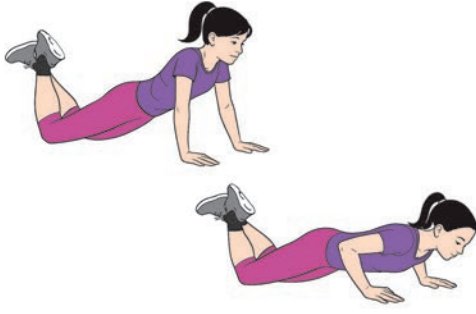
सर्पाकार दौड़ना



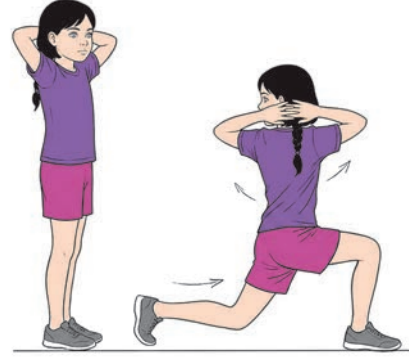
१



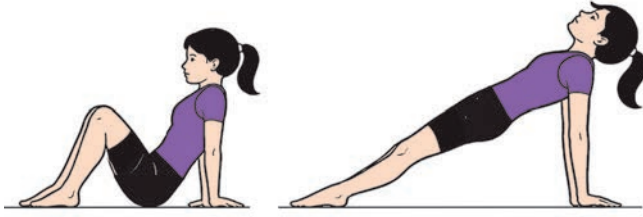
'व्ही' सित २



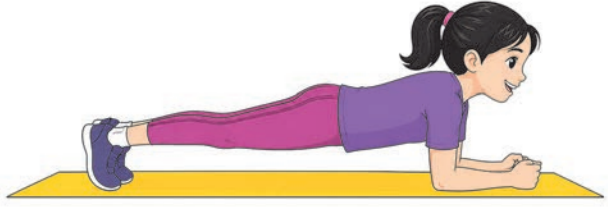
मॉडिफाईड पुश अप्स



लंजेस विथ ट्विस्ट



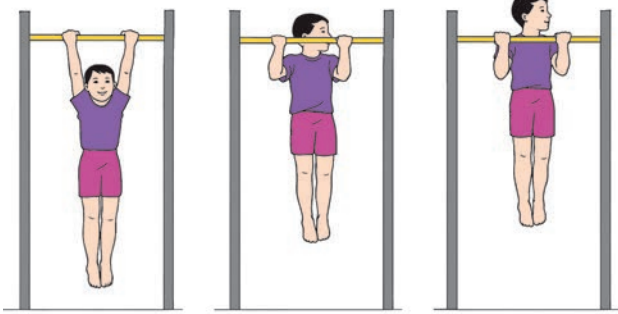
पूर्वोत्तानासन स्थिति



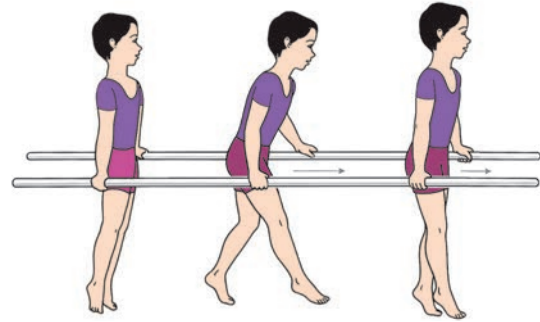
एलबो प्लक ३० से ४५ सेकंड - २ से ३ सेट

२.६ साहसी व्यायाम

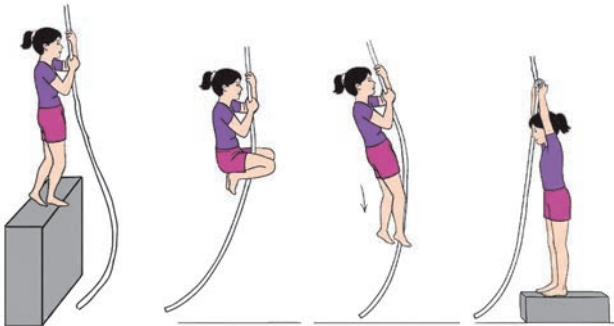
• जिम्नास्टिक



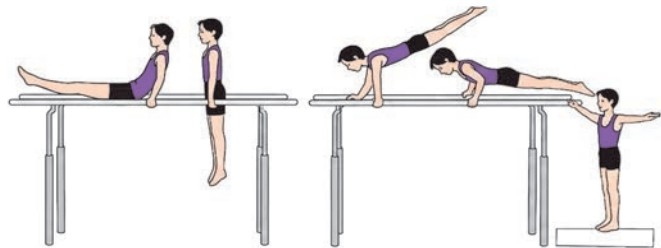
हारिझान्टल बार : चीन अप्स



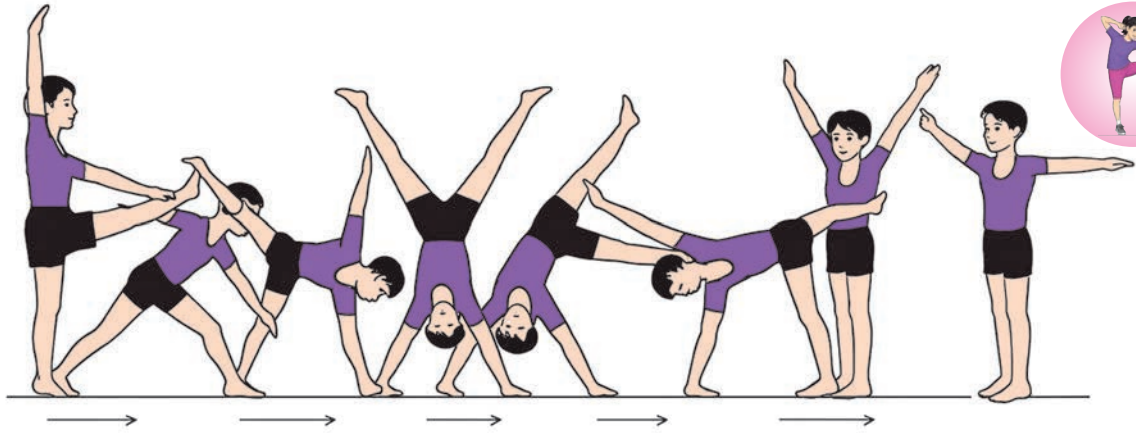
पॅरलल बार 'मार्च' (संचलन)



रस्सी पकड़कर झूला झूलते हुए अवतरण



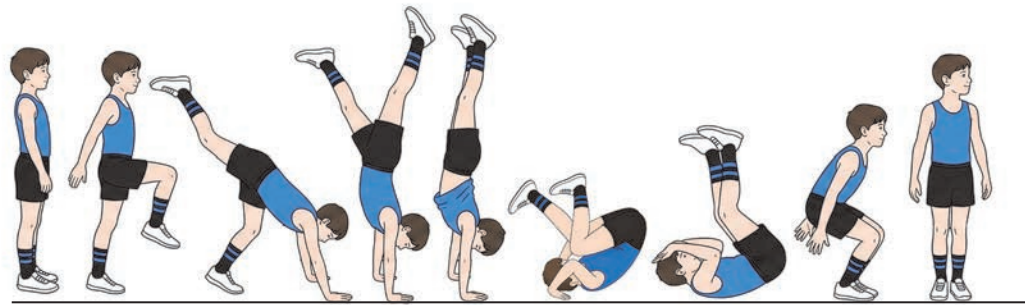
पॅरलल बार साइड व्हाल्ट जंप



राउंड आफ

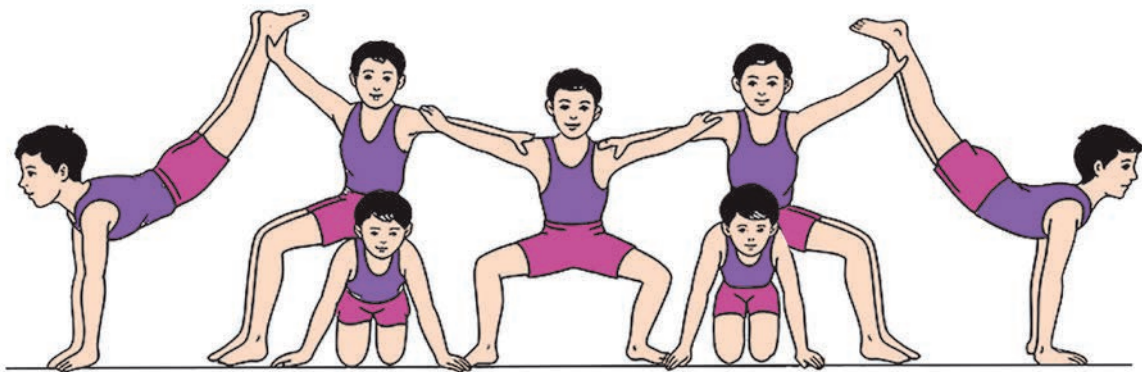


सहयोगी की पीठ
पर से कूदना एवं
अवतरण



हैड स्टैंड एवं आगे की गुलाटी

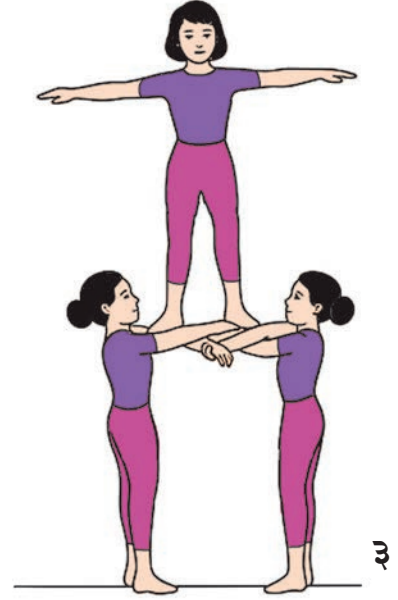
• मानवी मीनारें



१

शिक्षकों के लिए

- मीनारों के आधार की पंक्ति में वजनदार तथा शक्तिशाली/सशक्त विद्यार्थी होने चाहिए।
- आधार से ऊपर की पंक्तियों तक क्रमशः कम भार और कम कद वाले विद्यार्थी होने चाहिए।
- ऊपरी स्तर पर अधिक कौशल वाले विद्यार्थियों का चयन करना चाहिए।
- मीनार की ऊँचाई, उसके कौशल तथा विद्यार्थियों की संख्या कक्षानुसार बढ़ाई जानी चाहिए।
- मीनार की कठिनाई का स्तर विद्यार्थियों की क्षमता के अनुसार निर्धारित करना चाहिए।
- बिना कारण बहुत ऊँची या अत्यधिक कठिन मीनारों का निर्माण करवाने से बचना चाहिए।
- दी गई विभिन्न कल्पनाशील रचनाओं के अनुसार विद्यार्थियों से मीनारों का निर्माण करवाना चाहिए।



२.७ अवरोध शृंखला

अवरोध शृंखला १

अवरोध शृंखला का अर्थ है विभिन्न प्रकार के व्यायामों को एक के बाद एक, बिना रुके, गति को बाधित किए बिना और कम-से-कम समय में पूरा करना। उदा. : २० मीटर तेज दौड़ना। ४ से ५ कोण लगाकर उनके ऊपर से कूदते हुए आगे बढ़ना। २ से ३ मिनट, ४ से ५ सीढ़ियाँ चढ़ना और उतरना, टायर के अंदर से होकर गुजरना, बेंच के ऊपर से कूदकर आगे जाना गुलाटी (घास या गद्दे पर) लगाना १० मीटर दौड़ना।

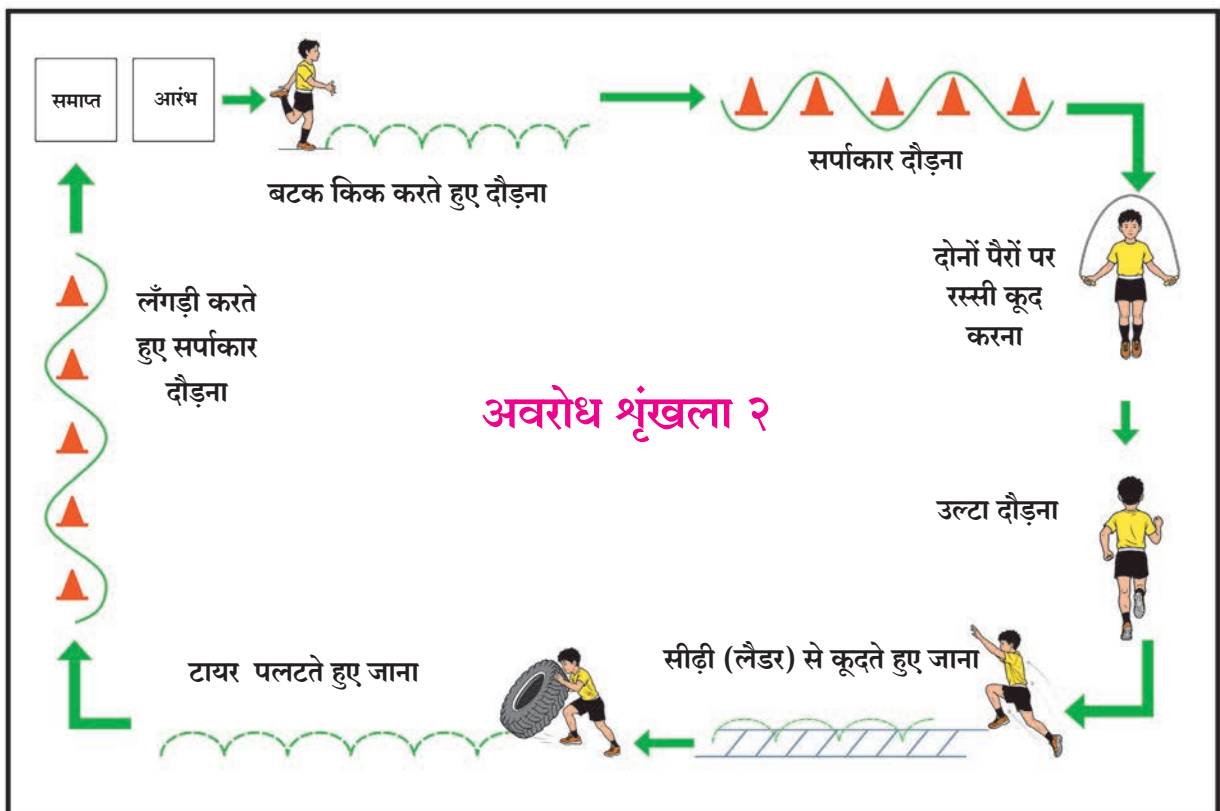
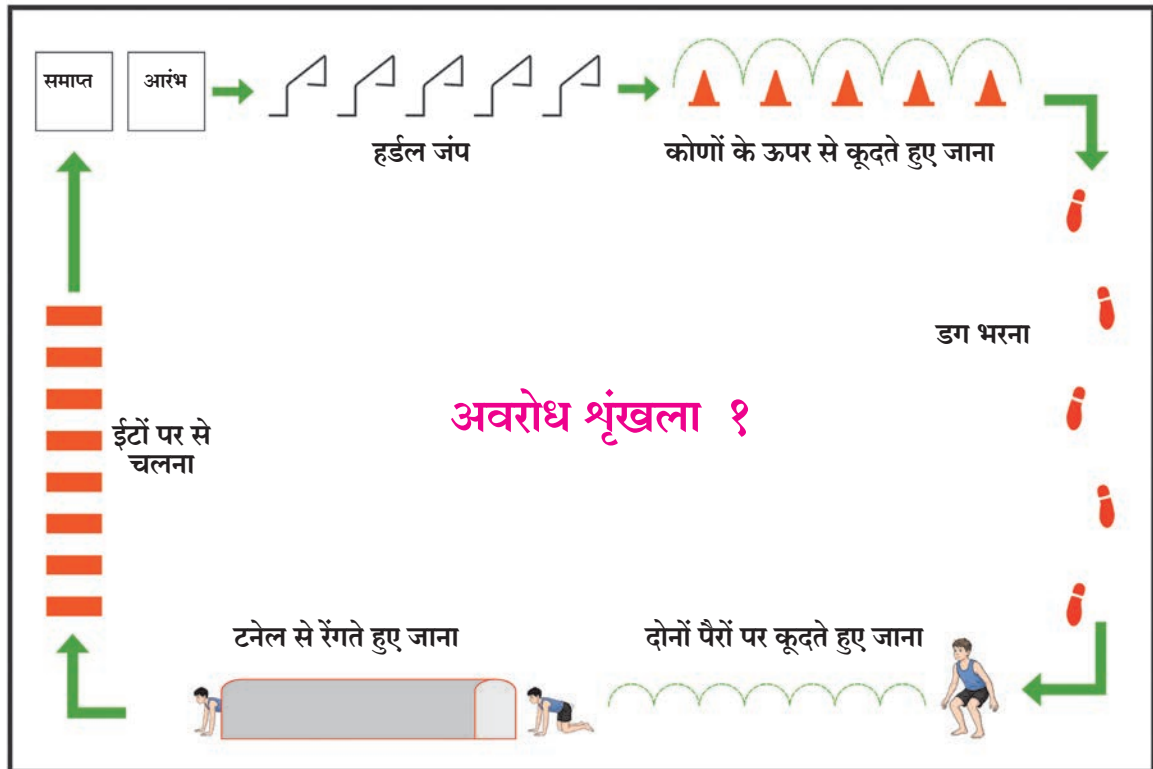
इस प्रकार सिखाई गई विभिन्न गतिविधियों की शृंखला करने से शारीरिक क्षमताओं का विकास किया जा सकता है। शृंखला करते समय एक गतिविधि से दूसरी गतिविधि की ओर जाते समय गति स्वाभाविक रूप से कुछ कम हो जाती है, लेकिन बीच में रुके बिना तुरंत अगली गतिविधि की बाधा को भी पार करना चाहिए।

सभी विद्यार्थियों को आरंभ रेखा पर एक पंक्ति में खड़ा होना चाहिए। एक-एक विद्यार्थी को गतिरोध शृंखला को पूरी करने के लिए आरंभ करना चाहिए। जब पहला विद्यार्थी तीसरी गतिविधि शुरू करेगा, तब अगला विद्यार्थी आगे आएगा।

शिक्षकों के लिए

यदि विद्यार्थियों की संख्या अधिक हो, तो शृंखला को मैदान पर दो या तीन स्थानों पर करवाएँ।

विद्यार्थियों से नियमित अभ्यास करवाएँ। दिए गए उदाहरणों के अतिरिक्त अपनी कल्पना से उपलब्ध सुविधाओं और सामग्री के अनुसार विविध प्रकार की गतिरोध शृंखलाएँ तैयार करके उनका अभ्यास करवाएँ।





२.८ तालबद्ध गतिविधियाँ

• लेजिम

लेजिम एक विशुद्ध मराठी पारंपरिक व्यायाम प्रकार है। इतिहासकाल में युद्ध के लिए प्रस्थान करने वाली सेना को सीमा तक विदा करते समय तथा युद्ध जीतकर लौटने पर उनका स्वागत करने के लिए ढोल पथक के साथ लेजिम खेला जाता था। विभिन्न अवसरों पर खुशी व्यक्त करने के लिए भी लेजिम खेला जाता है।

लेजिम को एक नृत्य शैली के रूप में जाना जाता है। महाराष्ट्र के विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग प्रकार के पदचालन (पदन्यास) करके लेजिम खेला जाता है। ग्रामीण क्षेत्रों के साथ-साथ शहरी क्षेत्रों में भी लेजिम पथक देखने को मिलते हैं। लेजिम के साथ ढोल, ताशा, झांझ और हलगी जैसे वाद्य यंत्रों की संगत होती है। लेजिम पथक के युवक-युवतियाँ पारंपरिक मराठी वेशभूषा धारण करके लेजिम खेलते हैं।

जब लेजिम संगीत की ताल पर खेला जाता है, तब यह एक प्रकार का एरोबिक्स व्यायाम ही होता है। वाद्य यंत्रों की ताल पर हाथों और पैरों का संचालन होता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से यह अत्यंत लाभदायक व्यायाम प्रकार है। कक्षा पाँचवीं में आपने लेजिम के लिए आवश्यक विभिन्न मूलभूत स्थितियाँ सीखी थी। साथ ही दो आवाज, चार आवाज ये दो प्रकार भी सीखे। अब पिछली कक्षा में सीखे गए प्रकारों का अभ्यास करते हुए आगे के नए प्रकार सीखने हैं।

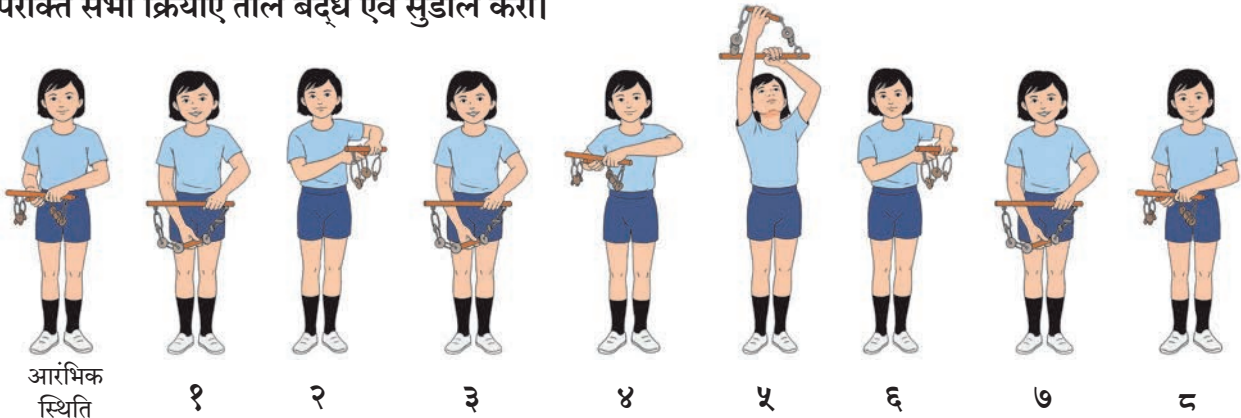
(१) आठ आवाज – (अंकसंख्या ८+२)

आरंभिक स्थिति : होशियार

कृति : १ से ४ तक की गिनती 'चार आवाज' की तरह करो।

- (१) दाईं ओर से बाईं ओर लेजिम को झुलाते हुए लेजिम सामने खोलो।
- (२) छोटी डंडी को बड़े डंडे पर नीचे से ऊपर की ओर मारकर लेजिम को बाईं बगल के पास बंद करो।
- (३) बाईं ओर से दाईं ओर लेजिम को झुलाते हुए लेजिम सामने खोलो।
- (४) छोटी डंडी को बड़े डंडे पर नीचे से ऊपर की ओर मारकर लेजिम को दाईं बगल के पास बंद करो।
- (५) चौथे अंक के बाद उसी गति में लेजिम बंद स्थिति में दाईं ओर से सिर के ऊपर ले जाओ। लेजिम सिर पर आते ही दाहिने हाथ से छोटी डंडी पीछे से आगे की ओर और बाएँ हाथ से बड़ी डंडी आगे से पीछे की ओर अर्धवृत्ताकार घुमाते हुए लेजिम खोलो।
- (६) लेजिम की वृत्ताकार हलचल में बिना किसी बाधा के, उसी गति के साथ लेजिम को बाईं बगल में लाकर बंद करो।
- (७) बाईं ओर से दाईं ओर झुलाते हुए लेजिम को सामने खोलो।
- (८) लेजिम को बंद करके प्रारंभिक स्थिति में वापस आओ।

उपरोक्त सभी क्रियाएँ ताल बद्ध एवं सुडौल करो।



शिक्षकों के लिए मार्गदर्शक सूचना



- दख्खनी लेजिम के आगे आने वाले सभी प्रकारों में लेजिम की गतिविधियाँ आठ ठोंके (आठ आवाज) प्रकार की गतिविधियों जैसी है। केवल पैरों की गतिविधि (फुटवर्क) में परिवर्तन है। इसलिए आठ आवाज प्रकार एक मूलभूत प्रकार है अतः उसका अच्छी तरह अभ्यास कराया जाए। विशेष रूप से पाँचवीं गिनती (अंक) अधिक महत्वपूर्ण है, इसलिए वह अधिक सुडौल होनी चाहिए।
- आठ आवाज प्रकार में हाथों की गतिविधियों का पहले लेजिम के बिना अभ्यास कराया जाए।
- प्रत्येक विषम अंक पर लेजिम की चैन को खींचकर लेजिम खोलनी चाहिए तथा प्रत्येक सम अंक पर छोटी डंडी को बड़े डंडे पर मारकर लेजिम बंद करनी चाहिए।
- अंकों की गिनती तालबद्ध ढंग से की जानी चाहिए। लगातार गिनती करते समय थकान न हो, इसलिए ७ और ८ अंक न गिनकर उस समय साँस लें अथवा बच्चों को लेजिम का ताल समझे इसलिए उन्हें बीच-बीच में सामूहिक रूप से गिनती करने के लिए कहें। प्रकार अच्छी तरह सीख लेने के बाद गिनती की भी आवश्यकता नहीं रहती।
- यदि एक प्रकार को दूसरे प्रकार से जोड़कर करना हो तो पहले प्रकार के अंतिम दो अंकों के समय ताल में 'प्रकार बदल' कहें या अगले प्रकार का नाम लें।

(२) आगे पाँव (अंक संख्या ८ + २)

प्रारंभिक स्थिति : होशियार

कृति : १ से ४ अंक चार आवाज प्रकार के अनुसार करो।

५ से ८ अंकों में हाथों की गतिविधि आठ आवाज प्रकार के अनुसार होगी लेकिन उसी समय पैरों की गतिविधि निम्न प्रकार से करनी है।

५. लेजिम को सिर के ऊपर ले जाते समय दायाँ पैर आगे रखो एवं दोनों एड़ियाँ ऊपर उठाओ।
 ६. दोनों पैरों की एड़ियों को जमीन पर टिकाकर लेजिम को बाईं बगल के पास बंद करो।
 ७. दाएँ पैर को बाएँ पैर के पास लाते समय लेजिम को बाईं ओर से दाईं ओर झुलाते हुए खोलो।
 ८. दाएँ पैर को बाएँ पैर के पास लाओ और लेजिम बंद करो।
- उपरोक्त क्रिया पूरी होने के बाद अंत में २ अंकों में आगे पाँव की कृति रोको।



शिक्षकों के लिए मार्गदर्शक सूचना

- पहले लेजिम के बिना अभ्यास करवाएँ, जिससे हाथों और पैरों की गतिविधियों में समन्वय बना रहे।

(३) पीछे पाँव (अंक संख्या ८ + २)

आरंभिक स्थिति : होशियार

१. दायाँ पैर पीछे ले जाकर शरीर का भार दाएँ पैर पर लेकर घुटने में झुको। दाएँ पैर के पास लेजिम खोलो।
२. सीधे होते हुए लेजिम को सामने लाकर बंद करो।
३. दाएँ पैर को उठाकर बाएँ पैर के पास लाते हुए लेजिम को कमर के पास दाईं ओर खोलो।
४. दायाँ पैर बाएँ पैर के पास उठाएँ हुई स्थिति में लेकर लेजिम बंद करो।





उपरोक्त क्रिया पूरी होने के बाद अंत में २ अंकों में पीछे पाँव की कृति रोको।
५ से ८ अंकों के दौरान ५वें अंक पर दायाँ पैर बाएँ पैर के पास टिकाओ।
शेष सभी गतिविधियाँ आठ आवाज प्रकार के ५ से ८ अंकों के अनुसार करनी हैं।

शिक्षकों के लिए मार्गदर्शक सूचना

ध्यान में रखें कि, उपरोक्त प्रकार में पहले चार अंकों में लेजिम का झूला पीछे से आगे की ओर आता है, आरंभ में बच्चे अक्सर यही गलती करते हैं। वे लेजिम को सीधे आगे से पीछे ले जाते हैं। इसे टालने के लिए तथा पीछे से आगे की ओर झोंका आने के लिए, पहले लेजिम के बिना हाथों और पैरों की गतिविधियों का अभ्यास करवाएँ। आगे आने वाले अधिकांश प्रकारों में भी यही गतिविधि होने के कारण पैर पीछे ले जाने के बाद हाथों की झूले जैसी पीछे से आगे होने वाली गतिविधि अत्यंत महत्वपूर्ण है।

(४) आगे – पीछे पाँव (अंक संख्या ८ + २)

आरंभिक स्थिति : होशियार स्थिति

अंक १ से ४ तक की क्रिया पीछे पाँव प्रकार के १ से ४ अंकों के अनुसार करो।

अंक ५ से ८ तक की क्रिया में, पाँचवें अंक पर पैर को जमीन पर टिकाए बिना आगे पाँव प्रकार के ५ से ८ अंकों की गतिविधि करो।

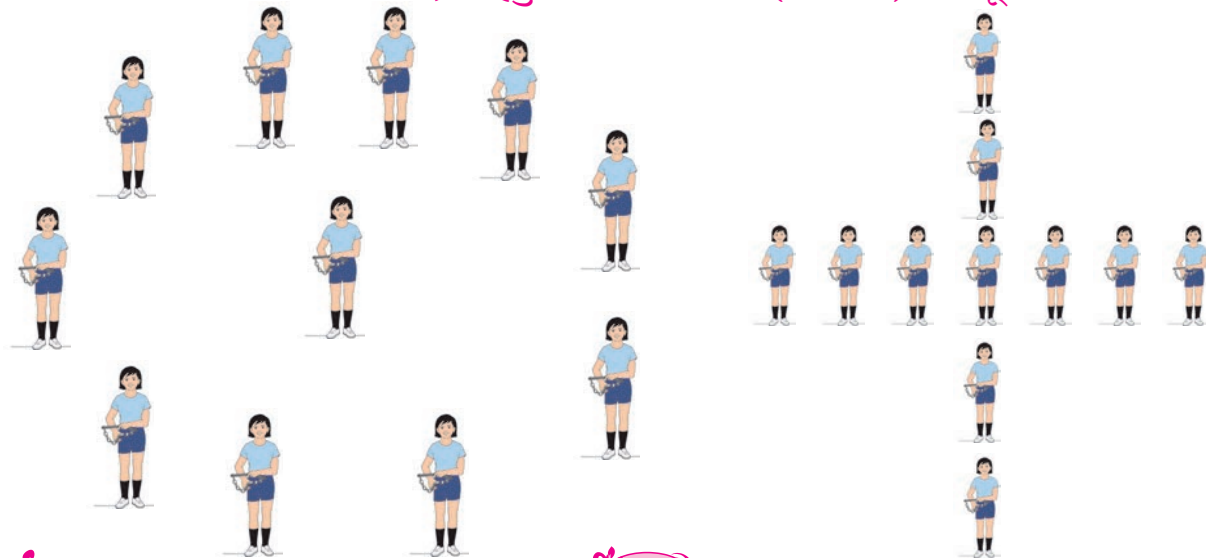
उपरोक्त क्रिया पूरी होने के बाद अंत २ अंकों में आगे-पीछे पाँव की गतिविधि रोको।



शिक्षकों के लिए मार्गदर्शक सूचना

- यद्यपि इस प्रकार का नाम आगे-पीछे पाँव है, फिर भी इसमें पहले पीछे पाँव और उसके बाद आगे पाँव की गतिविधि होती है, इस बात को ध्यान में रखें।
- रुकते समय आठवें अंक पर जो दायाँ पैर बाएँ पैर के पास लाया है, उसे अतिरिक्त दो अंकों (क्लास थम के बाद के दो अंक) के समय पहले अंक पर जमीन पर रखें। यदि इस प्रकार को लगातार दूसरी बार या कई बार करना हो, तो आठवें अंक पर नजदिक लाया गया दायाँ पैर उसी उठी हुई स्थिति में रखते हुए अगले पहले अंक के लिए पीछे ले जाएँ।
- दायाँ पैर आगे-पीछे ले जाते समय बाएँ पैर का स्थान न छोड़ें।

लेजिम के प्रदर्शन हेतु विभिन्न रचनाओं (फॉर्मेशन) के नमूने।

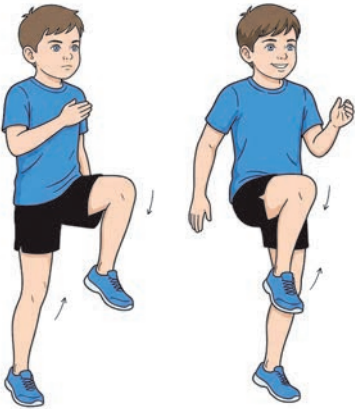




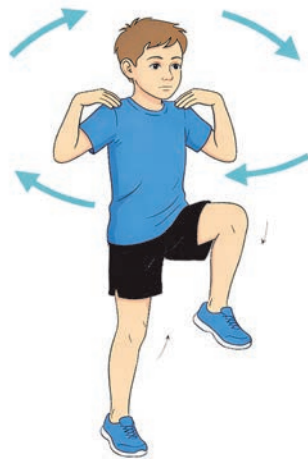
• एरोबिक्स

एरोबिक्स का अर्थ है तालबद्ध गतिविधियों, संगीत और व्यायाम का सुंदर समन्वय। एरोबिक्स करने से शरीर स्वस्थ, हल्का और ऊर्जावान बना रहता है। इससे हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता में सुधार होता है। नियमित रूप से एरोबिक्स करने से शरीर का सामर्थ्य बढ़ता है। मांसपेशियाँ अधिक कार्यक्षम और फुर्तीली बनती हैं। एरोबिक्स करते समय शरीर के अनेक अंग एक साथ कार्य करते हैं। जिससे रक्त संचार बेहतर होता है। एरोबिक्स केवल एक व्यायाम नहीं, बल्कि आनंददायक गतिविधियों का एक समूह है। संगीत की ताल पर व्यायाम करने से मन प्रसन्न रहता है। वजन कम करने के लिए एरोबिक्स उपयोगी होता है।

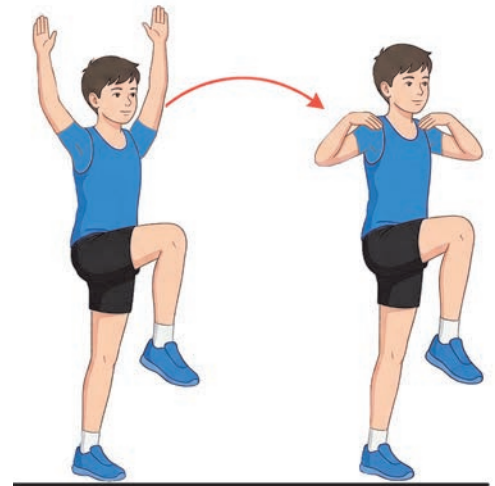
संच १



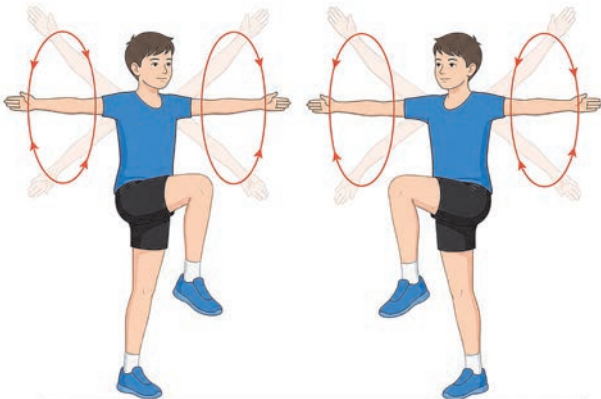
मार्चिंग ऑन द स्पॉट
(जगह पर मार्च करना)



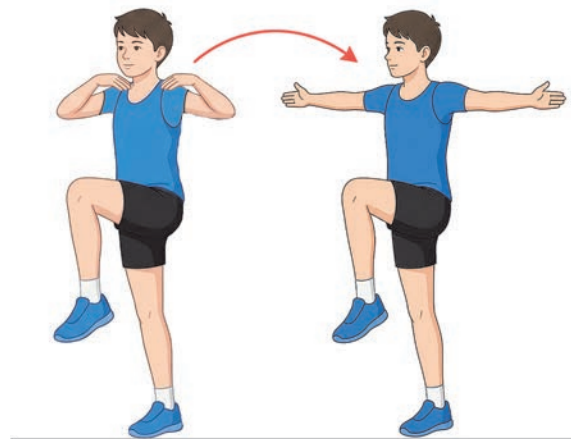
मार्चिंग विथ शोल्डर रोटेशन
(कंधों को घुमाते हुए मार्च करना।)



मार्चिंग विथ आर्म्स अप अँड डाऊन
(हाथों को ऊपर-नीचे करते हुए मार्च करना।)



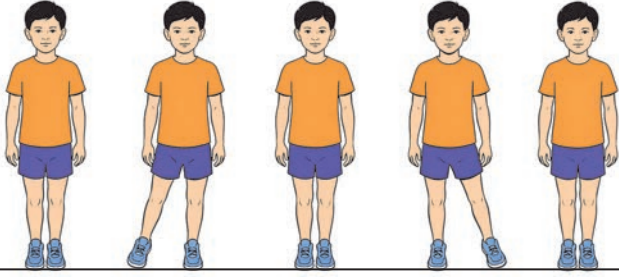
मार्चिंग विथ आर्म्स सर्कल
(हाथों से गोलाकार घुमाव करते हुए मार्च करना।)



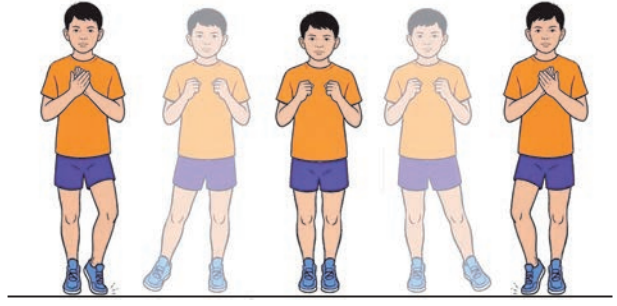
मार्चिंग विथ स्वीप आऊट
(हाथों को बाहर की ओर फैलाते हुए मार्च करना।)



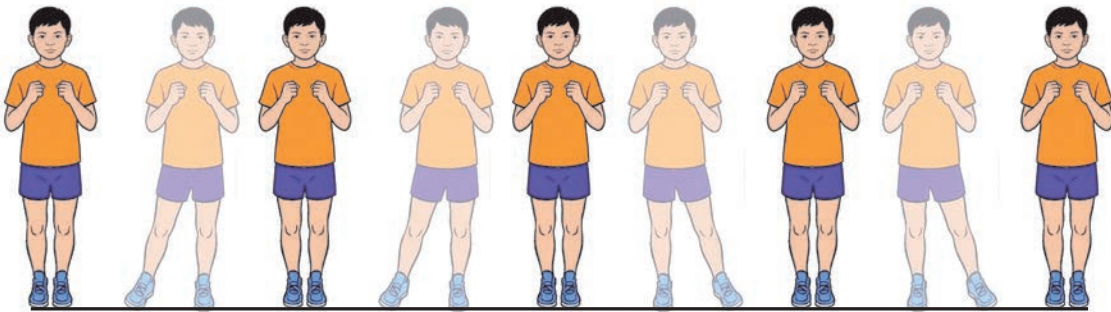
• एरोबिक्स : संच २



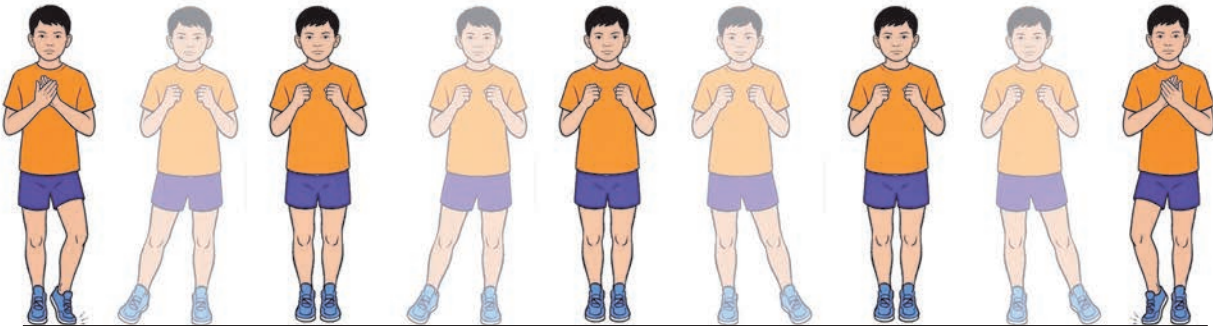
साइड टू साइड (दाएँ और बाएँ ओर कदमों की गतिविधि करना।)



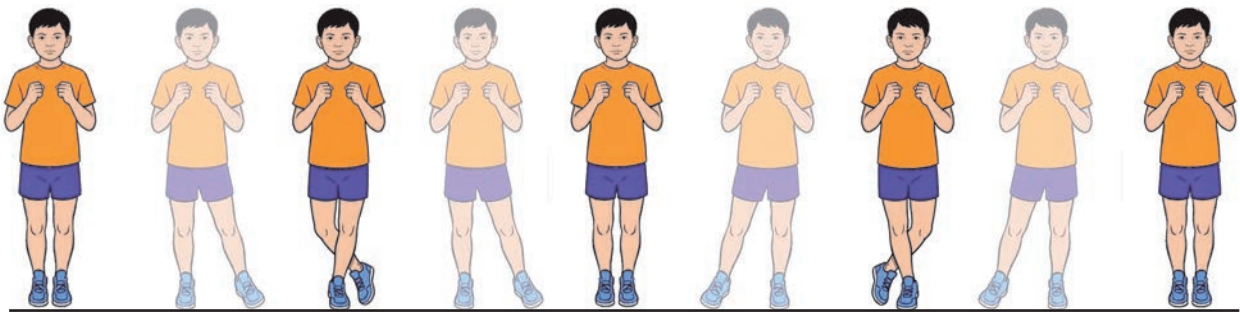
साइड टू साइड तालियों के साथ – (दाएँ-बाएँ कदम रखते हुए ताली बजाना।)



साइड टू साइड डबल स्टेप्स में – (दाईं और बाईं दिशा में दोहरे कदमों के साथ चलना।)



साइड टू साइड डबल स्टेप्स तालियों के साथ – (दाएँ-बाएँ डबल स्टेप्स लेते हुए ताली बजाना।)



आरंभिक
स्थिति

१

२

३

४

५

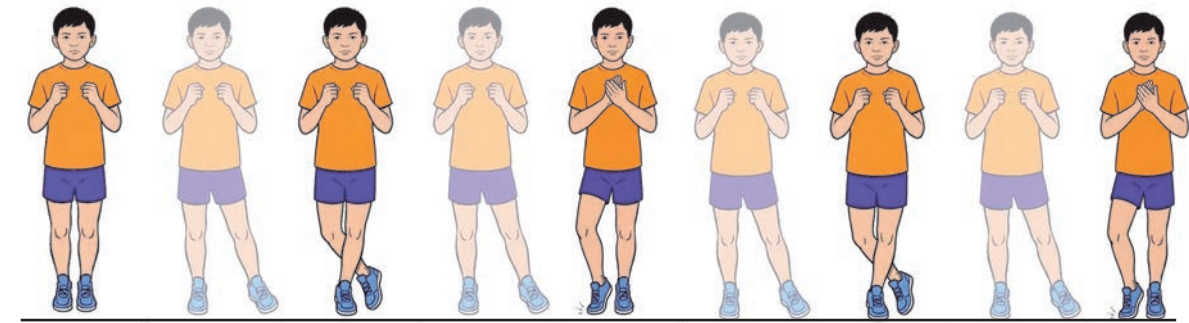
६

७

८

ग्रेप वाइन

(एक पैर को दूसरे के आगे या पीछे क्रॉस करते हुए दाईं-बाईं दिशा में तालबद्ध कदमों की गतिविधि करना।)



आरंभिक
स्थिति

१

२

३

४

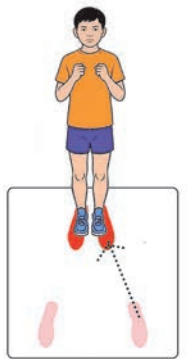
५

६

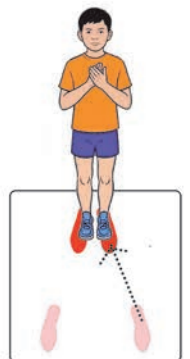
७

८

ग्रेप वाइन विद क्लैप – (ग्रेप वाइन कदमों की गतिविधि करते हुए ताली बजाना।)



अंग्रेजी अक्षर 'V' के आकार के अनुसार गतिविधि – (पैरों को आगे की ओर 'V' आकार में खोलते और फिर वापस लाते हुए तालबद्ध गतिविधि करना।)



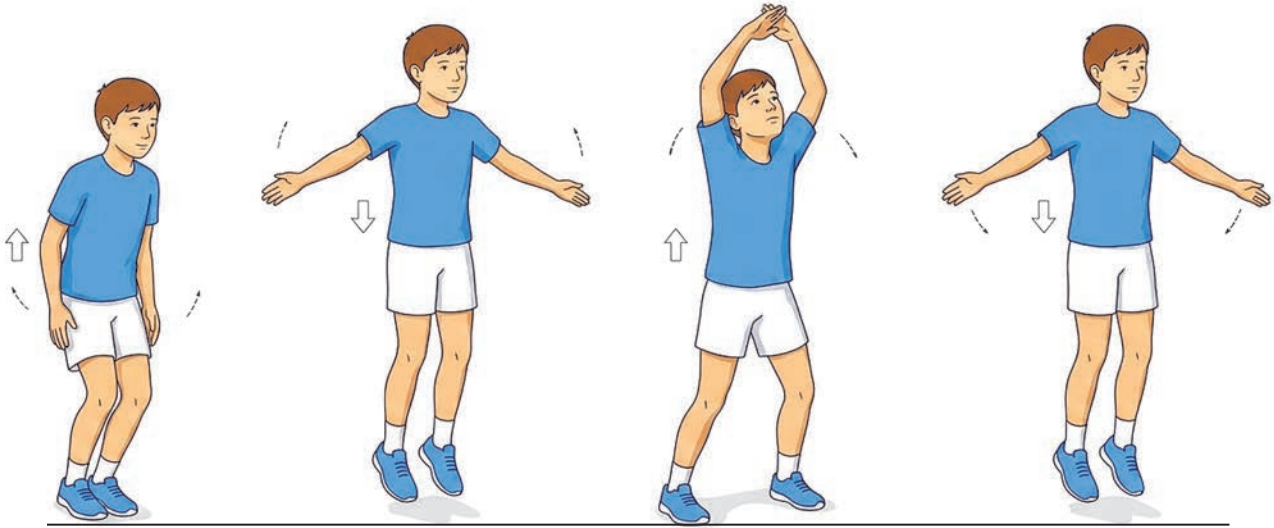
V शेप विथ क्लैप ('V' आकार की गतिविधि करते हुए ताली बजाना।)



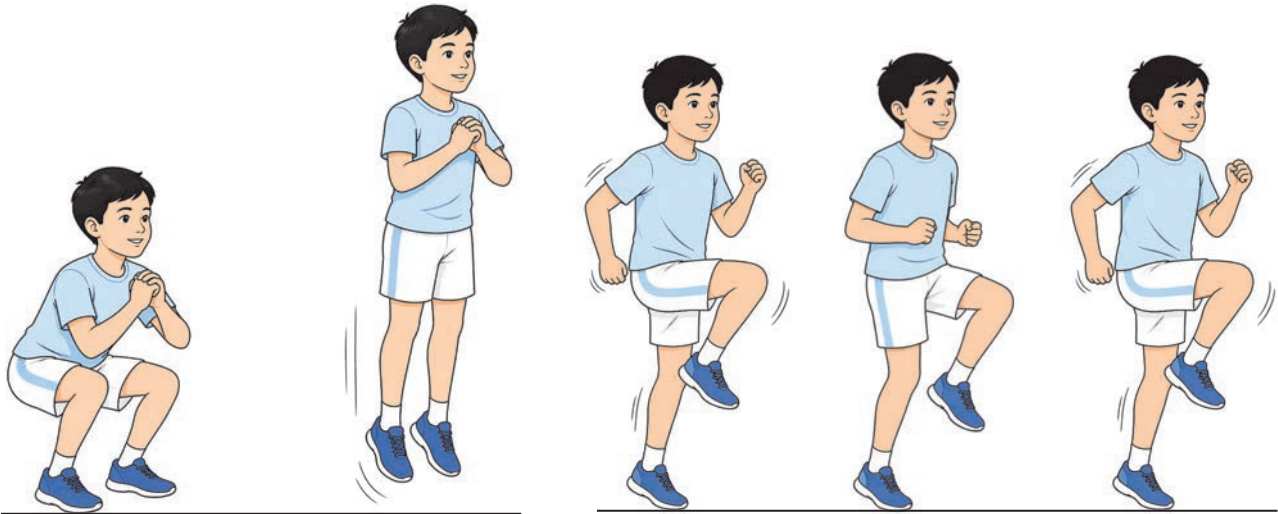


• डान्सरसाइज

डान्सरसाइज करने से हृदय की कार्यक्षमता, जोड़ों की ताकत और लचीलापन बढ़ता है। इससे मांसपेशियों की ताकत भी बढ़ती है, संतुलन में सुधार होता है तथा सभी गतिविधियों को सफलतापूर्वक कर पाने की आनंददायक भावना उत्पन्न होती है एवं मानसिक ताकत बढ़ती है।



जंपिंग जैक्स १५ से २० बार।

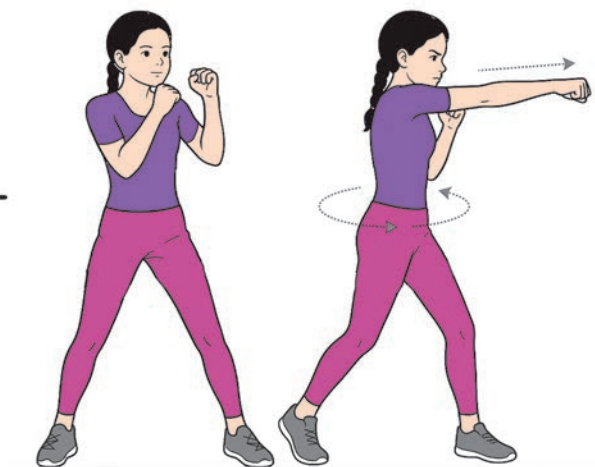


स्क्वॉट जंप एंड क्लोज द लेग – १० से १२
बार कूदना

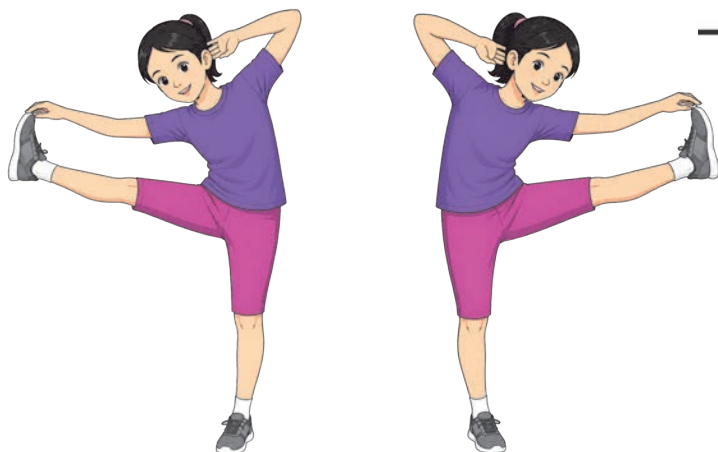
स्लो-फास्ट रनिंग वैरिएशन ऑन द स्पॉट ३०
सेकंड तक (एक ही स्थान पर धीमी और तेज
गति से दौड़ने का अभ्यास)



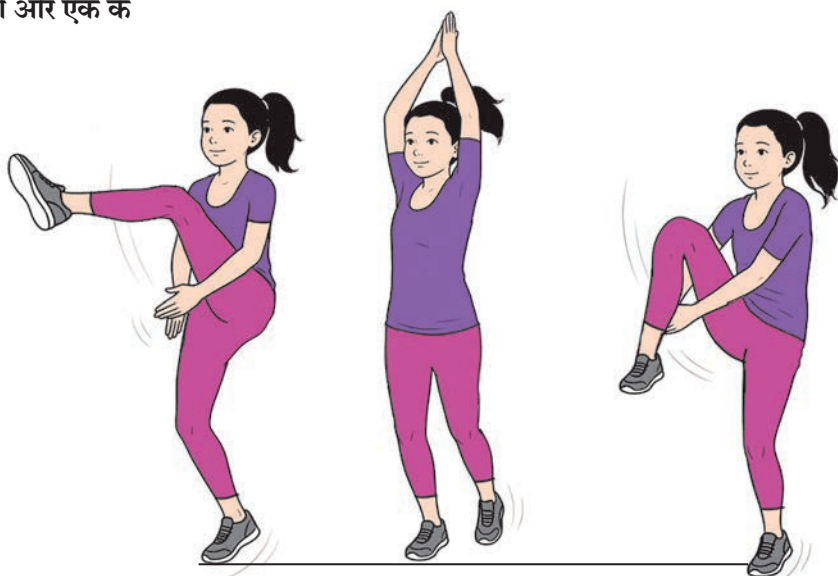
फ्रंट और साइड किक्स एक के बाद एक १० से १२ बार
दोनों पैरों से।



क्रॉस पंच – दोनों हाथों से एक के बाद एक १२
से १५ बार



साइडवेज बेंड एंड लेग अप – दोनों ओर एक के
बाद एक १० बार



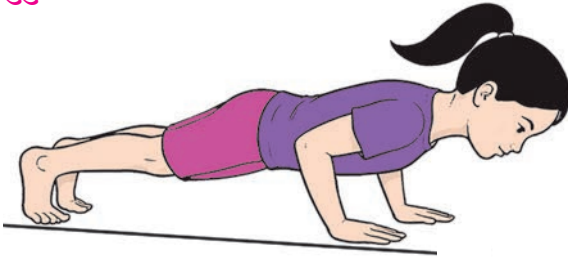
लेग फ्रंट एंड क्लैप १० से १२ बार।



२.९ भारतीय व्यायाम

डंड : भारतीय व्यायाम पद्धति में व्यायाम की जो विभिन्न पद्धतियाँ हैं, उनमें डंड और बैठक प्रमुख व्यायाम प्रकार हैं। इस व्यायाम से एक ही समय पर शरीर की विभिन्न प्रमुख मांसपेशियों को व्यायाम मिलता है। इन व्यायामों प्रकार लिए के किसी कृत्रिम सामग्री या साथी की आवश्यकता नहीं होती। इन्हें मर्यादित स्थान में भी किया जा सकता है। इस प्रकार के व्यायाम को 'जोर' भी कहा जाता है।

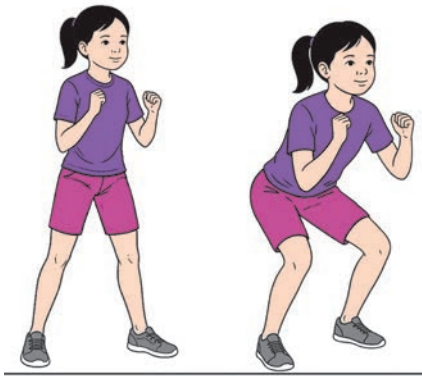
• डंड



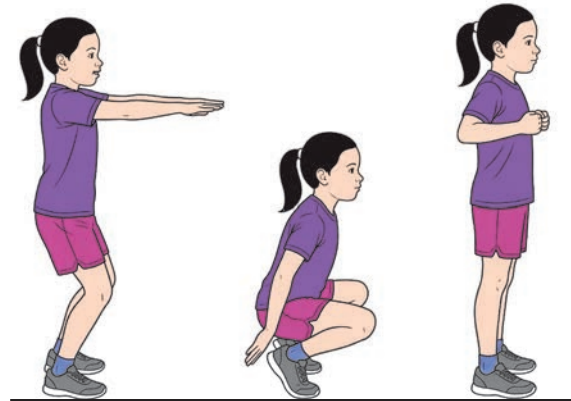
• अर्ध डंड



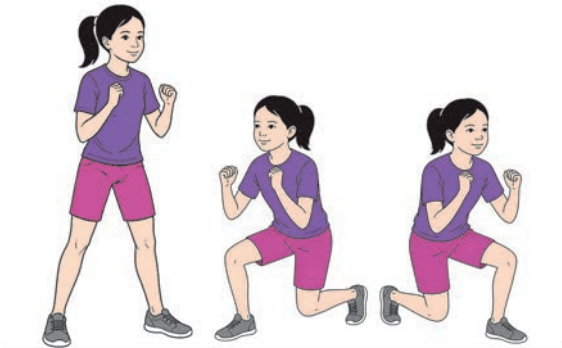
बैठक : बैठक भारत का एक प्राचीन व्यायाम है। पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए हम चलना, दौड़ने, कूदने और तैरने जैसे व्यायाम करते हैं। बैठक ऐसा व्यायाम है जो बिना किसी साधन/ सामग्री के पैरों की सभी मांसपेशियों को पर्याप्त व्यायाम प्रदान करता है। बैठक के कुछ प्रकार आगे दिए हैं—



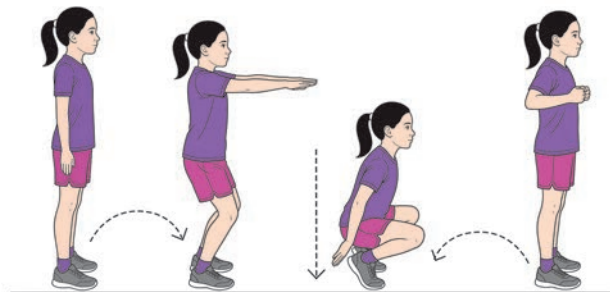
अर्ध बैठक



साधारण बैठक

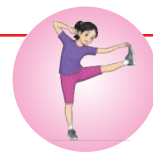


कुटकी बैठक : बाएँ और दाएँ पैर से



सरक बैठक (फिसलन बैठक)

२.१० व्यायाम शृंखला



विभिन्न व्यायाम इस विभाग में हमने अनेक प्रकार के व्यायाम सीखे हैं। शिक्षकों की सहायता से इन व्यायामों के विभिन्न स्थान (स्टेशन) बनाकर एक के बाद एक कम-से-कम ७ से ९ स्थान तैयार करने चाहिए। व्यायाम स्थानों की एक संरचना बनाकर प्रत्येक स्थान पर शिक्षक के निर्देशानुसार व्यायाम करना चाहिए। प्रत्येक स्थान पर व्यायाम की अवधि कम-से-कम १५ सेकंड और अधिकतम २० सेकंड होनी चाहिए। व्यायाम शृंखला के किसी भी स्थान पर अधिक समय तक व्यायाम नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे थकान होती है और शृंखला पूरी नहीं हो पाती। व्यायाम की तीव्रता को ध्यान में रखते हुए आवृत्तियाँ (Repetitions) निर्धारित करनी चाहिए और अपनी क्षमता के अनुसार उन्हें पूरा करना चाहिए। प्रत्येक स्थान का व्यायाम पूरा होने के बाद ४५ सेकंड से १ मिनट तक विश्राम करना चाहिए। शृंखला के सभी स्थानों का व्यायाम पूरा होने पर एक चक्कर (राउंड) पूरा माना जाएगा। इस प्रकार २ से ३ राउंड पूरे करने चाहिए। यदि किसी प्रकार की असुविधा या परेशानी महसूस हो, तो तुरंत शिक्षक को बताना चाहिए।

शृंखला १ : सर्वांग विकास व्यायाम शृंखला

उद्देश्य : शरीर की सामान्य शक्ति, गतिशीलता तथा सामर्थ्य बढ़ाना।

संरचना : व्यायाम केंद्रों की व्यवस्था वृत्ताकार (गोलाकार) रूप में करनी चाहिए।

अ. क्र.	व्यायाम	आवृत्ति
१	बैठक	१२
२.	दीवार पर पुश-अप	१२
३	आगे बढ़ते हुए झुककर पैरों को हाथ लगाना	१२
४.	लंज स्थिति	१२
५.	लंज स्थिति	१२
६.	हाफ सिट-अप्स	१२

मालिका २ : संतुलन एवं समन्वय व्यायाम शृंखला

उद्देश्य : शरीर का नियंत्रण, संतुलन तथा समन्वय विकसित करना।

अ. क्र.	व्यायाम	आवृत्ति
१	रस्सी कूदना	२०
२.	गेंद को ऊपर उछालकर पकड़ना	८
३	कोणों के बीच से फुटबॉल को किक लगाना	६
४.	बर्पीज, स्क्वॉट्स / सपाटे	६
५.	जमीन पर रखे गए कुल ६ हूलाहूप्स में पैर रखते हुए आगे जाना और दौड़कर वापस आना	४
६.	वृत्त में टप्पे (बाउंस) देना	१२
७.	बास्केटबॉल को दो बार टप्पा देते हुए कोनों के बीच का अंतर बार-बार दौड़ना	४





शृंखला ३ : लचीलापन एवं शरीर नियंत्रण शृंखला

उद्देश्य : मांसपेशियों की शक्ति बढ़ती है तथा हड्डियों को मजबूत बनाती है।

संरचना : प्रत्येक केंद्र पर ८ से १० मीटर की दूरी पर दो रेखाएँ खींचो या कोण रखो।

अ. क्र.	व्यायाम	दूरी
१.	भालू चाल (Bear Walk)	५ ते ७ मीटर
२.	बत्तख चाल (Duck Jump)	५ ते ७ मीटर
३.	मेंढक कूद (Frog Walk)	५ ते ७ मीटर
४.	केकड़ा चाल (Crab Walk)	५ ते ७ मीटर
५.	सर्पाकार चाल (Snake Walk)	५ ते ७ मीटर
६.	खरगोश कूद (Rabbit Jump)	५ ते ७ मीटर
७.	मगरमच्छ चाल (Crocodile Walk)	५ ते ७ मीटर
८.	हाथी चाल (Elephant Walk)	५ ते ७ मीटर

शृंखला ४ : गति एवं सहनशक्ति का विकास

उद्देश्य : गति तथा सामर्थ्य में वृद्धि करना।

अ. क्र.	व्यायाम	आवृत्ति
१.	जगह पर हाई-नी	१५ बार
२.	जंप और स्क्वॉट (कूदकर बैठक लगाना)	८ बार
३.	मध्यम गति से कूदते हुए दोनों घुटनों को छाती तक लाना (टक जंप)	६ बार
४.	सीधी रेखा में लगाए गए ५ से ७ हर्डल्स के ऊपर से दौड़ना	४ चक्कर
५.	माउंटेन क्लाइम्बर (हाथ जमीन पर रखकर घुटनों को छाती तक लाना)	१५ बार
६.	लैडर ड्रिल	४ चक्कर
७.	१० मीटर शटल रन	४ चक्कर
८.	२० मीटर (स्ट्रेट लेग रन)	४ चक्कर

स्वास्थ्य एवं कौशल पर आधारित कारक क्षमताओं की परिभाषाएँ

- (१) गति - कम-से-कम समय में अधिक से अधिक कार्य करने की क्षमता को गति कहते हैं।
- (२) दिशाभिमुखता - न्यूनतम समय में शरीर की स्थिति और दिशा को सटीक ताप से बदलने की क्षमता को दिशाभिमुखता कहते हैं।
- (३) शक्ति - कम-से-कम समय में अधिकतम बल लगाने की मांसपेशियों की क्षमता को शक्ति कहते हैं।
- (४) समन्वय - मस्तिष्क, तंत्रिका तंत्र और मांसपेशियों के बीच उचित एवं संतुलित तालमेल को समन्वय कहते हैं।



प्रश्न १ : सही विकल्प चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति करो।

- (१) किसी भी खेल को खेलने से पहले करना आवश्यक होता है।
(अ) उत्प्रेरक गतिविधियाँ (ब) शिथिलीकरण गतिविधियाँ (क) जोरदार व्यायाम
- (२) उत्प्रेरक गतिविधियों से शरीर का तापमान।
(अ) बढ़ता है (ब) कम होता है (क) बदलता नहीं है
- (३) शिथिलीकरण करने से शरीर की थकान में सहायता मिलती है।
(अ) कम होने (ब) बढ़ने (क) बनी रहने
- (४) व्यायाम करते समय साँस हमेशा लेनी और छोड़नी चाहिए।
(अ) नियमित रूप से (ब) रोककर (क) किसी भी प्रकार से
- (५) गतिविधियों की आवृत्तियाँ।
(अ) आवश्यकता अनुसार करनी चाहिए। (ब) अधिक करनी चाहिए
(क) बिल्कुल नहीं करनी चाहिए
- (६) ए.बी.सी. ड्रिल गतिविधियाँ विकसित करने के लिए होती हैं।
(अ) समन्वय (ब) ताकत (क) लचीलापन
- (७) पोषक व्यायाम से।
(अ) ताकत बढ़ती है (ब) आलस्य बढ़ता है (क) वजन कम होना रुक जाता है
- (८) तालबद्ध व्यायाम की ताल पर किए जाते हैं।
(अ) सीटी की (ब) संगीत की (क) दोनों की
- (९) एक भारतीय व्यायाम प्रकार है।
(अ) डंड (जोर) (ब) पुश-अप्स (क) लंजेस
- (१०) गतिरोध शृंखला में विद्यार्थियों को।
(अ) बाधाएँ पार करनी चाहिए (ब) व्यायाम करना चाहिए (क) शिथिलीकरण करना चाहिए

प्रश्न २ : सही या गलत लिखो।

- (१) उत्प्रेरक गतिविधियाँ किए बिना सीधे खेल शुरू करना उचित है। (सही/गलत)
- (२) शिथिलीकरण करने से मांसपेशियाँ कठोर हो जाती हैं। (सही/गलत)
- (३) सभी व्यायाम बहुत तेज गति से करने चाहिए। (सही/गलत)
- (४) व्यायाम का क्रम सरल से कठिन होना चाहिए। (सही/गलत)
- (५) साँस रोककर व्यायाम करना उचित है। (सही/गलत)
- (६) पूरक व्यायाम खेल से संबंधित होता है। (सही/गलत)
- (७) सुरक्षा की अनदेखी करके व्यायाम करना साहसी व्यायाम कहलाता है। (सही/गलत)
- (८) एरोबिक्स संगीत की सहायता से किया जाता है, इसलिए इसे तालबद्ध व्यायाम कहते हैं। (सही/गलत)
- (९) विशेष व्यायाम से शक्ति बढ़ती है। (सही/गलत)
- (१०) गतिरोध शृंखला में गति और समन्वय की आवश्यकता नहीं होती। (सही/गलत)



प्रश्न ३ : जोड़ियाँ मिलाओ।

समूह अ

१. उत्प्रेरक गतिविधियाँ
२. शिथिलीकरण
३. उत्प्रेरक गतिविधियों के समय श्वास नियंत्रण
४. आवृत्तियाँ
५. लँगड़ी व झाप
६. ड्रिल
७. विशेष व्यायाम
८. साहसिक व्यायाम
९. तालबद्ध गतिविधियाँ
१०. अवरोध शृंखला

समूह ब

- बाधाओं को पार करना
- ताकत और सामर्थ्य
- मूलभूत गतिविधियाँ
- साहस और संतुलन
- गतिविधियों की पुनरावृत्ति
- ताल से संबंधित
- उचित प्राणवायु की आपूर्ति
- शारीरिक क्षमता
- शरीर को तैयार करना
- मांसपेशियों को शिथिल करना

प्रश्न ४ : लघु उत्तरी प्रश्न।

- (१) उत्प्रेरक गतिविधियों के कोई दो लाभ लिखो।
- (२) शिथिलीकरण करने से शरीर को होने वाले दो लाभ बताओ।
- (३) उत्प्रेरक गतिविधियाँ करते समय व्यायाम का सही क्रम कैसा होना चाहिए?
- (४) गतिविधियों की आवृत्तियाँ उचित मात्रा में होने के कारण बताओ।
- (५) कोई दो ए.बी.सी. ड्रिल बताओ।
- (६) दो पोषक व्यायाम करके दिखाओ।
- (७) तालबद्ध व्यायाम के क्या लाभ हैं ?
- (८) पुस्तक में दिए गए व्यायामों के अतिरिक्त किसी दो भारतीय व्यायामों के उदाहरण दो।
- (९) गतिरोध शृंखला में कौन-से कौशल आवश्यक होते हैं ऐसा तुम्हें लगता है ?

सहपाठी अभिप्राय

- (१) मेरा मित्र उत्प्रेरक गतिविधियाँ करते समय बनाए रखता है।
(अ) उचित क्रम (ब) गति नियंत्रण (क) संतुलन
- (२) उसके सुधार की आवश्यकता है।
(अ) साँस-प्रश्वास में (ब) गतिविधियों के समन्वय में (क) गति नियंत्रण में
- (३) उत्प्रेरक गतिविधियों का क्रम था।
(अ) उचित (ब) अनुचित (क) थोड़ा गलत
- (४) साँस और गति में समन्वय था।
(अ) उचित (ब) अनुचित (क) थोड़ा-सा
- (५) तुम्हारे मित्र को सुधार के लिए एक सुझाव दो।
 - गतिविधियाँ थोड़ी धीमी और नियंत्रित करो।
 - साँस नियमित रखो।
 - क्रम याद रखकर अधिक अभ्यास करो।
- (६) मेरे मित्र ने ए.बी.सी. ड्रिल अच्छी तरह किया।
- (७) अवरोध शृंखला पार करते समय उसे में सुधार करना चाहिए ऐसा लगता है।
- (८) गतिविधियों में सबसे अच्छा समन्वय किसका था, लिखो।
- (९) गति और संतुलन सबसे अच्छा किसका था, लिखो।

शिक्षक निरीक्षण एवं अभिप्राय

शिक्षक को प्रत्येक विद्यार्थी का वर्ष में कम-से-कम दो बार निरीक्षण करना चाहिए तथा 'उत्तम करता है / कभी-कभी सही करता है / सुधार की आवश्यकता है / सही नहीं करता' जैसी उचित टिप्पणी देनी चाहिए।



- (१) क्या विद्यार्थी उत्प्रेरक गतिविधियाँ सही क्रम में करता है?
- (२) क्या व्यायाम करते समय गति बनाए रखता है?
- (३) साँस लेने और छोड़ने की पद्धति कैसी है?
- (४) क्या शिथिलीकरण के समय सही गतिविधियाँ करता है?
- (५) क्या विद्यार्थी विभिन्न व्यायाम सही तरीके से करता है?
- (६) क्या गतिविधियों का क्रम और तकनीक सही है?
- (७) क्या सुरक्षा नियमों का पालन करता है?

शिक्षक की टिप्पणी

प्रात्यक्षिक

- (१) अपने मित्रों के समूह में एक-दूसरे को पाँच अलग-अलग उत्प्रेरक गतिविधियाँ करके दिखाओ।
- (२) सही क्रम में व्यायाम करते समय पुस्तक में दिए गए व्यायाम कर सकते हो क्या ? उन व्यायामों को करके देखो। प्रत्येक गतिविधि की ५, ८ और १० आवृत्तियाँ करके अंतर समझकर लो।
- (३) अपने क्षेत्र/आवासीय परिसर में अन्य मित्रों के साथ अवकाश के दिन ए.बी.सी. ड्रिल करो।
- (४) विद्यालय से घर जाने के बाद ३० सेकंड में रस्सी पर कितनी छलाँगें लगा सकते हो, यह मित्रों के साथ जाँचो। पिछली बार की तुलना में संख्या बढ़ी है या नहीं, यह देखो।
- (५) किसी कार्यक्रम के अवसर पर लेजिम, एरोबिक्स आदि गतिविधियों का प्रदर्शन प्रस्तुत करो। जैसे-गुढ़ी पाड़वा शोभायात्रा, सोसायटी का वर्धापन दिन आदि।
- (६) विद्यालय में अपने सहपाठियों के साथ यह जाँचो कि गतिरोध शृंखला कौन कितने समय में पूरी करता है।
- (७) शिक्षक द्वारा सिखाएँ अनुसार प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करो तथा उनकी संख्या धीरे-धीरे बढ़ाओ। प्रतिदिन १३ सूर्य नमस्कार करने में कितना समय लगता है, इसका लेखा-जोखा रखो।

प्रकल्प

- (१) पुस्तक में दिए गए उत्प्रेरक और शिथिलीकरण अभ्यासों के अतिरिक्त अन्य गतिविधियों की सूची तैयार करो।
- (२) अपनी पुस्तक में दिए गए सभी व्यायाम प्रकारों की सूची बनाओ तथा उनके चित्र एकत्रित करके अपनी कॉपी में चिपकाओ।
- (३) व्यायाम के सभी प्रकारों के बारे में जानकारी प्राप्त करो तथा उनमें क्या अंतर है, यह अंतरजाल की सहायता से खोजो। उसकी जानकारी लिखकर शिक्षक से जाँच करवाकर तथा अपने माता-पिता के साथ उस पर चर्चा करो।
- (४) भारतीय खिलाड़ियों के व्यायाम करते हुए चित्र एकत्रित करो, वे कौन-से व्यायाम करते हैं यह पता लगाकर उनके नाम लिखो।
- (५) अपने आस-पास रहने वाले किन्हीं दो चाचा और चाची का इस बारे में साक्षात्कार लो कि वे व्यायाम करते हैं। इसकी जानकारी अंकित करो। शिक्षकों को दिखाओ।
- (६) अपने घर के सभी सदस्यों के साथ मिलकर एक सप्ताह तक प्रतिदिन कम-से-कम १० मिनट व्यायाम या विभिन्न शारीरिक गतिविधियाँ करने का प्रकल्प तैयार करो। उसका वीडियो बनाकर अपने रिश्तेदारों को भेजो।



हमने क्या सीखा

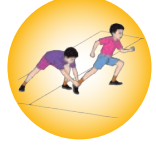
विभिन्न प्रकार के व्यायाम हमारे सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत उपयोगी होते हैं। नियमित अभ्यास से शरीर मजबूत रहता है, गतिविधियों में सटीकता आती है तथा स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता निर्माण होती है। तालबद्ध गतिविधियों से आनंद और उत्साह बढ़ता है, जबकि भारतीय व्यायाम से हमारी परंपरा और शारीरिक संस्कारों का संरक्षण होता है। उचित पद्धति से, सुरक्षा नियमों का पालन करते हुए और नियमित रूप से व्यायाम करने से आत्मविश्वास, सहयोग की भावना तथा सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होने में सहायता मिलती है।





विभाग ३

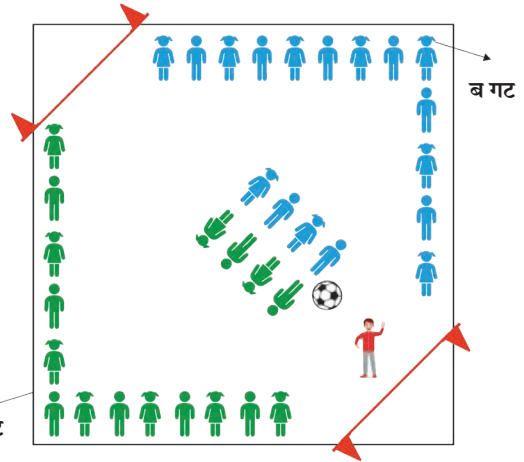
पूरक खेल एवं परिवर्तित खेल



पूरक खेल और परिवर्तित खेल विभिन्न खेलों की मूलभूत कौशलों को आनंददायक और सरल तरीके से सीखाने के लिए उपयोगी होते हैं। फुटबॉल, कबड्डी, बास्केटबॉल, खो-खो और एथलेटिक्स जैसे खेलों के माध्यम से दौड़ना, पकड़ना, गेंद नियंत्रण, चपलता, समन्वय, निर्णयक्षमता और संघ भावना जैसे गुणों का विकास होता है। आयु, क्षमता और उपलब्ध स्थान के अनुसार नियमों में आवश्यक परिवर्तन करके इन खेलों को अधिक सुरक्षित, सहभागी और मनोरंजक बनाया जाता है।

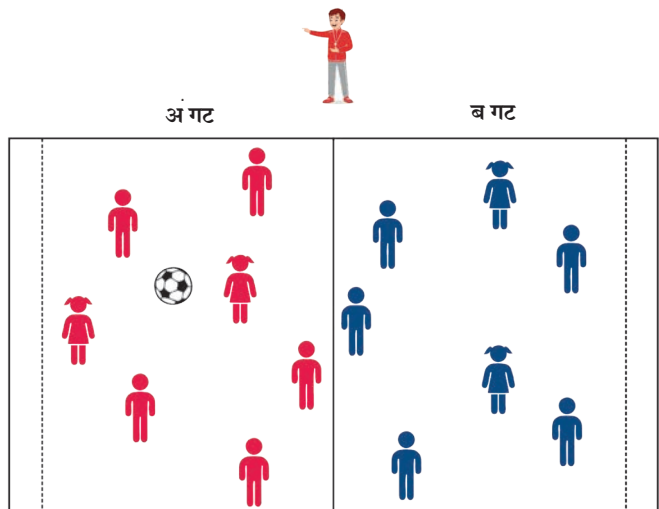
३.१ फुटबॉल के परिवर्तित खेल

● **फील्ड शील्ड फुटबॉल :** इस खेल में दो समूहों के प्रत्येक में ४ से ६ विद्यार्थियों को शामिल होना चाहिए। शेष विद्यार्थियों को चित्र में दर्शाए अनुसार मैदान की सीमा रेखा पर वर्ग (चौकोर) के कोण में खड़ा करें। एक कोण पर एक समूह के तथा उसके विपरीत कोण पर दूसरे समूह के विद्यार्थियों को खड़ा करें। जिन रेखाओं पर ये विद्यार्थी खड़े हैं, उन्हें गोल रेखा समझे। मैदान में मौजूद विद्यार्थी गेंद को पास करते हुए तथा नियंत्रण कौशल का उपयोग करते हुए खेल शुरू करें। इस खेल में जीतने के लिए प्रत्येक समूह को प्रतिद्वंद्वि समूह के विद्यार्थियों के बीच से गेंद को गोल रेखा के बाहर भेजने का प्रयास करना चाहिए। यदि गेंद गोल रेखा पर खड़े

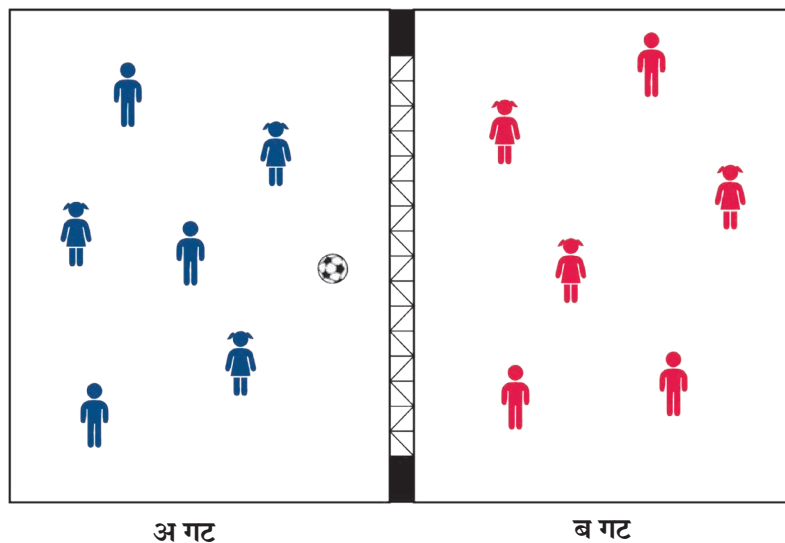


विरोधी समूह के विद्यार्थियों के बीच से बाहर निकल जाती है तो उस समूह को १ अंक दिया जाना चाहिए। प्रतिद्वंद्वि समूह के खिलाड़ी द्वारा गोल करने के लिए किक मारी गई गेंद को गोल रेखा पर खड़े विद्यार्थियों द्वारा रोककर गोल बचाने का प्रयास करना चाहिए। निर्धारित समय में जो समूह अधिक अंक प्राप्त करेगा, उसे विजेयी घोषित करें।

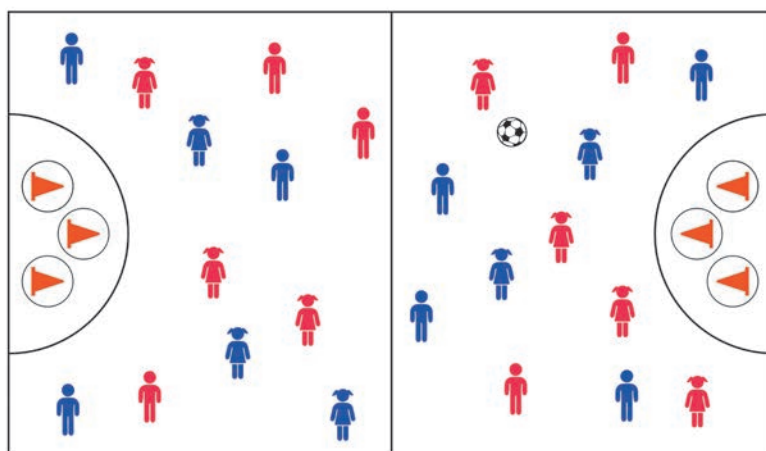
● **बिना गोलपोस्ट फुटबॉल :** यह फुटबॉल का एक मनोरंजक खेल है, जिसमें गोलपोस्ट नहीं होता। मैदान पर एक बड़ा वर्ग या आयत बनाओ। दो समान समूह बनाओ। प्रत्येक समूह में कम-से-कम ५ से ७ विद्यार्थी तथा अधिकतम १५ विद्यार्थियों को लेना चाहिए। मैदान के आकार के अनुसार खिलाड़ियों की संख्या कम या अधिक की जा सकती है। सामान्य फुटबॉल की तरह प्रत्येक समूह गेंद को पास करते हुए आगे लेकर जाएँ। इस खेल में गोल करने अतिरिक्त गेंद को गोल रेखा के पार लेकर जाना है। जो समूह प्रतिद्वंद्वि समूह की गोल रेखा के पार गेंद को किक मारकर पहुँचा देता है, उसे १ अंक दिया जाना चाहिए। विद्यार्थियों को गेंद केवल पैरों से खेलनी चाहिए। यदि कोई खिलाड़ी हाथ का उपयोग करता है तो उसे फाउल माना जाएगा और गेंद का अधिकार प्रतिद्वंद्वि समूह को दिया जाएगा। प्रतिद्वंद्वि समूह गेंद पर नियंत्रण प्राप्त करने का प्रयास करेगा। यदि गेंद मैदान के बाहर चली जाती है, तो उसी स्थान से खेल पुनः प्रारंभ किया जाएगा। निर्धारित समय में जो समूह सबसे अधिक अंक प्राप्त करेगा, उसे विजयी घोषित करें।

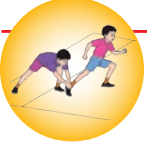


● **फुटबॉल टेनिस :** फुटबॉल टेनिस यह फुटबॉल और टेनिस का एक मनोरंजक मिश्र खेल है। मैदान के बीच में रस्सी/ जाल (नेट) लगाओं। खिलाड़ियों के दो समूह बनाओ। गेंद को हाथ से नहीं बल्कि केवल छाती से खेलना है। गेंद को नेट के ऊपर से दूसरी ओर भेजने का प्रयास करना चाहिए। एक समूह अपनी ओर गेंद को अधिकतम ३ बार उछाल सकता है। तीन पास करने के बाद गेंद को प्रतिद्वंद्वि समूह की ओर वापस भेजना चाहिए। वॉलीबॉल या टेनिस की तरह इस खेल में अंक दिए जाएँ। यदि गेंद जमीन पर दो बार उछल जाए या मैदान के बाहर चली जाए, तो दूसरे समूह को अंक दिया जाए। खेल का आरंभ पैर से गेंद मारकर करना चाहिए। निर्धारित समय में अधिक अंक प्राप्त करने वाले या निश्चित अंक संख्या तक पहुँचने वाले समूह को विजयी घोषित करें।



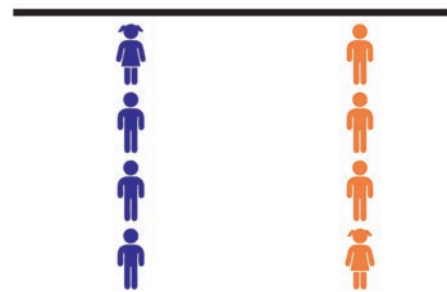
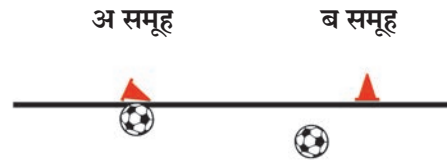
● **फुटबॉल खेलो, किला जीतो :** यह खेल सामान्यतः हैंडबॉल के मैदान के आकार के मैदान पर खेला जाता है। प्रत्येक में १०-१२ खिलाड़ियों के दो समूह बनाओ। चित्र में दर्शाए अनुसार दोनों ओर हैंडबॉल के 'D' क्षेत्र के अंदर एक वृत्त बनाओ अथवा हूला हूप में ३ से ५ कोण रखों। फुटबॉल खेलते हुए प्रतिद्वंद्वि समूह के गोल क्षेत्र में गेंद मारकर 'D' के अंदर वृत्त में रखे गए कोणों को गिराने का प्रयास करो। जितने अधिक कोण गिराए जाएँगे, उतने ही अंक उस समूह को दिए जाएँगे। निर्धारित समय में सबसे अधिक अंक प्राप्त करने वाले समूह को विजयी घोषित करें।



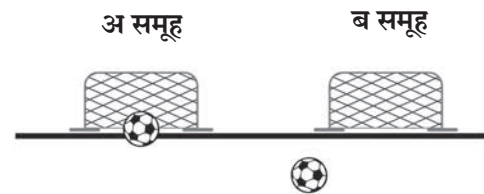


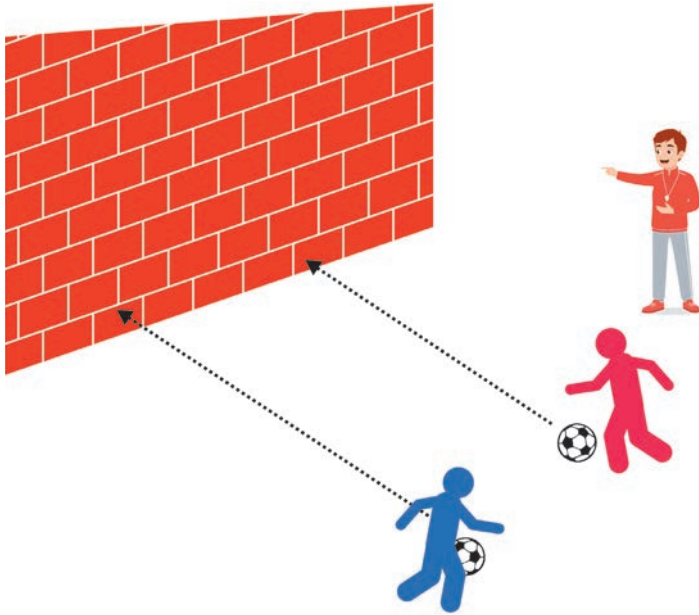
३.१ फुटबॉल पूरक खेल

● **किक मारो, लक्ष्य प्राप्त करो :** यह खेल फुटबॉल में सटीक किक विकसित करने के लिए उपयोगी है। मैदान पर ५ से ८ मीटर की दूरी पर दो रेखाएँ खींचें। एक रेखा पर विद्यार्थियों के दोनों समूहों को खड़ा करें। सामने वाली रेखा पर लक्ष्य के रूप में कोण रखें। प्रत्येक समूह के सामने खड़े विद्यार्थी एक गेंद दें। सीटी बजते ही विद्यार्थी गेंद को लक्ष्य पर किक मारकर कोण को उड़ाए। यदि गेंद लक्ष्य को लग जाती है, तो उस विद्यार्थी के समूह को १ अंक दिया जाना चाहिए। दोनों समूहों के प्रत्येक विद्यार्थी को अवसर देना चाहिए। अंत में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाले समूह को विजयी घोषित करें।



● **मिनी गोल स्कोअर :** यह खेल फुटबॉल में किकिंग और गोल करने के कौशल को विकसित करने के लिए उपयोगी है। मैदान में दो छोटे गोलपोस्ट बनाएँ। १०-१२ विद्यार्थियों के 'अ' और 'ब' दो समूह बनाएँ। दोनों समूहों को एक रेखा के पीछे कतार में खड़ा करें। सीटी बजते ही प्रत्येक समूह का पहला विद्यार्थी आगे आए। निर्धारित दूरी पर रखी गई गेंद को किक मारकर अपने समूह के सामने बने छोटे गोलपोस्ट में गोल करने का प्रयास करे। किक मारने के बाद विद्यार्थी अपने समूह की कतार के अंत में जाकर खड़ा हो जाए। इसके बाद अगला विद्यार्थी तुरंत आगे आकर उसी प्रकार किक लगाए। यदि गेंद गोलपोस्ट में चली जाती है, तो उस समूह को १ अंक दिया जाना चाहिए। अंत में सबसे अधिक गोल करने वाले समूह को विजयी घोषित करें।





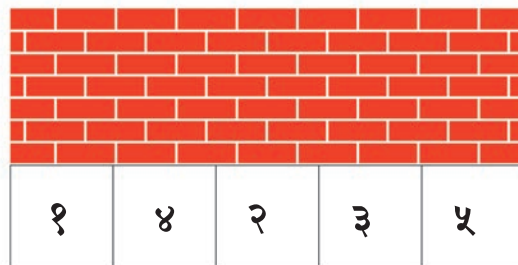
- **पुशपास :** विद्यार्थियों को दीवार के सामने खड़ा करें। शिक्षक के संकेत पर विद्यार्थी अपने पैर के अंदरूनी भाग से गेंद को इस प्रकार पुश करे कि वह सामने की दीवार पर टकराए। दीवार से टकराकर गेंद वापस आने पर उसे पुनः पुश करे। इस प्रकार प्रत्येक विद्यार्थी से कम-से-कम १० पुश पास करवाएँ।

विभिन्नता

- केवल बाएँ पैर से पुश करना।
- केवल दाएँ पैर से पुश करना।
- एक के बाद एक दोनों पैरों से पुश करना।

- **टारगेट पास :** चित्र के अनुसार दीवार पर चौखट बनाएँ। उन्हें क्रमांक दें। दीवार पर बने क्रमांक १ से ५ तक के चौखटों पर क्रम से गेंद को पुश पास करे।

शिक्षक क्रम से संख्या न बताकर कोई भी संख्या बताएँ। उसके अनुसार विद्यार्थी उस क्रमांक वाले चौखट पर पुश पास करेगा।

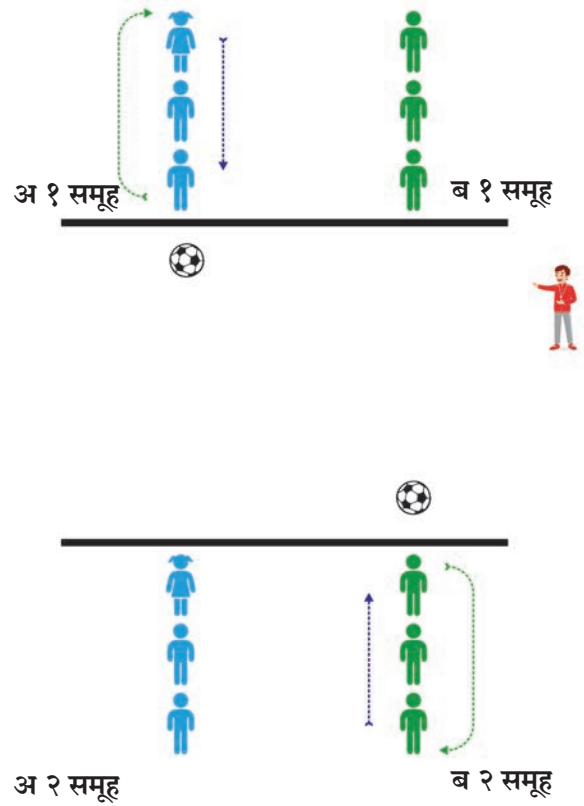


एक समय में २ विद्यार्थियों को खड़ा करें। एक विद्यार्थी पुश पास करेगा और दूसरा उसे स्वीकार करेगा तथा तुरंत शिक्षक द्वारा बताए गए क्रमांक वाले चौखट पर पुश पास करेगा।



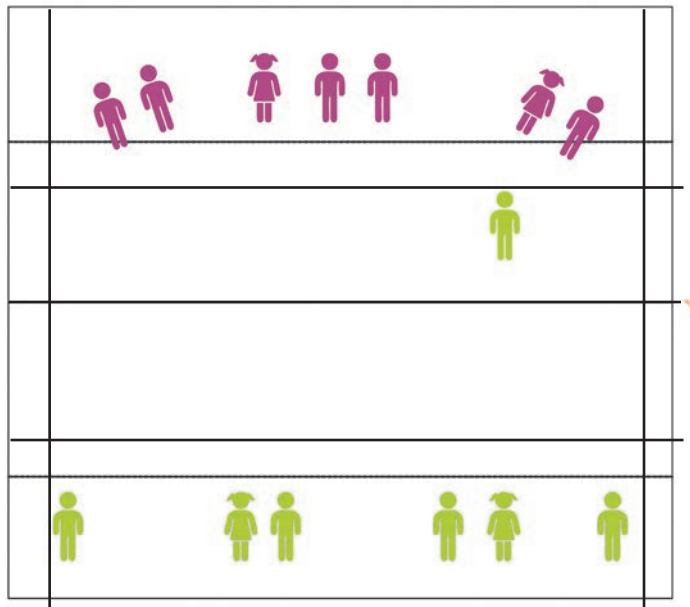


● **पार्टनर पास किक :** लगभग ५ से ८ मीटर की दूरी पर दो समानांतर रेखा खींचें। कक्षा के विद्यार्थियों के दो या चार समूह बनाएँ। प्रत्येक समूह के दो उपसमूह बनाएँ। प्रत्येक समूह को एक फुटबॉल दें। सीटी बजते ही प्रत्येक उपसमूह का सबसे आगे खड़ा विद्यार्थी सामने वाली पंक्ति में खड़े अपने ही उपसमूह के विद्यार्थी की ओर गेंद को लात मारकर पास करे और तुरंत अपने उपसमूह की पंक्ति में सबसे पीछे जाकर खड़ा हो जाए। प्रत्येक विद्यार्थी को पास मिलते ही पैर से गेंद को रोककर तुरंत सामने वाले विद्यार्थी की ओर पास करे तथा स्वयं पंक्ति के पीछे जाकर खड़ा हो जाए। इस प्रकार उपसमूह के प्रत्येक खिलाड़ी को अवसर देना चाहिए। अधिकतम गति और सटीकता के साथ पास करने का प्रयास करना चाहिए। जो समूह सबसे पहले सभी पास पूरे करेगा, उसे विजयी घोषित करें।

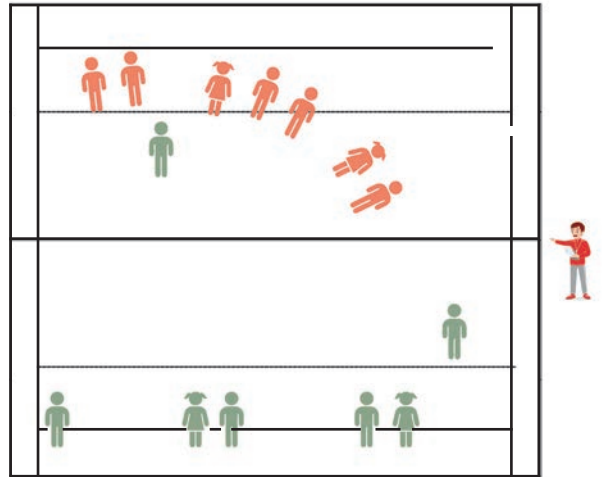


३.२ कबड्डी परिवर्तित खेल

● **हैंड-टच :** विद्यार्थियों के समान संख्या वाले दो समूह बनाएँ। कबड्डी के मैदान में दोनों पालें में दोनों समूहों को खड़ा करें। दोनों समूहों के प्रत्येक विद्यार्थी को बारी-बारी से ३० सेकंड का आक्रमण करने का अवसर दें। आक्रमण करने वाले विद्यार्थी द्वारा केवल हाथ से स्पर्श करने पर १ अंक दिया जाए तथा निदान रेखा (बोनस/निर्धारित रेखा) पार करने पर २ अंक दिए जाएँ। इस प्रकार प्राप्त अंकों को अंकित करें। यदि आक्रमण करने वाला विद्यार्थी पकड़ लिया जाता है अथवा अंक प्राप्त करने में असफल रहता है, तो प्रतिद्वंद्वी समूह को १ अंक दिया जाना चाहिए। यह खेल अमर पद्धति से खेले अर्थात् जो विद्यार्थी आउट हो जाते हैं, वे मैदान से बाहर नहीं जाएँगे, बल्कि प्रतिद्वंद्वी समूह के आक्रमण के समय अपने ही क्षेत्र में रक्षण (बचाव) के लिए बने रहेंगे जो समूह अधिक अंक प्राप्त करेगा, उसे विजयी घोषित करें।



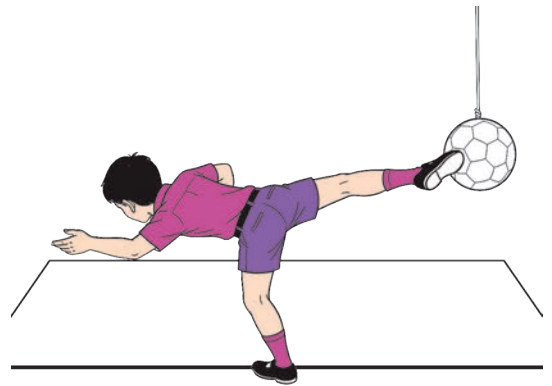
● **टो-टच :** विद्यार्थियों के समान संख्या वाले दो समूह बनाएँ। कबड्डी के मैदान के दोनों पालों में दोनों समूहों को खड़ा करें। दोनों समूह के प्रत्येक विद्यार्थी को बारी-बारी से ३० सेकंड का आक्रमण करने का अवसर दें। आक्रमण करने वाला विद्यार्थी यदि केवल पैर से स्पर्श करता है, तो १ अंक दिया जाए तथा निदान रेखा पार करता है, तो २ अंक दिए जाएँ। इस प्रकार समूहों द्वारा प्राप्त अंकों को अंकित करें। यदि आक्रमण करने वाला विद्यार्थी अंक प्राप्त करने में असफल रहा अथवा पकड़ा गया, तो प्रतिद्वंद्वि समूह को १ अंक दिया जाएगा। यह खेल अमर पद्धति से खेलना चाहिए अर्थात्



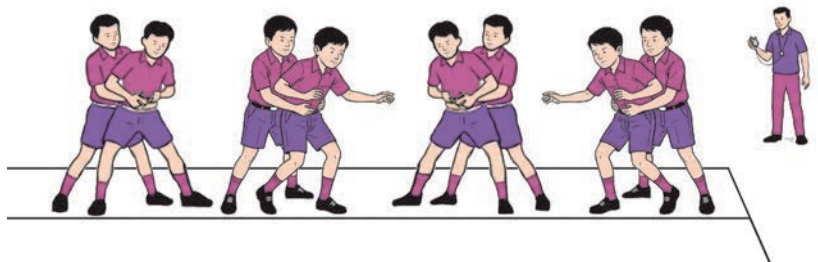
आउट हुआ विद्यार्थी मैदान के बाहर नहीं जाएगा बल्कि प्रतिद्वंद्वि खिलाड़ियों के आक्रमण के समय अपने ही क्षेत्र में रक्षण के लिए रहेगा जो समूह अधिक अंक प्राप्त करेगा, उसे विजयी घोषित करें।

३.२ कबड्डी पूरक खेल

● **किक मारना :** विद्यार्थियों के दो समूह बनाएँ। खेल मैदान में मध्य रेखा पर दोनों समूहों को दो कतारों में खड़ा करें। उनके सामने कबड्डी के मैदान की बोनस रेखा पर एक स्टैंड रखकर उसपर एक गेंद लटकाएँ। प्रत्येक समूह के सभी विद्यार्थियों को क्रम से निदान रेखा के पास जाकर, उस रेखा को पार किए बिना, कबड्डी के लात(किक) मारना इस कौशल का उपयोग करते हुए लटकी हुई गेंद को लात(किक) मारनी चाहिए। यदि विद्यार्थी का पैर गेंद को स्पर्श करता है, तो उसके समूह को १ अंक दिया जाएँ। इस प्रकार दोनों समूहों के अंक गिनकर जो समूह अधिक अंक प्राप्त करेगा, उसे विजयी घोषित करें।

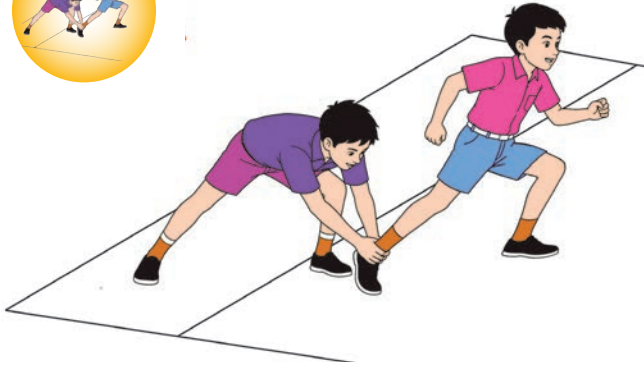


● **कमर पकड़ से छुटकारा :** विद्यार्थियों के दो समूह बनाएँ। खेल मैदान के एक ओर की अंतिम रेखा पर एक समूह को खड़ा करें। इस समूह के प्रत्येक विद्यार्थी के सामने, पीठ करके, दूसरे समूह के विद्यार्थियों को खड़ा करें। अंतिम रेखा पर खड़े विद्यार्थी को सामने वाले विद्यार्थी की कमर पकड़कर उसे खींचकर रखे। शिक्षक के सीटी बजाते ही जिन विद्यार्थियों की कमर पकड़ी गई है, वे मध्य रेखा तक पहुँचने का प्रयास करें। इसके लिए वे किसी भी क्लृप्ति का उपयोग कर मध्यरेखा पर जाएँ। शिक्षक द्वारा सीटी बजाने पर तुरंत दस तक अंक गिने। दसवें अंक पर फिर से सीटी बजाएँ



और मध्य रेखा तक पहुँचे विद्यार्थियों की संख्या गिनकर उतने अंक उस समूह को दिए जाएँ। इसी प्रकार दूसरे को भी अवसर देकर उनके अंक गिने जाएँ। जो समूह अधिक अंक प्राप्त करेगा, उसे विजयी घोषित करें।



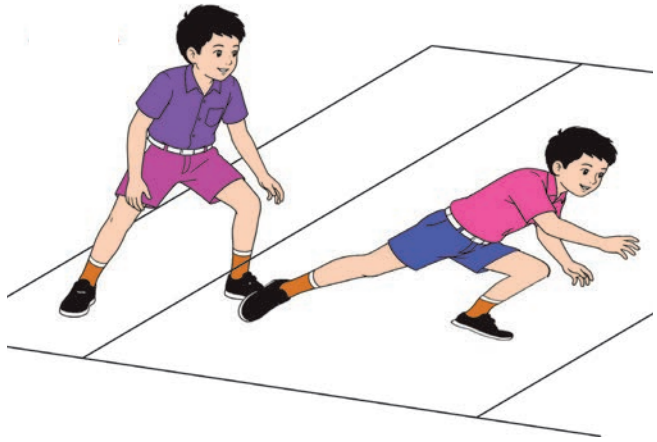


● १० बोनस लगाना और टखना पकड़ना :

दो-दो विद्यार्थियों की जोड़ियाँ बनाएँ। संकेत मिलते ही एक विद्यार्थी आक्रमण करते हुए बोनस रेखा के पार पैर रखकर अंक प्राप्त करने का प्रयास करे। उसी समय दूसरा विद्यार्थी बोनस रेखा पार करने वाले खिलाड़ी का टखना पकड़ने का प्रयास करे जो विद्यार्थी अपने प्रयास में सफल होगा, उसे १ अंक दिया जाए। इसके बाद दोनों विद्यार्थी अपनी-अपनी भूमिकाएँ बदलकर पुनः कौशल का अभ्यास करे।

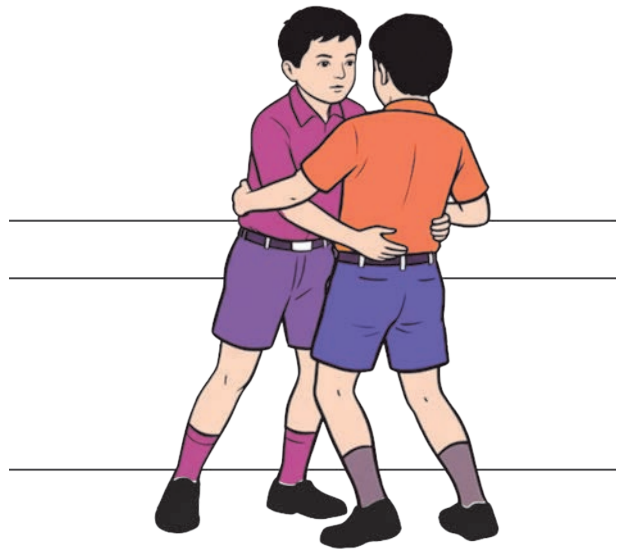
● **बैठी मारकर आउट करना :** विद्यार्थियों की दो-दो की जोड़ियाँ बनाएँ। संकेत मिलते ही एक विद्यार्थी बोनस रेखा पर खड़े दूसरे विद्यार्थी को बैठी मारकर आउट करने का प्रयास करे।

विभिन्नता : बैठी मारने वाले खिलाड़ी से आउट हुए बिना, बचाव करने वाले खिलाड़ी को उसका टखना पकड़ने का प्रयास करना चाहिए। बैठी मारकर खिलाड़ी को आउट करना तथा टखना पकड़ना इन दोनों कौशलों का इससे सटीक अभ्यास होता है।

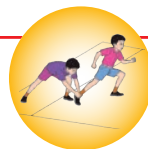


● **ब्लॉक से छूटना :** विद्यार्थियों की दो-दो की जोड़ियाँ बनाएँ। संकेत मिलते ही एक विद्यार्थी आक्रमण करे। उस समय रक्षक (संरक्षक) खिलाड़ी उसे ब्लॉक करे। ब्लॉक से बचते हुए आक्रमक मध्य रेखा पार करने का प्रयास करे। यदि वह इसमें सफल हो जाता है, तो उसे १ अंक दिया जाए।

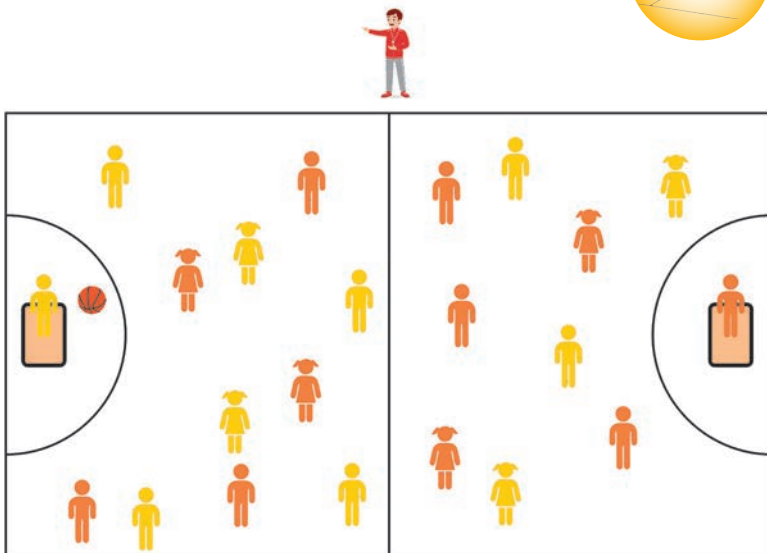
विभिन्नता - आक्रमणकारी खिलाड़ी बोनस करने का प्रयास करे। उसी समय रक्षक खिलाड़ी को उसे ब्लॉक करने की कोशिश करनी चाहिए। आक्रमक स्वयं को छुड़ाने का प्रयास करे। यदि वह बोनस लेकर स्वयं को छुड़ा लेता है तो उसे २ अंक दिए जाने चाहिए।



३.३ बास्केटबॉल परिवर्तित खेल

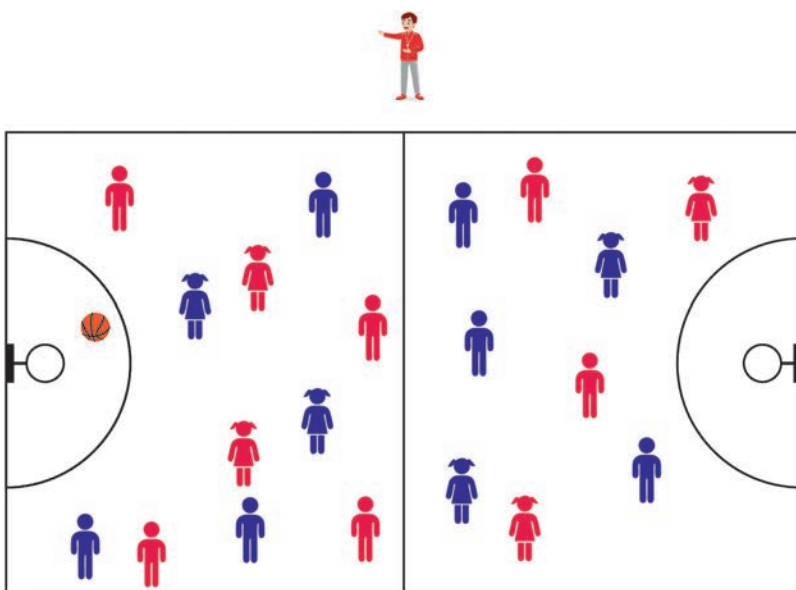


● **स्टूल बास्केटबॉल** : विद्यार्थियों के दो समूह बनाएँ। मैदान के दो विपरीत दिशाओं में दोनों समूहों के लिए एक-एक स्टूल रखें। प्रत्येक स्टूल पर उस समूह के एक विद्यार्थी खड़ा करें। शेष विद्यार्थियों को मैदान में दो समूहों में विभाजित होकर खड़ा होना चाहिए। खेल का आरंभ गेंद को पास करके करना चाहिए। विद्यार्थियों को एक-दूसरे को पास देते हुए आगे बढ़ना चाहिए। अपने समूह के स्टूल पर खड़े विद्यार्थी को गेंद का सटीक पास देना ही इस खेल का उद्देश्य है। यदि स्टूल पर खड़ा विद्यार्थी गेंद को पकड़ लेता



है, तो उस समूह को १ अंक दिया जाना चाहिए। प्रतिद्वंद्वि समूह गेंद को रोकने का प्रयास करें। यह खेल ५-५ मिनट के २ भागों में खेलना चाहिए। अंत में अधिक अंक प्राप्त करने वाले समूह को विजयी घोषित करें। खेल शुरू करने से पहले खिलाड़ी नियम निर्धारित करें। खेलते समय मारपीट करना, धक्का देना, खींचना, नोचना, गुदगुदी करना जैसी बातें न करें। इस खेल को खेलते समय बास्केटबॉल के नियम लागू किए जा सकते हैं या कुछ नियमों में ढील दी जा सकती है।

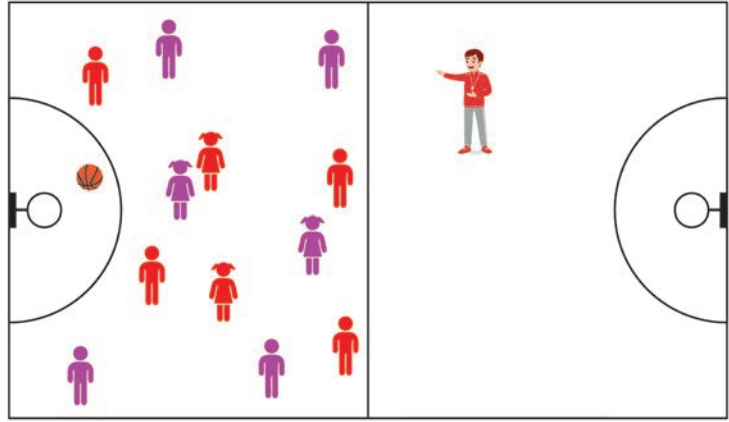
● **पाँच पास – विजय खास** : विद्यार्थियों के समूह बनाएँ। सभी विद्यार्थी मैदान में अपनी-अपनी जगह पर खड़े रहें। शिक्षक के सीटी बजाते ही खेल का आरंभ करे। गेंद को केवल अपने समूह के विद्यार्थियों के बीच पास करते हुए घूमाना। प्रतिद्वंद्वि समूह के विद्यार्थी को गेंद को रोककर और उस पर नियंत्रण प्राप्त करने का प्रयास करे। प्रत्येक समूह को लगातार ५ सफल पास पूरे करने चाहिए। जिस समूह के लगातार पाँच पास पूरे हो जाएँ, उसे १ अंक दिया जाना चाहिए। यदि पास करते समय गेंद नीचे गिर जाए या प्रतिद्वंद्वि द्वारा रोक ली जाए, तो गिनती फिर से शुरू करें। खेल को पूर्व निर्धारित समय तक खेले। अंत में अधिक अंक प्राप्त करने वाले समूह को विजयी घोषित करें।



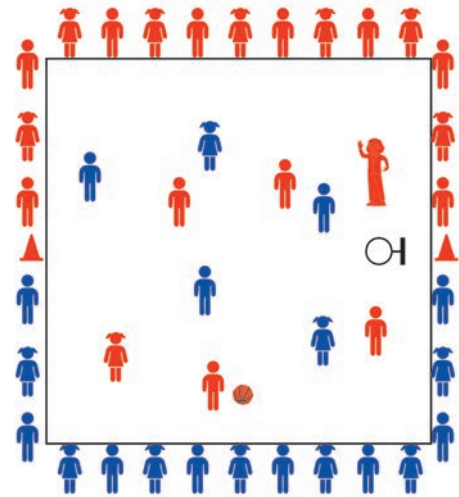


● **हाफ कोर्ट-झकास स्पोर्ट :** इस खेल में पूरे मैदान के अतिरिक्त आधे मैदान का उपयोग करें।

विद्यार्थियों के दो समूह बनाकर दोनों समूहों को आधे मैदान में ही खेलना चाहिए। दोनों समूहों में विद्यार्थियों की संख्या समान होनी चाहिए (प्रत्येक समूह में ४ से ६ विद्यार्थी)। दोनों समूहों के लिए केवल एक ही बास्केट छल्ला होने के कारण प्रत्येक समूह उसी बास्केट पर आक्रमण करे। सीटी बजते ही पास देकर खेल का आरंभ करे। इस खेल में पासिंग और ड्रिबलिंग कौशल का उपयोग करें। सभी नियम बास्केटबॉल खेल के समान रखें या आवश्यकता अनुसार कुछ नियमों में शिथिलता दी जाएँ। जो समूह गेंद को बास्केट में डालता है, उसे १ अंक देना। प्रतिद्वंद्वि समूह गेंद पर नियंत्रण करके स्वयं आक्रमण करें। यदि गेंद निर्धारित सीमा रेखा के बाहर चली जाती है तो खेल को पुनः शुरू करें। खेल को तेज गति से खेले। अंत में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाले समूह को विजयी घोषित करें।



● **सीमा पास - हाफ कोर्ट :** आधे बास्केटबॉल मैदान का उपयोग करें। प्रत्येक समूह में ४ से ५ विद्यार्थियों वाले दो समूह बनाएँ। शेष विद्यार्थियों को चित्र में दिखाए अनुसार सीमा रेखा पर खड़ा करें। खेल का आरंभ सीटी बजाकर करें। दोनों समूहों के मैदान में मौजूद विद्यार्थियों को एक-दूसरे को पास देकर खेल का आरंभ करना चाहिए। मैदान के खिलाड़ी पासिंग, ड्रिबलिंग तथा विभिन्न गतिविधियों का उपयोग करके खेलें। बास्केट में गेंद डालकर अंक प्राप्त करने के लिए आवश्यकता पड़ने पर मैदान की सीमा रेखा पर खड़े अपने समूह के खिलाड़ियों की सहायता पास देने और लेने के लिए ले। यह नियम भी बनाया जा सकता है कि अंक प्राप्त करने से पहले गेंद को कम-से-कम एक बार सीमा रेखा पर खड़े अपने समूह के विद्यार्थी को पास करना आवश्यक होगा। सीमा रेखा पर खड़ा विद्यार्थी गेंद को वापस मैदान के खिलाड़ी को पास करेगा। यदि गेंद बास्केट में चली जाती है, तो उस समूह को १ अंक दिया जाए। प्रतिद्वंद्वि समूह के खिलाड़ी गेंद पर नियंत्रण प्राप्त करके उसी प्रकार बास्केट करके अंक प्राप्त करने का प्रयास करेंगे। यदि गेंद सीमा रेखा के बाहर चली जाए तो उसी स्थान से खेल पुनः शुरू किया जाए। सामान्य बास्केटबॉल के नियम लागू किए जाएँ या आवश्यकता अनुसार उनमें शिथिलता दी जा सकती है। निर्धारित समय पर खेल समाप्त करें। सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाले समूह को विजयी घोषित करें।



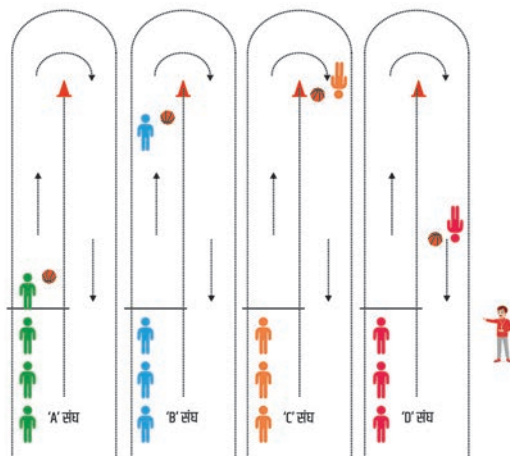
शिक्षकों के लिए सूचना

एक ही कालांश में सभी विद्यार्थियों को मैदान के अंदर और सीमा रेखा पर खेलने का अवसर मिले, ऐसी योजना बनानी चाहिए। शुरुआत में नियम सरल रखने चाहिए और बाद में उनकी जटिलता बढ़ानी चाहिए। कम कौशल वाले विद्यार्थियों को पहले सीमा खिलाड़ी के रूप में अवसर देकर खेल का आरंभ करें।

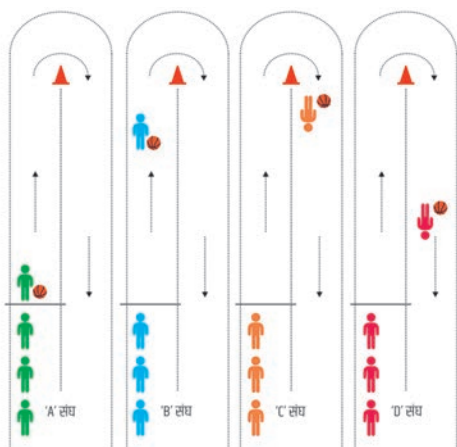
३.३ बास्केटबॉल पूरक खेल

● गेंद संचालन (ड्रिबलिंग) दौड़ १

कक्षा के विद्यार्थियों के तीन, चार या पाँच समान संख्या वाले समूह बनाएँ। चित्र के अनुसार एक लंबी रेखा खींचकर कोण रखकर मार्ग तैयार करें। सबसे आगे खड़े विद्यार्थी की पहचान के लिए उसे रंगीन हाथ-पट्टियाँ पहनाएँ। विद्यार्थियों से १०-१२ मीटर की दूरी पर कोण रखें। शिक्षक के सीटी बजाते ही प्रत्येक समूह की पंक्ति में सबसे आगे खड़ा विद्यार्थी बास्केटबॉल को ड्रिबल करते हुए सामने रखे कोण तक दौड़कर जाए, उसका चक्कर लगाकर सबसे पहले वापस आने का प्रयास करें। अपनी जगह पर पहुँचने से पहले वह अपने समूह के अगले विद्यार्थी को गेंद पास करें। पास मिलते ही



दूसरा विद्यार्थी भी पहले विद्यार्थी की तरह कृति करें। इस प्रकार सभी विद्यार्थी अपनी-अपनी क्रिया पूरी करके अंत में सबसे पहले खेलने वाले विद्यार्थी को गेंद पास करें। पास मिलते ही वह गेंद हाथ में लेकर सामने वाले कोण तक पहुँचे और गेंद को ऊपर उठाकर खड़ा हो जाए। सभी विद्यार्थी द्वारा क्रमशः यह क्रिया पूरी करने के बाद जिस समूह का विद्यार्थी सबसे पहले कोण के पास पहुँचकर गेंद को सिर के ऊपर पकड़ेगा, उस समूह को विजेता घोषित करें।

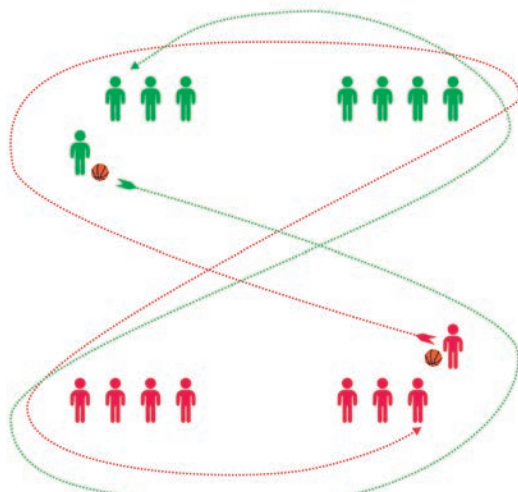


● गेंद संचालन (ड्रिबलिंग) दौड़ २

इसमें सभी क्रियाएँ दौड़ १ के समान होंगी। सिर्फ इतना अंतर होगा कि जाते समय सभी विद्यार्थी दाएँ हाथ से ड्रिबलिंग करते हुए जाएँ और कोण का चक्कर लगाने के बाद लौटते समय बाएँ हाथ से ड्रिबलिंग करते हुए आएँ।

● गेंद संचालन (ड्रिबलिंग) दौड़ ३

चित्र के अनुसार विद्यार्थियों के दो समूह बनाकर उन्हें आमने-सामने खड़ा करें। खेल शुरू होते ही दोनों समूहों के सामने खड़े प्रथम क्रमांक का विद्यार्थी चित्र में दिखाए अनुसार ड्रिबलिंग करते हुए अंग्रेजी के अंक ८ के आकार में दौड़कर जाएँ और अपने समूह के अगले विद्यार्थी को गेंद देकर अपनी जगह पर खड़ा हो जाएँ। इसी प्रकार प्रत्येक समूह के आधे विद्यार्थी अपनी बाईं ओर से ड्रिबलिंग करते हुए जाएँ और शेष आधे विद्यार्थी अपनी दाईं ओर से ड्रिबलिंग करते हुए जाएँ। इस प्रकार अंग्रेजी के अंक ८ के आकार में ड्रिबलिंग होगी। जो समूह सबसे पहले दौड़ पूरी करेगा, उसे विजयी घोषित करें।

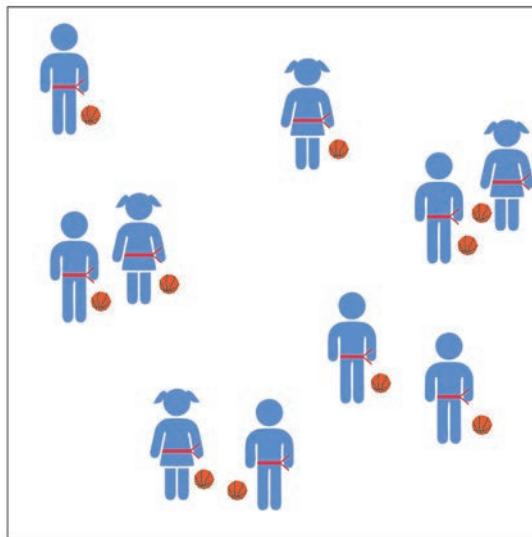




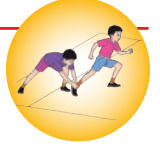
● **बाउंस पास और बचाव :** कक्षा के विद्यार्थियों के ३-३ के समूह बनाएँ। प्रत्येक समूह को एक बास्केटबॉल दें। समूह के तीन विद्यार्थियों में से दो आक्रमणकारी (आक्रामक) और एक रक्षक (संरक्षक) होगा। खेल शुरू होते ही आक्रमणकारी खिलाड़ियों में से एक खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी को बाउंस पास देगा। पास देने वाले खिलाड़ी को केवल एक ही पैर हिलाने की अनुमति होगी। दूसरा खिलाड़ी मैदान में कहीं भी दौड़े। रक्षक खिलाड़ी पास की गई गेंद को बीच में ही रोकने का प्रयास करें। यदि वह गेंद को रोकने में सफल होता है, तो उसे १ अंक दिया जाना चाहिए। यदि पास सफल हो जाता है, तो आक्रमणकारी खिलाड़ी को १ अंक दिया जाए। इसी प्रकार खेल तब तक जारी, जब तक दोनों समूहों के सभी विद्यार्थियों को अवसर न मिल जाए। जिस समूह के सबसे अधिक अंक होंगे, उसे विजयी घोषित करें।



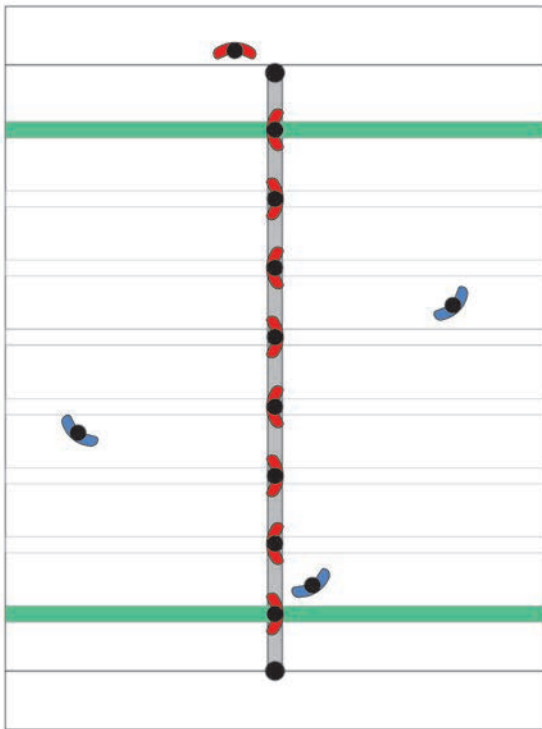
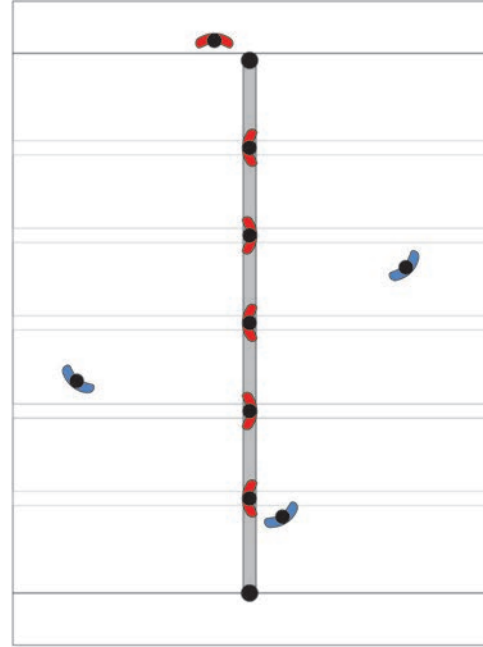
● **ड्रिबल एंड टैग (पट्टि खींच खेल) :** प्रत्येक विद्यार्थी एक बास्केटबॉल ले ले और अपनी कमर पर एक कपड़े की पट्टि खोंस ले। सीटी बजते ही सभी विद्यार्थी गेंद की ड्रिबलिंग (टप्पे) करते हुए संचालन शुरू करें। ड्रिबलिंग करते समय अन्य विद्यार्थियों की कमर में लगी पट्टि खींचने का प्रयास करें। उसी समय, वे अपनी कमर में लगी पट्टि की भी रक्षा करें। चूँकि गेंद के टप्पे रोकना निषेध है, इसलिए ऐसा करने पर विद्यार्थी को आउट करें। जिस विद्यार्थी की कमर की पट्टि खींच ली जाती है, उसे अस्थायी रूप से खेल से बाहर कर दें। प्रत्येक विद्यार्थी निश्चित समय में अधिक से अधिक पट्टियाँ एकत्रित करें। प्रत्येक पट्टि के लिए १ अंक दें। अंत में सबसे अधिक अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थी को विजयी घोषित करें।



३.४ खो-खो परिवर्तित खेल



● **पाँच पट्टियों का खो-खो** : इस खेल में विद्यार्थियों के दो समूह नियमित खो-खो की तरह बनाएँ। मैदान पर आठ पट्टियों के अतिरिक्त केवल पाँच पट्टियाँ बनाएँ। दो पट्टियों के बीच की दूरी नियमित खो-खो खेल की तुलना में अधिक रखी जाएँ। खो-खो खेल की तरह पट्टियों पर बैठे विद्यार्थी धावक (रनर) को आउट करने के लिए उसका पीछा करें। नियमित खो-खो की तरह ही खो देने का नियम रखा जाएँ चूँकि पीछा करने वाले विद्यार्थी अधिक दूरी पर बैठे होते हैं, इसलिए धावकों को अधिक दौड़ने का अवसर मिलता है। पीछा करने वाले विद्यार्थी को गति, दिशा परिवर्तन तथा योजना का उपयोग करना पड़ता है। खेल निर्धारित समय तक खेलना चाहिए तथा दोनों समूहों को समान अवसर दिए जाने चाहिए। अंत में जो समूह सबसे अधिक धावकों को आउट करेगा, उस समूह को विजयी घोषित करें।



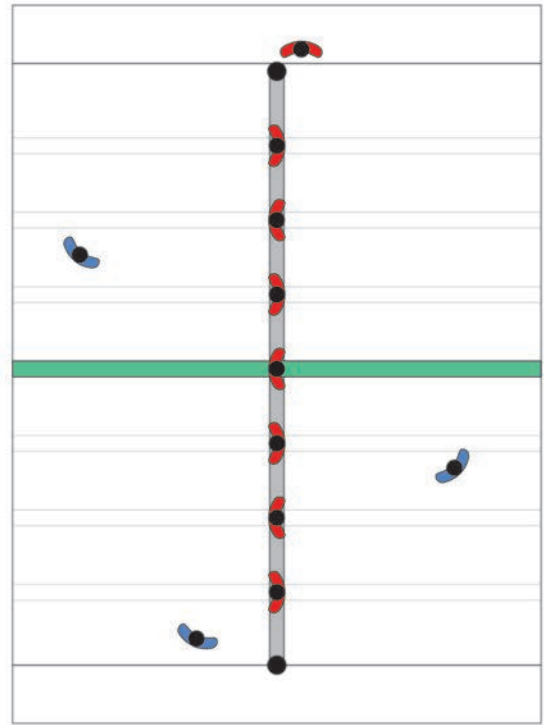
● **वजीर का खो-खो** : इस खेल में नियमित खो-खो की तरह विद्यार्थियों के दो समूह बनाएँ। मैदान पर ८ पट्टियाँ बनाएँ। बैठे हुए विद्यार्थियों को पट्टियों पर क्रम से एक-दूसरे की विपरीत दिशा में मुख करके बैठना चाहिए। पीछा करने वाले विद्यार्थी को धावक को आउट करने का प्रयास करे। दोनों स्तंभ के पास बैठे विद्यार्थियों को वजीर कहें यदि वजीर दिशा परिवर्तन करता है, तो उसे कोई फाउल नहीं माना जाएगा। वजीर स्तंभ से दूसरे, तीसरे से सातवें तक किसी भी विद्यार्थी को खो देकर उसकी जगह लेगा। ऐसा करने के बाद उस विद्यार्थी पर सामान्य विद्यार्थी के सभी नियम लागू होंगे। अन्य सभी नियम नियमित खो-खो खेल के समान ही रखें। दोनों समूहों को समान समय तक धावकों को आउट करने का अवसर देना चाहिए तथा जो समूह प्रतिद्वंद्वि समूह के सबसे अधिक विद्यार्थियों को आउट करेगा, उसे विजयी घोषित करें।



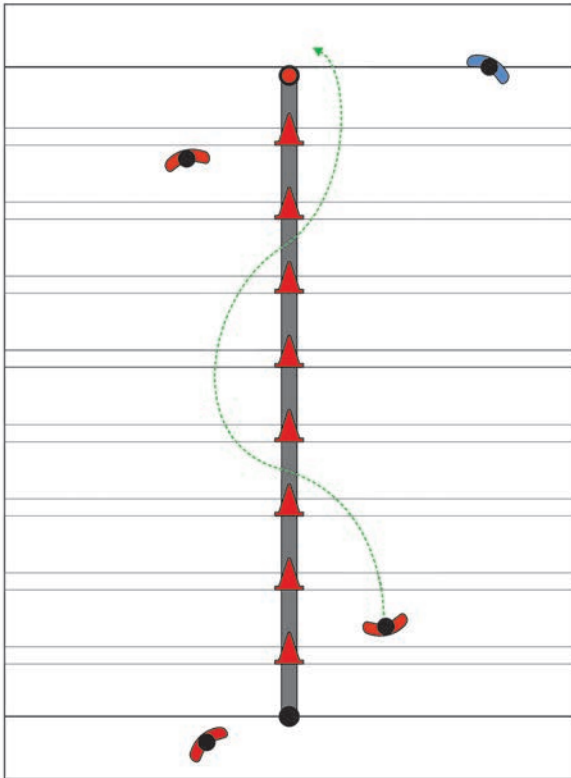


● **सुपर जोन खो-खो :** नियमित खो-खो की तरह दो समूह बनाएँ। मैदान पर ७ पट्टियाँ (खाने) खींचें। विद्यार्थी सामान्य खो-खो की तरह बैठें। इसमें

दोनों ओर के स्तंभ से चौथी पाटी को 'सुपर जोन' कहा जाता है। सुपर जोन से पीछा करने वाले विद्यार्थी को दिशा बदलने की अनुमति होती है। चौथी पाटी को स्पर्श करके वह अपनी दिशा बदल सकता है। बाकी सभी नियम सामान्य खो-खो के समान रहेंगे। दोनों समूहों को दौड़ने और पीछा करने का अवसर दिया जाएँ। सबसे अधिक अंक प्राप्त करने वाले समूह को विजयी घोषित करें।



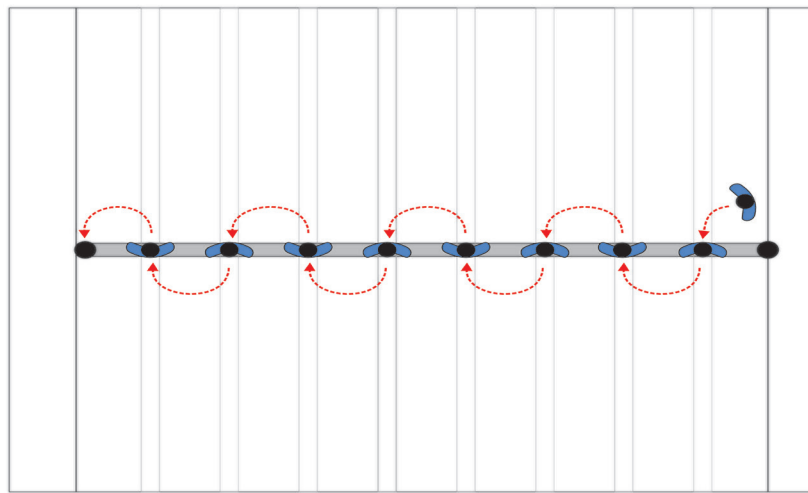
३.४ खो-खो पूरक खेल



● **३-६-९ खो-खो दौड़ :** विद्यार्थियों के समान संख्या वाले दो समूह बनाएँ। खो-खो मैदान के दोनों ओर प्रत्येक पाटी(पट्टि) पर एक-एक कोण आड़ा रखें। प्रत्येक पाटी (पट्टि) पर कोण को एक के बाद एक विपरीत दिशा में रखें। सभी विद्यार्थियों को अपने समूह की अंतिम रेखा पर पंक्ति में खड़ा करें। शिक्षक के सीटी बजाते ही पहला विद्यार्थी दौड़ना शुरू करे। प्रत्येक समूह का पहला विद्यार्थी कोणों के बीच से '३-६-९' पैटर्न के अनुसार दिशा बदलते हुए सर्पाकार दौड़े। प्रत्येक कोण के पास शरीर की दिशा बदले। अंतिम पाटी (पट्टि) तक जाकर दौड़ते हुए वापस आए और अपने समूह के अगले विद्यार्थी को ताली देकर दौड़ने भेजे। समूह के सभी विद्यार्थियों को क्रम से दौड़ पूरी करनी होगी। गलत दिशा में दौड़ने पर या कोण को छोड़ने पर उसी पाटी (पट्टि) से फिर से आरंभ करवाएँ। सभी विद्यार्थियों की दौड़ पूरी होने के बाद जो समूह सबसे पहले यह दौड़ पूरी करेगा, उसे विजयी घोषित करें।

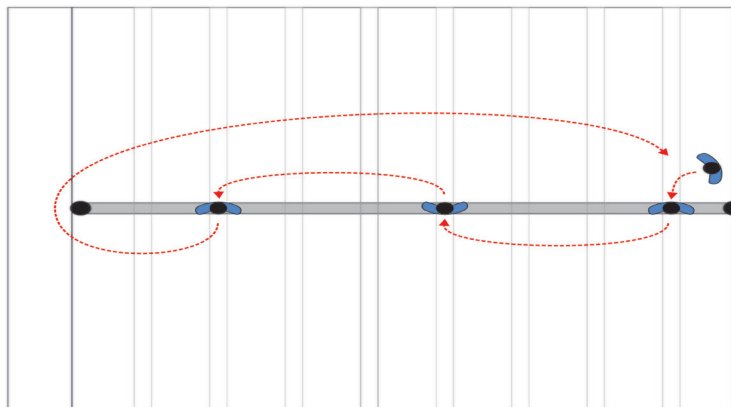
● लगातार खो देना।

विद्यार्थियों के दो समूह बनाएँ। खो-खो के खेल की तरह विद्यार्थी बैठे। पकड़ने वाले समूह का एक विद्यार्थी स्तंभ से आरंभ करके पहले विद्यार्थी को खो देगा, पहला दूसरे को, दूसरा तीसरे को इस प्रकार खो मिलने पर विद्यार्थी दौड़कर स्तंभ का चक्कर लगाए और फिर पहले क्रम में बैठे विद्यार्थी को खो दे वह क्रम से आगे वाले विद्यार्थी को खो दे। इसी प्रकार क्रमशः अंतिम विद्यार्थी तक खो दे। इस प्रकार खेल जारी रखें। दोनों समूहों को कितना समय लगा, इसे शिक्षक अंकित (रिकार्ड) करें। बाद में दूसरा समूह भी यही क्रिया करें। जिस समूह को कम समय लगा, उस समूह को विजयी घोषित करें।



● एक के बाद एक खो देना

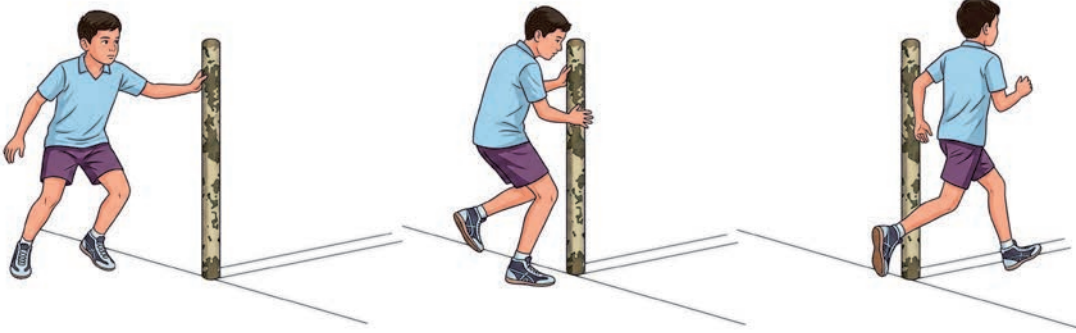
कक्षा के सभी विद्यार्थियों का या ४ विद्यार्थियों का एक समूह, इस तरह समूह बनाएँ। एक समूह के १-४-७ इन पाटीयों (पट्टियों) पर तीन विद्यार्थी बैठे और चौथा विद्यार्थी स्तंभ के पास खड़ा रहें। खेल शुरू होते ही स्तंभ पर खड़ा विद्यार्थी दौड़कर जाकर पहली पाटी (पट्टि) में बैठे विद्यार्थी को खो दें। फिर चौथी पाटी (पट्टि) में बैठे विद्यार्थी को खो दें। इसके बाद सातवीं पाटी (पट्टि) में बैठे विद्यार्थी को खो दें। सातवीं पट्टि का विद्यार्थी दौड़कर पहली पाटी (पट्टि) पर बैठे विद्यार्थी के निकट वाले स्तंभ तक जाए और ऊपर बताए अनुसार खो दें। इसी प्रकार समूह के सभी सदस्य अपने पूर्व स्थान पहुँचने तक खेलते रहें।





● स्तंभ (खंभा) का चक्कर लगाना

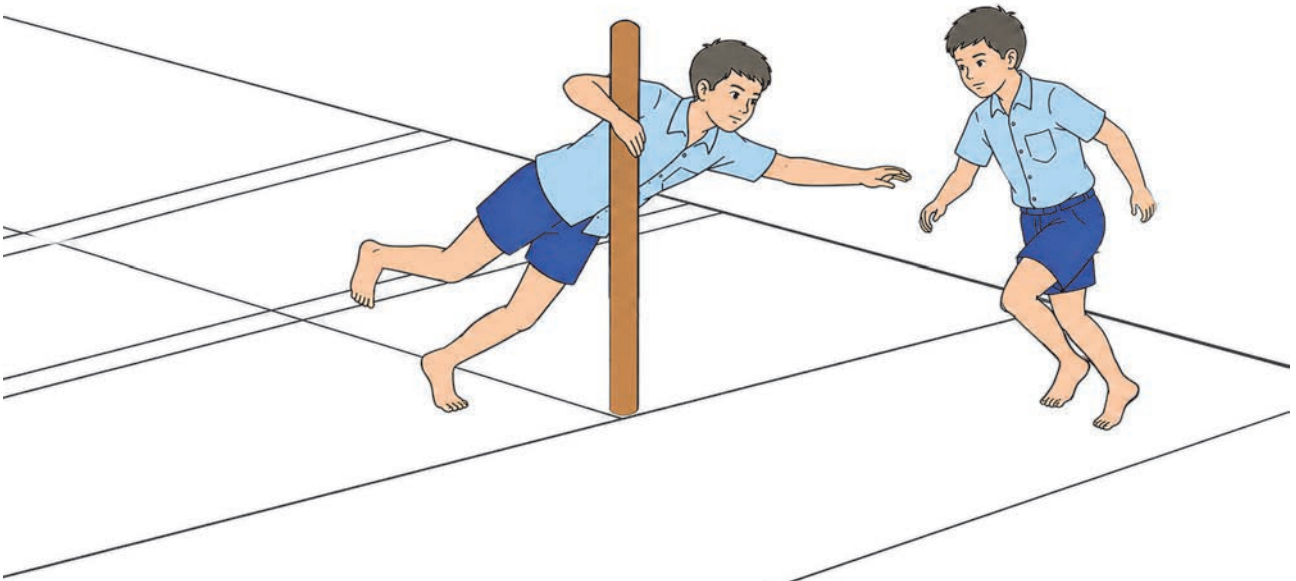
सभी विद्यार्थी एक स्तंभ के पीछे ३ से ४ समूह बनाकर पंक्ति में खड़े रहे। संकेत मिलते ही पहला विद्यार्थी स्तंभ से तेजी से दौड़कर दूसरे स्तंभ तक जाकर, स्तंभ को चक्कर लगाकर फिर पहले स्तंभ के पास वापस आकर पंक्ति में पीछे जाकर खड़ा हो जाए। इसी प्रकार सभी समूह यह अभ्यास करें। प्रत्येक समूह द्वारा लिया गया समय अंकित करें। जिस समूह को सबसे कम समय लगा, उस समूह को विजयी घोषित करें।



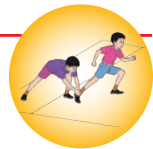
● स्तंभ (खंभा) पर खिलाड़ी आऊट करना

कक्षा के विद्यार्थियों के ६-६ के समूह बनाएँ। एक समय में केवल दो समूह खेलेंगे। एक समूह रक्षक (संरक्षक) और दूसरा आक्रमणकारी होगा। एक रक्षक स्तंभ पर खड़ा रहे। आक्रमणकारी समूह के केवल २ विद्यार्थी खेलेंगे। 'खो' देने वाला विद्यार्थी सीधे जाकर स्तंभ पर खड़े विद्यार्थी को आऊट करे या अपने समूह के पहले विद्यार्थी को 'खो' दे। 'खो' मिलते ही वह विद्यार्थी स्तंभ पर खड़े विद्यार्थी को आऊट करने का प्रयास करे। यदि विद्यार्थी आऊट हो जाता है, तो आऊट करने वाले विद्यार्थी के समूह को १ अंक दिया जाएँ।

इसी प्रकार सभी समूहों को अवसर दिया जाएँ। इसके बाद संरक्षक समूह आक्रमणकारी बनेगा एवं आक्रमणकारी समूह संरक्षक बनेगा। जो समूह सबसे अधिक विद्यार्थियों को आऊट करेगा, उस समूह विजयी घोषित करें।



३.५ एथलेटिक्स



विद्यार्थियों, तुम प्रतिदिन चलते हो, दौड़ते हो, कूदते हो, वस्तुएँ फेंकते हो और अपनी सहेली - मित्रों के साथ खेलते हो अर्थात् एथलेटिक्स करते हो।

एथलेटिक्स किसे कहते हैं ?

चलना, दौड़ना, कूदना और फेंकना जैसी तुम्हारी प्राकृतिक गतिविधियाँ ही एथलेटिक्स कहलाती हैं। एथलेटिक्स केवल प्रतियोगिता तक सीमित नहीं है बल्कि तुम्हारे शरीर को मजबूत, चपल (चुस्त) और लचीला बनाने में भी बहुत महत्वपूर्ण है।

एथलेटिक्स से क्या होता है ?

- तुम्हारा शरीर स्वस्थ और मजबूत बनता है।
- तुम्हारी गति और सामर्थ्य बढ़ता है।
- तुम्हें आनंद मिलता है और मनोरंजन होता है।
- मित्रों के साथ खेलते समय मजा (आनंद) आता है।

एथलेटिक्स के तथ्य

क्या तुम्हारे विद्यालय का कोई विद्यार्थी एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं में सम्मिलित होनेवाला खिलाड़ी है? तुम भी नियमित अभ्यास करके अंतरविद्यालय स्तर की प्रतियोगिताओं में सम्मिलित हो सकते हो।

● **दौड़ना :** दौड़ना एथलेटिक्स का सबसे सरल प्रकार है। एथलेटिक्स की दौड़ प्रतियोगिताओं में लघु, मध्यम और लंबी दूरी की दौड़, बाधा दौड़ तथा रिले दौड़ समाविष्ट होती हैं। दौड़ने की क्षमता बढ़ाने के लिए हम क्या कर सकते हैं ?

● सीधा दौड़ना ● तेज गति से दौड़ना ● पहाड़ी/चढ़ाई पर दौड़ना ● ढलान पर संतुलन बनाते हुए दौड़ना ● तेज गति से दौड़कर गति को कम-अधिक करना ● उल्टा दौड़ना, दाएँ-बाएँ दिशा में दौड़ना ● प्रतियोगिताओं में भाग लेना आदि। नियमित रूप से दौड़ने का अभ्यास करने से गति और चपलता बढ़ती है।

● **कूदना :** प्रतियोगिताओं में लंबी कूद, ऊँची कूद, तिहरी कूद (ट्रिपल जम्प) तथा बाँस से कूद (पोल वॉल्ट) जैसी प्रतियोगिताएँ होती हैं। हम अपने दैनिक जीवन में भी विभिन्न तरीकों से अनजाने में कूदते रहते हैं।

चढ़ना



उतरना





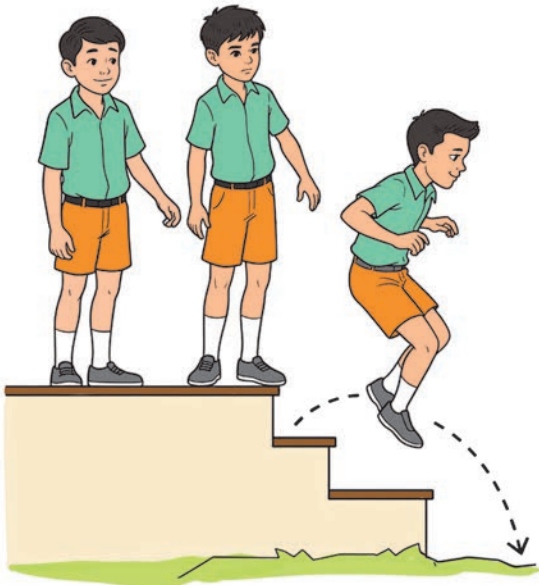
इसमें लंबी छलाँग लगाकर अधिक दूरी पार करने के लिए लंबी कूद, जबकि अधिक ऊँचाई प्राप्त करने के लिए ऊँची कूद लगाई जाती है। कभी-कभी लंबे कदम रखकर (डग भरकर) दूरी पार की जाती है।

कूदने के लिए निम्नलिखित रोचक उपक्रम करें

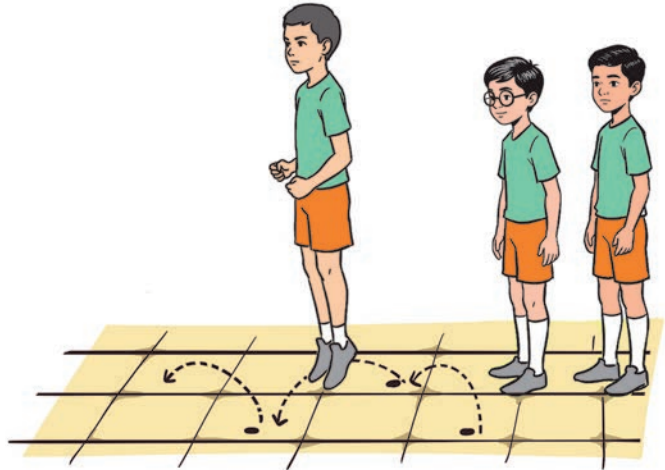
- जगह पर से लंबी कूद लगाना।
- किसी दीवार के पास खड़े होकर ऊँची कूद लगाना एवं दीवार पर जितना अधिक ऊँचा हो सके, हाथ से छूना।
- कूदने के अभ्यास के लिए ऊपर दी गई दोनों गतिविधियाँ दाएँ और बाएँ पैर से बारी-बारी से करना।
- रस्सी के ऊपर से कूदना। उसमें विभिन्न प्रकार से कूदने का प्रयास करना।

कूदने के लिए विशेष अभ्यास

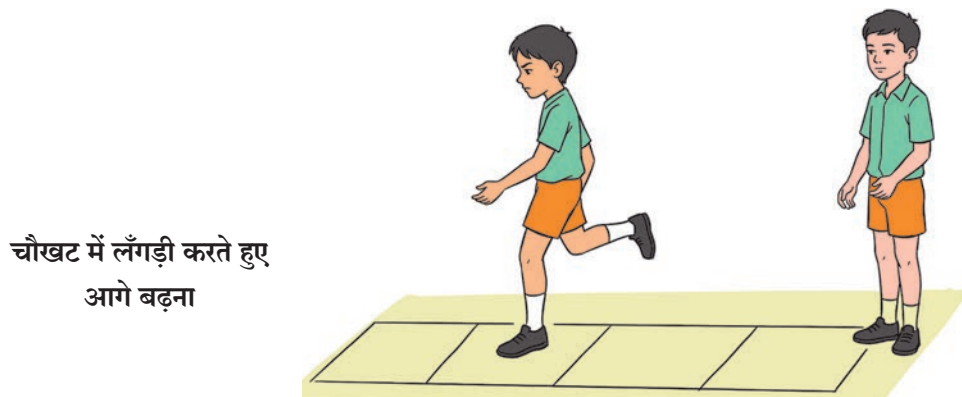
- सीढ़ी या चबूतरे (बरामदा) से नीचे जमीन पर कूदना तथा जमीन से सीढ़ी पर या चबूतरे (बरामदा) पर कूदकर चढ़ना।
- घर या विद्यालय में लगाएँ गए फर्श पर बनी चौकोर खानों (चौखटों) में कूदते हुए आगे बढ़ना।
- उन्हीं चौकोर खानों में लँगड़ी करते हुए आगे बढ़ना।



सीढ़ी पर से कूदना



फर्श की चौकोर खानों में सर्पाकार कूदते हुए आगे बढ़ना



चौखट में लँगड़ी करते हुए आगे बढ़ना



● **फेंकना** : दिनभर हम कई बार अनजाने में इस क्रिया का अभ्यास करते हैं। फेंकना अर्थात् अपने शरीर के बल अथवा हाथों की ताकत से किसी वस्तु को दूर फेंकना/ हवा में लहराना। केवल गेंद ही नहीं तो अनेक वस्तुएँ फेंकी जाती हैं। विभिन्न प्रकार की और विभिन्न आकार की गेंद फेंककर देखो। मित्रों के पास गेंद फेंको। उसी प्रकार गेंद, विभिन्न आकार और वजन वाली वस्तुएँ मित्रों की ओर दूर से फेंको। गेंद मित्रों की ओर दूर से फेंको। उसके आधार पर समझिए कि कौन-सी क्षमता की आवश्यकता होती है। तुम्हें समझ में आएगा कि वस्तुओं के आकर वजन को लगाने वाली क्षमताएँ अलग-अलग होती हैं। जैसे-भाला फेंकना, गोफन से पत्थर फेंकना, तालाब या नदी में पानी की सतह पर चपटा पत्थर पानी के समांतर टप्पा डालते हुए फेंकना, क्रिकेट की गेंद दूर खड़े मित्र की ओर फेंकना आदि। यह तुम्हारे ध्यान में आया होगा कि इन सभी प्रयोगों में अलग-अलग शारीरिक क्षमताओं की आवश्यकता होती है।



हमने क्या सीखा ?

पूरक एवं परिवर्तित खेलों के कारण मुख्य खेलों के प्रति रूचि निर्माण होती है तथा आत्मविश्वास, सहयोग, अनुशासन और खेलभावना के विकास में सहयोग होता है। इन खेलों द्वारा मूलभूत कुशलताओं का नियमित अभ्यास करने से शारीरिक सुदृढ़ता, चपलता और सामर्थ्य इन क्षमताओं का विकास होता है। नियमित सहभागिता से खेलों के नियम समझ में आते हैं और अगले स्तर पर खेल शिक्षा के लिए मजबूत नींव तैयार होती है।



१. सही विकल्प चुनकर रिक्त स्थान की पूर्ति करो।

- (१) फुटबॉल खेल में गेंद।
 (अ) पैर से पास करते हैं (ब) हाथों से पकड़ते हैं (क) उठाते हैं
- (२) कबड्डी के खेल में श्वास रोककर कहते हुए खेल खेला जाता है।
 (अ) कबड्डी-कबड्डी (ब) भागो-भागो (क) पकड़ो-पकड़ो
- (३) बास्केटबॉल खेल में गेंद में डालनी होती है।
 (अ) रिंग (ब) हूलाहूप (क) वृत्तपोस्ट
- (४) खो-खो खेल में पीछा करने वाला वाला खिलाड़ी उसके समूह के खिलाड़ी को आगे भेजता है।
 (अ) खो देकर (ब) कूद लगाकर (क) दौड़ते हुए जाकर
- (५) एथलेटिक्स में दौड़ना, ऊँची कूद लगाना और का समावेश होता है।
 (अ) फेंकना (ब) लँगड़ी करना (क) पकड़ना

२. जोड़ियाँ मिलाओ।

समूह अ	समूह ब
(अ) फुटबॉल	(अ) साँस नियंत्रण
(ब) कबड्डी	(ब) पीछा करना
(क) बास्केटबॉल	(क) दौड़ना / कूदना
(ड) खो-खो	(इ) पैरों से खेलना
(इ) एथलेटिक्स	(ई) हाथों से गेंद फेंकना





३. सही या गलत लिखो।

- (अ) परिवर्तित खेलों में मुख्य खेलों के नियम बदलकर सरल अथवा कठिन बनाए जाते हैं। (सही / गलत)
- (ब) मुख्य खेलों का कौशल सीखने के लिए पूरक खेल उपयोगी नहीं है। (सही / गलत)
- (क) कबड्डी में श्वास का महत्त्व होता है। (सही / गलत)
- (ड) बास्केटबॉल खेल में गेंद को पैरों से किक मारी जाती है। (सही / गलत)
- (इ) खो-खो खेल खेलने के लिए गति और चपलता (गतिशीलता) आवश्यक होती है। (सही / गलत)
- (फ) फुटबॉल में पासिंग की अपेक्षा स्वयं गेंद लेकर जाना अधिक लाभदायक होता है। (सही / गलत)

४. लघु उत्तरीय प्रश्न।

- (अ) तुम्हें कौन-सा परिवर्तित खेल पसंद आया और क्यों ? दो पंक्तियों में लिखो।
- (ब) तुम्हें फुटबॉल, कबड्डी, बास्केटबॉल और खो-खो में से कौन-सी कुशलताएँ पसंद आयी ? तुम्हारी पसंद से क्रमा नुसार सूची तैयार करो।
- (क) खो-खो खेल में तुम्हें आक्रमण करना पसंद है या संरक्षण के लिए दौड़ना उसे लिखो और क्यों पसंद है उसका कारण लिखो।
- (ड) एथलेटिक्स में कौन-कौन-से प्रकार सम्मिलित होते हैं ?

५. सहपाठी निरीक्षण

- (अ) मेरा मित्र / सहेली का पासिंग दौड़ना, गति और चुस्ती में से में सबसे अच्छा है।
- (ब) खेलते समय उसका समन्वय (अच्छा/मध्यम/कम) होता है।
- (क) परिवर्तित खेल खेलते समय मेरा मित्र/सहेली (नियमों का पालन करता/करती है/नहीं करता/नहीं करती)।
- (ड) फुटबॉल खेलते समय मेरे मित्र/सहेली का गेंद पर नियंत्रण होता है। (बहुत अच्छा/अच्छा/सुधार की आवश्यकता)
- (इ) फुटबॉल, कबड्डी, बास्केटबॉल, खो-खो और एथलेटिक्स इन सभी खेलों में तुम्हारा मित्र/सहेली सहजता से खेलता/खेलती है ? उस खेल का नाम बताओ।
- (फ) अपने मित्र/सहेली के बारे में एक सकारात्मक मत लिखो।

६. अभिभावक निरीक्षण

- (अ) क्या आपका पाल्य विद्यालय से आने के बाद आस-पास के अन्य बच्चों के साथ नियमित रूप से खेलों में भाग लेता/लेती है ?
- (ब) उसे कौन-सा खेल अधिक पसंद है और क्यों ? उस खेल के बारे में उससे चर्चा करें। आपका मत लिखें।
- (क) क्या आपका पाल्य खेलते समय संघभावना का ध्यान रखता/रखती है ?
- (ड) पिछले वर्ष की तुलना में आपके पाल्य में कौन-सी शारीरिक गतिविधियों में सुधार दिखाई दिया ?
- (इ) क्या आपको लगता है कि खेलों के कारण आपके पाल्य का आत्मविश्वास बढ़ा है ?

पालकों का अभिप्राय -

७. शिक्षक मूल्यांकन (निरीक्षण, श्रेणी (ग्रेड) एवं सूचना)

- (अ) क्या विद्यार्थी प्रत्येक खेल में सीखे गए कौशल का उपयोग करता/करती है ? (हाँ/कभी-कभी/नहीं)
- (ब) खेलों के नियम आसान करने से विद्यार्थी परिवर्तित खेलों में रुचि से सम्मिलित होते हैं क्या ? (हाँ/कभी-कभी/नहीं)
- (क) क्या विद्यार्थी अनुशासन और सुरक्षा का पालन करता/करती है ? (हाँ/कभी-कभी/नहीं)
- (ड) क्या विद्यार्थी संघभावना और सहयोग दिखात/दिखाती है ? (हाँ/कभी-कभी/नहीं)
- (इ) खेलों में निर्णय लेने की क्षमता कैसी है ? (हाँ/कभी-कभी/नहीं)

शिक्षक की सकारात्मक टिप्पणी :

सुधार हेतु सूचना :

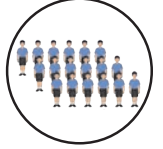
८. निरीक्षण में हाँ / कभी-कभी / नहीं ऐसा लिखे।





विभाग ४

कवायद संचालन



कवायद संचालन में आदेश मिलने पर सभी को एक ही समय पर एक जैसी क्रिया करनी होती है। यह बात अनुशासन से ही संभव होती है। साथ ही अनुशासन, एकाग्रता, तत्परता तथा समूह में कार्य करने की आदत विकसित होती है। 'खुली लाइन चल', 'सज जा', 'फॉल आउट', 'फॉल इन' और 'लाइन तोड़' जैसे आदेशों के माध्यम से उचित रचना में खड़े होना, आदेशों का पालन करना तथा संघभावना के साथ गतिविधियाँ करना सीखा जा सकता है। नियमित कवायद संचालन से शारीरिक गठन में सुधार होता है तथा आत्मविश्वास और नेतृत्व गुणों का भी विकास होता है।

४.१ खुली लाइन चल

आदेश – 'स्क्वाड खुली ला.... इन, चल'

गिनती – 'एक – एक, दो'

आवश्यकता

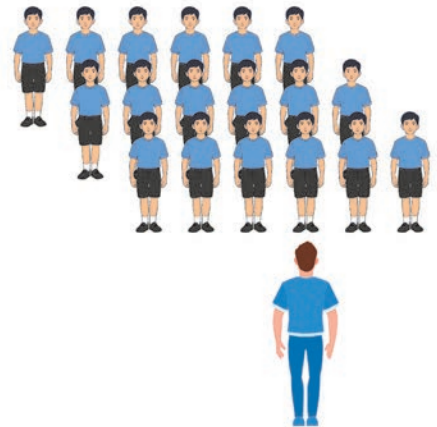
- अधिकारियों के निरीक्षण के लिए।
- विद्यार्थियों के गणवेश की जाँच करने के लिए।

कृति – आदेश मिलने पर –

'एक' की गिनती पर अगली पंक्ति बायाँ पैर लगभग १५ इंच आगे बढ़ाएगी और पिछली पंक्ति बायाँ पैर लगभग १५ इंच पीछे रखेगी।

'एक' की गिनती पर अगली और पिछली पंक्तियाँ दायाँ पैर लगभग १५ इंच आगे बढ़ाएगी और पिछली पंक्ति दायाँ पैर लगभग १५ इंच पीछे रखेगी।

'दो' की गिनती पर दोनों पंक्तियाँ बाएँ पैर को दायाँ पैर मिलाकर सावधान स्थिति में आएँगी। गिनती के समय बीच वाली पंक्ति कोई कृति किए बिना अपनी जगह पर खड़ी रहेगी। सभी विद्यार्थियों का अभ्यास होने के लिए तीनों पंक्तियों का स्थान बदलें।



४.२ निकट लाइन चल

आदेश – 'स्क्वाड, निकट लाइन ला.... इन चल'

गिनती – 'एक – एक, दो'

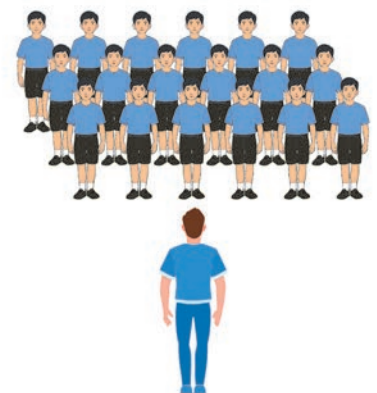
आवश्यकता – विद्यार्थियों का निरीक्षण और गणवेश की जाँच समाप्त होने के बाद स्क्वाड को फिर से पहले जैसे करने के लिए।

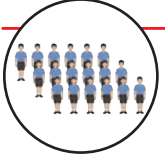
कृति – आदेश मिलने पर –

'एक' की गिनती पर अगली पंक्ति बायाँ पैर लगभग १५ इंच पीछे रखेगी। उसी समय पिछली पंक्ति बायाँ पैर लगभग १५ इंच आगे बढ़ाएगी।

फिर 'एक' की गिनती पर अगली पंक्ति दायाँ पैर लगभग १५ इंच पीछे रखेगी और पिछली पंक्ति दायाँ पैर लगभग १५ इंच आगे बढ़ाएगी।

'दो' की गिनती पर दोनों पंक्तियाँ बायाँ पैर दाएँ पैर से मिलाकर सावधान स्थिति में आएँगी। गिनती के समय बीच वाली पंक्ति कोई कृति किए बिना अपनी जगह पर खड़ी रहेगी। सभी विद्यार्थियों का अभ्यास होने के लिए तीनों पंक्तियों का स्थान बदलें।





४.३ सज जा

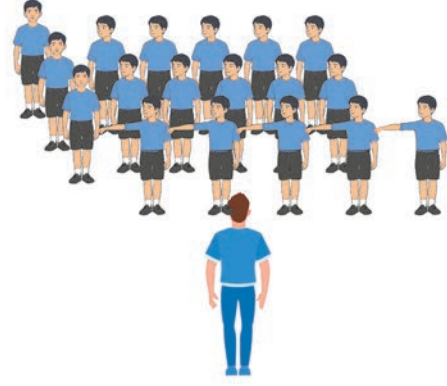
आदेश - 'स्क्वाड, सज जा'

गिनती : ----

आवश्यकता - • जब स्क्वाड में अंतर कम-ज्यादा हो गया हो तो।

• तीन लाइन बनने के बाद दाहिने दर्शक के पंक्ति में आने के लिए।

कृति - आदेश मिलते ही सभी विद्यार्थी छोटे-छोटे कदम लेकर दाईं ओर गर्दन घुमाकर 'दाहिने दर्शक' की ओर देखते हुए दाईं ओर से और सामने से समान अंतर रखे।



४.४ फॉल आउट

आदेश - जिस विद्यार्थी को स्क्वाड से बाहर भेजना हो तो उसका नाम लेकर 'फॉल आउट' कहा जाएगा।

गिनती : - - -

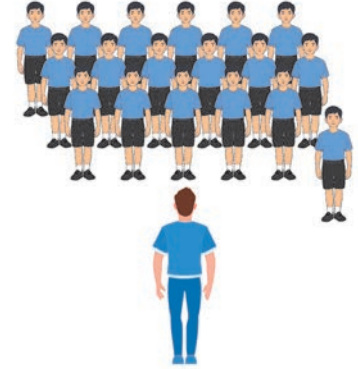
आवश्यकता - स्क्वाड में से किसी भी विद्यार्थी को स्क्वाड के बाहर बुलाने के लिए।

कृति - स्क्वाड में से किसी एक विद्यार्थी को बाहर बुलाना हो तो निम्न प्रकार से कृति करनी चाहिए।

यदि विद्यार्थी पहली पंक्ति में हो तो वह बायाँ पैर एक कदम आगे बढ़ाकर सैल्यूट करेगा और बुलाने वाले अधिकारी की ओर जाएगा।

यदि विद्यार्थी दूसरी पंक्ति में हो, तो वह पहले बाएँ पैर से लगभग आधा कदम (१५ इंच) पीछे जाकर सैल्यूट करेगा और अधिकारी की ओर जाने के लिए जिस ओर कम दूरी होगी (बाएँ या दाएँ) उस ओर मुड़कर तेज चल करेगा।

यदि विद्यार्थी तीसरी अर्थात अंतिम पंक्ति में हो तो वह पहले बाएँ पैर से एक कदम पीछे हटेगा, सैल्यूट करेगा और अधिकारी की ओर जाने के लिए जिस ओर कम दूरी होगी (बाएँ या दाएँ) उस ओर मुड़कर तेज चल करेगा।



४.५ फॉल इन

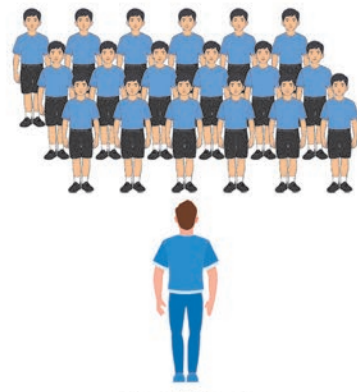
आदेश : जिस विद्यार्थी को फॉल इन करना हो तो उसका नाम लेकर फॉल इन कहें।

गिनती : ----

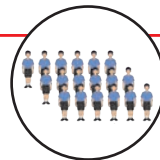
आवश्यकता : स्क्वाड से बाहर बुलाए गए (फॉल आउट किए गए) विद्यार्थी को फिर से अपनी जगह पर जाने के लिए।

कृति : फॉल आउट किए गए विद्यार्थी का काम पूरा होने के बाद उसी मार्ग से अपनी जगह पर आकर स्क्वाड जिस स्थिति में हो, उसी स्थिति में खड़ा रहे।

टीप - स्क्वाड को तीन लाइन में इकट्ठा करने के लिए 'फॉल इन' का आदेश दिया जाता है।



४.६ लाइन तोड़

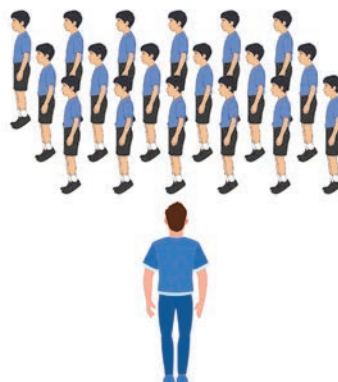


आदेश : 'स्क्वाड, ला.... इन तोड़'

आवश्यकता : जब थोड़े समय के लिए विश्राम देना हो तो।

गिनती : 'एक, दो तीन एक। एक, दो, तीन, चार,

कृति : आदेश मिलते ही स्क्वाड दाहिनी ओर मुड़ेगा और चार कदम आगे जाकर स्क्वाड छोड़कर बाहर निकल जाएगा।



४.७ विसर्जन

गिनती : 'एक, दो तीन एक, दो तीन एक, दो तीन एक, एक, दो तीन, चार'

आवश्यकता : • कवायद संचालन समाप्त होने के बाद संचालन का कालांश समाप्त करने के लिए।

• परेड के बाद फिर से मैदान पर नहीं जाना हो तब मैदान छोड़ने के लिए।

कृति : उपरोक्त आदेश मिलने पर निम्न प्रकार से गिनती के अनुसार क्रिया करे –

'एक, दो तीन, एक' – दहिने मुड़।

'दो तीन, एक' – सैल्यूट पहला।

'दो तीन, एक' – सैल्यूट दूसरा।

'एक, दो तीन, चार' – इस गिनती पर चार कदम आगे बढ़कर मैदान से बाहर निकल जाना।

शिक्षकों के लिए

खुली लाइन सिखाते समय शिक्षकों को पहले मैदान में मार्किंग कर लेनी चाहिए, जिससे कदमों के बीच की दूरी समान रहेगी। कवायद संचालन की क्रियाओं के आदेश कैसे दिए जाते हैं, इसका अभ्यास विद्यार्थियों से करवाएँ।

हमने क्या सीखा ?

कवायद संचालन शारीरिक शिक्षा का महत्वपूर्ण घटक है। यह तुम्हारे सर्वांगीण विकास के लिए उपयोगी होता है। उचित पद्धती से आदेशों का पालन करने से अनुशासन तथा आपसी ताल-मेल से गतिविधियाँ करने की क्षमता बढ़ती है। संचालन से समय का महत्व, जिम्मेदारी की भावना और समूह में कार्य करने की आदत विकसित होती है, जिसका उपयोग दैनिक जीवन में भी होता है।



प्रश्न १ : सही विकल्प चुनकर रिक्त स्थान की पूर्ति करो।

(१) 'सज जा' आदेश दिए जाने पर विद्यार्थी खड़े रहते हैं।

(अ) सावधान में

(ब) विश्राम में

(क) हाथ ऊपर करके

(२) 'फॉल इन' का अर्थ है विद्यार्थियों का

(अ) पंक्ति में खड़े होना

(ब) पंक्ति के बाहर जाना

(क) मैदान से बाहर जाना



- (३) 'खुली लाइन चल' का आदेश देने पर विद्यार्थियों के बीच की दूरी।
 (अ) बढ़ती है। (ब) कम होती है। (क) वैसे ही रहती है।
- (४) 'निकट लाइन चल' में दूरी।
 (अ) कम की जाती है। (ब) बढ़ाई जाती है। (क) बदलती नहीं है।
- (५) 'विसर्जन' आदेश देने पर पंक्ति (लाइन)।
 (अ) तोड़ी जाती है। (ब) तैयार की जाती है। (क) बढ़ाई जाती है।

२. लघु उत्तरीय प्रश्न

- (अ) 'सज जा' आदेश का उद्देश्य क्या है ?
 (ब) 'फॉल आउट' और 'फॉल इन' में क्या अंतर है ?
 (क) 'खुली लाइन चल' कब करते हैं ? उसे लिखो।
 (ड) 'निकट लाइन चल' की आवश्यकता क्यों है ? अपना उत्तर दो पंक्तियों में लिखो।
 (इ) शिक्षक द्वारा 'लाइन तोड़' का आदेश देने पर क्या करना चाहिए ?
 (फ) कवायद संचालन में अनुशासन क्यों महत्वपूर्ण है ?

३. शिक्षक निरीक्षण

	हाँ	कभी-कभी	नहीं
(अ) क्या विद्यार्थी आदेश सुनकर तुरंत प्रतिक्रिया देता है ?	☐	☐	☐
(ब) क्या विद्यार्थी अनुशासन का पालन करता है ?	☐	☐	☐
(क) क्या विद्यार्थी की गतिविधियों में समन्वय और अनुशासन दिखाई देता है ?	☐	☐	☐
(ड) क्या वह आदेशानुसार सही समय पर क्रिया करता है ?	☐	☐	☐
(इ) क्या वह शिक्षक द्वारा दिए गए आदेशों पर ध्यान देता है ?	☐	☐	☐
शिक्षक की टिप्पणी :			
सुधार हेतु सुझाव :			

४. अभिभावक निरीक्षण

	हाँ	कभी-कभी	नहीं
(अ) क्या आपका पाल्य घर पर कवायद संचालन के बारे में बात करता है ?	☐	☐	☐
(ब) क्या आपका पाल्य घर में अनुशासन का पालन करता है ?	☐	☐	☐
(क) क्या वह आपके बताए हुए कार्य मन लगाकर करता है ?	☐	☐	☐
(ड) क्या आपके पाल्य में कार्य करते समय आत्मविश्वास दिखाई देता है ?	☐	☐	☐

अभिभावक का अभिप्राय :





विभाग ५

स्व-संरक्षण



स्व-संरक्षण : साहस की कुंजी

एक विद्यालय में छठी कक्षा के चार मित्र पढ़ते थे – आरव, सिया, वेद और काव्या। चारों बहुत बुद्धिमान थे, लेकिन उनका स्वभाव अलग-अलग था। आरव और सिया खिलाड़ी थे, इसलिए वे आत्मविश्वासी थे। वेद थोड़ा डरपोक था, जबकि काव्या बहुत शांत और गंभीर लड़की थी। एक दिन उनके विद्यालय में ‘स्व-संरक्षण’ विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। स्व-सुरक्षा सिखाने आए प्रशिक्षक ने कहा, “बच्चों, साहस का अर्थ केवल ताकत नहीं है, बल्कि जागरूकता, विरोध करना, सहायता के लिए आवाज लगाना और उचित प्रतिकार हेतु कृति करना भी है।”

आरव और सिया स्व-संरक्षण की कार्यशाला में ध्यानपूर्वक सीखे। उन्होंने जाना कि अनजान व्यक्तियों से दूरी बनाना, सुनसान रास्तों पर सतर्क रहना, लिफ्ट में अकेले होने पर सावधान रहना, खतरा महसूस होने पर जोर से चिल्लाना और आवश्यकता पड़ने पर पैर, घुटना, हाथ, कोहनी और मुक्के का उपयोग करना। लेकिन वेद और काव्या बोले, “हमें इन सबकी क्या आवश्यकता है ?”

घटना १ : डरावना सुनसान रास्ता

एक शाम सभी मित्र द्यूशन से घर जा रहे थे। अचानक काव्या बोली, “यह रास्ता मेरे घर जाने के लिए नजदीक है, मैं इसी रास्ते से जाती हूँ।” उस रास्ते पर अंधेरा था और वह सुनसान था। तभी एक अनजान व्यक्ति काव्या के पास आने लगा। काव्या अकेली थी, इसलिए उसने उसका फायदा उठाने की कोशिश की और उसका हाथ पकड़ लिया। काव्या घबरा गई। उसके मुँह से शब्द नहीं निकल रहे थे। उसके पैर कांपने लगे। वह रोने लगी। दूर से सिया यह सब देख रही थी। उसने जोर से चिल्लाकर कहा, “काव्या, जोर से चिल्लाओ!” सिया की आवाज सुनकर काव्या को थोड़ी राहत मिली। उसने हिम्मत जुटाई और जोर-जोर से चिल्लाने लगी, “बचाओ! मदद करो! मदद करो!” काव्या की आवाज सुनकर वह व्यक्ति घबराकर भाग गया। तब तक सिया और उसके अन्य मित्र भी वहाँ पहुँच गए। उस दिन काव्या को समझ में आया कि जोर से आवाज लगाना भी सुरक्षा का एक महत्वपूर्ण तरीका है। आवश्यकता पड़ने पर सहायता के लिए अवश्य पुकारना चाहिए।



घटना २ : सोसायटी में अनजान और संदिग्ध व्यक्ति का रहस्य

वेद एक बड़ी सोसायटी में रहता था। एक दिन वह अकेला ही सोसायटी में आया। उसने देखा कि एक अनजान व्यक्ति उसका पीछा कर रहा है। वह लिफ्ट में घुस गया तो उस संदिग्ध व्यक्ति ने भी लिफ्ट में प्रवेश किया। वेद अचानक डर गया। वह तुरंत बाहर निकलकर सीढ़ियों की ओर भागा। सीढ़ियों पर उसे उसकी सोसायटी के काका दिखाई दिए, इसलिए वह सुरक्षित बच गया लेकिन वह बहुत डर गया। उस दिन उसे समझ में आया कि यदि सतर्कता और तैयारी न हो तो खतरा बढ़ सकता है। ऐसी स्थिति में तुरंत वहाँ से भाग जाना भी बहुत महत्वपूर्ण होता है।





घटना ३ : धैर्य की परीक्षा

कुछ दिनों बाद सिया और आरव घर जा रहे थे। एक आदमी काफी देर से उनका पीछा कर रहा था। परिस्थिती कठिन थी। सिया की समझ में आया, उसने कहा, “आरव, वह आदमी हमारा पीछा कर रहा है!” तब दोनों ने अपनी चाल तेज कर दी लेकिन वह आदमी उनके पास आ गया और सड़क पर कोई नहीं यह देखकर उन्हें धमकाने लगा। उसने कहा, “जैसे मैं कहूँ, वैसा ही आप करो।” तभी सिया ने जोर से चिल्लाकर कहा, “बचाओ! बचाओ!” सिया के चिल्लाते ही वह आदमी आगे बढ़ा और उसे पकड़ने की कोशिश करने लगा। उसी समय आरव ने तुरंत अपने पैर से उसे जोरदार लात मारी। जिससे वह आदमी लड़खड़ा गया। उसी समय सिया ने भी अपने घुटने से उस पर जोर से प्रहार किया। आरव ने पूरी ताकत से उसे मुक्का मारा और दोनों ने मिलकर उसे जोर से धक्का दिया। वह आदमी नीचे गिर पड़ा। इसके बाद वे दोनों तुरंत वहाँ से सुरक्षित स्थान पर भाग गए। कुछ दिनों बाद चारों मित्र फिर एक साथ मिले और उन्होंने अपने साथ घटी घटना एक-दूसरे को बताई।



काव्या ने कहा, “मुझे समझ में आया कि केवल शांत रहकर काम नहीं चलता।” वेद ने कहा, “मैं डर गया था, लेकिन अब मैं स्व-संरक्षण के कौशल सीखूँगा।” आरव हँसते हुए बोला, “स्व-संरक्षण का मतलब केवल मारपीट नहीं है बल्कि उचित समय पर उचित निर्णय लेना और उचित कृति करना भी है।” सिया ने कहा, “हमे सबको मिलकर स्व-संरक्षण का अभ्यास करना चाहिए!” इसके बाद वे अपने शारीरिक शिक्षा के शिक्षक से मिले और उनके आग्रह पर सभी ने विद्यालय में आयोजित स्व-संरक्षण प्रशिक्षण वर्ग में सहभाग लेना शुरू किया। अगले वर्ष आरव और सिया का चयन अंतर-विद्यालय कराटे प्रतियोगिता के लिए हुआ। उन्होंने अपने विद्यालय का प्रतिनिधित्व किया।

आइए देखो, इससे किसे क्या सीखने मिला ?

नाम	क्या सीख मिली ?	क्या अनुभव हुआ ?
काव्या	समय पर मदद के लिए जोर से आवाज लगानी चाहिए।	डर पर काबू पाकर सुरक्षित रही।
वेद	सतर्कता आवश्यक है।	संदिग्ध व्यक्ति द्वारा पीछा किए जाने से अधिक डर महसूस हुआ।
सिया और आरव	स्व-संरक्षण की तकनीक और साहस।	स्व-संरक्षण के कारण खतरा टल गया।

पाठ का संदेश

- सतर्क रहें — परिसर, लोग और परिस्थितियों को पहचानो।
- आवाज उठाएँ — खतरा महसूस हो तो जोर से मदद के लिए पुकारो।
- स्व-संरक्षण की तकनीक सीखें — आवश्यकता पड़ने पर पैर, मुट्ठी, हाथ, कोहनी और मुक्का मारना आदि का उपयोग करना सीखो।
- साहस रखो और डर पर जीत हासिल करो।





प्रश्न १ : सही विकल्प चुनकर रिक्त स्थान की पूर्ति करो।

- (१) सुनसान सड़क पर किसी अजनबी व्यक्ति से खतरा महसूस होने पर सबसे पहले।
(अ) शांत रहना चाहिए। (ब) जोर से चिल्लाना चाहिए। (क) झगड़ा करना चाहिए।
- (२) काव्या ने स्वयं को बचाने के लिए।
(अ) दौड़कर चली गई। (ब) जोर से चिल्लाई। (क) चुपचाप खड़ी रही।
- (३) लिफ्ट में अकेले होने पर.....।
(अ) लापरवाही से जाना चाहिए। (ब) सतर्क रहना चाहिए। (क) शांत रहना चाहिए।
- (४) सड़क पर चलते समय खतरा पहचानने के बाद सिया और आरव ने बढ़ा दिया।
(अ) बोलने की आवाज (ब) चलने की गति (क) हँसने की आवाज
- (५) आत्मरक्षा के लिए का उपयोग किया जाता है।
(अ) पैर, घुटना, हाथ (ब) बाल, कान, नाक (क) कपड़े, जूते, बैग
- (६) आत्मरक्षा का अर्थ जागरूकता + आवाज +का मेल है।
(अ) डर (ब) उचित कृति (क) घबराहट

प्रश्न २ : सही या गलत लिखो।

- (१) सुनसान सड़क पर अकेले जाते समय सतर्क रहना आवश्यक है। (सही/गलत)
- (२) खतरा महसूस होने पर भी चिल्लाना नहीं चाहिए, क्योंकि अजनबी व्यक्ति सतर्क हो जाता है। (सही/गलत)
- (३) अजनबी व्यक्ति पास आ जाए तो उससे दूरी बनाए रखना उचित है। (सही/गलत)
- (४) लिफ्ट में संदिग्ध व्यक्ति हो तो चुप रहना ही सुरक्षित होता है। (सही/गलत)
- (५) स्व-संरक्षण में शरीर के विभिन्न अंगों का उपयोग किया जा सकता है। (सही/गलत)
- (६) खतरा पहचानने के बाद तुरंत निर्णय लेना महत्वपूर्ण होता है। (सही/गलत)

प्रश्न ३ : संक्षेप में उत्तर दो।

- (१) सुनसान सड़क पर चलते समय किन दो बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
- (२) काव्या की घटना से 'आवाज का महत्व' कैसे स्पष्ट करोगे ?
- (३) लिफ्ट वाली घटना में वेद को क्या करना चाहिए था ? ऐसा आपको लगता है।
- (४) सिया और आरव ने खतरे से बचने के लिए क्या किया ?
- (५) स्व-संरक्षण के लिए शरीर के कौन-कौन-से अंग उपयोग में लाए जा सकते हैं ? उदाहरण के साथ लिखो।
- (६) इस कहानी से 'जागरूकता' और 'धैर्य' के बारे में तुम्हें क्या समझ में आया ? अपने शब्दों में लिखो।

प्रश्न ४ : शिक्षक मूल्यांकन के लिए

- (१) क्या विद्यार्थी घटना के अनुसार सही कार्यवाही चुनता/चुनती है ?
- (२) क्या विद्यार्थी उदाहरण के साथ उत्तर देता/देती है ?
- (३) विद्यार्थी की निर्णय लेने की क्षमता उचित-अनुचित में कैसी है ?
- (४) इस सीख का उपयोग वास्तविक जीवन में विद्यार्थी कैसे करेगा/करेगी यह बता सकता/सकती है ?

प्रश्न ५ : अभिभावक निरीक्षण

- (१) क्या आपका बेटा/बेटी बाहर जाते समय आस-पास का निरीक्षण करता/करती है ? क्या वह परिस्थितियों के प्रति सजग रहता/रहती है ?
- (२) क्या वह अजनबी व्यक्तियों से सुरक्षित दूरी बनाए रखता/रखती है ?
- (३) क्या खतरा पहचानने पर सहायता माँगने के लिए तैयार रहता/रहती है ?
- (४) क्या आपका बेटा/बेटी घर में स्व-संरक्षण से जुड़ी बातों पर चर्चा करता/करती है ?
- (५) क्या आपको लगता है कि आपका बेटा/बेटी खतरनाक परिस्थिति पहचानकर उचित निर्णय लेने का प्रयास करेगा/करेगी ? इस विषय पर उससे चर्चा कीजिए।





विभाग ६ योगाभ्यास



६.१ योग : प्राणायाम

योगाभ्यास शरीर, मन और बुद्धि का संतुलन बनाने वाली भारतीय जीवन-पद्धति का महत्वपूर्ण भाग है। नियमित योग, प्रार्थना, आसन, प्राणायाम तथा शुद्धि क्रियाओं के अभ्यास से शरीर निरोगी, मन शांत और एकाग्र रहने में सहायता मिलती है। अनुशासन, आत्मविश्वास, सकारात्मक विचार और स्वस्थ जीवनशैली विकसित करने के लिए योगाभ्यास उपयोगी होता है।

योग का चौथा अंग प्राणायाम है। प्राणायाम का अर्थ है श्वास और उच्छ्वास का लयबद्ध नियंत्रण। 'प्राण' का अर्थ श्वास और 'आयाम' का अर्थ लंबाई, विस्तार, वृद्धि अथवा नियमन है। प्राणायाम अर्थात् साँस को लंबा और नियंत्रित करना। यह नियंत्रण श्वसन की संपूर्ण प्रक्रिया पर आधारित होता है। यह प्रक्रिया इस प्रकार है -

साँस लेना — इसे पूरक कहते हैं।

साँस छोड़ना — इसे रेचक कहते हैं।

साँस रोककर रखना — इसे कुंभक कहते हैं। यह स्थिति ना पूरक होती है ना रेचक होती है।

प्राणायाम श्वसन का विज्ञान है। जीवन का चक्र जिसके चारों ओर घूमता है वह धुरी है।

कुंभक के दो प्रकार हैं

(१) अंतर कुंभक — साँस अंदर लेकर उसे रोककर रखना ही अंतर कुंभक है।

(२) बाह्य कुंभक — साँस बाहर छोड़कर उसे रोककर रखना ही बाह्य कुंभक है।

६.२ योगाभ्यास : प्रार्थना

इन प्रार्थनाओं में से योगाभ्यास के आरंभ में पहली दो प्रार्थनाएँ तथा कालांश के अंत में दो प्रार्थनाएँ कही जाएँ।

(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 सन्तु।

सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु।

मा कश्चित दुःखमाप्नुयात् ॥

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

६.३ योगासन

● पद्मासन



आरंभिक स्थिति

१

२ पूर्ण स्थिति

● ब्रह्ममुद्रा



आरंभिक स्थिति

१

२

३

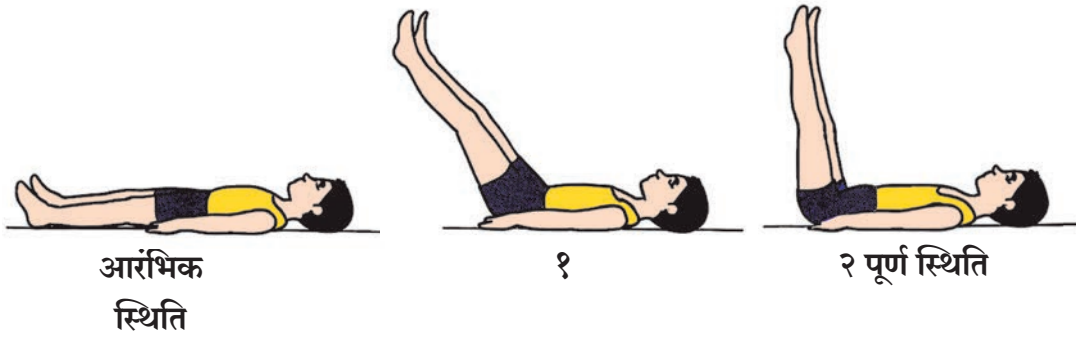
४



● पर्वतासन



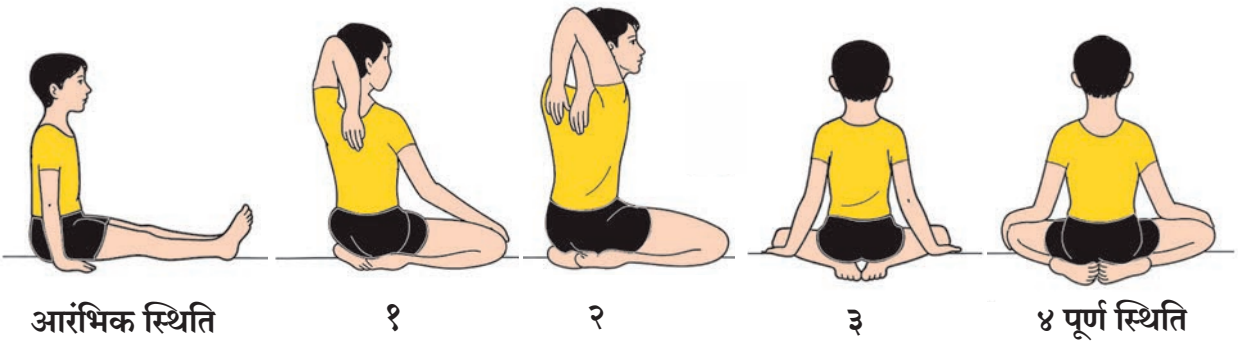
● अर्धहलासन



● नौकासन



● उत्तान मंडुकासन



● शलभासन



आरंभिक स्थिति



१



२ पूर्ण स्थिति



● योगमुद्रा



आरंभिक स्थिति



१



२



३



४ पूर्ण स्थिति

● मकरासन



● शवासन



आरंभिक स्थिति



१



२ पूर्ण स्थिति

६.४ प्राणायाम एवं शुद्धि क्रिया

● प्राणायाम : अनुलोम-विलोम

अभ्यास के चरण

आरंभिक स्थिति : स्वस्तिकासन, पद्मासन अथवा किसी अन्य सुखद आसन में बैठो।

- (१) सहज सीधा बैठो तथा दोनों हाथ घुटनों पर रखो।
- (२) दायाँ हाथ उठाकर तर्जनी और मध्यमा उँगलियों को मोड़ो। अँगूठा तथा अंतिम दो उँगलियाँ (अनामिका और कनिष्ठिका) सीधी रखो।
- (३) दाएँ नासिका छिद्र पर अँगूठा रखकर उसे बंद करो और बाएँ नासिका छिद्र से धीरे-धीरे साँस लो।
- (४) साँस पूरा लेते ही अनामिका और कनिष्ठिका से बायाँ नासिका छिद्र बंद करो। दाएँ नासिका छिद्र से अँगूठा हटाकर लंबा उच्छ्वास (प्रश्वास) करो।
- (५) उच्छ्वास (प्रश्वास) पूरा होते ही उँगलियों की स्थिति बनाए रखते हुए दाएँ नासिका छिद्र से धीरे-धीरे साँस लो।
- (६) दाएँ नासिका छिद्र को अँगूठे से बंद करे और बाएँ नासिका छिद्र से उँगलियाँ हटाकर लंबा उच्छ्वास (प्रश्वास) करो।

क्रमांक ३ से ६ तक की क्रियाओं को दस बार अथवा अपनी क्षमता के अनुसार दोहराओ।

- (७) दायाँ हाथ वापस दाएँ घुटने पर रखो।

- (८) आसन की स्थिति समाप्त करो।





यह करे

- (१) छाती में पर्याप्त साँस भरो और छोड़ो।
- (२) श्वास-प्रश्वास के समय पेट अंदर खींचा हुआ होना चाहिए।

यह टाले

- (१) आवाज करते हुए साँस लेना टालो।
 - (२) ऊँगलियों से नासिका छिद्र बंद करते समय अत्यधिक जोर नहीं लगाओ।
 - (३) साँस को जबरदस्ती रोककर रखने का मोह छोड़ो।
- सामान्यतः यदि ५ सेकंड तक साँस लेते हो तो धीरे-धीरे १० सेकंड तक साँस को दीर्घ करने का प्रयास करो। अनुलोम-विलोम में नाक से साँस लेना और छोड़ना इस क्रिया को करने के लिए एक आसान नियम ध्यान में रखने योग्य है जिस नासिका से साँस ली जाती है, उसी नासिका से साँस नहीं छोड़ी जाती। आवृत्ति: इसके १०-१२ बार आवर्तन करो।

• शुद्धि क्रिया : कपालभाति

अभ्यास के चरण

आरंभिक स्थिति : सुखासन या किसी भी आरामदायक आसन में बैठो।

- (१) दोनों हाथ घुटनों पर रखो।
- (२) नाक से जोर से और तेजी से साँस छोड़ते हुए पेट अंदर खींचो।
- (३) पेट ढीला छोड़ते हुए साँस लो।
(क्रिया क्रमांक २ और ३ को दस-बारह बार यथासंभव दोहराओं।)
- (४) हाथ घुटनों से हटाओ।
- (५) फिर प्रारंभिक स्थिति में आओ।

यह करो

- (१) कपालभाति करते समय पीठ सीधी रखो।
- (२) साँस छोड़ने के बाद पेट को ढीला छोड़कर साँस लो और साँस लेने के बाद पुनः साँस छोड़ो।
- (३) श्वास-प्रश्वास के दौरान छाती की हलचल कम-से-कम करो।
- (४) उच्छ्वास करते समय चेहरा शांत और प्रसन्न रखो।

यह टाले

- (१) साँस छोड़ते समय पेट को झटका मत दो।
 - (२) छाती की अधिक हलचल मत करो।
 - (३) साँस लेते-छोड़ते समय शरीर को हिलाना-डुलाना टालो।
 - (४) भोजन करने के तुरंत बाद कपालभाति नहीं करो।
 - (५) साँस (श्वास)-प्रश्वास और पेट की हलचल में समन्वय स्थापित किए बिना कपालभाति तेज गति से मत करो।
- आवृत्ति: लगातार १० से १५ बार करो।



हमने क्या सीखा ?

योगाभ्यास से शारीरिक तंदुरुस्ती के साथ मानसिक स्थिरता, एकाग्रता और आत्मनियंत्रण विकसित होता है। प्रार्थना से मन प्रसन्न होता है। आसनों से शरीर लचीला और स्वस्थ बनता है, जबकि प्राणायाम तथा शुद्धि क्रियाएँ शरीर की शुद्धि और अच्छे स्वास्थ्य के संवर्धन में सहायता करती हैं। नियमित योगाभ्यास करने से स्वस्थ, आनंदमय और संतुलित जीवन जीने की आदत विकसित होती है।



स्वाध्याय

प्रश्न १ : रिक्त स्थान की पूर्ति करो।

(प्रत्येक प्रश्न के लिए सही विकल्प चुनो)

(१) अनुलोम-विलोम का एक प्रकार है।

(अ) प्राणायाम का

(ब) ध्यान का

(क) क्रिया का

(२) कपालभाति एक क्रिया है।

(अ) शुद्धि क्रिया

(ब) आसन

(क) खेल

(३) 'सह ना ववतु' यह प्रार्थना है।

(अ) योग

(ब) खेल

(क) राष्ट्र

(४) शवासन में शरीर को पूर्णतः रखा जाता है।

(अ) तनी हुई स्थिति में

(ब) सामान्य स्थिति में

(क) साँस रोककर

(५) पद्मासन करते समय पैर रखे जाते हैं।

(अ) सीधे फैलाकर

(ब) पालथी मारकर

(क) पीछे

प्रश्न २ : सही या गलत लिखो।

(१) अनुलोम-विलोम प्राणायाम में साँस केवल एक ही नासिका से ली जाती है। (सही/गलत)

(२) कपालभाति करते समय साँस जोर से छोड़ी जाती है। (सही/गलत)

(३) मकरासन एक विश्राम का आसन है। (सही/गलत)

(४) नौकासन में शरीर की आकृति नाव जैसी दिखाई देती है। (सही/गलत)

(५) 'असतो मा सद्गमय' योगाभ्यास की प्रार्थना नहीं है। (सही/गलत)

प्रश्न ३ : लघु उत्तरीय प्रश्न

(१) प्राणायाम किसे कहते हैं ?

(२) अनुलोम-विलोम करने की विधि संक्षेप में लिखो।

(३) कपालभाति के दो लाभ लिखो।

(४) शवासन क्यों किया जाता है ?

(५) किसी भी दो योग प्रार्थनाओं के नाम लिखो।

शिक्षक मूल्यांकन

शिक्षक विभिन्न आसनों, प्राणायाम और क्रियाओं का अभ्यास करते समय विद्यार्थियों का अवलोकन करें तथा निम्नलिखित बिंदुओं के आधार पर उनका मूल्यांकन करें।



निकष

	उत्कृष्ट	अच्छा	सुधार	आवश्यक
(अ) प्राणायाम की अचूक पद्धति	☐	☐	☐	☐
(ब) आसनों की स्थिति एवं संतुलन	☐	☐	☐	☐
(क) अनुशासन एवं सहभागिता	☐	☐	☐	☐
(ड) प्रार्थना में सहभाग	☐	☐	☐	☐
(इ) सूचनाओं का पालन	☐	☐	☐	☐

अभिभावक निरीक्षण

विभिन्न आसन, प्राणायाम, क्रिया आदि से संबंधित अभिभावक अपने पाल्य से चर्चा करें, निरीक्षण करें और निम्न सारिणी के आधार पर पाल्य का अभिलेख अंकित करें।

निरीक्षण के घटक

	हाँ	कभी-कभी	नहीं
(अ) पाल्य/ पाल्या घर पर योगाभ्यास करता/ करती है।	☐	☐	☐
(ब) प्राणायाम निरंतर करता/ करती है।	☐	☐	☐
(क) एकाग्रता बढ़ गई यह समझ में आया।	☐	☐	☐
(ड) शरीर स्थिति में सुधार हुआ है।	☐	☐	☐





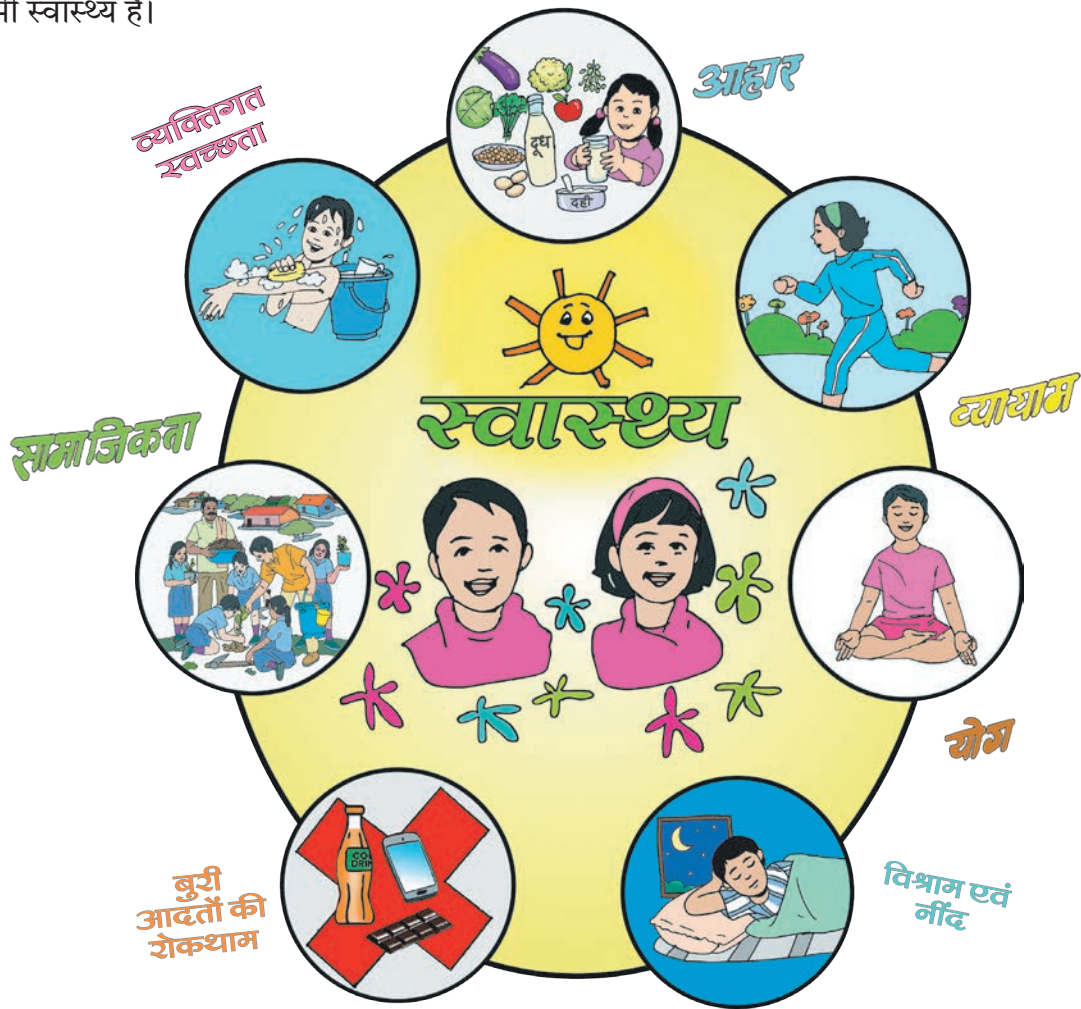
विभाग ७

स्वास्थ्य



स्वस्थ जीवन जीने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम तथा सुरक्षा संबंधित आदतों का अत्यंत महत्त्व है। बचपन से ही अच्छी आदतें अपनाने पर शरीर स्वस्थ, मन प्रसन्न और व्यक्तित्व सशक्त बनता है। 'मेरा व्यक्तित्व निर्माण' इस संकल्पना के माध्यम से स्वयं के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास की समझ प्राप्त होती है। इस विभाग के घटकों द्वारा स्वास्थ्यप्रत जीवनशैली, स्व-अनुशासन तथा जिम्मेदारी की भावना विकसित करने में सहायता मिलेगी।

विद्यार्थियों, हम अक्सर कहते हैं कि मैं ठीक हूँ, मेरा मित्र/मेरी सहेली पूरी तरह स्वस्थ है। लेकिन केवल इतना ही स्वास्थ्य नहीं है। स्वास्थ्य का अर्थ है स्वस्थ शरीर, शांत मन, स्थिर बुद्धि, संतुष्ट प्रवृत्ति तथा सामाजिक जागरूकता की एकीकृत अवस्था, उचित आहार, उचित विहार (दैनिक दिनचर्या), उचित कर्म, उचित नींद और विश्राम का संतुलन भी स्वास्थ्य है।



७.१ दिनचर्या

हम सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक जो-जो कार्य करते हैं, उसे दिनचर्या कहते हैं। इसमें सुबह जल्दी उठना, प्रातःकालीन क्रियाएँ, स्वच्छता, व्यायाम, नाश्ता करना, विद्यालय में जाना, नियमित अध्ययन करना, मित्रों / सहेलियों के साथ खेलना, रात का भोजन करना तथा नींद आदि बातें समाहित होती हैं। यथासंभव टीवी और मोबाइल से दूर रहना भी अच्छी दिनचर्या का एक भाग है।



७.२ आहार

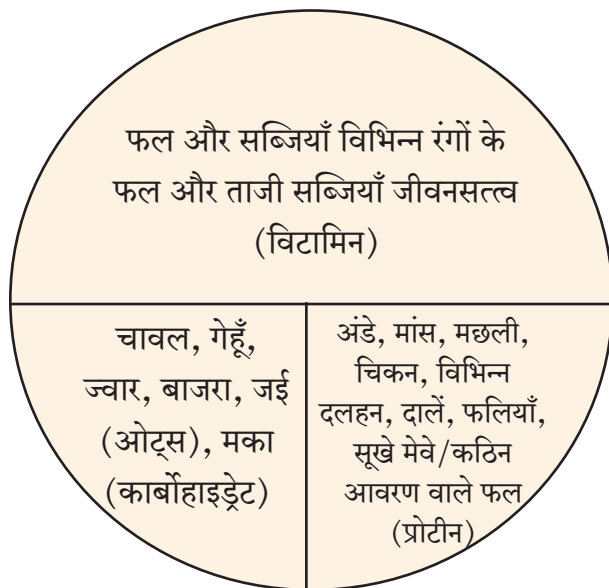
वेदांत घर पर दादी के साथ अकेला था। आज विद्यालय में उसने पेट भरकर खाना खाया था। विद्यालय छूटने के बाद जब वह घर आया तो उसकी दादी आचार बना रही थीं। उसे देखने के लिए वह दादी के पास बैठा। “दादी, यह आचार क्यों खाते हैं और कब खाते हैं ? रोज तो तुम मुझे रोटी-सब्जी ही देती हो। लेकिन अब सब्जी को छोड़कर यही डिब्बे में देना ! आचार तो मुझे बहुत पसंद है।”

“अरे वेदू, ऐसा नहीं होता ! मैंने तुम्हें भोजन से लेने वाले छह रसों के बारे में बताया था न ? यह उन्हीं में से एक तीखा रस है। आचार कब खाना चाहिए, इसका भी एक क्रम होता है।”

हमारा भोजन छह रसों (स्वादों) से युक्त होना चाहिए। यह रस हैं—

- | | | |
|----------------|------------------|-----------------|
| १. मधुर (मीठा) | २. अम्ल (खट्टा) | ३. लवण (नमकीन) |
| ४. कटु (कड़वा) | ५. तिक्ता (तीखा) | ६. कषाय (कसैला) |

हम अपनी थाली में अनेक प्रकार के पदार्थ लेकर खाते हैं लेकिन प्रत्येक पदार्थ उचित मात्रा में खाना चाहिए। अपने आहार में कौन-कौन-से घटक होने चाहिए, यह तुम्हें विद्यालय में पढ़ाया होगा। उसे ध्यान से पढ़ो और देखो कि



तुम्हारा भोजन उसी के अनुसार है या नहीं। यह हुई वेदू की कहानी। लेकिन बच्चों, ध्यान में रखो कि चीनी, गुड़, शहद आदि का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। मैदा, चीनी, नमक, संतृप्त और असंतृप्त तेलों का सेवन टालना चाहिए। प्राकृतिक रूप से बनाए गए तेल का प्रयोग करना चाहिए। प्यास लगने पर ही उचित मात्रा में जल का सेवन करो। फलों के रस की जगह फलों का सेवन करो। दिन में कम-से-कम चार बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन करना चाहिए।

● **जंक फूड :** तुम्हें पता होना चाहिए की ‘जंक फूड’ किसे कहते हैं। जंक फूड अर्थात् ‘पोषणहीन खाद्य पदार्थ’ जो जिम्हा को बार-बार खाने की इच्छा होती है, जो तुरंत तैयार हो जाते हैं, तले हुए होते हैं या जिनमें बहुत अधिक तेल का उपयोग किया जाता है। इन पदार्थों से शरीर में वसा

दूध एवं दुग्ध उत्पाद पदार्थ दही, छाछ, पनीर आदि

(फैट) बढ़ता है। इनके अधिक सेवन से यकृत (लीवर) को हानि पहुँच सकती है। इन खाद्य पदार्थों में चीनी, नमक और वसा (फैट) की मात्रा अधिक होती है तथा इनमें संरक्षक रसायन (प्रिजर्वेटिव्स) भी मिलाए जाते हैं। स्वादिष्ट होने के कारण इन्हें खाने का मन करता है लेकिन इनका अत्यधिक सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि अधिक सेवन से मोटापा बढ़ता है। इसके कारण मधुमेह (डायबिटीज), रक्तचाप, हृदय रोग और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। क्या तुम्हें पता है ? मोटापा अधिक पोषण का एक परिणाम है। यूनिसेफ की २००५ के एक निरीक्षण में पाया गया कि भारतीय बच्चों में मोटापे की समस्या बढ़ रही है। संसार के स्थूल बच्चों में लगभग १०% बच्चे भारत के हैं।



● ऋतु के अनुसार आहार

ग्रीष्म ऋतु (गर्मी का मौसम) : हिंदी महीने – वैशाख, ज्येष्ठ : अंग्रेजी महीने – अप्रैल, मई

आ गई, आ गई गर्मी, धूप पड़े कड़क,
धूप में ज्यादा मत जाना, सूरज है बड़ा भड़क।

कपड़े पहनो ढीले-ढाले, सूती, नरम, हल्के
भरपूर पानी, शरबत पीओ, भोजन हल्के-फुल्के।

अगर जाना हो बाहर तो, जूते-चप्पल पहनना,
सिर पर टोपी या स्कार्फ रख, धूप से खुद को बचाना।



तरबूज, खरबूजा, आम, जामुन से कर लो दोस्ती,
बाहर का पानी, खुला खाना छोड़ो, स्वास्थ्य के साथ न करो मस्ती।

सुबह-सुबह उठकर जल्दी करें व्यायाम,
गर्मी को दूर भगाकर रहें स्वस्थ और खुशहाल

वर्षा ऋतु (बरसात का मौसम) : हिंदी महीने – आषाढ़, सावन : अंग्रेजी महीने – जून, जुलाई

हरी-भरी धरती, पर्वत लेकर आया बरसात का मौसम,
कभी ठंडी हवा, कभी बारिश, पर मत छोड़ो विद्यालय का संगम।

कभी सर्दी, कभी खाँसी, कभी आ जाता है बुखार,
यदि भीग जाओ बारिश में, तो भाँप लो तुरंत हर बार।

छाता, रेनकोट और बरसाती जूते रखें सदा साथ,
गीले कपड़े मत पहनो, तभी रहेगा स्वास्थ्य का साथ।

उबला हुआ पानी पीना, फलों का रस कम अपनाना,
गरम-गरम ताजा भोजन घर का ही सबसे अच्छा खाना।

सर्दी-खाँसी होने पर मास्क लगाना न भूलें,
दूसरों तक रोग न पहुँचे, इस बात का ध्यान रखें।



दूध की मिठाइयाँ, बाहर का खाना, मत खाएँ,
बरसात का मौसम हँसते-गाते, झरने-पहाड़ घूमने जाएँ।



शीत ऋतु (हेमंत, शिशिर ऋतु) : हिंदी महीने – पौष, माघ : अंग्रेजी महीने – दिसंबर, जनवरी

आई है अब चारों ओर बहुत-बहुत सर्दी,
चलो पहनें स्वेटर और गरम-गरम कपड़े जल्दी।

खूब खाएँ बादाम, किशमिश, अखरोट और काजू,
सब्जियाँ, फल और अनाज खाकर बनाएँ हम सब मजबूत बाजू।

खूब खेलें, व्यायाम करें, रात को जल्दी सो जाएँ,
अंडे, मछली, मांस दोपहर के भोजन में भरपेट खाएँ।

रोज शरीर पर अच्छी तरह तेल लगाएँ,
तब स्वस्थ और बलवान बनकर बीमारियों को दूर भगाएँ।



● मोटापा

मोटापा कैसे होता है?

कम आयु के लड़के-लड़कियों में मोटापे के कई कारण होते हैं। उनमें सात्विक एवं घर के भोजन का अभाव, शारीरिक गतिविधियों की कमी, लंबे समय तक टी.वी. और मोबाइल देखते हुए बैठे रहना, हार्मोनल परिवर्तन (ग्रंथीरस में बदलाव) आदि कारण समाहित हैं।

यदि मोटापा नहीं चाहिए तो बच्चों निम्नलिखित बातें अवश्य करो :

१. सुबह जल्दी उठो और रात को जल्दी सो जाओ।
२. प्रतिदिन कम-से-कम एक घंटा व्यायाम करो।
३. शरीर को स्वच्छ रखो।
४. घर का पौष्टिक और ताजा भोजन खाओ।
५. प्यास लगने पर ही थोड़ा-थोड़ा पानी पियो।

निम्नलिखित बातें न करो :

१. टी.वी. और मोबाइल देखना।
२. निष्क्रिय बैठे रहना।
३. अनियमित समय पर सोना।
४. शीतपेय (कोल्ड ड्रिंक्स) पीना।
५. बाहर खुले में बिकने वाला भोजन खाना।
६. आहार में बासी, तैलीय तथा मसालेदार पदार्थ खाना।
७. भूख न होने पर केवल आदतवश या पसंद होने के कारण वेफर्स, फरसान तथा अन्य खाद्य पदार्थ लगातार खाना।

यदि आपका वजन बढ़ गया तो आपको ठीक से साँस लेने में कठिनाई होगी। जल्दी थकान महसूस होगी। अत्यधिक पसीना आएगा। बार-बार मूत्र त्याग की इच्छा होगी। साथ ही अन्य मित्रों/सहेलियों के साथ रहते समय आपको शर्मिंदगी महसूस होगी।

७.३ व्यायाम



बच्चों, तुम्हें खेलना पसंद है ना ? निश्चित रूप से पसंद होगा। खेलने से व्यायाम होता है। चाहे मैदान के विभिन्न खेल हों, दौड़ना हो या साइकिल चलाना। जब तुम मैदान में खेलते हो और पसीना बहाते हो, तब तुम्हारे शरीर में एक जादू होता है। याद रखो, शारीरिक शिक्षा का कालांश केवल खेल का कालांश नहीं है बल्कि इस जादू का अनुभव प्राप्त करने का कालांश है। यह जादू है खेलों के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा की अन्य गतिविधियों को मैदान में एक साथ या सामूहिक रूप से करना और उसके माध्यम से शरीर को स्वस्थ, सशक्त तथा मन को प्रसन्न रखना जो इसकी कुंजी है। हम जो शारीरिक गतिविधियाँ करते हैं, व्यायाम करते हैं, खेलते हैं, प्रतियोगिताओं में सहभागी होते हैं, उनका हमारे शरीर और मन पर क्या सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, यह आगे दिया है। हमारे शरीर का स्वस्थ होना आनंदमय जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है। दौड़ना, कूदना, खेलना, साइकिल चलाना जैसी अनेक शारीरिक गतिविधियाँ या क्रियाएँ शारीरिक शिक्षा का एक भाग हैं। शारीरिक शिक्षा से हमारा शरीर मजबूत होता है और हम स्वस्थ रहते हैं। व्यायाम करना हमारी दिनचर्या का अत्यंत महत्वपूर्ण भाग है। प्रतिदिन व्यायाम करने से शरीर की सभी प्रणालियों के कार्यों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वह क्या और कैसे होता है, यह देखते हैं। स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन प्रसन्न रहने की कुंजी है। शारीरिक शिक्षा से हमारे शरीर के सभी संस्थान पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। उनमें से नियमित व्यायाम करने से श्वसन तंत्र और रक्त परिसंचरण तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है, यह इस कक्षा में देखेंगे।

● **श्वसन तंत्र** : श्वसन तंत्र की कार्यक्षमता बढ़ती है। एक साँस के साथ फेफड़ों में अधिक हवा प्रवेश करती है, जिससे प्राण वायु (ऑक्सीजन) की आपूर्ति अधिक होती है और रक्त शुद्धिकरण की मात्रा बढ़ती है। फेफड़ों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं अर्थात् फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है। साँस लेने पर फेफड़ों में आई हवा की अधिकतम प्राण वायु (ऑक्सीजन) रक्त में मिल जाती है। किसी भी शारीरिक गतिविधि के बाद जल्दी साँस नहीं फूलती। यदि साँस फूल भी जाए तो वह जल्दी सामान्य हो जाती है। हम जल्दी सामान्य अवस्था में आ जाते हैं।

● **रक्त परिसंचरण तंत्र** : नियमित व्यायाम करने अथवा खेल-खेलने से हृदय की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। आवश्यकतानुसार हृदय शरीर की रक्त पूर्ति कर सकता है। शरीर की रक्तवाहिकाएँ मजबूत होती हैं और अधिक कार्यक्षम बनती हैं। नियमित व्यायाम करने या खेल खेलने से शरीर को नियमित रूप से मिलने वाला रक्त प्रवाह बढ़ जाता है। जब हम दौड़ते हैं तब हृदय की कार्य करने की गति बढ़ जाती है जिससे हृदय तेज गति से धड़कता है क्योंकि शरीर को अधिक रक्त और प्राण वायु (ऑक्सीजन) की आवश्यकता होती है।

७.४ व्यक्तिगत स्वच्छता

“माँ, मेरे दाँत बहुत दर्द कर रहे हैं।” सीमा रोते हुए आई। लगातार चॉकलेट और टॉफियाँ खाना उसकी रोज की आदत थी। उससे भी अधिक उसे दाँत साफ करने में बहुत आलस आता था। माँ ने उसे पास बिठाया और थोड़ा डाँटते हुए कहा, “यहाँ बैठो, अब मैं तुम्हें दोबारा नहीं समझाऊँगी, ध्यान से सुनो।” “क्या माँ, फिर वही बात बताने वाली हो?” कहते हुए सीमा जोर-जोर से रोने लगी और माँ बोली, “हाँ।”

- कल से सुबह उठते ही और रात को सोते समय दाँत माँजूगी।
- कुछ भी खाने के बाद अच्छी तरह कुल्ला करूँगी।
- दाँतों पर मौजूद चमकदार कठोर परत को नुकसान न पहुँचे, इसलिए दाँत जोर-जोर से नहीं माँजूगी।
- मसूड़ों और कोमल भागों का ध्यान रखते हुए दाँत माँजूगी।





● दंतधावन (दाँतों की सफाई) / (ब्रश करना)

- मसूड़ों को बिना चोट पहुँचाए हल्के हाथों से मालिश करनी चाहिए। ब्रश खुरदरा नहीं होना चाहिए। टूथपेस्ट का अधिक उपयोग नहीं करना चाहिए।
- सुबह और रात को भोजन करने के बाद दिन में दो बार दाँत साफ करने चाहिए।
- कुछ भी खाने के बाद अच्छी तरह कुल्ला करना चाहिए।

● **शारीरिक स्वच्छता :** इस आयु में अपने शरीर के बारे में पूरी जानकारी होना आवश्यक है। हमें अपने शरीर के सभी अंगों की स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए। विशेष रूप से हाथ, पैर, हाथ-पैरों की उँगलियाँ, पैरों के तलवे, बगल, जाँघें, मल-मूत्र त्याग के स्थान, जननांग आदि शरीर के सभी अंगों को जागरूकता के साथ स्वच्छ रखना सीखना चाहिए। स्नान करते समय इन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

● **शिक्षकों के लिए :** लड़कियों द्वारा रखी जाने वाली सावधानियों की पूरी जानकारी महिला शिक्षिका द्वारा अलग से दी जानी चाहिए तथा लड़कों द्वारा रखी जाने वाली सावधानियों की पूरी जानकारी पुरुष शिक्षक द्वारा अलग से दी जानी चाहिए।

७.५ प्राथमिक चिकित्सा

विद्यार्थियों, खेल के मैदान में खेलते समय कई बार आपको चोट या घाव होने की संभावना रहती है और ऐसी स्थिति में तुरंत प्राथमिक उपचार करना आवश्यक होता है। आपके विद्यालय की प्रथमोपचार पेटी में नीचे दी गई सूची के अनुसार सामग्री उपलब्ध होगी। इस सामग्री का उपयोग कैसे करना है, यह सभी को सीख लेना चाहिए।

प्राथमिक उपचार पेटी की सामग्री एवं उसका उपयोग

क्र.	सामग्री	उपयोग
(१)	निर्जंतुक रूई	घाव साफ करने के लिए।
(२)	बैंडेज रोल	घाव बाँधने तथा सूजन कम करने के लिए।
(३)	एडेसिबल बैंडेज	छोटी चोटों एवं खरोंचों को ढकने के लिए।
(४)	एन्टीसेप्टिक लोशन	घाव को निर्जंतुक करने के लिए।
(५)	कैंची	बैंडेज, टेप या कपड़ा काटने के लिए।
(६)	चिमटी	काँटा, काँच आदि निकालने के लिए।
(७)	दस्ताने	संक्रमण से सुरक्षा के लिए।
(८)	दर्दनिवारक गोलियाँ	सिरदर्द, बुखार या दर्द कम करने के लिए।
(९)	ओ.आर.एस. पाउडर	शरीर में पानी की कमी (निर्जलीकरण) रोकने के लिए।
(१०)	आयोडीन एवं बेटाडीन	घाव साफ करने के लिए।
(११)	आपातकालीन संपर्क नंबरों की सूची	आपात स्थिति में संपर्क करने के लिए।

घाव साफ करने संबंधित जानकारी :

घाव साफ करने वाले व्यक्ति को सबसे पहले अपने हाथ साबुन से अच्छी तरह धोने चाहिए। इसके बाद दस्ताने पहनने चाहिए। साफ रूई से हल्का दबाव देकर रक्तस्राव रोकने का प्रयास करना चाहिए। स्वच्छ पानी या एन्टीसेप्टिक द्रावण से घाव को अच्छी तरह धोना चाहिए। यदि घाव में धूल, मिट्टी या काँच फँसा हो तो उसे चिमटी की सहायता से सावधानीपूर्वक निकालना चाहिए। घाव पर एन्टीसेप्टिक क्रीम लगाकर संक्रमण से बचाव करना चाहिए। निर्जंतुक बैंडेज से घाव को ढँकना चाहिए। ड्रेसिंग या बैंडेज गंदा हो जाने पर उसे नियमित रूप से बदलना चाहिए। यदि घाव गहरा हो, रक्तस्राव बंद न हो रहा हो या संक्रमण के लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए।





रूप सांवला सुंदर...

डॉ. नंदू मुलमुले

“सारू, अरे सारू, उठ बेटा, विद्यालय का समय हो गया है”, माँ उसे जगाने लगी तो सारिका उठकर बैठ गई। वास्तव में वह सुबह छह बजे से ही जाग रही थी। रात को उसे एक डरावना सपना आया था। उसकी छठी कक्षा की अंतिम परीक्षा थी और वह उसे भूल गई थी। जैसे ही उसे याद आया, वह दौड़ने लगी लेकिन उसके पैर उठ ही नहीं रहे थे। मानो किसी ने पैरों में भारी बोझ बाँध दिया हो। परीक्षा का समय निकलता जा रहा था और वह पूरी कोशिश कर रही थी दौड़ने की। किसी तरह विद्यालय पहुँची तो दरवाजे पर अंग्रेजी के सर हाथ में छड़ी लिए खड़े थे। सारे बच्चे परीक्षा कक्ष में तेजी से लिख रहे थे और उसके पास न कम्पास बॉक्स था, न काँपी, न पेन। “ड्रेस क्यों नहीं पहना ?” सर चिल्ला रहे थे, लेकिन उसके मुँह से एक शब्द भी नहीं निकल रहा था।

अचानक सारे बच्चे दरवाजे पर आ जाते हैं और उसकी ओर उँगली दिखाकर चिल्लाने लगते हैं— “सांवली, अरे सांवली! दिमाग से बावली, रूप से काली, आ गई रे आ गई, आ गई मेरी सांवली!”

और सब जोर-जोर से हँसने लगते हैं। वह अपना मुँह छिपाकर भागने लगती है। तभी वह काँपते हुए अचानक जाग जाती है।

सारिका को ऐसे सपने रोज आते थे क्योंकि वह सचमुच रंग से सांवली थी। उसकी माँ गोरी थी और पिता सांवले। सारिका और उसका छोटा भाई दोनों ही अपने माता-पिता के जिन लेकर पैदा हुए थे। पिता के जिन प्रभावी थे, इसलिए दोनों ही सांवले थे। उसे लगता था, काश मैं माँ के रंग पर गई होती!



अपने सांवले रंग के कारण सारिका का कक्षा में नाम ही “सांवली” पड़ गया था। उसकी माँ को छोड़कर कोई भी उसे सारिका नहीं कहता था। चाहे वह कितनी भी पढ़ाई करे, कितने भी अच्छे उत्तर लिखे, कक्षा में उसकी पहचान सिर्फ “सांवली” थी। उसके पास बैठने वाली पूजा पर सबका ध्यान जाता था, क्योंकि वह गोरी थी! अंग्रेजी के सर, गणित के सर, भूगोल की मैडम सभी पूजा की प्रशंसा करते थे। उससे पहले पूछते थे। यदि उसे उत्तर नहीं आता, तब मेरी ओर मुड़ते थे। मैं सही उत्तर देती, तो बस इतना कहते, “अच्छा है, बैठ जाओ।” सारिका को ऐसा ही लगता था। इसलिए उसका विद्यालय जाने का मन नहीं करता था। हर समय “सांवली” कहकर चिढ़ाने वाले बच्चों के बीच जाना उसे अच्छा नहीं लगता था। वास्तव में विज्ञान, गणित और जीवविज्ञान उसके बहुत प्रिय विषय थे।

आज भी सारिका अनमने मन से विद्यालय के लिए निकली। विद्यालय तीन किलोमीटर दूर था। रास्ते में घना जंगल पड़ता था और उसके बीच से एक टेढ़ी-मेढ़ी पगडंडी। वह पगडंडी हमेशा सारिका को अपनी ओर आकर्षित करती थी। आज उसे विद्यालय जाने का मन नहीं था। वही बच्चे उसे चिढ़ाएँगे—“सांवली, सांवली!” वही लड़कियाँ पूछेंगी, “आज नहाई थी क्या? पानी तो बिल्कुल काला हो गया होगा न?” और फिर जोर-जोर से हँसेंगी।

सारिका को बहुत बुरा लगता था। कोई उसकी पढ़ाई नहीं देखता, कोई उसकी बनाई हुई तस्वीरें नहीं देखता। सब केवल उसका रंग देखते हैं। सारिका धीरे-धीरे कदम घसीटते हुए चलने लगी। तभी उसकी नजर उस पगडंडी पर पड़ी।





जंगल की ओर से बाँसुरी की मधुर धुन सुनाई देने लगी।
कौन बजा रहा है... ?

इतनी सुंदर बाँसुरी? कृष्ण को बाँसुरी बहुत प्रिय थी।

उसे माँ द्वारा सुनाई गई कहानी याद आ गई। उत्सुकता से उसने उस पगडंडी पर कदम रखा। मानो वह रास्ता उसे अपनी ओर खींचने लगा। वह आगे बढ़ती रही। बाँसुरी की धुन और स्पष्ट सुनाई देने लगी, जैसे वह बहुत पास आ गई हो। उसकी उत्सुकता चरम सीमा पर पहुँच गई, थोड़ी-सी घबराहट भी होने लगी। इतनी सुंदर बाँसुरी कौन बजा रहा है? क्या सचमुच पुराणों वाले कृष्ण यहाँ आ गए हैं? सारिका ने एक कदम आगे बढ़ाया और देखा तो क्या! एक विशाल बरगद के पेड़ से टिककर स्वयं कृष्ण कन्हैया बैठे थे। बालों में मोरपंख, होंठों पर बाँसुरी और चेहरे पर शरारती मुस्कान! सारिका आश्चर्य से उन्हें देखने लगी।



“कृष्ण! तुम यहाँ?” उसके मुँह से किसी तरह शब्द निकले। “सारिका, आओ बेटा। यह तुम्हारे विद्यालय जाने का समय है न? आज विद्यालय नहीं जाना क्या?”

“अरे वाह कृष्ण! तुम्हें मेरी याद है?” वह खुशी से भर गई। फिर धीरे से बोली, “मेरा विद्यालय जाने का मन नहीं करता। अब तो तुम सब जानते ही हो। तुम्हें पता ही होगा कि सब मुझे मेरे रंग के कारण चिढ़ाते हैं।”

“हाँ, इसलिए तो मैं तुम्हारा इंतजार कर रहा था!”

“मतलब? क्या तुम मुझे पूजा की तरह गोरा बना दोगे? मेरा रंग बदल दोगे?”

कृष्ण हँसने लगे। “अरे पगली, मेरी ओर देखो। मैं भी तो सांवला हूँ। यदि रंग बदलना मेरे बस में होता, तो क्या मैं खुद गोरा नहीं हो जाता?” यह सुनकर सारिका भी हँस पड़ी।

“मैं तुम्हें यह बताने आया हूँ कि किसी व्यक्ति के रंग और उसकी बुद्धिमत्ता, सफलता या सुंदरता का कोई संबंध नहीं होता। प्रकृति ने लोगों को काला और गोरा क्यों बनाया है? त्वचा का रंग काला या गोरा होने का क्या अर्थ है? मैं बताता हूँ। हमारी त्वचा में मेलैनिन नामक एक काला रंगद्रव्य होता है। विषुवतीय क्षेत्रों में धूप अधिक होती है। वहाँ सूर्य की किरणें पृथ्वी पर लगभग सीधी पड़ती हैं। सूर्य और पृथ्वी के बीच की दूरी अपेक्षाकृत कम होने के कारण वे अधिक तीव्र होती हैं। उनमें पराबैंगनी (अल्ट्रावायलेट) किरणों की मात्रा भी अधिक होती है, इसलिए त्वचा में मेलैनिन की मात्रा बढ़ जाती है। इसी कारण वहाँ के लोग अधिक काले या सांवले दिखाई देते हैं। बताओ, धूप में ऐसा क्या हानिकारक होता है?”

“पराबैंगनी किरणें, जो शरीर में कैंसर पैदा कर सकती हैं।” सारिका को विज्ञान का पाठ याद आ गया।

“बिल्कुल सही। उनसे बचाव के लिए प्रकृति ने त्वचा को काले रंग का सुरक्षा कवच दिया है। जैसे-जैसे हम विषुवत रेखा से उत्तर की ओर बढ़ते हैं, सूर्य की किरणें तिरछी पड़ने लगती हैं। त्वचा में मेलैनिन की मात्रा कम होती जाती है। इसलिए वहाँ के लोग अधिक गोरे दिखाई देते हैं। कोई व्यक्ति काला, सांवला या गोरा क्यों होता है, इसके पीछे इतना सरल विज्ञान है।” सारिका के सिर में जैसे प्रकाश फैल गया लेकिन अब यह बात विद्यालय के बच्चों को कैसे समझाए? उन्हें तो बस इतना पता था कि गोरा मतलब सुंदर।

“अपने अभिनय के लिए प्रसिद्ध अनेक अभिनेत्रियाँ तथा हमारे देश की स्वतंत्रता के लिए अपने प्राणों का बलिदान देने वाले अनेक नेता भी सांवले या काले रंग के थे। प्रकृति में भी सांवले बादलों से ही अमृत समान वर्षा की बूँदें बरसती हैं!” कृष्ण ने उसके मन का संशय पहचानकर दूर किया।

“आज से अपने सांवलेपन पर गर्व करना। यदि कोई तुम्हें ‘सांवली’ कहकर पुकारे, तो बिल्कुल नाराज मत होना और न ही शर्म महसूस करना।” इतना कहकर कृष्ण ने बाँसुरी अपने होंठों से लगा ली।





सारिका उस रूप को अपने मन में संजो ही रही थी कि अचानक उसका पैर फिसल गया और वह धड़ाम से पलंग से नीचे गिर पड़ी।



“अरे उठो बेटा, मुझे बहुत सारे काम करने हैं”, माँ उसे जोर-जोर से हिला रही थी।

सारिका झट से उठकर बैठ गई। वह जल्दी-जल्दी तैयार हुई और आईने के सामने जाकर खड़ी हो गई। गोल चेहरा, दो कसी हुई चोटियाँ, लाल-लाल रिबन, चमकदार आँखें और सांवला रंग! वह मन ही मन मुस्कुरा उठी।

स्कूल में कदम रखते ही उसकी सहेली ने आवाज लगाई, “सांवली... अरे हमारी सारिका, क्या तुमने कल सर द्वारा दिए गए गणित के प्रश्न हल कर लिए?”

“हाँ, हल कर लिए। तुम्हें चाहिए हो तो मैं अपनी कॉपी दे देती हूँ और हाँ, मुझे ‘सांवली’ ही कहा करो। मुझे यह नाम अच्छा लगता है!”

सारिका के मन में बाँसुरी की धुन गूँजने लगी। उसके भीतर एक अलग ही आत्मविश्वास आ गया था। उसकी सहेली उसके खुश चेहरे को देखती ही रह गई...

हमने क्या सीखा ?

स्वास्थ्य की आदतें केवल हमें बीमारियों से दूर नहीं रखतीं, बल्कि खुशहाल, सक्रिय और आत्मविश्वासपूर्ण जीवन जीने में भी सहायता करती हैं। स्वच्छता बनाए रखना, उचित आहार लेना, नियमित व्यायाम करना और सुरक्षा का ध्यान रखना इन आदतों को प्रत्येक व्यक्ति को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना आवश्यक है।

स्वस्थ शरीर, शांत मन और अच्छा व्यवहार इन्हीं के माध्यम से उत्तम व्यक्तित्व का निर्माण होता है।



प्रश्न १ : सही विकल्प चुनकर रिक्त स्थान की पूर्ति करो।

- (१) स्वास्थ्य के लिए यह घटक महत्वपूर्ण नहीं है।
(अ) आहार (ब) व्यायाम (क) मोबाइल खेलना
- (२) शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नियमित आवश्यक है।
(अ) नींद (ब) आहार (क) व्यायाम
- (३) स्वास्थ्य में आदतों को रोकना आवश्यक है।
(अ) अच्छी (ब) बुरी (क) नई
- (४) व्यक्तिगत बनाए रखने से बीमारियों से बचा जा सकता है।
(अ) स्वच्छता (ब) आदत (क) मित्रता
- (५) शरीर को विश्राम मिलता है।
(अ) पर्याप्त नींद लेने से (ब) अधिक दौड़ने से (क) नियमित खेलने से



प्रश्न २ : सही या गलत लिखो।

- (अ) स्वास्थ्य में केवल व्यायाम ही महत्वपूर्ण होता है। (सही / गलत)
 (ब) नियमित रूप से अच्छा आहार लेने से स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायता मिलती है। (सही / गलत)
 (क) बुरी आदतें स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं। (सही / गलत)
 (ड) सामाजिक जागरूकता रखना स्वास्थ्य का भाग नहीं है। (सही / गलत)
 (इ) नियमित नींद लेने से शरीर तरोताजा रहता है। (सही / गलत)

प्रश्न ३ : लघु उत्तरीय प्रश्न

- (१) स्वास्थ्य के कोई तीन घटक बताइए।
 (२) ऋतु के अनुसार वर्षा ऋतु, शीत ऋतु तथा ग्रीष्म ऋतु में आप कौन-कौन सी सावधानियाँ रखेंगे ?
 (३) उचित आहार के दो स्वास्थ्यवर्धक लाभ लिखिए।
 (४) व्यक्तिगत स्वच्छता से आपको क्या लाभ हुआ ? लिखिए।

प्रश्न ४ : शिक्षकों के लिए मूल्यांकन

निकष	उत्कृष्ट	अच्छा	सुधार की आवश्यकता
(अ) स्वास्थ्य के घटकों को समझना	☐	☐	☐
(ब) स्वास्थ्यवर्धक आदतों को अपनाना	☐	☐	☐
(क) स्वच्छता का पालन करना	☐	☐	☐
(ड) कक्षा में सहभागिता	☐	☐	☐
(इ) स्वास्थ्य संबंधित आदतें	☐	☐	☐

प्रश्न ५: अभिभावक निरीक्षण

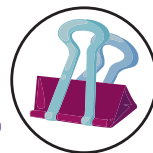
निरीक्षण के घटक

	हाँ	कभी-कभी	नहीं
(अ) पाल्य/ पाल्या संतुलित आहार लेता/लेती है।	☐	☐	☐
(ब) नियमित रूप से व्यायाम/योग करता/करती है।	☐	☐	☐
(क) समय पर सोता / सोती है।	☐	☐	☐
(ड) व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करता/करती है।	☐	☐	☐
(इ) बुरी आदतों से दूर रहता / रहती है।	☐	☐	☐





विभाग ८ परिशिष्ट



८.१ विशेष आवश्यकताओं वाले विद्यार्थियों के लिए शिक्षकों एवं अभिभावकों द्वारा ध्यान रखने योग्य बातें

जिन विद्यार्थियों में कुछ शारीरिक या आचरण संबंधी कमियाँ दिखाई देती हैं, उनकी 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 विचार करना चाहिए।

इनमें से कुछ प्रकार निम्नलिखित हैं -

१. कम शक्ति और सामर्थ्य वाले।
२. कम समन्वय वाले।
३. कम संतुलन एवं चपलता वाले।
४. बोधात्मक एवं आकलात्मक कठिनाइयों वाले।
५. मोटापे वाले।

(१) शक्ति एवं सामर्थ्य कम होने वाले विद्यार्थियों के लिए

- यदि विद्यार्थियों के हाथों या पैरों में किसी प्रकार का दोष होने के कारण उनकी शक्ति कम हो तो उन्हें गेंद को रिंग में डालने के लिए दूरी और ऊँचाई कम करके अवसर उपलब्ध किए जा सकते हैं। कई बार सामान्य विद्यार्थियों में भी शक्ति और सामर्थ्य कम हो सकता है।
- मारने या प्रहार करने के लिए उपयोग की जानेवाली सामग्री का वजन कम करके अथवा उसकी लंबाई और चौड़ाई कम करके उपयोग करने के लिए दी जा सकता है।
- परिवर्तित खेलों को सरल नियमों के माध्यम से खिलाया जा सकता है।

(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 उपकरणों का उपयोग करके उनका सहभाग बढ़ाया जा सकता है।
- सटीकता पर कम जोर देकर, शक्ति पर आधारित गतिविधियों को समाहित किया जा सकता है। जैसे गेंद के टप्पे डालना, गेंद फेंकना आदि।
जैसे. 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, उस सामग्री 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 समाहित 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 समाहीत 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 खिलवाने चाहिए और उन्हें कृतिशील रखना चाहिए।

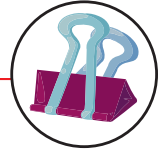
(५) मोटापे से ग्रस्त विद्यार्थियों के लिए

इसके अतिरिक्त इस आयु के बच्चों की कुछ अन्य समस्याएँ भी होती हैं। जिसमें उनके शरीर में होने वाले शारीरिक परिवर्तन, मानसिक तनाव, दबाव तथा आचरण में परिवर्तन आदि समाहीत हैं। ऐसे कारणों से बच्चों में मोटापा (स्थूलता) बढ़ता है। इसके लिए नियमित व्यायाम, घर का ताजा एवं पौष्टिक भोजन, खुलकर संवाद करना तथा आवश्यकतानुसार समुपदेशन (काउंसलिंग) जैसे उपाय किए जा सकते हैं।

शिक्षकों को विद्यार्थियों के प्रभावित अंगों, उनकी कमी की गंभीरता तथा उन की मानसिकता आदि बातों को ध्यान में रखकर गतिविधियाँ करवानी चाहिएँ। अन्य सामान्य विद्यार्थियों में इन बच्चों को समाहीत करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। इसका ध्यान रखें कि उन्हें चिढ़ाया न जाएँ और ना ही किसी प्रकार का कष्ट दिया जाएँ।



द.२ अध्यापन एवं मूल्यांकन के लिए कालांश का नियोजन (शिक्षकों के लिए)



अध्यापन व मूल्यमापनासाठी तासिकांचे नियोजन			
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, उत्प्रेरक गतिविधियाँ, तान तनाव के व्यायाम प्रकार आदि।	व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित जानकारी देना/देखना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
२		उचित आहार की जानकारी देना।	
३		प्रतिदिन व्यायाम करने के लिए कहना।	
४		पर्याप्त विश्राम एवं नींद लेने के लिए कहना।	
५		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
६		बुरी आदतों से दूर रहने के लिए कहना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
७		खेल सामग्री का उपयोग एवं देखभाल से संबंधित जानकारी देना।	
८		खेल के मैदान पर ली जानेवाली सुरक्षा विषयक जानकारी देना।	
९		व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित जानकारी देना।	
१०		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
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 विश्राम एवं नींद लेने के लिए कहना।	
१४		बुरी आदतों से दूर रहने के लिए कहना।	
१५		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	



१६		परिसर स्वच्छ रखने के लिए कहना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१७		खेल के मैदान पर ली जानेवाली सुरक्षा विषयक जानकारी देना।	
१८		व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित जानकारी देना।	
१९		उचित आहार की जानकारी देना।	
२०		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
२१		प्रतिदिन व्यायाम करने के लिए कहना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
२२		पर्याप्त विश्राम एवं नींद लेने के लिए कहना।	
२३	योग, योग अभ्यास के कालांश में उत्प्रेरक गतिविधियाँ न लें।	बुरी आदतों से दूर रहने के लिए कहना।	
२४		परिसर स्वच्छ रखने के लिए कहना।	
२५		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
२६		खेल के मैदान पर ली जानेवाली सुरक्षा विषयक जानकारी देना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
२७		प्राथमिक चिकित्सा के बारे में जानकारी देना।	
२८		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए, यह बताना।	
२९		मैदान पर खेल खेलते समय पोशाक कैसी होनी चाहिए इसके बारे में जानकारी देना।	
३०		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
३१		प्राथमिक चिकित्सा के बारे में जानकारी देना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
३२		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए यह बताना।	
३३		मैदान पर खेल खेलते समय पोशाक कैसी होनी चाहिए इसके बारे में जानकारी देना।	



३४	प्रत्येक कालांश की शुरुआत में पूर्व तैयारी के रूप में ५ मिनट कोई भी गतिविधियाँ करवाएँ। जैसे- स्थान पर कूदना, दौड़ना, उत्प्रेरक गतिविधियाँ, तान-तनाव के व्यायाम प्रकार आदि।	विद्यार्थी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह पूछना।	
३५		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
३६		प्राथमिक चिकित्सा के बारे में जानकारी देना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
३७		स्पर्श के बारे में जानकारी देना।	
३८		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
३९		विद्यार्थियों से परिसर कैसे स्वच्छ रखते हो, यह पूछना।	
४०		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
४१		व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
४२		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं इसकी जानकारी लेना।	
४३		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
४४	जिस दिन भार एवं कद का मापन करना है उस दिन उत्प्रेरक गतिविधियाँ एवं व्यायाम न लें।	विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना।	
४५		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
४६		मैदान पर खेल-खेलते समय पोशाक कैसी होनी चाहिए इसके बारे में जानकारी देना	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
४७		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए, यह बताना।	
४८		व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
४९		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	



५०		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
५१		विद्यार्थी कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह पूछना	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
५२		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
५३		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए यह बताना।	
५४		खेल सामग्री के उपयोग एवं देखभाल से संबंधित जानकारी देना।	
५५		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
५६	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		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना॥	
५८		कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
५९		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
६०		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
६१		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए, यह बताना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
६२		व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
६३		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं इसकी जानकारी लेना।	
६४		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
६५		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
६६		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद

६७		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए, यह बताना।	
६८		खेल सामग्री के उपयोग एवं देखभाल से संबंधित जानकारी देना।	
६९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
७०		प्रार्थना, योगाभ्यास, पद्मासन, ब्रह्ममुद्रा, पर्वतासन, अर्धहलासन, नौकासन, मकरासन, शवासन, कपालभाति	
७१		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
७२	योग, योग अभ्यास के कालांश में उत्प्रेरक गतिविधियाँ न लें।	कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
७३		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
७४		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए यह बताना।	
७५		प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
७६		व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
७७		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं इसकी जानकारी लेना।	
७८		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
७९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
८०		प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
८१		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए, यह बताना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
८२		खेल सामग्री के उपयोग एवं देखभाल से संबंधित जानकारी देना।	
८३		व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	



८४		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	
८५		प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
८६		कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह विद्यार्थियों से 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, उत्प्रेरक गतिविधियाँ, तान-तनाव के व्यायाम प्रकार आदि।	मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए, यह बताना।	
८९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
९०		प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
९१		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
९२		प्रतिदिन कौन-से - कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
९३		कितने समय नींद एवं आराम करते हैं यह विद्यार्थियों से पूछना।	
९४		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं यह विद्यार्थियों से पूछना।	
९५		प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	
९६		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए यह बताना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
९७		व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह विद्यार्थियों से 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, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम	

१०१		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१०२		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए, यह बताना।	
१०३		खेल सामग्री के उपयोग एवं देखभाल संबंधित जानकारी देना।	
१०४		व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१०५		प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम	
१०६		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१०७		कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१०८		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१०९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
११०		प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम	
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		कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
११५		प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम	
११६		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए यह बताना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
११७		खेल सामग्री के उपयोग एवं देखभाल से संबंधित जानकारी देना।	
११८		व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	



११९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
१२०		प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम	
१२१		कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१२२		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१२३		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए, यह बताना।	
१२४		खेल सामग्री के उपयोग एवं देखभाल से संबंधित जानकारी देना।	
१२५		प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम	
१२६		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, इसकी जानकारी लेना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१२७		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१२८		कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१२९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
१३०	योग, योग अभ्यास के कालांश में उत्प्रेरक गतिविधियाँ न लें।	प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम	
१३१		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए, यह बताना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१३२		व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१३३		विद्यार्थी प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं इसकी जानकारी लेना	
१३४		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१३५		प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम	
१३६		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद



१३७		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए, यह बताना।	
१३८		खेल सामग्री के उपयोग एवं देखभाल से संबंधित जानकारी देना।	
१३९		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना
१४०		प्रार्थना, योगाभ्यास, शलभासन, उत्तान मंडूकासन, योगमुद्रा, चक्रासन, मकरासन, शवासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम	
१४१		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१४२		कितने समय नींद एवं आराम करते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१४३		शीतपेय और अत्यधिक मीठे पदार्थ खाते तो नहीं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१४४		मैदान पर खेल खेलते समय पोशाक कैसी होनी चाहिए, इसके बारे में जानकारी देना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१४५		मैदान पर खेलते समय कम या अधिक तापमान होने पर कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए यह बताना।	
१४६		व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१४७		प्रतिदिन कौन-सा आहार लेते हैं, यह विद्यार्थियों से पूछना।	मनोरंजनात्मक खेल, आराम (शिथिलीकरण) एवं आपसी संवाद
१४८		प्रतिदिन कौन-कौन-से व्यायाम करते हो, यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१४९		कितने समय नींद एवं आराम करते हैं यह विद्यार्थियों से पूछना।	
१५०		मूल्यमापन	ली गई कृतियों का अभ्यास करवाना



स्वच्छता हमारी जिम्मेदारी!

हमारा घर, विद्यालय एवं परिसर
हमेशा स्वच्छ रखना।

दिन में दो बार दाँतों
को माँजना।



हाथ धोना और
नाखून काटना।



बाल काटना।



स्वच्छ गणवेश
परिधान करना।



प्रसन्न रहना।



पर्याप्त मात्रा में
पानी पीना।



नोंद

[illegible]

राज्यगीत

जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ॥४॥

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॥

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 वेबसाइट पर उपलब्ध है।

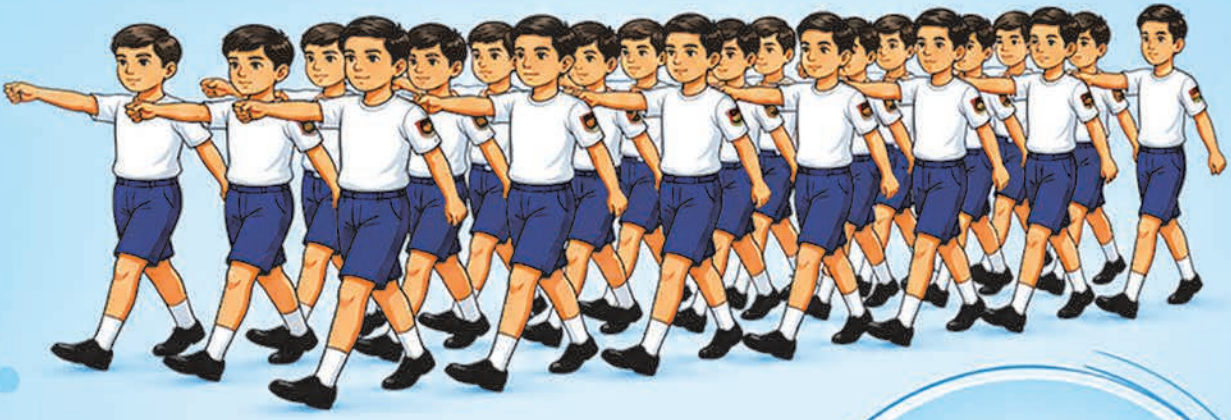
यदि तुम्हारी आयु १८ वर्ष से कम है और तुम्हें किसी ने सताया है/ तंग किया है और तुम कुछ समझ नहीं पा रहे हो, चिंतित अथवा तनावग्रस्त महसूस कर रहे हो अथवा इस प्रकार की परेशानी अनुभव करने वाले किसी लड़का/लड़की को जानते हो तो तुम १०९८ (दस नौ आठ) पर संपर्क करो। ऐसा करने से तुम्हारा और तुम्हारे मित्रों/सहेलियों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



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



महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.
शारीरिक शिक्षण व निरामयता
इयत्ता सहावी (हिंदी माध्यम)



समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha
(निःशुल्क वितरण के लिए)