



इकाई 6 स्वास्थ्य का अर्थ एवं सार्थकता

संरचना

- 6.0 प्रस्तावना
- 6.1 अधिगम उद्देश्य
- 6.2 स्वास्थ्य की संकल्पना
 - 6.2.1 शारीरिक स्वास्थ्य
 - 6.2.2 संवेदनात्मक स्वास्थ्य
 - 6.2.3 मानसिक स्वास्थ्य
 - 6.2.4 सामाजिक स्वास्थ्य
 - 6.2.5 आध्यात्मिक स्वास्थ्य
- 6.3 स्वास्थ्य का महत्व
 - 6.3.1 व्यक्ति के लिए स्वास्थ्य
 - 6.3.2 परिवार के लिए स्वास्थ्य
 - 6.3.3 समाज के लिए स्वास्थ्य
- 6.4 स्वास्थ्य एवं शिक्षा के बीच संबंध
 - 6.4.1 स्वास्थ्य पर शिक्षा का प्रभाव
 - 6.4.2 शिक्षा पर स्वास्थ्य का प्रभाव
- 6.5 सारांश
- 6.6 सन्दर्भ ग्रंथ एवं कुछ उपयोगी पुस्तकें
- 6.7 अन्त्य इकाई अभ्यास

6.0 प्रस्तावना

स्वास्थ्य केवल बीमारी, चोट या दर्द से मुक्ति की स्थिति नहीं है, यह आपकी शारीरिक, सामाजिक, संवेदनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक सभी स्तरों पर आपके समग्र रूप से नीरोग होने की स्थिति है। स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कुछ कारक हैं-पर्यावरणीय, व्यवहारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक और राजनीतिक। गरीबी, मौसम के प्रति असावधानी, यह ज्ञान और सूचना के अभाव के कारण है, निम्न आय स्तर, मूलभूत सेवाओं या खराब पर्यावरण के ज्ञान का अभाव खराब स्वास्थ्य का एक मुख्य कारण है।



टिप्पणी

अभी बच्चे का अच्छा स्वास्थ्य न केवल बच्चों और परिवारों के लिए महत्वपूर्ण है बल्कि बाद में प्रौढ़ता में अच्छे स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य और शिक्षा एक बच्चे के विकास के लिए महत्वपूर्ण कारक हैं और थकावट को बचाने में भी जरूरी होते हैं। स्वास्थ्य के लिए पूर्वापेक्षाओं को सुनिश्चित करने के तरीकों का पता लगाना एक चुनौती है (उदाहरणार्थ-मूलभूत, जरूरतों को संतुष्ट करना, स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचना, स्वच्छ एवं सुरक्षित पर्यावरण, कार्य करने की स्वस्थ स्थितियाँ आदि) जो दीर्घकालीन हैं और जहाँ वे अभी विद्यमान हैं तथा जहाँ वे विद्यमान नहीं हैं वहाँ स्थापित किये जाते हैं।

शिक्षा प्रणाली में समग्र विद्यालयी स्वास्थ्य नीति को एकीकृत करना जरूरी है। यह विद्यालयों में बच्चा और किशोरो के विकास के साकल्यवादी उपागम को सुसाध्य करने में स्वास्थ्य और शिक्षा के खण्डों के प्रभावी हिस्सेदारी को संगत करेगा। विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम में निम्नलिखित प्रमुखघटकों को शामिल करना चाहिए जो कि बच्चे के समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। स्वास्थ्य विद्यालय पर्यावरण, स्वास्थ्य निर्देश और स्वास्थ्य सेवायें।

6.1 अधिगम उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के पश्चात् किसी को भी सक्षम होना चाहिए:-

- स्वास्थ्य की संकल्पना को समझने और स्पष्ट करने में।
- स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं का वर्णन करने में।
- व्यक्ति, परिवार और समाज के लिए स्वास्थ्य के महत्व और अभिप्राय को समझने में।
- स्वास्थ्य और शिक्षा के बीच संबंधों को समझने और स्पष्ट करने में।

6.2 स्वास्थ्य की संकल्पना

स्वास्थ्य एक मिश्रित अस्तित्व है जो हमें एक जीवित सत्ता की कार्यक्षमता के बारे में बताता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्वास्थ्य को पारिभाषित किया है। एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक तंदरूस्ती और बीमारी या अशक्त की पूर्ण अनुपस्थिति के रूप में Health शुद्ध अंग्रेजी के पुराने शब्द Hoeth से व्युत्पन्न हुआ था जिसका तात्पर्य है स्वस्थ होने की स्थिति और जो प्रायः शरीर के स्वस्थता का अनुमान लगाने के लिए प्रयुक्त हुआ था।

सूक्ष्म (कोशिकीय) एवं वृहत (सामाजिक) दोनों स्तर पर एक जीव की कार्यात्मक या उपापचयी कार्यक्षमता का स्तर है स्वास्थ्य चिकित्सा के क्षेत्र में स्वास्थ्य को सामान्यतः एक जीव की चुनौतियों से सक्षमता से लड़ने की योग्यता और प्रभावी पुनरुद्धार तथा संतुलन की स्थिति को बनाये रखने के रूप में की जाती है जिसे स्थायी साम्य के रूप में जाना जाता है।

अभिष्ट स्वास्थ्य प्राप्त करना प्रत्येक का लक्ष्य होना चाहिए। दुःख की बात है लोग प्रायः अपने स्वास्थ्य और अच्छाई को जब वे जवान होते हैं सच मान लेते हैं। अभिष्ट स्वास्थ्य बनाये रखने



के क्रम में अच्छा संतुलित जीवन चर्या होना अनिवार्य है जिसमें पोषक डाइट के साथ-साथ स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मुख्य कारक हैं जो नीचे दिये गये हैं:

- शिक्षा और साक्षरता
- भौतिक पर्यावरण
- जीव विज्ञान और आनुवंशिकता
- संस्कृति
- लिंग
- आमदनी और सामाजिक स्थिति
- रोजगार/कार्य करने की स्थितियाँ
- स्वास्थ्य देखभाल सेवायें
- स्वस्थ बाल विकास

प्रगति जाँच-1

1. स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं?

.....
.....
.....

2. अभीष्ट स्वास्थ्य कैसे बनाये रखा जाता है? कोई चार बिन्दु लिखें।

.....
.....
.....

3. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक क्या है? जबाव के समर्थन में उदाहरण दें।

.....
.....
.....



टिप्पणी

स्वास्थ्य के मुख्य पहलू :-

6.2.1 शारीरिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य को एक व्यक्ति के सम्पूर्ण स्वास्थ्य के एक आवश्यक अंग के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो शारीरिक स्वस्थता से सम्पूर्ण तंदरूस्ती को प्राप्त करने के लिए प्रत्येक चीज को शामिल करता है। एक अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य का तात्पर्य है कि हमारे शरीर का प्रत्येक बाह्य अंग उचित रूप से कार्य कर रहा है जैसा कि इससे सामान्यतः कार्य करने की आशा की जाती है। यह हमारे आंतरिक अंगों और प्रणालियों की तंदरूस्ती को भी प्रदर्शित करता है। शारीरिक स्वास्थ्य सजीव के अभीष्ट जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है। यदि हमारे स्वास्थ्य के साथ कुछ गलत होता है तो अन्य सभी दूसरी गतिविधियाँ अशान्त होंगी। दूसरी तरफ हमारे स्वास्थ्य को बनाये रखकर हम न केवल हमारे शरीर में कुछ गलत होने को रोक सकते हैं बल्कि हम हमारे ऊर्जा स्तर को बढ़ा सकते हैं। बढ़ी हुई ऊर्जा के स्तर का तात्पर्य है कि हमारी सभी गतिविधियों को करने की अधिक ऊर्जा होगी जो हमारी उत्पादकता को बढ़ाने में बदल जायेगी।

एक सफल शारीरिक स्वास्थ्य कार्यक्रम को बच्चों को उनके शरीर की देखभाल (सफाई) करने, स्वस्थ भोजन आदतें और सोने की आदतें, उनको आनन्द देने वाली गतिविधि के तरीके और शरीर को फैलाने, शरीर को देखने के एक उपकरण के रूप में बच्चों का सहायक होना चाहिए जिन्हें अच्छी तरह करने के लिए उन्हें अच्छी तरह बनाये रखना जरूरी है।

प्रगति जाँच-2

1. शारीरिक स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं?

.....

.....

.....

2. बच्चों के लिए सफल शारीरिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का क्या परिणाम होना चाहिए?

.....

.....

.....

6.2.2 संवेदनात्मक स्वास्थ्य

लोगों का केवल शारीरिक अस्तित्व नहीं है, संपूर्ण तंदरूस्ती प्राप्त करने के लिए संवेदनात्मक



स्वास्थ्यता की अभिष्ट स्थिति अनिवार्य है। इस संदर्भ में संवेदनात्मक स्वास्थ्य, प्रत्येक व्यक्ति की उनकी संवेदनाओं को व्यक्त करने की योग्यता, उनकी सीखने की योग्यता, तथा समाज के साथ सार्थक अंतः क्रियाओं एवं संबंधों की योग्यता को शामिल करता है। संवेदनात्मक स्वास्थ्य के इन पहलुओं को बनाये रखना कई समयों पर विद्यार्थियों के लिए कठिन हो सकता है क्योंकि विद्यालय के समय वे कई बार समन्वय करते हैं और परीक्षा के दौरान उच्च स्तर के तनाव का सामना करते हैं।

संवेदनात्मक स्वास्थ्य कार्य संबंधों और स्वास्थ्य की सफलता में नेतृत्व कर सकता है। भूतकाल में शोधकर्ताओं ने विश्वास किया था कि सफलता लोगों को खुश करेगी।

नये शोध ने प्रदर्शित किया है कि इसका एक अन्य तरीका है। अधिक संभव है कि खुश लोग सफल बनाने वाले मुख्य बिन्दुओं के लक्ष्य के प्रति कार्य करते हैं, जरूरी संसाधनों का पता लगाते हैं और अपनी ऊर्जा एवं आशावादिता से अन्यो को आकर्षित करता है-

एक सफल संवेदनात्मक कार्यक्रम को बच्चों को उन्हें घबराहट या असुविधा अनुभन करने की अपेक्षा संवेदनाओं का आदर करना सीखने में सहायक होना चाहिए, उनकी संवेदनाओं को व्यवस्थित करने और रचनात्मक रूप से कार्य करने, अन्य लोगों की संवेदनाओं पर कैसे प्रतिक्रिया करें की सीखने में सहायक होना चाहिए।

प्रगति जाँच-3

1. हम कब कह सकते हैं कि बच्चा संवेदनात्मक रूप से स्वस्थ है?

.....
.....
.....

2. संवेदनात्मक रूप से स्वस्थ होने के क्या फायदे हैं?

.....
.....
.....

6.2.3 मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य तंदरूस्ती की एक स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी योग्यताओं को कार्यान्वित करता है, जीवन के सामान्य तनावों से लड़ सकता है, उत्पादक और फलदायी कार्य कर सकता है और अपने समुदाय में योगदान देने में सक्षम होता है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य बनाये



टिप्पणी

रखने का महत्व लम्बा एवं स्वस्थ जीवन जीने के लिए आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य जीने के आनन्द को बढ़ा सकता है।

मानसिक तंदरूस्ती कुछ निम्नलिखित कारकों पर आधारित है:-

- विवेचनात्मक सोच
- समस्या समाधान
- सृजनात्मकता
- शिक्षा और अधिगम लक्ष्य
- परिवर्तन को अनुकूल बनाने की योग्यता
- संसाधनों को प्राप्त करने की योग्यता
- मानसिक स्थितियाँ और योग्यतायें या चुनौतियाँ

(एक सफल मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम को बच्चों को अधिगम के प्रति लगाव, उनकी स्वयं की जाँच, अधिगम सुधारने में उनकी सहायता और उनकी अपनी योग्यता को समर्थ करने, केन्द्रित करने, कौशलों का अध्ययन करने, समस्या समाधान और एक छोटे अवकाश को जानने में सहायतसा करना चाहिए।)

प्रगति जाँच-4

1. मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा दें।

.....

.....

.....

2. एक बच्चे की तंदरूस्ती को निर्धारित करने वाले कौन-कौन से कारक है?

.....

.....

.....

6.2.4 सामाजिक स्वास्थ्य

एक संतुलित एवं स्वस्थ जीवन शैली सृजित करने एवं बनाये रखने में सामाजिक अच्छाई एक बहुत महत्वपूर्ण अंग है। विद्यार्थी विद्यालय से इतने अभिभूत हो सकते हैं कि वे अपनी अच्छाई



के इस भाग को नकार नहीं सकते। अपने जीवन के एक कठिन समय के बारे में सोचो- क्या यह इसे बेहतर बना सकता था जानते हुए कि तुम्हारे पास एक मजबूत सामाजिक नेटवर्क का समर्थन, चिन्तन और प्रोत्साहन था?



सामाजिक तंदरूस्ती के कुछ घटक शामिल हैं:-

- आपके पास आपके जीवन में सतर्क एवं स्वस्थ संबंध।
- आपका सामाजिक नेटवर्क जैसे कौन से क्लब और/संगठन आपसे संबद्ध हैं।
- आपकी सुरक्षा का स्तर।
- आपकी आवासीय स्थिति।
- आपकी अन्तः निर्भरता का स्तर और यदि आप अन्य लोगों को सहायता देने या सहायता प्राप्त करने के इच्छुक हैं।
- अपने समुदाय के साथ सकारात्मक अंतःक्रियायें (उदाहरणार्थ-स्वयंसेवक का कार्य)
- विविधता को आपकी स्वीकृति। इसका तात्पर्य है लोग उनकी नृजातीयता, लिंग, लैंगिक अनुकूलन, योग्यता या क्षेत्र की लापरवाही को स्वीकारते हैं-।

एक सफल सामाजिक स्वास्थ्य कार्यक्रम को बच्चों को संप्रेषण सीखाना चाहिए ताकि वे समझ सकें, साथी समूह के दबाव का सामना कर सकें, आत्मबल पैदा करें, और उनपर विश्वास करें, दूसरे के दृष्टिकोण की भिन्नताओं का आदर करें। अपने आपको प्रस्तुत करने की जागरूकता और वे परिणाम स्वरूप क्या पाते हैं दूसरों के लिए संवेदना और समानुभूति।

प्रगति जाँच-5

1. सामाजिक अच्छाई से आप क्या समझते हैं?

.....

.....



टिप्पणी

2. सामाजिक स्वास्थ्य के विविध घटक क्या हैं?

.....

.....

.....

.....

6.2.5 आध्यात्मिक स्वास्थ्य

आध्यात्मिकता प्रत्येक व्यक्ति के लिए अद्वितीय है। आपकी आत्मा प्रायः आपके अन्तरतम से संबद्ध होती है वह अंग जिससे वह अपने संसार का अर्थ प्राप्त करता है। आपकी आत्मा आपको आप कौन हैं, आप यहाँ क्यों हैं और आपके जीवन का क्या उद्देश्य है कि समझ प्रदान करता है यह आपका अन्तरतम भाग है जो आपको शक्ति एवं आशा प्राप्त करने की स्वीकृति देता है।

आध्यात्मिक तंदरूस्ती कोई चीज नहीं हो सकती जिसे आप अधिक सोचें, यद्यपि आपके जीवन पर इसका प्रभाव अपरिहार्य है। आध्यात्मिकता का आधार आपके जीवन में सार्थकता को ढूँढता है और जानकारी देता है कि आपके पास पूर्ण करने का एक उद्देश्य है। कुछ के लिए आध्यात्मिकता पारंपरिक धर्मों के बराबर हो सकता है जैसे- इसाईवाद, हिन्दूवाद या बौद्धवाद। दूसरों के लिए यह दूसरों के साथ आपके व्यक्तिगत संबंधों को बढ़ाने का साधन है या इसके माध्यम से प्रकृति के साथ शान्ति का साधन है।

एक सफल आध्यात्मिक स्वास्थ्य कार्यक्रम को न केवल ईश्वर के साथ बच्चों के संबंधों को खोजने में सहायक होना चाहिए बल्कि उनकी ईश्वरत्व की अपनी समझ तथा महान उद्देश्य और शारीरिक क्षेत्र के अतिरिक्त प्राथमिकताओं की समझ की भी खोज करता है। यह एक प्रक्रिया है जो बिना औपचारिक धर्म के पूर्ण कार्य कर सकता है।

प्रगति जाँच-6

1. आप शारीरिक, मानसिक और सामाजिक अच्छाई की संकलित स्थिति से क्या समझते हैं?

.....

.....

.....

2. बच्चे पर एक सफल आध्यात्मिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के क्या परिणाम होने चाहिए?

.....



6.3 स्वास्थ्य का अभिप्राय

स्वास्थ्य मानव सत्ता के जीवन का एक अमूल्य अंग है। बिना इसके लोग सफलता प्राप्त करने में निरूत्साह हतोत्साहित एवं असक्षम हो सकते हैं। अतः कुछ व्यक्ति अपने को सुनिश्चित करने के लिए कि वे स्वस्थ हैं नियमित तौर पर चिकित्सक के पास जाते हैं। उसी प्रकार कुछ वे हैं जो बीमा लेते हैं ताकि वे उत्कृष्ट देखभाल प्राप्त कर सकें जो भविष्य के लिए जरूरी होनी चाहिए। कुछ व्यक्ति हैं जो अपने स्वास्थ्य को सुधारने के लिए बहुत अधिक पैसा और समय खर्च करते हैं जिसमें स्पा जाना, स्वास्थ्य एवं सुंदरता का इलाज कराना, जिम जाना, और स्वास्थ्य की देखभाल वाले उत्पाद खरीदना आदि अन्य चीजें शामिल होती हैं।

6.3.1 व्यक्ति के लिए स्वास्थ्य का अभिप्राय

यह एक बुरी वास्तविकता है कि कुछ लोग अपने स्वास्थ्य को केवल प्रदत्त मानते हैं। वे व्यायाम नहीं करते हैं। वे उचित आहार नहीं लेते हैं। इसके बजाय वे उन चीजों से प्रसन्न रहते हैं जो शरीर के लिए अच्छी नहीं हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि उन्होंने अपनी शारीरिक सुन्दरता के महत्व के बारे में नहीं पढ़ा है। ऐसा प्रायः तभी होता है जब हम बीमार, चोटिल या हमारे जीवन की गुणवत्ता खतरे में होती है तब हम वास्तव में इसके महत्व को पहचानते हैं- और जब हम अच्छाई, गतिशीलता या जीवन की अन्तः शक्ति की कमी का सामना करते हैं-।

स्वस्थ जीवन के कुछ फायदे हैं आपका शरीर कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं से मुक्त होता है और इस प्रकार आप एक लम्बा जीवन पायेंगे। आप दर्द, पीड़ा असुविधा से ग्रसित हुए बगैर जीवन जी सकते हैं। आप अपनी बेहतर क्षमता का जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में निष्पादन करने में सक्षम होंगे। इसके अतिरिक्त यह आपको सुन्दर और आकर्षक बनाता है और आप अपने बारे में अच्छा महसूस करना शुरू कर देते हैं-। जब आप स्वस्थ होते हैं तब बुढ़ापा आने पर भी संबंधित नियमित टूट-फूट को शीघ्र पूर्ण करने में सक्षम होंगे। संक्षेप में, अच्छा स्वास्थ्य आपके जीवन की सम्पूर्ण गुणवत्ता में एक प्रबल सुधार लाता है।

बच्चे का स्वास्थ्य उसके मस्तिष्क और शरीर की उचित वृद्धि एवं विकास में महत्वपूर्ण है। विद्यालय में पूरा दिन बिताने के लिए उन्हें पर्याप्त ऊर्जा अपेक्षित है। उन्हें कक्षाकक्ष में केन्द्रित करने और मैदान पर गतिविधियों में पूर्ण भागीदार होने में सक्षम होना चाहिए। इसके लिए उन्हें उचित पोषण जरूरी है जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, खनिज लवण आदि शामिल होते हैं-। आज अधिकांश अभिभावकों को भोजन एवं स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दों की आधारभूत जानकारी है। तथापि वे अक्सर अपने बच्चों के स्वास्थ्य की देखभाल के महत्व को समझने में असफल होते हैं। यह विशेषज्ञों से समझने में सहायता करता है कि बच्चों का विकास ऊँचाई और वजन के संदर्भों में सही है या नहीं। स्वास्थ्य के अन्य पहलू जो कि



टिप्पणी

मॉनिटर किये जाते हैं वे हैं- उनके व्यवहार, मौखिक स्वास्थ्य और आँख की जाँच जो कि समान रूप से महत्वपूर्ण हैं।

यह भविष्य में किसी प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं को भी रोकेगा।

प्रगति जाँच-7

1. एक व्यक्ति के लिए स्वास्थ्य का अभिप्राय क्या है?

.....

.....

.....

2. एक बच्चे को स्वस्थ रखना क्यों महत्वपूर्ण है?

.....

.....

.....

6.3.2 परिवार के लिए स्वास्थ्य का अभिप्राय

एक परिवार में रहने वाले एक सामाजिक जीव के रूप में मनुष्य का मनोवैज्ञानिक सामाजिक-जैविक दृष्टिकोण स्वास्थ्य की संकल्पना में अन्तर्निहित है। एक सामाजिक संस्था के रूप में परिवार के केन्द्रिक सम्बन्ध हैं जहाँ दो अभिभावक एक दूसरे से भावनात्मक रूप से जुड़े हैं जिससे कई भावनायें, जरूरतें और क्रियायें उत्पन्न होती हैं जो प्रायः स्वयं अभिभावकों द्वारा अस्वस्थ तरीके से समझे जाते हैं। प्रत्येक परिवार अपना भावनात्मक वातावरण विकसित करता है और इस भावनात्मक पर्यावरण का बच्चे के स्वास्थ्य पर संरचनात्मक या विघटनात्मक प्रभाव हो सकता है।

बच्चा जन्म से परिवार की व्यवस्था में अनवरत विकास करता है जिसका कार्य जीवों के जोखिम से सुरक्षा प्रदान करना है और स्वास्थ्य को बढ़ाना तथा रोगों को रोकना है। परिवार में स्वस्थ सम्बन्ध बच्चों के लिए स्थायित्व का विकास और भावनात्मक परिपक्वता बढ़ाने का अवसर प्रदान करता है। परिवार के दो कार्य हैं-इसके सदस्यों का सामाजीकरण और बच्चे के लिए संस्कृति का अर्थ प्रदान करना-पड़ोस में, विद्यालय में, नौकरी में और वृहद समुदाय में संबंधों की आधारशिला रखता है।



प्रगति जाँच-8

1. परिवार के लिए स्वास्थ्य का क्या अभिप्राय है?

.....

.....

.....

2. परिवार के दो कार्य क्या हैं?

.....

.....

.....

6.3.3 समुदाय के लिए स्वास्थ्य का अभिप्राय

जब एक व्यक्ति अपने आप को स्वस्थ नहीं रखता है तो यह समाज के लिए उसके लिए उसके कार्यों को सम्पादित करने को प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए यदि वह बीमार रहता है तो यह उनके कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करेगा क्योंकि वह बीमार होता रहेगा। इससे एक श्रृंखला प्रतिक्रिया उत्पन्न होगी-जिस कम्पनी में वह कार्य करता है उसकी उत्पादकता उसकी अनुपस्थिति से नकारात्मकता रूप में प्रभावित होती है इससे उसकी प्रतिष्ठा प्रभावित होगी। काफी अवसरों पर बीमार होने से उत्पन्न उसकी छुट-पुट उपस्थिति के कारण वह अपनी नौकरी खो सकता है।

स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने और रोकने के हमारे प्रयास न केवल व्यक्ति के लिए निर्देशित होना चाहिए बल्कि पर्यावरण जिनमें लोग रहते हैं उनके लिए भी होना चाहिए। यदि हम पर्यावरण पर विचार करने में असफल रहते हैं तो हम जोखिमपूर्ण और रोगग्रस्त जनसंख्या में नये व्यक्तियों के प्रवाह को रोकने में सक्षम नहीं होंगे। उपयुक्त पर्यावरणीय कार्यक्रमों को विकसित करने में हमें उन आधारभूत पर्यावरणीय शक्तियों पर अवश्य लक्षित करना चाहिए जो कि स्वास्थ्य पर प्रभाव डालते हैं।

सामाजिक कक्षा एक ऐसी ही आधारभूत शक्ति है। सामाजिक कक्षा प्रवणता पर शोध व्यक्तियों को उनकी नियति को नियंत्रित करने में सक्षम होने के लिए स्वास्थ्य के महत्व का सुझाव देता है और सामाजिक कारकों जो उनके जीवन को प्रभावित करते हैं में भागीदार होने में सक्षम होने की सलाह देता है। समुदाय विकास कार्यक्रम जो कि नियंत्रण और भागीदारी के मुद्दों को लेने में असफल होते हैं वे उतने प्रभावी नहीं होंगे जितने वे होने चाहिए।



टिप्पणी

प्रगति जाँच-9

1. समुदाय के लिए स्वास्थ्य का क्या अभिप्राय है?

.....

.....

.....

2. एक स्वस्थ पर्यावरण की खूबियाँ और कमियाँ क्या हैं?

.....

.....

.....

6.4 स्वास्थ्य एवं शिक्षा के बीच संबंध

शिक्षा एवं स्वास्थ्य के बीच संबंध को आकार देने वाली संभाव्य यांत्रिकी के विस्तार के साथ स्वास्थ्य एवं शिक्षा के बीच संबंध जटिल हैं। इस संबंध के कुछ स्पष्टीकरण इस प्रकार हैं:-

- खराब स्वास्थ्य निम्न विद्यालयी स्तरों का नेतृत्व करता है, जबकि बचपन में खराब स्वास्थ्य किशोरावस्था में खराब स्वास्थ्य से सम्बद्ध है।
- शिक्षितों का परिवार विद्यालयी शिक्षा और स्वास्थ्य को भी सुधारती है।
- बढ़ी हुई शिक्षा सीधे तौर पर स्वास्थ्य को सुधारता है।

जबकि स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता सृजित करने और स्वास्थ्य की स्थिति सुधारने में भूमिका निभाने के संदर्भ में स्वास्थ्य एवं शिक्षा के बीच संबंध अधिक देखे जाते हैं। स्वास्थ्य एवं शिक्षा के बीच पारस्परिक संबंध विचार विमर्श में पर्याप्त रूप से प्रस्तुत नहीं होते हैं विशेषतः जब यह बच्चों तक आता है। बच्चों का खराब स्वास्थ्य और पोषक स्थिति उपस्थिति में बाधक है और शैक्षिक उपलब्धि इसीलिए नामांकन, धारण और विद्यालय शिक्षा की पूर्णता में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



प्रगति जाँच-10

1. स्वास्थ्य एवं शिक्षा के बीच संबंध को व्याख्यायित करें।

.....

.....

.....

6.4.1 स्वास्थ्य पर शिक्षा के प्रभाव

शिक्षा अन्य कारकोंसे पृथकता में स्वास्थ्य पर कार्य नहीं करता है। आय दूसरा महत्वपूर्ण कारक है जो स्वास्थ्य पर प्रभाव के रूप में शिक्षा के साथ बहुत महत्वपूर्ण तरीकों में अंतःक्रिया करता है। तथापि आनुभविक शोधों ने प्रायः पाया है कि शिक्षा का स्वास्थ्य पर प्रभाव कम से कम उतना ही अधिक है जितना कि आय का।

विद्यालय के उन अधिक वर्षों से स्वास्थ्य, तंदरूस्ती और स्वस्थ व्यवहार की ओर अभिमुख हुआ है। व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं तंदरूस्ती को बढ़ाने के लिए शिक्षा एक महत्वपूर्ण यंत्र है क्योंकि यह स्वस्थ देखभाल की जरूरत को निर्भरता से सम्बद्ध मूल्य, कमाई और मानवीय दुखों को कम करता है। यह स्वस्थ जीवन शैली, सकारात्मक पसंद, सहायक एवं पोषक मानवीय विकास, मानवीय संबंधों तथा व्यक्तिगत परिवार और समुदाय की अच्छाई को प्रोन्नत करने एवं बनाये रखने में भी सहायता करता है।

इस पर विस्तार से प्रकाश डालना भी महत्वपूर्ण है कि शिक्षा स्वास्थ्य पर प्रकाश डालता है जो स्वयं के प्रभाव के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होता है, विशेषतः स्वयं संकल्पना और मनोवृत्ति फिर यदि शिक्षा की गुणवत्ता व्यक्तिगत शिक्षा की विकासात्मक जरूरतों के अनुरूप नहीं है तो इसके प्रत्यक्ष हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं।

प्रगति जाँच-11

1. स्वास्थ्य पर शिक्षा के सकारात्मक प्रभाव क्या हैं?
.....
.....
.....
2. क्या स्वास्थ्य पर शिक्षा के कोई नकारात्मक प्रभाव हैं? यदि हाँ तो व्याख्यायित करें
.....
.....
.....



टिप्पणी

6.4.2 शिक्षा पर स्वास्थ्य का प्रभाव

बच्चे के स्वास्थ्य और विद्यालयी शिक्षा के बीच संबंध बहुत जटिल हैं और शैक्षिक कौशलों, मानक माँग कार्यों और सशर्त माँग कार्यों के लिए उत्पादन कार्य को शामिल करते हुए उनकी संभाव्य रुचियों के अलग-अलग भिन्न संबंध जरूरी हैं। बच्चे के स्वास्थ्य और शिक्षा के बीच संबंधों का विश्वसनीय आकलन बहुत कठिन है किन्तु असंभव नहीं।

खराब स्वास्थ्य कई कारणों से अधिगम को कम कर सकता है जैसे थोड़े वर्षों का नामांकन कम दैनिक उपस्थिति, और प्रतिदिन विद्यालय में बिताये गये कम सामर्थ्य अधिगम क्षमता। बचपन में खराब स्वास्थ्य और पोषण का बच्चे की शिक्षा पर वास्तव में कितना लम्बा दुष्प्रभाव हो सकता है? दुर्भाग्यवश इस प्रश्न का उत्तर दुर्ग्रह्य रहा है। बच्चों में लोक स्वास्थ्य लागत उनके वयस्क जीवन के दौरान कौशलों और अन्ततः अधिक सम्पन्नता का बीज बो सकते हैं।

प्रगति जाँच-12

1. खराब स्वास्थ्य कैसे शिक्षा को प्रभावित करता है?

.....

.....

.....

6.5 सारांश

यह अच्छी तरह ज्ञात है कि स्वास्थ्य एक बहुयामी संकल्पना है और यह जैविक सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक कारकों से सुघटित है। मौलिक जरूरतों जैसे भोजन, सुरक्षित जलापूर्ति, आवास सफाई और स्वास्थ्य सेवायें जनसंख्या की स्वास्थ्य स्थिति को प्रभावित करती हैं और ये नश्वरता और पोषक सूचकों के माध्यम से प्रवर्तित होते हैं। बच्चों के समग्र विकास के लिए स्वास्थ्य एक विवेचित निवेश है और यह सार्थक नामांकन, धारण और विद्यालय की पूर्णता को प्रभावित करता है। यह विषय क्षेत्र स्वास्थ्य के एक सम्पूर्ण परिभाषा को अपनाता है जिसके अर्न्तगत शारीरिक शिक्षा और योगा बच्चे के विकास के शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक, और मानसिक पहलुओं में योगदान प्रदान करते हैं।

कुपोषण और शारीरिक बीमारियाँ मुख्य स्वास्थ्य समस्यायें हैं जिनका सामना इस देश में अधिकांश बच्चे करते हैं। इसलिए इस क्षेत्र के लिए पाठ्यचर्या में असुरक्षित सामाजिक समूहों एवं लड़कियों के विशेष सन्दर्भ के साथ विद्यालयी शिक्षा के सभी स्तरों पर इस पहलू को संबोधित किया जाये। यह प्रस्तावित है कि मध्याह्न भोजन और चिकित्सा जाँच इस विषय का एक



अंग होना चाहिए और स्वास्थ्य शिक्षा बच्चों की जरूरतों से अवश्य संबंधित होना चाहिए तथा विकास के विभिन्न स्तरों पर विशिष्ट आयु से संबद्ध भी होना चाहिए।

व्यापक विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम का विचार 1940 में कल्पित किया गया था जिसमें छः मुख्य घटकों को सम्मिलित किया गया था उदाहरणार्थ- चिकित्सा देखभाल, स्वस्थ विद्यालय पर्यावरण और विद्यालय भोजन, स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा। ये घटक बच्चे के सम्पूर्ण विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं और इसलिए इन्हें इस विषय के लिए पाठ्यचर्या के एक अंग के रूप में शामिल किया जाना जरूरी है। इस विषय को जिस तरीके से सम्प्रेषित किया गया है वो विभक्त हैं और उनमें एक समग्र या व्यापक उपागम की कमी है। शारीरिक शिक्षा, योगा और स्वास्थ्य शिक्षा अलग-अलग प्रयुक्त होते हैं और पाठ्यचर्या अधिगम के थोड़े नवीन उपागमों के साथ परंपरागत तरीके से सम्प्रेषित होते हैं।

समग्र विकास के लिए इस विषय के महत्व को नीतिगत स्तर पर प्रशासकों, विद्यालयों में अन्य विषय अध्यापकों, स्वास्थ्य विभाग, अभिभावकों और बच्चों के साथ प्रबलित करना जरूरी है। कई तरीके हैं जिनसे इन्हें किया जा सकता है और पाठ्यचर्या में विषय को केन्द्रिक एवं अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया जाना चाहिए जहाँ आधारभूत संरचना और मानव संसाधन अपेक्षित है और जहाँ पर्याप्त शिक्षक तैयारी और अन्तः सेवी प्रशिक्षण भी हों, जहाँ विद्यालय स्वास्थ्य विभाग और समुदाय के बीच अन्तः सम्बन्ध हो। यद्यपि यह कक्षा X तक अनिवार्य विषय है, फिर भी इसे पर्याप्त महत्व नहीं दिया गया है। यह सुझाव दिया जा चुका है कि इसे केन्द्रिक विषय के रूप में समझा जाये और जो विद्यार्थी इच्छुक हो इसे अन्य विषयों के स्थान पर एक केन्द्रिक विषय के रूप में चुन सकते हैं।

बच्चे के विकास के लिए इस विषय का पाठ्यचर्या और पाठ्यक्रम 'जरूरत आधारित' उपागम को अपनाता है। यह एक ढाँचा है जो शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और मानसिक पहलुओं के सम्मिलन को निर्देशित करेगा जिसे विद्यालयी शिक्षा के विभिन्न स्तरों पर संबंधित किया जाना जरूरी है। इससे संबद्ध मौलिक समझ की रूपरेखा प्रस्तुत करना जरूरी है किन्तु इस विषय का एक निश्चित आयाम है जिसे पहचानने और मांगों, अपेक्षाओं तथा दैनिक जीवन के उत्तरदायित्वों को अनुभवजन्य अधिगमों और अर्जित कौशलों के माध्यम से सशक्त करना जरूरी है। स्वास्थ्य और समुदाय के जीवन के लिए सामुदायिक उत्तरदायित्वों पर महत्व देना जरूरी है। इस विषय के मूल्यांकन में बहुत रणनीतियाँ जरूरी हैं जिसे सतत एवं समग्र मूल्यांकन का एक अंग होना चाहिए। सैद्धान्तिक एवं प्रयोगात्मक परीक्षाओं की वर्तमान पद्धति इस विषय में बच्चे के निष्पादन के लिए अपर्याप्त है और विद्यालयों में इस पाठ्यचर्या संबंधी क्षेत्र के अप्रभावी सम्प्रेषण के लिए एक महत्वपूर्ण कारण है। वर्तमान मूल्यांकन प्रणाली के स्थान पर सतत एवं समग्र मूल्यांकन को रखने से पहले अन्य केन्द्रिय विषयों के प्रतिमान का अनुकरण करना चाहिए।

स्वास्थ्य सबका उत्तरदायित्व है। बच्चों द्वारा अर्जित पाठ एवं अनुभव हमारे साथ जीवन पर्यन्त रहते हैं। इस विषय को प्राथमिक स्तर या उससे आगे से अवश्य प्रवर्तित होना चाहिए और यद्यपि इस स्तर पर खेल के माध्यम से अन्य विषय क्षेत्रों की संकल्पना के माध्यम से प्रबलित



टिप्पणी

किया जाना चाहिए। यद्यपि स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य विज्ञान शिक्षा बच्चों के जीवन के प्रयोगात्मक एवं अनुभवजन्य आयामों पर अवश्य आश्रित होने चाहिए।

6.6 सन्दर्भ ग्रंथ एवं कुछ उपयोगी पुस्तकें

- Education and Health by National Poverty Center, University of Michigan, http://www.npc.umich.edu/publications/policy_briefs/brief
- The American Journal of public Health, <http://www.apha.org/pjpublications/Journal>
- Wellness-Thompson Rivers Univesity, <http://www.tru.ca/wellness.html>
- School Health and Nutrition-UNESCO <http://www.unesco.org/education/educprog/stp/projects/health/creating.htm>.
- Health in context of Sustainable Development- WHO, http://www.who.int/mediacentre/events/HSD_plag-02.6_def1.pdf
- Health policy for schools- WHO India http://www.whoindia.org/linkfiles/NMH_Resources_Health_policy_for-schools.pdf
- Health Needs of Adolescents in India, www.icrw.org
- The impact of health and nutrition on education in less developed countries: by Paul Glewwe.
- The health effects of education: Wim Groot.

6.7 अन्त्य इकाई अभ्यास

1. सही विकल्प चुनें:-
 - (i) कारक जिसका प्रभाव नहीं पड़ता कि लोग स्वस्थ या अस्वस्थ है:-

(a) शिक्षा और साक्षरता	(b) भौतिक पर्यावरण
(c) मातृभाषा	(d) आय और सामाजिक स्थिति
 - (ii) किस प्रकार का स्वास्थ्य जीवन में देखभाल एवं साझेदारी के संबंधों को आवृत करता है?

(a) शारीरिक स्वास्थ्य	(b) सामाजिक स्वास्थ्य
(c) मानसिक स्वास्थ्य	(d) आध्यात्मिक स्वास्थ्य



टिप्पणी

2. निम्नलिखित पर एक छोटी टिप्पणी लिखें:-
 - (a) स्वास्थ्य
 - (b) स्वास्थ्य शिक्षा
 - (c) स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में शिक्षक की भूमिका
 - (d) स्वास्थ्यपूर्ण जीवन में अभिभावकों की भूमिका
3. व्याख्या करें कि कैसे विभिन्न सामाजिक, जैविक और पर्यावरणीय कारक किसी के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं?
4. स्वास्थ्य के मुख्य पहलु क्या हैं?
5. व्यक्ति, परिवार और समुदाय के लिए स्वास्थ्य का क्या अभिप्राय है?
6. स्वास्थ्य एवं शिक्षा के बीच संबंधों पर विचार-विमर्श करें।



टिप्पणी

इकाई-7 विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम के मुख्य पहलु

संरचना

- 7.0 प्रस्तावना
- 7.1 अधिगम उद्देश्य
- 7.2 स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालय पर्यावरण
 - 7.2.1 स्वच्छ पेय जल आपूर्ति
 - 7.2.2 स्वच्छ शौचालय एवं मूत्रालय
 - 7.2.3 सुरक्षित आहार
 - 7.2.4 हाथ धोने की सुविधा
 - 7.2.5 अपवहन तंत्र
 - 7.2.6 कूड़ा निस्तारण
 - 7.2.7 प्रकाश व्यवस्था
 - 7.2.8 वायु संचार
 - 7.2.9 बैठने की आरामदेह व्यवस्था
 - 7.2.10 प्रेरक संवेदनात्मक एवं सामाजिक वातावरण
- 7.3 स्वास्थ्य निर्देश
 - 7.3.1 भोजन एवं संतुलित आहार
 - 7.3.2 संक्रामक बीमारियाँ
 - 7.3.3 आसन (भंगिमायें)
 - 7.3.4 स्वस्थ आदतें
- 7.4 सारांश
- 7.5 प्रगति जाँच के उत्तर
- 7.6 संदर्भ ग्रंथ एवं कुछ उपयोगी पुस्तकें
- 7.7 अन्त्य इकाई अभ्यास

7.0 प्रस्तावना

बचपन में जो कुछ भी पढ़ाया गया है वो कभी नहीं भूलता। इस तस्वीर को देखें इसमें रवि और नीता विद्यालय में एक साथ भोजन कर रहे हैं और बहुत खुश है। आप जानते हैं क्यों? हाँ, वे

एक विद्यालय में पढ़ते हैं जहाँ शिक्षा का एक लक्ष्य है बच्चों को स्वस्थ पर्यावरण देना। यह तभी संभव है जब शिक्षक बच्चों को भोजन, संतुलित आहार, सफाई, सामान्य रोगों से सुरक्षा, अच्छे आसन की संकल्पना और अभिप्राय तथा स्वस्थ आदतों की जानकारी देकर उन्हें जागरूक करे।



टिप्पणी

7.1 अधिगम उद्देश्य:-

इस अध्याय को पढ़ने के पश्चात् आप सक्षम होंगे:-

- सुरक्षित पेय जल और सुरक्षित भोजन के महत्व का वर्णन करने में।
- पर्याप्त प्रकाश, वायु संचार व बैठने की आरामदेह व्यवस्था के बारे में बताने में।
- कक्षाकक्ष में सकारात्मक, भावनात्मक और सामाजिक पर्यावरण सृजित करने में।
- भोजन और संतुलित आहार के महत्व का वर्णन करने में।
- संक्रामक बीमारियों को पहचानने में।
- अच्छे आसन एवं स्वस्थ आदतों का वर्णन करने में।

7.2 स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालय पर्यावरण

विद्यालय, समुदाय का एक महत्वपूर्ण एवं मूलभूत इकाई है। स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण से युक्त एक अच्छा विद्यालय आधार है जिस पर समाज आधारित है। विद्यालय वातावरण में बच्चा खाना, खेलना, देखभाल करना, साझा करना और दोस्त बनाना सीखता है। वह खाने की आदतों, भोजन, सफाई, स्वास्थ्य, और अन्य चीजों से घनिष्ठ होता है। विद्यालय सत्ता और शिक्षकों को इन सभी पहलुओं पर ध्यान देना चाहिए।



टिप्पणी

7.2.1 स्वच्छ पेयजल आपूर्ति

पेयजल के मुख्य साधन हैं- कुआँ, नदियाँ, तालाब, हैण्डपम्प, टोंटी आदि। आजकल कपड़े एवं बर्तन धोने, अपशिष्टों को फेंकने, रसायनों के निकास और नदियों में कुछ कर्मकाण्डों के निष्पादन से पानी प्रदूषित हो गया है। नगरीय शहरों में RO प्रणाली एवं अन्य शुद्धिकरण प्रणालियों की सहायता से स्वच्छ जल प्राप्त करने की बहुत सी विधियाँ हैं।

शहरों में जलापूर्ति को स्थानीय निकायों जैसे दिल्ली में MCD और मुम्बई में BMC द्वारा मानीटर किया जाता है। आपूर्ति से पहले पानी को नई तकनीकों से शुद्धिकृत किया जाता है। भारत के आन्तरिक भागों में और छोटे गाँवों में लोग बाल्टियों में, बर्तनों में पानी संचित करते हैं और कपड़े से छानकर या उबालकर इसे स्वच्छ करते हैं।

विद्यालयों में होना चाहिए:-

- स्वच्छ पेय जल का प्रावधान
- पानी का ढंका हुआ संग्रह
- विद्यालय की क्षमता के अनुसार पर्याप्त पेयजल।



नगरीय शहरों में विद्यालयों में स्वच्छ पेय जलापूर्ति में नगरपालिका महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हमें प्रत्येक विद्यालय में सावधान होना चाहिए कि:-

- पानी का संग्रहण करने वाले टैंकों की नियमित सफाई हो।
- सफाई के विशिष्ट अभिलेख रखें हों।
- विद्यालय सत्ता द्वारा जल संशोधक और क्लोरीन टेबलेट उपलब्ध कराये जायें।
- शिक्षकों को पानी की बर्बादी रोकने के लिए नियमित प्रयास करना चाहिए और इसका पुनः प्रयोग बागवानी, सतह की सफाई के लिए करना चाहिए।

प्रगति जाँच-1

1. जल शोधन की चार विधियों का उल्लेख करें।

.....

.....

.....

7.2.2 स्वच्छ शौचालय एवं मूत्रालय

बच्चों को स्वास्थ्य के महत्व के बारे में सीखने के लिए विद्यालय केन्द्र हैं। विद्यालयों में

आवश्यक सफाई की सुविधायें उपलब्ध होनी चाहिए। इस सम्बन्ध में विद्यालय सत्ता और शिक्षकों को सार्थक भूमिका निभानी है।



टिप्पणी

(a) विद्यालय सत्ता की भूमिका

- सह-शिक्षा विद्यालयों में लड़कियों के लिए पृथक शौचालय हो।
- ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों को उत्पीड़न, जानवरों के आक्रमणों आदि से जोखिम मुक्त सुविधायें अवश्य प्राप्त हो।
- उपयुक्त लॉक (ताला) हो। (बोल्ट और हैंडल)
- पूर्व प्राथमिक एवं लड़कियों के सम्बन्ध में परिचारक द्वारा पर्यवेक्षण
- सफाई व्यवस्था को भूजल को संदूषित नहीं करना चाहिए।
- शौचालय एक दिन में दो बार साफ होने चाहिए।
- शौचालय एवं मूत्रालय विकलांग बच्चों के अनुकूल होने चाहिए जिसमें हैंडरेल एवं रैम्प हों।
- उपयुक्त प्रकाश व्यवस्था एवं वायु संचार होना चाहिए, जल आपूर्ति पर्याप्त होनी चाहिए, शौचालय की सफाई का नियमित मॉनीटर होना चाहिए।

(b) शिक्षक की भूमिका:-

- शिक्षकों द्वारा नियमित तौर पर शौचालय एवं मूत्रालय से संबद्धित शिष्टाचार सिखाये जाने चाहिए जैसे-
- दरवाजा अच्छी तरह बन्द करें।
- सफाई के लिए पानी का प्रयोग करें।
- अपशिष्ट पदार्थ कूड़ेदान में डालें।
- यदि प्रयोग में न हो तो बिजली बन्द करें।
- हाथ साबुन, कीचड़ या राख से धोयें।
- पानी बर्बाद न करें।
- दूसरों के लिए कभी भी आतंक पैदा न करें।
- यदि अन्य केबिन प्रयोग में न हो तो बाहर से बन्द न करें।
- शौचालय एवं मूत्रालय का हमेशा उचित प्रयोग करें।



टिप्पणी

प्रगति जाँच-2

1. रिक्त स्थान को भरें:-
 - (i) शौचालय साफ होने चाहिए.....
 - (ii)विद्यालयों में पृथक शौचालय हो।
 - (iii) सफाई के लिए.....प्रयोग करें
 - (iv) हाथ और.....से धोयें।

7.2.3 सुरक्षित आहार

भोजनावकाश के लिए बच्चे भोजन घर से लाते हैं। वे मध्याह्न भोजन भी प्राप्त करते हैं। कुछ विद्यालयों में अल्पाहार गृह भी होते हैं। बच्चों को स्वस्थ एवं रोगों से मुक्त रखने के लिए सुरक्षित आहार बहुत महत्वपूर्ण है।

- शिक्षक बच्चों को शिक्षित कर भोजन से होने वाली बीमारियों से बचा सकते हैं।
- भोजन से पहले व बाद में हाथ धोने को प्रोत्साहित करें।
- जब कक्षा में भोजन वितरित किया जा रहा हो तो विद्यार्थियों के व्यवहार को मॉनीटर करें।
- बच्चों को खाना वितरित करते व पकाते समय स्वयंसेवक एप्रन और सिर पर टोपी का प्रयोग करें।
- भोजन के लिए प्लास्टिक की प्लेटों का प्रयोग न करने के बारे में बच्चों को शिक्षित करें।
- अल्पाहार गृह में भोजन सुरक्षा मानक सुनिश्चित करें।
- बाहर के विक्रेताओं को स्वीकृति न दें।

परिवार की सहभागिता को प्रोत्साहित करें और उन्हें खाद्य सुरक्षा के बारे में शिक्षित करें जैसे - विद्यालय में बासी हुआ भोजन न दें क्योंकि यह भोजन विषाक्तता का कारण हो सकता है।

इस प्रकार शिक्षक बच्चों के मन में स्वस्थ भोजन आदतों को बैठा दें और उनके स्वास्थ्य का देखभाल करें।

प्रगति जाँच-3

1. वाक्यों को पूर्ण करें : -
 - (i) सुरक्षित आहार बच्चों को रखता है
 - (ii) अभिभावकों को नहीं देना चाहिए
 - (iii) भोजन वितरित करते और समय एप्रन और सिर पर टोपी का प्रयोग अनिवार्य है।



7.2.4 हाथ धोने की सुविधा

बच्चों को खाने से पहले और बाद में हाथ धोना सिखाया जाता है। शिक्षकों को उन्हें जानवरों को संभालने, कूड़ा फेंकने, बीमार को देखने, खेलने, छीकने, खाँसने, शौचालयों एवं मूत्रालयों का प्रयोग करने के बाद भी हाथ धोने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। विद्यालयों में कुछ प्रावधान किये गये हैं जो इस प्रकार हैं :-

- पर्याप्त एवं निरंतर जल आपूर्ति
- न्यूनतम उँचाई पर बच्चों के उपयुक्त वाश बेसिन
- हाथ धोने के लिए साबुन की उचित व्यवस्था
- पूर्व प्राथमिक बच्चों के साथ शिक्षक को अवश्य होना चाहिए।
- हाथ धोने की जगह नियमित तौर पर साफ किया जाना चाहिए।
- विद्यालय में बच्चों की संख्या के अनुसार वाश-बेसिन होने चाहिए।
- ग्रामीण क्षेत्रों में पानी की बाल्टियाँ, साबुन और जग अवश्य रखे होने चाहिए।

शिक्षक को विद्यार्थियों को नियमित तौर पर हाथ धोने के लिए और स्वस्थ आदतें अपनाने के लिए प्रेरित करना चाहिए जैसे :- साबुन न चुरायें और पानी की बर्बादी को रोकें आदि। शिक्षक विद्यार्थियों को पानी, सफाई, स्वास्थ्य पर स्लोगन तैयार करने और उन्हें हाथ धोने की जगह पर प्रदर्शित करने के लिए भी प्रोत्साहित कर सकते हैं।

प्रगति जाँच-4

1. एक बच्चे को कब उसके हाथ धोने चाहिए?

.....

.....

.....

2. पानी को बर्बाद न करें पर एक स्लोगन तैयार करें।

.....

.....

.....

7.2.5 अपवहन तंत्र (जल निकासी प्रणाली)

पर्यावरण को स्वस्थ एवं साफ रखने के लिए प्रत्येक विद्यालय में उपयुक्त जल निकासी प्रणाली



टिप्पणी

विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम के मुख्य पहलु

जरूरी है। यदि जल निकासी प्रणाली अच्छी नहीं है तो रुके हुए गंदे पानी में मच्छर मुक्त रूप से पैदा होंगे। और सामान्य बीमारियाँ जैसे - मलेरिया, डेंगू आदि होंगी। यह अनुपस्थिति को बढ़ायेगा। विद्यालय के वातावरण को स्वस्थ बनाने में विद्यालय सत्ता और शिक्षकों को एक पृथक भूमिका निभानी होती है।

- नालियों को ढक कर रखें ताकि कोई दुर्घटना न हो।
- रुकावटों को दूर करने के लिए स्थानीय निकायों द्वारा नालियों की नियमित सफाई।
- पानी के अवरोध को दूर करने के लिए पाइपलाईन की नियमित मरम्मत हो।
- कीड़ों को पैदा होने से रोकने के लिए कीटनाशकों एवं जीव-नाशकों का नियमित प्रयोग।

शिक्षक को निम्नलिखित के बारे में सावधान होना चाहिए :-

- दुर्घटनाओं से बचने के लिए खुली नालियों के पास कोई बच्चा नहीं खेलना चाहिए।
- अवरोध को रोकने के लिए किसी बच्चे द्वारा कोई भी वस्तु (गंद, पत्थर, प्लास्टिक, रुमाल) नालियों में नहीं फेंकनी चाहिए।
- अवरुद्ध गंदे पानी से कोई बच्चा नहीं खेलना चाहिए।

ग्रामीण क्षेत्रों में जहाँ कम सुविधाएँ हैं वहाँ शिक्षकों को अधिक सावधान होना चाहिए।

विद्यालय प्राधिकारों, स्थानीय शासकीय निकायों, अभिभावकों, शिक्षकों और विद्यार्थियों के समन्वित एवं संयुक्त प्रयास से हम इसे रोक सकते हैं।

प्रगति जाँच-5

1. निम्नलिखित को सुमेलित करें :-

स्तंभ-1	स्तंभ-2
ढकी नालियाँ	यदि पानी अवरुद्ध हो
पाईप लाईन मरम्मत	दुर्घटना रोकने के लिए
कीटनाशक का प्रयोग	अवरोध रोकने के लिए
नियमित सफाई	कीटों का जन्म रोकने के लिए

7.2.6 कूचरा निस्तारण

बड़े शहरों में वायु एवं जल प्रदूषण जैसे अस्वस्थ वातावरण में तीव्र विकास एवं ग्राम से शहरों की ओर पलायन का मुख्य योगदान है, कचरा निस्तारण भी एक प्रमुख समस्या है। यह आसानी से नियंत्रित हो सकता है जब हम विद्यालय स्तर पर पहल करना शुरू कर दें।

हम 4 'R' के द्वारा कूड़े का व्यवस्थापन कर सकते हैं - Refuse (निस्तारण), Re-use (पुनः प्रयोग), Reduce (कम कर) 4 Recycle (पुनः प्रयोग कर)। कक्षा में एक गतिविधि



की जा सकती है :- कक्षा में तीन पृथक कुड़ादान रखें A,B,C। A बचे हुए भोजन के लिए, B केवल कागजों के लिए, C प्लास्टिक, पॉलीथीन, वस्तुओं के लिए। अपने बच्चों को कचरा को पहचानने को कहें और उसके अनुसार कुड़ेदान में डालने को कहें।

बगीचे की मिट्टी, सुखी पत्तियों और टहनियों को मिलाकर खाद तैयार करने के लिए 'A' के कचरे को कम्पोस्ट के गड्ढे में डालें।

B के कचरे को पानी में डालें, प्लास्टर ऑफ पेरिस, टिशु पेपर मिलायें और विभिन्न पेपर मैसी सामग्री जैसे - फल, सब्जियाँ, पेन्सिल स्टैण्ड आदि बनायें।

'C' के कचरे के लिए हम उन्हें कह सकते हैं कि प्लास्टिक की सामग्री और पॉलीथीन बैग हमारे पर्यावरण के लिए बहुत हानिकर है। उन्हें जलाने के बाद नुकसानदेह कार्बन डाईआक्साइड गैस निकलती है। इन्हें जलाया नहीं जाना चाहिए बल्कि पुनः प्रयोग के लिए बेच देना चाहिए।



पेपर मैसी सामग्री

प्रगति जाँच-6

1. 4 'R' क्या है?

.....
.....
.....

2. कचरा सामग्री से बने कुछ वस्तुओं के नाम बतायें।

.....
.....
.....

7.2.7 प्रकाश व्यवस्था

धूप के दिन या बदली के दिन में कक्षाकक्षों में समुचित प्रकाश व्यवस्था होनी चाहिए। अधि गमकर्ता की योग्यता और मानसिक मनोवृद्धि के लिए दृश्य वातावरण बहुत महत्वपूर्ण है। उचित प्रकाश श्वसन, हृदय की क्रिया और मस्तिष्क गतिविधि को बेहतर करता है जबकि कम प्रकाश विपरीत प्रभाव डालता है जैसे नींद लेना आसान हो जाता है।



टिप्पणी

ग्रामीण क्षेत्रों में कुछ विद्यालय खुले में हैं और बच्चे प्रकाश की समस्या का सामना नहीं करते हैं।

- शहरी क्षेत्रों में कक्षाकक्षों में पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था होनी चाहिए। एक कमरे में चार या पाँच ट्यूबलाइट होनी चाहिए।
- कक्षाकक्षों में अधिक प्रकाशीय प्रभाव के लिए दीवारों पर चटकीले रंग होने चाहिए।
- प्रकाश के बारे में शिक्षक को सजग होना चाहिए। दिन की शुरूआत से पहले उसे सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि लाइटें जल रही हों।
- बिजली के तारों की नियमित जाँच होनी चाहिए और यदि वे क्षतिग्रस्त हैं तो बदल देनी चाहिए।
- बिजली का मरम्मत समय-समय पर होना चाहिए।
- दृष्टी बाधित बच्चों को वहाँ बैठाना चाहिए जहाँ अधिक प्रकाश उपलब्ध हो।



प्रगति जाँच-7

रिक्त स्थान की पूर्ति करें:-

1. कक्षाकक्षों में रंग होने चाहिए।
2. बिजली के तार यदि क्षतिग्रस्त हैं तो नये से चाहिए।
3. बाधित बच्चे को अधिक प्रकाश की जगह पर बैठाना चाहिए।

7.2.8 वायु संचार

हम जहाँ बैठते, खड़े होते या सोते हैं वहाँ उचित वायु संचार अपेक्षित है। विद्यालयों में ताजी हवा और जलवायु नियंत्रण के लिए खिड़कियाँ सस्ती एवं सक्षम समाधान है। हवादार कक्षाकक्षों के बच्चे अपने साथियों जो अपर्याप्त ताजी हवा पाते हैं कि अपेक्षा बेहतर निष्पादन करते हैं।

ग्रामीण क्षेत्रों की अपेक्षा शहरी क्षेत्रों में यह समस्या अधिक आती है। ग्रामीण क्षेत्रों में



उचित वायु संचार



कक्षाकक्ष खुले में होते हैं या टेन्टों में होते हैं जबकि शहरी क्षेत्रों में विद्यालय भवनों में हैं इसलिए वायु संचार एक समस्या है।

विद्यालयों के कक्षाकक्षों में उचित खिड़कियों के साथ पर्याप्त वायु संचार होना चाहिए ताकि गर्मी में कक्षाकक्ष न अधिक गर्म हों न ही जाड़े में अधिक ठंडा।

प्रगति जाँच-8

1. हवादार कक्षाकक्ष के लिए सबसे सस्ता साधन क्या है?

.....
.....
.....

2. ग्रामीण क्षेत्रों में वायु संचार की समस्या क्यों नहीं आती?

.....
.....
.....

7.2.9. बैठने की आरामदेह व्यवस्था

अधिगम को अधिक प्रभावी बनाने के लिए कक्षा में बैठने की आरामदेह व्यवस्था की जानी चाहिए। प्रत्येक बच्चे को सुखद एवं सुगम होने के लिए शिक्षक अपना सर्वश्रेष्ठ दे सकता है। प्रारंभिक कक्षाओं में की जाने वाली गतिविधियों जैसे-समूह कार्य, विचार विमर्श, लेखन कार्य, निष्पादन कला आदि के अनुसार बैठने की भिन्न व्यवस्थाएँ होनी चाहिए।



समूह कार्य

विकलांग बच्चों के बैठने की व्यवस्था के प्रति शिक्षक को अधिक सजग होना चाहिए। यदि शिक्षक के पास विकलांग या दृष्टि बाधित छात्र हैं तो उसे तदनुसार व्यवस्था करनी चाहिए।



टिप्पणी

बैठने की व्यवस्था इस प्रकार है:-

1. समूह कार्य-बैठने की व्यवस्था खण्ड या समूह में होनी चाहिए।
2. समूह विचार विमर्श- शिक्षक को प्रत्येक बच्चे के समक्ष होना चाहिए।
3. लेखन कार्य-प्रत्येक बच्चे को श्यामपट स्पष्ट दिखना चाहिए।
4. निष्पादन कला- बच्चों को पर्याप्त स्थान देना चाहिए।
5. विकलांग बच्चे-दरवाजे के पास बैठने चाहिए।
6. समस्या पैदा करने वाले- शिक्षक के पास बैठने चाहिए ताकि उनकी गतिविधियाँ मॉनीटर हो सकें।
7. मूल्यांकन- बच्चों को मॉनीटर करने के लिए शिक्षक के पास अधिकतम स्थान होना चाहिए।

शिक्षक को सुनिश्चित करना चाहिए कि उसके पास कक्षा को समायोजित करने के लिए पर्याप्त सीटें हो।

प्रगति जाँच-9

1. गतिविधियों को बैठने की व्यवस्था के साथ सुमेलित करें।

स्तंभ-1

स्तंभ-2

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. लेखन कार्य | (a) शिक्षक के पास बैठने चाहिए ताकि उनकी गतिविधियाँ मॉनीटर हों। |
| 2. मूल्यांकन | (b) प्रत्येक बच्चे को श्यामपट स्पष्ट दिखना चाहिए |
| 3. समस्या पैदा करने वाले - | (c) बच्चों को मॉनीटर करने के लिए शिक्षक के पास पर्याप्त स्थान होना चाहिए |

7.2.10 प्रेरक संवेदनात्मक एवं सामाजिक वातावरण

वातावरण कमरे से शुरू होता है और इसका विस्तार शिक्षक के साथ-साथ विद्यार्थियों के व्यवहार तक होता है। हम केवल भौतिक वातावरण नहीं बल्कि संवेदनात्मक और सामाजिक वातावरण को भी समझते हैं। अध्यापक को एक वातावरण स्थापित करना चाहिए जो व्यक्तियों में सभी विभिन्नताओं का आदर करता है।

विद्यार्थियों के पास विद्यालय के समर्थ, सम्बद्ध और योगदान देने वाले सदस्यों को महसूस करने का अवसर होता है। विद्यार्थियों को उनके विद्यालय और कक्षाकक्ष गतिविधियों में सक्रिय भागीदार होने के लिए प्रोत्साहित होना चाहिए। यह शिक्षक के लिए निम्नलिखित कदम उठाने में आवश्यक होता है जो सुनिश्चित करता है कि कक्षाकक्ष विद्यार्थियों को आमंत्रित और स्वागत कर रहा है:-



- अभिवादन कार्यक्रम- शिक्षक कक्षाकक्ष के दरवाजे पर प्रत्येक विद्यार्थी का नाम से अभिवादन करता है जो बच्चे को अधिक सुखद बनाता है।
- नव आगन्तुक क्लब- नव आगन्तुकों को विद्यालय और कक्षाकक्ष गतिविधियों में स्वागत और सम्मिलित करना चाहिए।
- स्थान बदलना:- स्थान का बार-बार बदलना एक कक्षाकक्ष वातावरण का सृजन करने में बहुत महत्वपूर्ण है जो कि संवेदनात्मक और सामाजिक संबंधों को बढ़ाता है। यह विद्यार्थियों को विभिन्न सहपाठियों के साथ कार्य करने की स्वीकृति देता है और नये दोस्त बनाता है। यह सामाजिक अंतःक्रिया और संवेदनात्मक बन्धनों को भी प्रोन्नत करता है।
- एक-एक का सम्पर्क-बच्चे को मुक्त, आरामदेह और अधिक विश्वासपात्र बनाने में शिक्षक को प्रत्येक बच्चे के साथ व्यक्तिगत रूप से अंतःक्रिया करना चाहिए।

सहपाठी पाठ कार्यक्रम- वरिष्ठ विद्यार्थियों को अपने कनिष्ठ विद्यार्थियों को पाठ एवं अन्य सहायता प्रदान करनी चाहिए।

भेदभाव विरोधी नीति- शिक्षक को स्वस्थ सामाजिक संवेदनात्मक वातावरण देने के लिए लिंग, पारिवारिक स्थिति, धर्म, आयु आदि जैसे कारकों पर भेदभाव विरोधी नीतियां विकसित करनी चाहिए। यह विद्यार्थियों में सकारात्मक अधिगम सुनिश्चित करेगा। शिक्षक संबंधियों, दोस्तों, उनकी उपलब्धियों और समस्याओं आदि की सत्य कहानियां भी कह सकता है। शिक्षक को कक्षा में किसी भी बच्चे को हीन अनुभव नहीं कराना चाहिए।

प्रगति जांच-10

1. एक शिक्षक कैसे सुनिश्चित कर सकता है कि कक्षाकक्ष एक विद्यार्थी को आमंत्रित एवं स्वागत कर रहा है?

.....

.....

.....

7.3 स्वास्थ्य निर्देश

अच्छा और खुशी होने की एक इच्छा के साथ बच्चे को प्रेरित करने में भोजन, संतुलित आहार, बीमारियों, आसनों और स्वस्थ आदतों आदि के बारे में केवल स्वास्थ्य निर्देशों के माध्यम से सम्भव हैं।

7.3.1 भोजन एवं संतुलित आहार

पूर्व काल में मनुष्य अपनी भूख मिटाने के लिए खाने में पत्तियों, फलों और जानवरों का उपयोग



टिप्पणी

विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम के मुख्य पहलु

करता था। उसे भोजन एवं उसके पोषक मूल्यों के बारे में जानकारी नहीं थी। जैसे-जैसे समय गुजरता गया वह सभ्य होता गया, उसने जाना कि उसका भोजन भी शरीर को अपेक्षित पोषक मूल्यों को प्रदान करने का एक साधन है। जब उसने भोजन के विज्ञान के बारे में सीखा, उसने संतुलित आहार के महत्व को जाना।

“किसी भी प्रकार का खाद्य पदार्थ जिसे कोई खाता है और जो एक सजीव के शरीर के लिए लाभदायक सामग्रियां प्रदान करता है को ‘भोजन’ कहा जा सकता है।” भोजन के मुख्य साधन पौधे और जानवर हैं।

हरे पौधे अपना भोजन सूर्य के प्रकाश, हवा, पानी और मिट्टी से प्राप्त खनिजों की सहायता से स्वयं तैयार करते हैं। वे हमें अनाज, दालें, सब्जियां, फल, चीनी, वनस्पति तेल, मसाले, गिरी और पेय प्रदान करते हैं।

जानवर हमें दूध, मांस, अण्डा, मछली और शहद के रूप में भोजन प्रदान करता है

भोजन हमें बढ़ने और स्वस्थ रखने में सहायता करता है। यह प्रत्येक कार्य के लिए ऊर्जा प्रदान करता है, हम जानते हैं कि केला खाने से दौड़ दौड़ते हैं। यह हमें बीमारियों से भी बचाता है। हमारे भोजन में सभी पोषण जैसे कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन आदि होना चाहिए, पोषण काम करने और खेलने के लिए शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। हम पोषणों को इस प्रकार वर्गीकृत कर सकते हैं:-

कार्बोहाइड्रेट्स (ऊर्जा देने वाले भोजन)- इसके साधन हैं- गेहूँ, चावल, आलू, चीनी, आम, केला, आदि।

वसा (ऊर्जा देने वाले भोजन)- इसके साधन घी, मक्खन, संतरा, गिरी आदि हैं।

प्रोटीन (शरीर बनाने वाला भोजन)- इसके साधन सब्जियाँ, दालें, चीज, अंडा, दूध, मछली आदि है।

खनिज लवण (सुरक्षा प्रदान करने वाला भोजन)- इसके साधन दूध, चीज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दालें आदि है।

विटामिन (सुरक्षा प्रदान करने वाला भोजन)- इसके साधन फल, सब्जियाँ, अंडा, दूध आदि हैं।

मोटा चारा (पैधों का तंतु)- इसके साधन सलाद, सब्जियाँ, और फल हैं। यह पाचन प्रणाली में सहायता करता है।



भोजन



पानी- यह हमारे शरीर को कार्य करने के लिए एक महत्वपूर्ण घटक है।

संतुलित आहार:

यह महत्वपूर्ण है कि हम सभी पोषकों का उपयोग करते हैं किन्तु यह उतना ही महत्वपूर्ण है कि हम उन्हें पर्याप्त तरीके से उपभोग करें। यह वही है जो हमारे आहार को संतुलित आहार बनाता है। अतः एक संतुलित आहार निम्न प्रकार से परिभाषित हो सकता है:-

“एक संतुलित आहार वह है जिसमें सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में हमारे आयु एवं कार्य के अनुसार होते हैं।”

कोई ऐसा अकेला भोजन नहीं है जो हमारे शरीर के लिए अपेक्षित सभी पोषकों को प्रदान करता है। पर्याप्त मात्रा में विभिन्न खाद्य पदार्थों का एक सम्मिश्रण ही केवल एक संतुलित आहार बनायेगा। संतुलित आहार में एक पूर्ण भोजन अन्तर्निहित है।

आहार को प्रभावित करने वाले कारक हैं:-

- आयु, लिंग, शरीर का आकार
- खाने की आदतें और सामाजिक रीतियाँ
- जलवायु कारकों, स्वास्थ्य की स्थिति और वृद्धि
- मनोवैज्ञानिक कारकों।

आपको अवश्य समझना चाहिए कि विभिन्न आयु और परिस्थितियों के लोगों के लिए विभिन्न मात्राओं में विभिन्न पोषकों की जरूरत है-

- बढ़ते बच्चों को उनका शरीर बनाने के लिए अधिक प्रोटीन जरूरी है।
- शिशुओं को उनका शरीर बनाने के लिए अधिक प्रोटीन जरूरी है।
- नवजात शिशुओं की माँ और गर्भवती महिलाओं को भी बढ़ते बच्चों को प्रदान करने के लिए अधिक प्रोटीन जरूरी है।
- कठिन कार्य करने वाले श्रमिक जो शारीरिक कार्य करता है को ऊर्जा प्रदान करने के लिए अधिक कार्बोहाइड्रेट और वसा जरूरी है।

सैकड़ों वस्तुएँ होती हैं जिसे हम खाते हैं किन्तु हमारे आहार में निम्नलिखित समूहों से भोजन सामग्रियों को अवश्य सम्मिलित करना चाहिए:-

दूध समूह:- दूध, चीज और अन्य दूध उत्पाद शामिल हैं।

मांस समूह:- मांस, मुर्गा, मछली, मेमना आदि शामिल हैं। मांसाहारियों एवं शाकाहारियों के लिए सोयाबीन, बीन्स, मटर, चना, गिरी और बीज आदि।



टिप्पणी

फल एवं सब्जियों का समूह:- सभी प्रकार की सब्जियाँ और फल।

अनाज और अन्न समूह:- इसमें गेहूँ, चावल और अन्य अन्न शामिल है-।

प्रगति जाँच-11

1. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:-

1. अनाज समृद्ध है में
2.का समृद्ध साधन है सब्जियाँ।
3. एक पूर्ण आहार है।
4. चाय औरहमें पेय देते हैं।
5. अंडों की मुख्य आपूर्ति होती है मुर्गी,और.....।
6.मधुमक्खियों से प्राप्त होता है।

2. निम्नलिखित समूहों में भोज्य सामग्री भरें।

दूध समूह	मांस/शाकाहारी	फल समूह	अन्न एवं अनाज समूह

7.3.2 संक्रामक बीमारियाँ :-

रोगों से मुक्त और स्वस्थ बने रहना आवश्यक है क्योंकि यह व्यक्ति को बहुत कमजोर कर देता है और लम्बी बीमारी के कारण मृत्यु हो जाती है। बीमारी संक्रमण कभी-कभी आनुवंशिक और कभी-कभी कमियों के परिणामस्वरूप होती है। इस अध्याय में आप बीमारी के बारे में पढ़ेंगे जो हमारे शरीर में संक्रमण के कारण होती है।

बीमारी का अर्थ :-

“बीमारी एक दुखद स्थिति है जिसमें शरीर के सामान्य कार्य विक्षुब्ध हो जाते हैं। कुछ सामान्य बीमारियाँ हैं - मलेरिया, तपेदिक, चिकन पॉक्स, आँख की बीमारी आदि।”

फैलने के कारण :-

संभवत् : आप सोच रहे हैं कि संक्रामक बीमारी हवा या स्पर्श के द्वारा फैलती है, किन्तु इसके कुछ अन्य तरीके भी हैं। ये बीमारियाँ हवा, पानी, भोजन और सम्पर्क के माध्यम से फैलती हैं।



आप जानते हैं कि कीटाणु हमारे चारों ओर सब जगह उपस्थित रहते हैं और वे चार तरीकों से फैल सकते हैं :-

1. भोजन और पानी
2. वायु
3. संपर्क
4. कीट-पतंगे

भोजन और पानी :- खुला हुआ भोजन और पानी कीटाणुओं से संदूषित हो जाते हैं और अस्वास्थ्यकर तैयारी, आपूर्ति और भंडारण, गंदे हाथ और बर्तन तथा गंदा पड़ोस भी भोजन और पानी को संदूषित करने में सहायता करते हैं और बीमारियों को फैलाते हैं।

वायु :- जब कोई व्यक्ति सर्दी-जुकाम, खसरा, आदि से ग्रस्त होता है और खाँसता या छींकता है और एक स्वस्थ व्यक्ति जब साँस लेता है तो कीटाणु उसके अंदर प्रवेश कर जाता है और बीमारी ग्रहण कर लेता है।

सम्पर्क :- एक संक्रामक बीमारी प्रत्यक्ष सम्पर्क से भी फैल सकती है जैसे - जब हम बीमार व्यक्ति को स्पर्श करते हैं और अप्रत्यक्ष सम्पर्क जब हम किसी बीमार व्यक्ति द्वारा प्रयुक्त तौलिये, कप, रुमाल आदि का प्रयोग करते हैं।

कीट-पतंगे :- कीट जैसे मक्खियाँ भी कीटाणुओं को कूड़े से अपने शरीर पर लाती हैं और जिस भोजन पर बैठती हैं उसे संक्रमित कर देती हैं। इससे हैजा और मच्छरों से मलेरिया होता है।

संक्रामक एवं असंक्रामक बीमारियों के बीच अन्तर :-

बीमारी जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलती है उसे संक्रामक बीमारी के रूप में जाना जाता है। इन बीमारियों को संक्रामक बीमारियों जैसे - मम्पस, खसरा, क्षय रोग, एड्स, सर्दी, खाँसी, कंजेक्टिवाइटिस आदि के रूप में भी जाना जाता है।

उदाहरण के लिए एक स्वस्थ व्यक्ति कभी भी सर्दी से ग्रस्त हो सकता है।

यदि एक बीमारी जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलती उसे असंक्रामक बीमारी कहा जाता है जैसे - ब्लड प्रेशर, मधुमेह, हृदय आघात आदि। उदाहरण के लिए यदि एक माँ ब्लड प्रेशर से ग्रस्त है तो उसका बच्चा ब्लड प्रेशर से संक्रमित नहीं होता है।





टिप्पणी

संक्रामक बीमारियाँ और सावधानियाँ

कुछ प्रमुख संक्रामक बीमारियाँ इस प्रकार हैं :-

बीमारी का नाम	तरीका	लक्षण	निवारण	इलाज
छोटी माता	वायु, प्रत्यक्ष सम्पर्क	बुखार, सिरदर्द, मितली, दाने	रोग प्रतिरोधी उत्पादन	पृथकता उचित दवाईयाँ
बड़ी माता	वायु, प्रत्यक्ष सम्पर्क	बुखार, पीठ में दर्द, दाने संवेदी प्रणाली पर हमला	टीका	पृथकता, उचित दवाईयाँ
खसरा	वायु, प्रत्यक्ष सम्पर्क	बुखार, खाँसी और विशिष्ट दाने	टीका	पृथकता, उचित दवाईयाँ
कुकुर खाँसी	वायु, प्रत्यक्ष सम्पर्क	हल्का बुखार, उत्तेजक खाँसी	प्रारंभिक पहचान, DPT प्रतिरक्षण	प्रति जैविक
क्षयरोग	वायु, प्रत्यक्ष सम्पर्क	खाँसी और बुखार	BCA टीका	क्षयरोग प्रतिरोधी दवायें।

निवारक पैमाने :-

अब आपने पढ़ लिया है कि संक्रामक बीमारियाँ कैसे फैलती हैं? हम कुछ सावधानियों की सूची बनाते हैं जिन्हें सामान्यतः ध्यान देना चाहिए :-

1. पानी साफ एवं ढके बर्तनों में रखें।
2. पानी और दूध को प्रयोग में लाने से पहले उबालें।
3. सभी भोजन यद्यपि बचा हुआ खाना, सब्जियाँ, फल, मिठाईयाँ, दूध ढक कर रखे होने चाहिए।
4. कटे हुए फल और सब्जियाँ खरीदने और खाने से बचें।
5. उपयोग में लाने से पहले सभी बर्तनों को धोयें।
6. भोजन बनाने एवं खाने से पहले अपने हाथों को धोयें।
7. कार्यस्थल और घर हवादार रखें।
8. महामारी के दौरान भीड़भाड़ वाले स्थानों से बचें।
9. व्यक्तिगत सफाई बनाए रखें (नियमित स्नान, नाखून की सफाई और कटाई, बालों की नियमित धुलाई)
10. घर और पड़ोस साफ रखें।



11. कभी भी, कहीं भी न थूकें।
12. खाँसते समय नाक-मुँह ढकने के लिए रूमाल का उपयोग करें।
13. बच्चों का असंक्रमीकरण करें।

प्रगति जाँच-12

1. निम्नलिखित को सुमेलित करें :-

स्तंभ-1	स्तंभ-2
छोटी माता	बुखार, खाँसी, विशिष्ट दाने
कुकुर खाँसी	बुखार, सिरदर्द, मतली, दाने
खसरा	हल्का बुखार, उत्तेजक खाँसी
2. निम्नलिखित का उत्तर 'सही' या 'गलत' में दें :-
 1. पानी को हमेशा उबालें।
 2. अपने पड़ोस को स्वच्छ रखें।
 3. खाँसते समय रूमाल का उपयोग न करें।
 4. खाने से पहले हाथ धोने की जरूरत नहीं है।
 5. पानी को खुला रखें
 6. बच्चों का असंक्रमीकरण करें।

7.3.3 आसन

आसन एक इरादतन या आदतन की हुई स्थिति है। यह मानव शरीर की आकृति के लिए एक सामान्य शब्द है। एक अच्छा आसन श्वसन को बढ़ाता है और शरीर के द्रव्यों के प्रवाह को प्रभावित करता है।

आसन का अर्थ :-

आसन का अर्थ व्यक्ति से व्यक्ति में बदलता है। एक आसन जो एक के लिए अच्छा हो सकता है दूसरे के लिए सही नहीं हो सकता। आसन को पारिभाषित करना कठिन है किन्तु एक अच्छा आसन इस प्रकार पारिभाषित हो सकता है - "सर्वश्रेष्ठ आसन वह है जिसमें शरीर के भाग कम तनाव की स्थिति में संतुलित रहते हैं और अधिकतम संतुलन में रहते हैं।

आधारभूत आसन

मानव शरीर के मूल आसन इस प्रकार हैं :-



टिप्पणी

- खड़ा होना
- बैठना
- लेटना

खड़ा होना :-

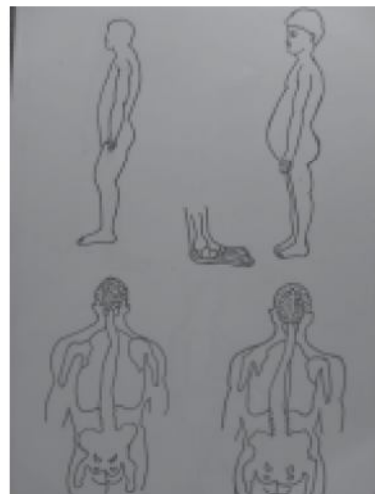
रीढ़ को सीधी रखें, आगे झुकने से बचें, घुटनों को थोड़ा मोड़े रखें, आरामदेह कपड़े पहने और लम्बे समय तक खड़े होने से बचें।



बैठना :- पीठ को सीधा और कंधों को पीछे कर बैठें, आपके नितम्ब आपकी कुर्सी के पीछे के भाग से सटे होने चाहिए। अपने पैर फर्श पर समतल रखें। 30 मिनट से अधिक बैठने से बचें



लेटना:- तकिया सिर के नीचे होना चाहिए। उस स्थिति में सोने की कोशिश करें जो आपकी पीठ में घुमाव बनाये रखने में आपकी सहायता करें। एक ठोस गद्दे का चुनाव करें। लेटी हुई स्थिति से जब खड़े हों तो अपनी भुजाओं को घुमायें दोनों घुटनों को खींचें। पैरों को बिस्तर की दिशा में घुमायें। अपने आपको ऊपर धकेलते हुए बैठें। आगे झुकने से बचें।



खराब आसन तकलीफ, दर्द और यहाँ तक कि अपंगता पैदा कर सकता है, जिसे आसनात्मक विकृति के रूप में जाना जाता है। प्रमुख आसनात्मक विकृतियाँ इस प्रकार हैं :-



1. **कुबड़ा पन :-** यह सामान्य वक्रता की मात्रा में वृद्धि है।

उपचार :- यह प्रसारक मांशपेशियों को शक्ति प्रदान कर तथा उनकी पेशी संकोच को सुधार कर उपचारित किया जा सकता है।

2. **मेरुदण्ड का टेड़ापन :-** यह कमर के पास मेरुदण्ड में वक्रता की वृद्धि है।

उपचार :- इसे पेट की मांशपेशियों की शक्ति में विकास कर तथा श्रोणि की स्थिति को अभ्यास के द्वारा नियंत्रित कर उपचारित किया जा सकता है।

3. **मेरुदण्ड की पार्श्व वक्रता :-** यह ऊपरी तथा निचले कुल्हे और कंधे से मेरुदण्ड के विचलन की स्थिति है।

उपचार :- इसे किसी चीज को हाथों से झुलाकर, शरीर के वजन का प्रयोग कर, अभ्यास के माध्यम से मेरुदण्ड प्रसारक में शक्ति का विकास कर उपचारित किया जा सकता है।

4. **सपाट पैर :-** यदि पैर की चाप सहायक सतह पर टिकती है तो ऐसे पैर को सपाट पैर कहते हैं।

उपचार :- इसे पंजों पर खड़ा होकर, पंजों पर सीढ़ियाँ चढ़कर, रस्सी कूदकर और साइकिल चलाकर उपचारित किया जा सकता है।

5. **घुटना टकराना :-** घुटना टकराना एक स्थिति है जिसमें घुटने स्पर्श करते हैं किन्तु टखने स्पर्श नहीं करते/पैरों का कोण भीतर को होता है।

उपचार :- इसे एक लकड़ी के झुके हुए तख्ते पर खड़े होकर और प्रतिदिन 5-7 बार सिट अप करके। साइकिल चलाकर, घुटनों को V आकार में खोलकर, सोते समय पैरों के बीच तकिया रखकर उपचारित किया जा सकता है।



प्रगति जाँच-13

1. निम्नलिखित वाक्यों को पूर्ण करें :-

- (i) खड़े होना,, मौलिक मुद्रायें हैं।
- (ii) मेरुदण्ड का एक तिरछा विचलन है।
- (iii) सहायक सतह पर पैरों के चाप का टिकना है।

7.3.4 स्वस्थ आदतें :-

हमारी आदतों का हमारे स्वास्थ्य पर अधिक प्रभाव हो सकता है। जितना अधिक हम स्वस्थ आदतों का अनुकरण करते हैं उतना ही हम हमारे शरीर को अधोगति और बीमारी से बचाते हैं।



टिप्पणी

यदि हम दीर्घ जीवन जीना चाहते हैं और बेहतर अनुभव करना चाहते हैं तो हमें स्वस्थ आदतें जैसे नियमित शारीरिक गतिविधियाँ करना, स्वस्थ खाना आदि अपनानी चाहिए।

अर्थ :- एक ही कार्य एक ही तरीके से बार-बार करना या एक अर्जित व्यवहार को आदत के रूप में जाना जाता है। आदतें नियमित रूप से दुहरायी जाती हैं और अनायास उपस्थित हो जाती हैं।

आदतों के प्रकार :-

(A) स्वस्थ आदतें

(B) अस्वस्थ आदतें

स्वस्थ आदतें

स्वस्थ आदतों की सूची :-

1. पर्याप्त समय तक सोना
2. समयनिष्ठा
3. अनुशासन
4. स्वस्थ खाने की आदतें
5. स्वस्थ व्यवहार (सहायक)
6. सकारात्मक सोच
7. स्वस्थ मनोवृत्ति
8. व्यायाम

अस्वस्थ आदतें

अस्वस्थ आदतों की सूची :-

1. घटिया खाना खाना
2. असावधानी
3. नकारात्मक सोच
4. तम्बाकू, शराब आदि का उपयोग
5. अस्वास्थ्यकर वातावरण
6. नाखून चबाना

अभिभावकों की भूमिका

अभिभावक अपने बच्चों के रोल माडल हैं। वे स्वस्थ वातावरण सृजित कर और मूल्यों को देकर स्वस्थ आदतों के विकास में मुख्य भूमिका निभाते हैं। अभिभावकों को निम्नलिखित का अवश्य ध्यान देना चाहिए :-

1. उनके साथ समय बिताना।
2. उनके सामने स्वयं का उदाहरण स्थापित करना।
3. उन्हें बाहर लाना।
4. उनका जन्मदिन मनाना।
5. उनकी समस्याओं को साझा करना।
6. उन्हें सही चीज को सही तरीके से करने को प्रोत्साहित करना।



7. जोश, प्यार और देखभाल की अनुभूतियों को व्यक्त करना।
8. हमेशा आपके साथ की मनोवृत्ति।
9. स्वयं बुरी आदतों को पीछे छोड़ना।

एक शिक्षक की भूमिका :-

बच्चे अभिभावकों की अपेक्षा शिक्षकों को अधिक महत्व देते हैं। कभी-कभी वे अपने अभिभावकों को गलत साबित कर देते हैं और उसके शिक्षक जो कहते हैं वही सुनते हैं। एक बच्चा एक शिक्षक के साथ केवल 5 घण्टे रहता है किंतु यह समय एक बच्चे के लिए अधिक मूल्यवान होता है। एक शिक्षक बच्चे के आने वाले जीवन और उसके सम्पूर्ण व्यक्तित्व में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। बेहतर परिणाम प्राप्त करने के लिए शिक्षक को निम्नलिखित का अवश्य ध्यान रखना चाहिए :-

1. प्रत्येक बच्चे को प्रेरित करना।
2. विद्यार्थियों को प्रेरित करना।
3. उन्हें स्वास्थ्य कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से व्यक्त करना।
4. बच्चों के साथ अच्छी आदतों को साझा करना।
5. अभिभावकों के शब्दों का विस्तार करना।
6. उनकी समस्याओं पर विचार विमर्श करने के लिए उन्हें अनुभव मुक्त करना।
7. उनके सामने उदाहरण प्रस्तुत करना जैसे - स्व:अनुशासन, समयबद्धता, स्वस्थ खाने की आदतें बनाये रखना।

यदि इन कार्यों पर अभिभावक और शिक्षक संयुक्त रूप से कार्य करते हैं तो हम भविष्य में एक मानव बनते हैं।

प्रगति जाँच-14

1. कुछ स्वस्थ एवं अस्वस्थ आदतों का उल्लेख करें :-

स्वस्थ आदतें

अस्वस्थ आदतें

.....
.....
.....

2. कुछ गतिविधियों का उल्लेख करें जिन्हें आप अपने अभिभावकों से साझा करते हैं।

.....



टिप्पणी

.....

.....

3. आप अपने शिक्षक का किस तरह अनुकरण करते हैं।

.....

.....

.....

7.4. सारांश

आपने सीखा कि बच्चे के सम्पूर्ण विकास के लिए एक शिक्षक को स्वास्थ्य शिक्षा की जानकारी होनी चाहिए। विद्यालय और शिक्षक सुविधाओं के साथ स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालय वातावरण जैसे सुरक्षित पानी और भोजन, हाथ धोने की सुविधायें, उपयुक्त जल निकासी व्यवस्था तथा कूड़ा निस्तारण, उपयुक्त प्रकाश, वायु संचार और बैठने की आरामदेह व्यवस्था, तथा अन्य सभी प्रेरक और सकारात्मक संवेगात्मक वातावरण प्रदान कर बच्चों के आने वाले जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

पर्यावरणीय सुविधाओं के अतिरिक्त स्वस्थ आदतों को मन में बैठाने, संतुलित आहार के महत्व को वर्णित करने में सक्षम बनाने के लिए शिक्षक द्वारा स्वास्थ्य निर्देश भी दिये जाते हैं। अब आपने संक्रामक बीमारियों, उनके तरीके, लक्षणों और निवारणों के बारे में भी सीख लिया है।

बैठते, खड़े होते, लेटते समय सही आसन अपनाकर और अच्छी आदतों जैसे अनुशासन, समयनिष्ठा और नियमित व्यायाम का अनुकरण कर स्वस्थ रहने के लिए शिक्षक बच्चों को प्रेरित भी कर सकता है।

इन सभी संकल्पनाओं को बचपन से ही घर पर और विद्यालय में पाठ्यचर्या के एक अंग के रूप में नहीं बल्कि एक दैनिक आदत के रूप में मन में बैठाकर बच्चों को अच्छा नागरिक बनाने में अभिभावक और शिक्षक मुख्य भूमिका निभाते हैं।

7.5 प्रगति जाँच के उत्तर

प्रगति जाँच-1

1. उबालना
2. छानना
3. क्लोरीन की गोली
4. R O

प्रगति जाँच-2

1. (i) दो बार (ii) सह-शिक्षा (ii) पानी (iv) साबुन, कीचड़



प्रगति जाँच-3

1. (i) स्वस्थ (ii) बचा हुआ खाना (iii) पकाना

प्रगति जाँच-4

1. भोजन से पहले और बाद में जानवरों को संभालने, कूड़ा फेंकने, खेलने, छींकने, खाँसने, शौचालयों एवं मूत्रालयों का उपयोग करने के बाद।

प्रगति जाँच-5

- | | | |
|----|--------------------|------------------------------|
| 1. | स्तंभ-1 | स्तंभ-2 |
| | ढकी हुई नालियाँ | दुर्घटना रोकने के लिए |
| | पाईपलाइन का मरम्मत | यदि पानी जमा हो |
| | कीटनाशक का प्रयोग | कीटों का प्रजनन रोकने के लिए |
| | नियमित सफाई | अवरोध को हटाने के लिए |

प्रगति जाँच-6

1. कम करना, पुनः उपयोग करना, फिर गलाना, पुनः चक्रण करना

प्रगति जाँच-7

1. चटकीले रंग 2. पुनः स्थापित करना 3. दृश्यात्मक

प्रगति जाँच-8

1. खिडकियाँ
2. कक्षाकक्ष टेन्ट में या खुले में होते हैं।

प्रगति जाँच-9

1. -b, 2- c, 3-a

प्रगति जाँच-10

1. अभिवादन कार्यक्रम
नव आगन्तुक क्लब
सीट बदलकर
प्रत्येक से सम्पर्क
सहपाठी को जानने का कार्यक्रम
भेदभाव विरोधी नीति



टिप्पणी

प्रगति जाँच-11

1. कार्बोहाइड्रेट 2. विटामिन 3. दूध 4. कॉफी 5. बत्तख, पीरू 6. शहद

दूध समूह	मांस समूह/शाकाहारी	फल समूह	अनाज
दूध	मांस/ बीन	सभी प्रकार	गेहूँ
चीज	मुर्गा/मटर	फल एवं सब्जियाँ	चावल
दूध के उत्पाद	मछली/दालें		अन्य अनाज

प्रगति जाँच-12

- | | | |
|----|----------------|-----------------------------|
| 1. | स्तंभ-1 | स्तंभ-2 |
| | छोटी माता | बुखार, सिरदर्द, उल्टी, दाने |
| | कुकुर खाँसी | हल्का बुखार, उत्तेजक खाँसी |
| | खसरा | बुखार, खाँसी, विशिष्ट दाने |
1. सत्य 2.सत्य 3. असत्य 4.असत्य 5. असत्य 6. सत्य

प्रगति जाँच-13

1. बैठना, लेटना
2. मेंरूदण्ड की पार्श्व वक्रता
3. सपाट पैर

प्रगति जाँच-14

- | | | |
|----|------------------|----------------------------|
| 1. | स्वस्थ आदतें | अस्वस्थ आदतें |
| | स्वस्थ भोजन खाना | अस्वस्थ भोजन खाना |
| | समयबद्धता | असावधानी |
| | स्वस्थ मनोवृत्ति | तम्बाकू, शराब का सेवन करना |

7.6 संदर्भ ग्रंथ एवं कुछ उपयोगी पुस्तकें

K.S. Sidhu — विद्यालय संगठन एव प्रशासन, स्टर्लिंग प्रकाशक प्राइवेट लिमिटेड नई दिल्ली
 उत्तम कुमार सिंह, ए. के. नायक - शारीरिक शिक्षा, कॉमनवेल्थ प्रकाशक, नई दिल्ली

www.who.int/foodsafety

www.dpi.state.nc.us.

www.mysuperchargedledlife.com



टिप्पणी

7.7 अन्त्य इकाई अभ्यास

1. निम्नलिखित पर एक टिप्पणी लिखें :-
 - (i) सुरक्षित पेयजल
 - (ii) कचरा निस्तारण
 - (iii) बैठने की आरामदेह व्यवस्था
 - (iv) वायु संचार
2. कैसे एक शिक्षक सकारात्मक और प्रेरक, संवेदनात्मक तथा सामाजिक वातावरण दे सकता है?
3. भोजन का क्या अर्थ है? इसके साधन क्या हैं?
4. संक्रामक एवं असंक्रामक बीमारी के बीच क्या अन्तर है? उदाहरण दें।
5. कुछ संक्रामक बीमारियों के नाम और उनके फैलने के तरीके लिखें।
6. मुद्रात्मक (आसनात्मक) कमियाँ क्या हैं? और उनका उपचार कैसे किया जा सकता है?
7. स्वस्थ आदतें क्या हैं?



इकाई-8 आवश्यक स्वास्थ्य सेवायें

संरचना

- 8.0 प्रस्तावना
- 8.1 अधिगम उद्देश्य
- 8.2 विद्यालय स्वास्थ्य सेवायें
 - 8.2.1 विद्यार्थियों को इष्टतम अधिगम के लिए तैयार करने के लिए स्वास्थ्य सेवाओं के प्रावधान
 - 8.2.2 स्वास्थ्यपूर्ण जीवन और अच्छी नागरिकता
- 8.3 विद्यालय एवं घर में स्वास्थ्य जोखिमों के प्रति सुरक्षा
 - 8.3.1 विद्यालय में
 - 8.3.2 घर में
- 8.4 आपात स्थिति और दुघटनाओं में प्राथमिक चिकित्सा का प्रावधान
- 8.5 सारांश
- 8.6 प्रगति जाँच के उत्तर
- 8.7 संदर्भ ग्रंथ एवं कुछ उपयोगी पुस्तक
- 8.8 अन्त्य इकाई अभ्यास

8.0 प्रस्तावना

पूर्व के अध्याय में नीता और रवि विद्यालय में बहुत खुश थे। उनके विद्यालय ने उन्हें स्वस्थ वातावरण दिया जिसका रखरखाव प्रधानाचार्य, अध्यापकों स्टाफ और स्वस्थ बच्चों द्वारा किया जाता था। क्या अब आप जानना चाहते हैं कि विशेषतः स्वस्थ बच्चे क्यों? हाँ, एक अस्वस्थ बच्चा अपने खराब स्वास्थ्य के कारण विद्यालय के किसी गतिविधि में योगदान नहीं दे सकता। प्रत्येक बच्चे को स्वस्थ बनाने के लिए विद्यालय स्वास्थ्य सेवायें, स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों के प्रति सुरक्षा, प्राथमिक चिकित्सा का प्रावधान आदि जैसी अनिवार्य स्वास्थ्य सेवायें पाठचार्य में जोड़ी गई हैं।

ये स्वास्थ्य सेवायें बच्चों के शारीरिक, मानसिक सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में सहायता करती है ताकि वे शैक्षिक अवसरों से अधिकतम लाभ प्राप्त कर सकें। ये सेवायें उनमें स्वास्थ्यपूर्ण जीवन की कला और अच्छी नागरिकता विकसित करने में भी सहायता करती हैं।



8.1 अधिगम उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के बाद शिक्षक सक्षम होंगे:-

- कमजोर बच्चे को पहचानने में (ये होते हैं-शारीरिक, मानसिक या सामाजिक)
- कमजोर विद्यार्थी, अभिभावकों, विद्यालय और स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने वालों के बीच एक सम्पर्क के रूप में सेवा देने में।
- स्वास्थ्यपूर्ण जीवन और अच्छी नागरिकता को मन में बैठाने में।
- स्वास्थ्य जोखिमों से बच्चों को बचाने में।
- आपातकाल और दुर्घटनाओं में बच्चों की सहायता करने में प्राथमिक चिकित्सा का प्रावधान सुनिश्चित करने में।

8.2 विद्यालय स्वास्थ्य सेवायें

कुछ वर्षों से इस समझ के साथ स्वास्थ्य एवं शिक्षा के बीच संबंध बढ़ा है कि बच्चे को सीखने के लिए अवश्य स्वस्थ होना चाहिए और एक बच्चे को स्वस्थ होने के लिए सीखना चाहिए। इस परिप्रेक्ष्य में विद्यालयों में विद्यालय स्वास्थ्य सेवायें लागू की गई हैं जहाँ विद्यार्थी अपने कार्य दिवसों को गुजारते हैं। यह स्पष्ट रूप से दिखाता है कि प्रारंभ से इस प्रकार के कार्यक्रमों की शुरुआत बेहतर परिणाम देंगे।

8.2.1 विद्यार्थियों को इष्टतम अधिगम के लिए तैयार करने में स्वास्थ्य सेवाओं का प्रावधान

स्वास्थ्य संबंधित कुछ कार्यक्रम निम्नलिखित स्वास्थ्य सेवायें प्रदान करती हैं-

शारीरिक जाँच- कुछ सामान्य समस्याओं जैसे सर्दी, खाँसी, बुखार आदि की नियमित जाँच डॉक्टरों की टीम के द्वारा किया जाता है। वे विद्यालयों का दौरा करते हैं और आँख, कान, जीभ और कुछ सामान्य समस्याओं जैसे खाँसी और सर्दी की जाँच करते हैं।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य मूल्यांकन :- यह महीने में एक बार बच्चे की ऊँचाई और वजन माप कर किया जाता है।

टीकाकरण:- यह डिप्थीरिया, टिटनेस जैसी सामान्य बीमारियों से बच्चों को बचाने के लिए प्रतिवर्ष किया जाता है।

मुफ्त चिकित्सा :- यह एक नियमित कार्य है। बच्चों को रोगाणुओं, रक्तहीनता, कैल्शियम और शरीर की सामान्य कमजोरी के लिए गोलियाँ दी जाती हैं।



टिप्पणी

पोषण सलाह:- किसी प्रकार की कमी से ग्रस्त बच्चों को उपयुक्त चिकित्सा और पोषण निर्देश दिया जाता है।

दाँतों की जाँच :- बच्चों को दाँतों की देखभाल और सफाई के लिए नुस्खे दिये जाते हैं। कैविटी या दाँत की किसी अन्य समस्या वाले बच्चों को उपयुक्त उपचार दिया जाता है।

आँख की जाँच:- यह विद्यालयों में व्यक्तिगत तौर पर नियमित रूप से किया जाता है। बहुत से बच्चों को पुस्तकें या श्यामपट्ट पढ़ते समय समस्यायें आती हैं। कम दृष्टि वाले बच्चों को दृश्य सामग्रियाँ प्रदान की जाती हैं।

सामग्रियों का वितरण:- श्रवण समस्या वाले बच्चों को उचित निर्देश, चिकित्सा और श्रवण यंत्र दिये जाते हैं। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को वॉकर और अन्य आर्थोपेडिक सामग्रियाँ प्रदान की जाती हैं।

अभिलेख अनुरक्षण:- विद्यालय स्वास्थ्य सेवा के अन्तर्गत प्रत्येक बच्चे का पृथक अभिलेख रखा जाता है जिसपर अभिभावकों, शिक्षकों और प्रधानाचार्य का हस्ताक्षर होता है जिसमें ऊँचाई, वजन, रक्त समूह आदि होते हैं। स्वास्थ्य अभिलेख का प्रारूप निम्न प्रकार से है:-

स्वास्थ्य अभिलेख प्रारूप

नाम	-
कक्षा	-
लिंग	-
पिता का नाम	-
माता का नाम	-
जन्म तिथि	-
ऊँचाई	-
वजन	-
रक्त समूह	-
पहचान का चिह्न	-
किससे एलर्जी है	-
दृष्टि	-
विकलांगता (यदि कोई है)-



परिणाम:- विद्यालय स्वास्थ्य सेवा नीति का बहुत अच्छा परिणाम है। बच्चे और अभिभावक स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूक हुए हैं। शैक्षिक परिणाम में परिवर्तन हुए हैं जैसे विद्यालय में उपस्थिति और विद्यार्थियों की उपलब्धियाँ।

केस अध्ययन



रेनू पाँचवी कक्षा में पढ़ रही हैं, वह बहुत अच्छी विद्यार्थी है। परन्तु विगत वर्ष से उसका प्रदर्शन कक्षा में गिरना शुरू हो गया। शिक्षक उसके प्रदर्शन से विचलित है किन्तु रेनू कुछ भी साझा नहीं करती। एक दिन विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम से डॉ. चौधरी विद्यालय के नियमित दौरे पर आयी। रेनू के कक्षा अध्यापक ने रेनू की समस्या पर उनसे विचार विमर्श किया। आँख, कान की विस्तृत जाँच के बाद डॉ. चौधरी ने पाया कि रेनू को दृश्यात्मक समस्या उत्पन्न हो गई थी। बिना समय बिताये डॉक्टर ने रेनू को एक पर्ची दी और उसे स्वास्थ्य देखभाल केन्द्र जाने को कहा। एक सप्ताह के भीतर रेनू को चिकित्सा और दृश्य सामग्रियाँ उपलब्ध करा दी गई थीं। अब रेनू फिर से अच्छा प्रदर्शन कर रही है। दृश्य सामग्रियों से उसकी दृश्यात्मक योग्यता बदल चुकी थी।

ऐसा केवल रेनू के साथ नहीं है बल्कि अन्य बहुत से बच्चे हैं जो विद्यालयों में स्वास्थ्य सेवाओं से लाभ प्राप्त कर चुके हैं। इष्टम अधिगम के लिए विद्यार्थियों को तैयार करने में यह मुख्य भूमिका निभाता है।

ये विद्यालय स्वास्थ्य सेवायें राज्य सरकार द्वारा या स्थानीय निकायों, N.G.O. द्वारा नियमित तौर मॉनीटर की जाती हैं।



प्रगति जाँच-1

1. वाक्य को पूर्ण करें-
स्वास्थ्य संबंधी कुछ मुद्दे विद्यालय स्वास्थ्य सेवा द्वारा देखभाल किये जाते हैं:-
(i) शारीरिक जाँच



टिप्पणी

- (ii)
- (iii)
- (iv)
- (v)
- (vi)
- (vii)
- (viii).....

2. किन्ही दो बच्चों का पूर्ण स्वास्थ्य अभिलेख रखें।

.....

.....

.....

8.2.2 स्वास्थ्यपूर्ण जीवन और अच्छी नागरिकता

स्वास्थ्यपूर्ण जीवन और अच्छी नागरिकता एक सिक्के के दो पहलू हैं। स्वास्थ्यपूर्ण जीवन स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा दोनों को स्थापित करता है जो एक दूसरे के पूरक हैं। स्वास्थ्यपूर्ण जीवन में स्वास्थ्य, स्वस्थ वातावरण, सामान्य सफाई, स्वस्थ भोजन, शारीरिक स्थिति और सुखद संगठन आदि आते हैं।

बहुत से साक्ष्य हैं जिनमें खराब स्वास्थ्य शैक्षिक परिणामों, व्यवहार और विद्यार्थियों की मनोवृत्ति को प्रभावित करता है। शैक्षिक लक्ष्यों की प्राप्ति अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति पर निर्भर करता है।

स्वास्थ्य पूर्ण जीवन स्वस्थ आदतों को मन में बैठाने के लिए, बेहतर शैक्षिक परिणामों को प्राप्त करने के लिए विद्यालय में पाठ्यचर्या के एक अंग के रूप में पूर्व नर्सरी कक्षाओं से पढ़ाया जाता है। इसे बच्चों को पूर्ण निर्देशित, स्वस्थ शिक्षित व्यक्ति के साथ-साथ सुयोग्य और आनन्दपूर्ण युवक होने के प्रति निर्देश देना चाहिए।

एक आदर्श विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम स्वास्थ्यपूर्ण जीवन और अच्छी नागरिकता को बच्चों के मन में बैठाने के लिए पाठ्यचर्या में निम्नलिखित घटकों को शामिल करता है:-

1. सम्पूर्ण विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा
2. विद्यालय स्वास्थ्य सेवायें



3. सुरक्षित भैतिक वातावरण
4. विद्यालय परामर्श, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक सेवायें
5. शारीरिक शिक्षा
6. पोषण सेवा
7. शिक्षकों के लिए स्वास्थ्य प्रोन्नत करना
8. विद्यालयों में परिवार और समुदाय की सहभागिता।

शिक्षकों को निभाने के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका है। वह इन घटकों को कौशल, साक्षरता, संकल्पना और योजनाओं, हिमायतों और गतिविधियों के माध्यम से मन में बैठा सकता है।

क्रियाकलाप-1

यह गतिविधि सम्पूर्ण कक्षा को भागीदारी में सम्मिलित करेगी।

कक्षा की क्षमता के अनुसार कक्षा को समूहों में बाँटे। प्रत्येक को एक ड्राइंग शीट दें। प्रत्येक समूह को निम्नलिखित में से एक विषय दें:-

स्वास्थ्य, स्वस्थ भोजन, स्वस्थ वातावरण, शारीरिक स्थिति, परिवार और दोस्तों के साथ सुखद संगठन।

प्रत्येक समूह को व्यवस्थित करने के लिए एक नेता चुनने को कहें। दिये गये विषयों से उन्हें तस्वीरें बनाने को कहें। उन्हें कल्पना करने और बनाने के लिए कुछ समय दें। बच्चे समूह में अपने विचारों को मुक्त रूप से साझा कर सकते हैं। पूर्ण समय के बाद नेता को तस्वीरों को संग्रह करने को कहें।

शिक्षक एक-एक कर सभी समूहों के तस्वीरों को देखेंगे। बच्चों को तस्वीरों को अवलोकित करने को कहें और उनके दृष्टिकोणों को साझा करें जैसे-

1. तस्वीर में आपने क्या देखा?
2. यह तस्वीर क्या कहती है?
3. तस्वीर में क्या छूट रहा है?
4. आगे इस तस्वीर में क्या जोड़ा जा सकता है?
5. तस्वीर के बारे में कुछ शब्द कहें।

इस गतिविधि को पूर्ण होने के बाद शिक्षक देखेंगे कि प्रत्येक बच्चा विभिन्न दृष्टिकोणों और नये विचारों के साथ आयेगा। अब शिक्षक स्वास्थ्यपूर्ण जीवन और अच्छी नागरिकता के महत्त्व की उन्हें समझ बनाने में दिये गये विषयों पर आगे सूचना दे सकते हैं।



टिप्पणी

अच्छी नागरिकता

बच्चा प्रत्येक दिन एक चीज या अन्य सीखना शुरू कर देता है। स्वास्थ्यपूर्ण जीवन और अच्छी नागरिकता एक व्यवहारात्मक पैकेज है जिसे विद्यालय और घर के प्रारंभिक वर्षों में शुरू हो जाना चाहिए।

अच्छी नागरिकता के लिए विषय वस्तु:-

- सत्य बोले।
- दूसरों का आदर करें।
- सचेत रहें।
- उत्तरदायी हों।
- बहादुर बनें।

किंडरगार्टन और प्रथम सोपान वालों के लिए अच्छी नागरिकता के विषय वस्तुओं को सीखना कम महत्वपूर्ण है अपेक्षाकृत यह पहचानना शुरू करने कि अच्छी नागरिकता का व्यवहार निश्चित सिद्धान्तों पर आधारित है।

दूसरे और तीसरे सोपान वालों को दूसरों के सही को पहचानना चाहिए। नियम से कार्य करना और खेलना चाहिए, बढ़ती स्वतंत्रता के साथ सही या गलत से संबद्ध निर्णय करना चाहिए।

चार से ऊपर वाले बच्चे को ईमानदारी, करूणा, आदर, उत्तरदायित्व और साहस की संकल्पना की अच्छी समझ होनी चाहिए। यद्यपि वे ईमानदारी, बहादुरी से व्यवहार करते हैं या नहीं किन्तु यह सभी आयु समूह के लोगों के लिए सत्य है कि प्रत्येक इसे पाना चाहता है, इन उच्च आदर्शों को छोड़ना उनके लिए चुनौतीपूर्ण है।

एक शिक्षक कक्षा में विभिन्न स्थितियों का सृजन कर और विभिन्न गतिविधियों का निष्पादन कर इन आदर्शों को मन में बैठा सकता है।

क्रियाकलाप-2

कक्षा को 5 समूहों में बाँटे। उन्हें कुछ प्रोजेक्ट कार्य दें, सभी समूहों के कार्य के साथ-साथ प्रत्येक बच्चे का व्यक्तिगत रूप से अवलोकन करें।

बच्चा अपने दोस्तों के विचारों का आदर करता है।

1. बच्चा दूसरों के साथ अपनी चीजों को साझा कर रहा है।
2. बच्चा दूसरों की चीजों का भी ध्यान रख रहा है।
3. बच्चा अपने साथी समूह के अनुसार कार्य कर रहा है।



4. वह कार्य के साथ न्याय कर रहा है।
5. कोई आदेश या विचार देने के लिए वह काफी बहादुर है।

इस गतिविधि को पूर्ण होने के पश्चात् शिक्षक प्रत्येक बच्चे को व्यक्तिगत रूप से मूल्यांकित कर सकता है।

देश की सेवा करना

एक शिक्षक बच्चे को तैयार करता है ताकि वह देश की सेवा भी कर सके। यह तभी संभव है जब बच्चा स्वस्थ हो। जीवन के विभिन्न पहलुओं को पढ़ाते समय शिक्षक को बच्चे को स्वस्थ रहने को याद दिलाते रहना चाहिए। ताकि यह परिवार और राष्ट्र का उत्तरदायित्व न हो।



प्रगति जाँच-2

1. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें-
 1. स्वास्थ्यपूर्ण जीवन और.....एक सिक्के दो पहलू हैं।
 2. स्वास्थ्यपूर्ण जीवन स्वास्थ्य शिक्षा और.....का एक आधार है।
 3. अच्छी नागरिकता इन विषय वस्तुओं पर आधारित है-
 - (a) सत्य बोलें
 - (b)
 - (c)
 - (d)
 - (e)

क्रियाकलाप-3

एक कहानी कहें जब आप परिवार में किसी एक की देखभाल कर रहे हैं।

.....

.....

.....



टिप्पणी

8.3 विद्यालय और घर में स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों के विरुद्ध सुरक्षा

हमारे बच्चे को सुरक्षित रखना हमारी उच्च प्राथमिकता है। उनकी सुरक्षा के लिए अभिभावकों, शिक्षकों और समुदाय को एक विशिष्ट भूमिका निभानी है। स्वास्थ्य सम्बन्धी जोखिम कभी भी कहीं भी बिना किसी चेतावनी के उपस्थित हो सकते हैं। घर और विद्यालय में कुछ सावधानियों के द्वारा बड़ी और छोटी दुर्घटनाओं को आसानी से रोका जा सकता है।

8.3.1 विद्यालय में

विद्यालय एक ऐसा स्थान है जहाँ बच्चे सुबह की सभा से पहले, लंच समय में, कभी-कभी कक्षाकक्ष में अधिक मुक्त होकर खेलते हैं। विद्यालय में सुरक्षा मानक बहुत महत्वपूर्ण है। कुछ बड़ी और छोटी दुर्घटनायें विद्यालय में आग, बिजली के झटकों आदि से होती हैं। किन्तु कुछ अन्य घटनायें हैं जिसमें सत्ता को अधिक सावधान रहना होता है जैसे भगदड़ और प्राकृतिक आपदाओं के लिए उचित व्यवस्था होनी चाहिए।

(A) गिरना

दुर्घटनाओं का सबसे सामान्य प्रकार जो विद्यालय में गिरने के कारण होता है। बच्चे कक्षाकक्षों में खेलते समय डेस्कों से गिरते हैं जब शिक्षक उनके आस पास नहीं होते हैं, सीढ़ियों से गिरते हैं और लंच की छुट्टी में गिरते हैं। गिरने से बचने के लिए निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए:-

- सीढ़ियाँ छोटी होनी चाहिए।
- सीढ़ियों के किनारे मजबूत रेलिंग हों।
- विद्यार्थियों को सीढ़ियों पर किसी को धक्का नहीं देना चाहिए।
- लंच की छुट्टी के दौरान स्वयंसेवकों को नियुक्त किया जाना चाहिए।
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए रैम्प हों।
- कक्षाकक्ष छोड़ने से पहले शिक्षक को एक मॉनीटर नियुक्त करना चाहिए।



(B) आग

विद्यालय में आग सबसे बड़ा खतरा है। यह गैस रिसाव के कारण हो सकता है (गृह विज्ञान और विज्ञान प्रयोगशालाओं में) या शार्ट सर्किट के कारण हो सकता है तथा गंभीर क्षति और कभी-कभी मृत्यु का कारण हो सकता है।

विद्यालयों में आग से होने वाली दुर्घटनाओं से बचने के लिए विद्यालय सत्ता द्वारा निम्नलिखित मानक अपनाने चाहिए:-



- सुनिश्चित करना कि आग से बचाव के यंत्र, सीढ़ियाँ और बिजली के तार अच्छी स्थिति में हैं।
- विद्यालय भवन में अग्नि शामक उचित स्थानों पर रखे होने चाहिए।
- आग का मॉक ड्रिल विद्यालय में समय-समय पर होना चाहिए।
- अग्नि शासकों का प्रयोग करने के लिए शिक्षक और अन्य स्टॉफ को प्रशिक्षित होना चाहिए।
- विद्यार्थियों को आतंकित नहीं होना चाहिए।
- उन्हें तीव्रता से और शान्तिपूर्वक बाहर निकलने के लिए अभ्यास कराना चाहिए।
- विद्यालयों में धुआँ संसूचक लगे होने चाहिए।
- फ्लेक्स बोर्ड पर महत्वपूर्ण फोन नम्बर लिखे होने चाहिए।

(C) बिजली का झटका

कभी-कभी विद्यालयों में दुर्घटनायें शॉर्ट-सर्किट या अपर्याप्त बिजली के तारों के कारण होती हैं। इससे बचने के लिए निम्नलिखित मानकों को अपनाना चाहिए:-

- बिजली के सभी तार एक योग्य अधिकृत बिजली विशेषज्ञ के द्वारा लगाए जाने चाहिए।
- विद्यालय सत्ता द्वारा एक बिजली विशेषज्ञ विद्यालय के दौरान नियुक्त किया जाना चाहिए।
- विद्यार्थियों को किसी भी स्थिति में विशेषतः यदि हाथ गीले हो तो बिजली के तारों को छूने से नियमित रूप से मना करना चाहिए।
- विद्यालयों में झटकों से बचाने वाले सर्किट ब्रेकर लगे होने चाहिए।

(D) भगदड़:-

विद्यालयों में भगदड़ लंच की छुट्टी के समय, घर जाते समय, बस में और कभी-कभी आतंक के कारण होते हैं।

इस स्थिति से बचने के लिए निम्नलिखित मानक अपनाने चाहिए:-

- सुरक्षा नियमों से युक्त एक फ्लेक्स बोर्ड विद्यालय की दीवारों पर प्रदर्शित होने चाहिए।
- विद्यार्थियों को दूसरों को धक्का देने से मना करना चाहिए विशेषतः सीढ़ियों पर।
- छोटी कक्षायें भूतल पर होनी चाहिए।
- शिक्षकों को अपराहन में कक्षा के साथ चलना चाहिए।





टिप्पणी

(E) खेल के मैदान में चोटें

विद्यालय प्रांगण में प्रवेश के बाद बच्चों के लिए खेल के मैदान सबसे महत्वपूर्ण हैं। घूमने में गिरना, कुछ घुमावों से चोट पहुँचना, अस्थि भंग होना, नॉकदार वस्तुओं से चोटिल होने जैसी बहुत सी दुर्घटनायें खेल के मैदान में होती हैं।

बच्चों को खेल के मैदान में लगने वाली चोटों से बचाने के लिए खेल के मैदान के निम्नलिखित नियमों का पालन करना चाहिए:-

- खेल के मैदान में किसी को धक्का न दें।
- उल्टे-सीधे खेल न खेलें।
- घुमावों से दूर रहें जब वे प्रयोग में न हों।
- अपने सहभागी को चेतावनी दिये बगैर See-Saw से न कूदें।
- दौड़ते या मैदान में खेलते समय नॉकदार वस्तुएँ न लें।
- कँटीली झाड़ियों या नंगे तारों के पास न खेलें।
- उपर्युक्त सबको देखने तथा बच्चों को सुरक्षित खेलते देखने के लिए कक्षाध्यापक को कक्षा के साथ चलना चाहिए।

(F) प्राकृतिक आपदायें (भूकम्प)

भूकम्प आने को अग्रिम में जानने का कोई तरीका नहीं है। यह विद्यालय के घण्टों के दौरान हो सकता है।

निम्नलिखित मानकों का अनुकरण किया जाना चाहिए:-

- हल्के कम्पनों का अहसास होते ही कक्षाकक्षों से बाहर आये और मैदान में इकट्ठा हों।
- यदि एक गिरती कक्षा में फँस गये तो टेबल या डेस्क के नीचे आश्रय लें।
- आतंकित न हों।
- विद्यालय प्राधिकार को चिकित्सा सहायता और प्राथमिक चिकित्सा की व्यवस्था करनी चाहिए।





टिप्पणी

प्रगति जाँच-3

1. 'हाँ या ना' में जवाब दें।

1. कक्षा छोड़ते समय शिक्षक को एक मॉनीटर नियुक्त करना चाहिए।
2. विद्यालयों में धुआँ संसूचक नहीं लगाना चाहिए।
3. गीले हाथों से बिजली के तारों को न छूयें।

2. खेल के मैदान के कोई तीन नियम लिखें।

.....

.....

.....

8.3.2 घर पर

घर वह स्थान है जहाँ बच्चे विद्यालय से आने के बाद अपना सबसे अधिक समय व्यतीत करते हैं। ठीक विद्यालय जैसी दुर्घटनायें हो सकती हैं जैसे-गिरना, आग, बिजली के झटके, किन्तु कभी-कभी कुछ चमकीली वस्तुएँ जैसे बटन, सिक्के आदि निगलना और विषाक्तता।

(A) गिरना



घर में होने वाली दुर्घटनाओं में सबसे सामान्य प्रकार है गिरना। जटिल सीढ़ियों, सतह पर रखी वस्तुओं, गिरा हुआ पानी या द्रव, दरवाजों या सीढ़ियों पर अंधेरे के कारण बच्चे गिरते हैं।



टिप्पणी

इन दुर्घटनाओं से बचने के लिए निम्नलिखित मानकों को अपनाना चाहिए:-

- सतह एवं सीढ़ियाँ अच्छी स्थिति में होनी चाहिए।
- गंद, जूते, खिलौने आदि जैसी वस्तुएँ सतह की बजाय, उठाकर सही स्थान पर रखनी चाहिए।
- साबुन, ग्रीस, पानी, तेल जैसे द्रव को जितनी जल्दी हो सके साफ कर देना चाहिए।
- सीढ़ियाँ आसान और छोटी होनी चाहिए।
- बरामदों एवं सीढ़ियों पर प्रकाश की उचित व्यवस्था होनी चाहिए।

(B) आग:-



आग से अधिकांश दुर्घटनायें रसोई से होती हैं और गंभीर चोट का कारण बनती है और कभी-कभी जलने से व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है। यह गैस रिसाव, मिट्टी के तेल के गिरने, स्टोव फटने या गैस सिलेण्डर फटने के कारण होता है।

ऐसी दुर्घटनाओं से बचाव के लिए निम्नलिखित मानकों को अपनाना चाहिए:-

- जब मिट्टी का तेल छलके शीघ्रता से साफ कर देना चाहिए।
- जब गैस रिसाव की आशंका हो तो माचिस नहीं जलाना चाहिए और बिजली के स्विच चालू नहीं करने चाहिए।
- गैस को बाहर निकलने और ताजी हवा अन्दर आने के लिए खिड़कियाँ खुली रखनी चाहिए।
- जब गैस उपयोग में न हो तो उसे हमेशा बंद रखें।
- गैस सिलेण्डर की समय-समय पर जाँच होनी चाहिए।
- मिट्टी तेल के स्टोव में अधिक दबाव न भरें।



- गैस के पाईप की नियमित जाँच होनी चाहिए।
- खाना बनाते समय नाइलॉन के कपड़े न पहनें।

(C) बिजली के झटके:-

कई बार आग बिजली के खराब तारों के कारण भी लग जाती है। हमारे घर में बिजली के बहुत से सामान हैं जैसे-टोस्टर, लैम्प, केतली, कूलर, रेफ्रीजरेटर आदि। यदि ये त्रुटिपूर्ण हैं या सावधानी से उपयोग में नहीं लाई जाती तो बहुत बहुत खतरनाक हो सकती है। ये आग का कारण हो सकती हैं या खतरनाक बिजली के झटके दे सकते हैं।

- बिजली के किसी उपकरण को गीले हाथों या नंगे पैर कभी न छूये।
- किसी उपकरण को कोर्ड पकड़कर कभी भी अनप्लग न करें।
- जब बिजली के उपकरण उपयोग में हों तो पास न जायें।
- बिजली के तार पर अतिभार नहीं होना चाहिए।
- बिजली के तार योग्य बिजली-विशेषज्ञ द्वारा लगाये जाने चाहिए।
- बढ़ते हुए बच्चों को जानना चाहिए कि किसी आपात स्थिति में बिजली को कैसे बन्द करते हैं।
- बिजली के उपकरणों से कभी न खेले।

(D) विषाक्तता

घर में बच्चों के बीच विषाक्तता भी एक सामान्य प्रकार की दुर्घटना है। छोटे बच्चे कभी-कभी अज्ञानतावश साबुन या कीटनाशकों का उपभोग कर लेते हैं जो उनके लिए बहुत नुकसानदेह साबित होता है और अचानक मृत्यु का कारण हो सकता है।

ऐसी स्थिति से बचने के लिए निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए:-

- घर में प्रयुक्त होने वाले डिटरजेन्ट या कीटनाशक जैसे- साबुन, फिनायल, अम्ल, अमोनिया और रंग बच्चों की पहुँच से दूर रखे जाने चाहिए।
- सभी दवाईयों को चिह्नित कर बच्चों की पहुँच से दूर भंडारित करना चाहिए।
- दुषित, खराब/सड़ा भोजन बाहर फेंक देना चाहिए क्योंकि यह भोजन विषाक्तता का कारण हो सकता है।





टिप्पणी

प्रगति जाँच-4

1. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:-
 1. सीढ़ियाँ.....होनी चाहिए।
 2. खाना पकाते समय.....के कपड़े न पहनें।
 3. सड़ा जला खाना.....का कारण हो सकता है।

8.4 आपातकाल और दुर्घटनाओं में प्राथमिक चिकित्सा का प्रावधान

यद्यपि हम सुरक्षा नियमों का अनुकरण करते हैं फिर भी कभी-कभी दुर्घटनायें हो सकती हैं। ऐसी स्थिति में कोई एक दुर्घटना से चोटिल हो जाये तो हम एकाएक डाक्टर के पास नहीं पहुँच सकते। उपयुक्त चिकित्सय सहायता पहुँचने से पहले चोटिल व्यक्ति को दी गयी जरूरी शारीरिक और चिकित्सय सावधानी को प्राथमिक चिकित्सा कहा जाता है। यद्यपि प्राथमिक चिकित्सा का उद्देश्य बीमारी का ईलाज करना नहीं है किन्तु यह पीड़ित की कई प्रकार से सहायता करता है। यह जीवन बचाता है, बीमारी या कष्ट की वृद्धि को रोकता है, स्वास्थ्यलाभ में सहायता करता है, कुछ समय के लिए कष्ट को नियंत्रित करता है और पीड़ित को कष्ट से लड़ने की ताकत को बचाता है। जैसे ही चिकित्सय सहायता उपलब्ध होती है प्राथमिक चिकित्सक की भूमिका समाप्त हो जाती है। कभी-कभी कुछ छोटी चोटों को प्राथमिक चिकित्सा के बाद उपचार की अपेक्षा नहीं होती।

प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धान्त

- आतंकित न हों।
- दृश्य का सर्वेक्षण करें और निर्धारित करें कि यह कार्य करने में सुरक्षित है।
- पीड़ित का प्राथमिक सर्वेक्षण करें जिसे ABC कहा जाता है जो इस प्रकार है- वायु के रास्ते खोलें, पीड़ित को श्वास दें, गंभीर कट और रक्तस्राव को रोकें।
- चोटिल व्यक्ति के चारो ओर भीड़ न लगायें।
- जब चोट गंभीर हो तो डाक्टर को भी बुलायें।
- ताजी हवा आने दें।
- अनावश्यक रूप से कपड़े न हटायें।

प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स

प्रत्येक कक्षाध्यापक को प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स उपलब्ध कराना विद्यालय का कर्तव्य है। यह बॉक्स पहुँच में होना चाहिए और इसमें कपास, वुल पैड, गॉज के टुकड़े, रोलर बैन्डेज, एडेसिव प्लास्टर,



टिंकर आयोडीन, टिंकर बेन्जोइन, कैची, डिटॉल, बरनॉल, बोरिक एसिड, सोडा बाईकार्बोनेट, एन्टीसेप्टिक क्रीम, टार्च आदि होने चाहिए।

विद्यालय का चिकित्सालय:- प्रत्येक विद्यालय को बच्चों के स्वास्थ्य को देखने, चिकित्सय परीक्षणों को व्यवस्थित करने, विविध बीमारियों के विरुद्ध रोकथाम के मानकों को अपनाने के लिए उन्हें निर्देश देने तथा छोटे तत्वों से ईलाज उपलब्ध कराने के लिए एक कमरा विद्यालय चिकित्सालय के लिए तैयार करना चाहिए। कोई शिक्षक किसी विद्यार्थी को स्वस्थ नहीं पाता है तो उसे विद्यालय के चिकित्सालय में भेजना चाहिए और सुनिश्चित करना चाहिए कि उसे संतोषजनक उपचार मिल रहा है। विद्यार्थियों को संकोच नहीं करने की सलाह देनी चाहिए बल्कि यदि वे कष्ट महसूस कर रहे हैं तो उन्हें विद्यालय के चिकित्सालय में सूचना देनी चाहिए।

नजदीकी औषधालय और अस्पताल का टेलीफोन नम्बर विद्यालय में फ्लेक्स बोर्ड पर प्रदर्शित होना चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा के लिए सुझाव

आनेवाली सबसे सामान्य स्थितियों के लिए प्राथमिक चिकित्सा के सुझाव निम्न हैं:-

1. छोटी चोट:-

बहुत थोड़ा टिंकर आयोडीन या स्प्रीट लगायें और गॉज की साफ पट्टी इसके उपर रखें। यदि चोट गहरी है तो इसे एक विसंक्रमित ड्रेसिंग और बैंडेज से ढकें।

2. **रक्तस्राव:** केशिका रक्तस्राव में घाव को गॉज और बैंडेज से कसकर बाँधें। धमनी रक्तस्राव में अपने अंगूठे से रक्तस्राव के स्थान पर धमनी के ऊपरी भाग पर जोर से दबायें। नस के रक्तस्राव में चोटिल भाग को हृदय के स्तर से ऊपर उठायें और घाव से दूरस्थ नस के भाग पर दबायें। नाक से रक्तस्राव के मामले में सिर को पीछे ले जायें, मुँह से श्वास लें और नाक पर एक बर्फ का बैग रखें।



3. **जलना:-** जले हुए भाग को बरनॉल जैसे एन्टीसेप्टिक क्रीम से ढक दें यदि कपड़ों में आग लग गई है तो इस पर कम्बल लपेट दें। चाय या कॉफी के रूप में मुँह से अधिक मात्रा में तरल पेय दें। पानी न लगायें। छालों को न तोड़ें। आतंक में बच्चों को दौड़ने की स्वीकृति न दें।

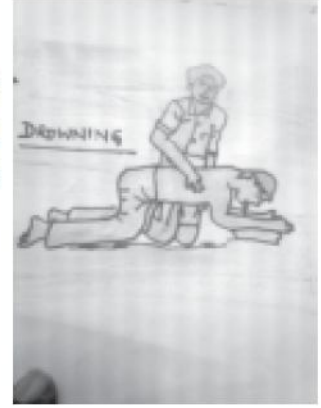


टिप्पणी



टिप्पणी

4. **डूबना:-** बच्चे को उसके पेट के बल लिटाएं और फेफड़े से पानी बाहर निकालने के लिए उसकी पीठ पर दबायें। कृत्रिम श्वसन देना शुरू करें। श्वसन चलने तक आधे घण्टे के लिए जारी रखें।



5. **कमजोरी:** कमजोर बच्चे को सिर नीचे करके समतल लेटा दें। कपड़ों को ढीला करें, ताजी हवा आने दें, ठण्डे पानी का छिड़काव करें, अमोनियम कार्बोनेट या पिसी हुई प्याज सुँघायें। ठीक होने पर चाय दें।



6. **कुत्ते का काटना:** कुत्ते के काटने पर जानवरों के मुँह में पाये जाने वाले बैक्टीरिया के कारण बच्चा संक्रमित हो सकता है चाहे जानवर पालतू हो या जंगली। यदि काटे हुए घाव से रक्तस्राव हो रहा है तो इसे कपड़े से तब तक दबायें जब तक रक्तस्राव रुक न जाये। यदि घाव से रक्तस्राव नहीं हो रहा है तो इसे साबुन और पानी से साफ करें, उसे कुछ मिनट तक चलते हुए पानी के नीचे रखें। घाव को सुखायें और इसे सूखे कपड़े से बाँध दें। डॉक्टर को बुलायें या बच्चे को टिटनेस का इंजेक्शन और एण्टी बायोटिक दें। यदि कुत्ता आवारा है तो जानवर नियंत्रण कार्यालय से सम्पर्क करें।

7. **साँप का काटना:-** तत्काल एक रूमाल घाव के नजदीक किन्तु घाव और हृदय के बीच बाँधे। रक्तस्राव को प्रोत्साहित करें। काटे हुए भाग को बर्फीले पानी में रखें और चाय जैसे उत्प्रेरक दें।





8. **विषाक्तता:-** बच्चे को उल्टी कराये। फिर दूध या चाय दें किन्तु एसिड या क्षार की विषाक्तता में उल्टी की स्वीकृति नहीं देनी चाहिए। अम्ल की विषाक्तता में क्षार (चूना पानी) या मैग्नीशिया का दूध दें। क्षार की विषाक्तता में सोडा, नीबू कारस या बटर मिल्क दें।
9. **बिजली का झटका:-** तुरंत बिजली को बन्द कर बिजली से सम्पर्क हटाये। यदि जरूरी हो तो सूखी लकड़ी पर खड़े हों और एक हाथ से (जो सूखे कपड़े से ढका हो) बच्चे को दूर हटाये। डॉक्टर के पहुँचने से पहले कृत्रिम श्वसन देना शुरू कर दें।
10. **अस्थिभंग :-** चोटिल क्षेत्र को न हिलाये, साफ वस्त्र में लिपटा बर्फ का पैक लगाये, अस्थिभंग के संभावित क्षेत्र में खपची बाँधे। खपची के लिए मुड़ा हुआ अखबार, पत्रिका या झाड़ू की सींक का उपयोग कर सकते हैं। कंधे की चोट के लिए खपची बंधी भुजा को हाथ के साथ कुहनी के ऊपर लटाकाए। भुजा को बच्चे के शरीर से कपड़े, टाई, बेल्ट आदि से लपेट कर सीने या ऊपरी भुजा के चारों तरफ बाँधे।
11. **मोच:-** प्रभावित क्षेत्र से उठाकर बच्चे को आराम कराये, कष्ट और सूजन से लड़ने के लिए प्रभावित क्षेत्र पर बर्फ का पैक लगाये। यदि दर्द जारी रहे तो डॉक्टर से सलाह लें।



प्रगति जाँच-5

1. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में क्या चीजें होनी चाहिए? पाँच का नाम लिखें।

2. कम चोट वाले बच्चे को कौन सी प्राथमिक चिकित्सा देनी चाहिए? रिक्त स्थान में भरें:-
 थोड़ा सा टिंक्चर.....या स्पिरिट लगायें और.....का एक साफ टुकड़ा उसके ऊपर रखें। यदि चोट गहरी है, तो इसे एक.....और.....से ढके।



टिप्पणी

8.5 सारांश

अब आपने सीख लिया कि अनिवार्य स्वास्थ्य सेवाओं का लक्ष्य प्रारंभ से ही बच्चों के बीच स्वास्थ्यपूर्ण जीवन की आदत को मन में बैठाना है। विद्यालय स्वास्थ्य सेवा प्रदान कर विद्यालय और शिक्षक उनके आगामी जीवन में मुख्य भूमिका निभाते हैं। नियमित जाँच, टीकाकरण, मुफ्त दवायें, पोषण सलाह आदि स्वास्थ्य कार्यक्रम और गतिविधियाँ विद्यालय स्वास्थ्य सेवाओं के अन्तर्गत आते हैं।

साक्षरता, विभिन्न कौशलों के विकास और हिमायत के माध्यम से अच्छा नागरिक तैयार करने में शिक्षक समर्थ होंगे। विभिन्न आपातकाल और दुर्घटनाओं जैसे डूबना, काटना, कटना, कमजोरी जलने आदि में प्राथमिक चिकित्सा के प्रावधान से घर और विद्यालय में स्वास्थ्य जोखिमों के प्रति उन्हें तैयार भी करते हैं।

शिक्षक ज्ञान और विकसित मनोवृत्ति दे सकता है जिससे बच्चों को तेज स्वास्थ्य निर्णय लेने और एक अच्छा नागरिक होने में समर्थ बनायेगा।

8.6 प्रगति जाँच के उत्तर

प्रगति जाँच-1

- उत्तर -1 (i) शारीरिक जाँच
- (ii) सम्पूर्ण स्वास्थ्य मूल्यांकन
- (iii) टीकाकरण
- (iv) मुफ्त चिकित्सा
- (v) पोषण सलाह
- (vi) दाँतों की नियमित जाँच
- (vii) आँखों की जाँच
- (viii) श्रव्य दृश्य सामग्रियों का वितरण

प्रगति जाँच-2

1. अच्छी नागरिकता
2. शारीरिक शिक्षा
3. दूसरों का आदर करना, सावधान होना, उत्तरदायी होना, बहादुर होना



प्रगति जाँच-3

1. हाँ, 2. ना 3. हाँ

प्रगति जाँच-4

1. आसान और छोटा 2. नाइलान 3. भोजन विषाक्तता

प्रगति जाँच-5

1. कपास, डिटॉल, बरनॉल, एण्टीसेप्टिक क्रीम, वुल पैड
2. आयोडीन, गॉज, विसंक्रमित ड्रेसिंग, बैन्डेज।

8.7 संदर्भ ग्रंथ एवं कुछ उपयोगी पुस्तकें

www.healthstuffworks.com

www.mass.gov.

www.mediindia.net/patients/firstaid

www.swamisamarth.com

www.patriciawoloch.articlebase.com

k.s.sindhu-school organisation and Administration, Sterling Publishers Pvt. Ltd.

Uttam Kumar Singh, A.K. Nayak-Physical Health Commonwealth Publishers

8.8 अन्त्य इकाई अभ्यास

1. विद्यालय स्वास्थ्य सेवाओं द्वारा किये जाने वाले स्वास्थ्य कार्यक्रम और गतिविधियाँ क्या हैं?
2. एक शिक्षक कैसे एक अच्छा नागरिक तैयार करता है? एक टिप्पणी लिखें।
3. विद्यालय में सामान्य स्वास्थ्य जोखिमों पर एक टिप्पणी लिखें।
4. प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ क्या है और इसके सिद्धान्त क्या है?
5. आप एक बच्चे का ईलाज कैसे करेंगे जिसे एक आवारा कुत्ते ने काट लिया है?



टिप्पणी

इकाई- 9 शारीरिक शिक्षा का अर्थ और संकल्पना

संरचना

- 9.0 प्रस्तावना
- 9.1 अधिगम उद्देश्य
- 9.2 शारीरिक शिक्षा का अर्थ और महत्व
- 9.3 शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य
 - 9.3.1 व्यक्तित्व का एकीकृत विकास
 - 9.3.1.1. शारीरिक विकास
 - 9.3.1.2. सामाजिक विकास
 - 9.3.1.3. मानसिक एवं संवेदनात्मक विकास
 - 9.3.1.4. आध्यात्मिक विकास
- 9.4. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम
 - 9.4.1 शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की प्रकृति
 - 9.4.2 शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के लक्षण
 - 9.4.3 अंतरंग (भीतरी)
 - 9.4.4 बाहरी
- 9.5 सारांश
- 9.6 प्रगति जाँच के उत्तर
- 9.7 संदर्भ ग्रंथ एवं कुछ उपयोगी पुस्तकें
- 9.8 अन्त्य इकाई अभ्यास

9.0 प्रस्तावना

शारीरिक शिक्षा मानव समुदाय के प्रारंभिक काल से उतने ही सामान्य रूपों में अस्तित्व में हैं जितना कि आधारभूत जीवन कौशलों का संप्रेषण जैसे शिकार करना। शारीरिक शिक्षा एक पाठ्यक्रम है जो एक व्यक्ति या समूह के लिए शारीरिक ज्ञान और कौशलों के संप्रेषण इन



कौशलों और उनके परिणामों के अनुप्रयोग के लिए एक नाट्य या गति-संचालन के अन्वेषण विन्यास का उपयोग करता है।

शारीरिक शिक्षा पाठ्यचर्या सम्पूर्ण विद्यालय पाठ्यचर्या का वह अनिवार्य अंग है जो मानवीय चेष्टा के माध्यम से व्यक्ति के अधिकतम शारीरिक क्षमता और उनसे सम्बद्ध सामाजिक, संवेदनात्मक और बौद्धिक वृद्धि के विकास पर केन्द्रित करता है। इस विषय का प्राथमिक उद्देश्य अधिगमकर्ता में निम्नलिखित क्षमताओं का विकास करने में सहायता करना है:-

सम्पूर्ण स्वस्थता और इसे बनाये रखने की स्थायी इच्छा।

गति क्षमतायें कार्यात्मक जीवन कौशलों से शुरू होती हैं जो अवकाशकालीन गतिविधियों में सफल भागीदारी के लिए जरूरी हैं।

विशिष्ट खेलों की उत्पत्ति, सांस्कृतिक प्रभाव और सौन्दर्यात्मक मूल्यों का सम्मान एवं समझ।

9.1 अधिगम उद्देश्य:-

इस अध्याय को पढ़ने के बाद किसी को भी सक्षम होना चाहिए:-

- शारीरिक शिक्षा और उसके महत्व को परिभाषित करने में।
- शारीरिक शिक्षा के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों को समझने में।
- व्यक्तित्व के विभिन्न घटकों के विकास के बारे में मौलिक ज्ञान विकसित करने में।
- शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का प्रारूप बनाने में।
- सम्पूर्ण शिक्षा प्रक्रिया के साथ शारीरिक शिक्षा के संबंधों को समझने में सम्मान करने में।

9.2. शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं महत्व

अंतरिक्ष युग व स्वचलीकरण युग के वर्तमान विश्व में सभी मानव अधिक से अधिक निष्क्रिय जीवन जीने लगे हैं। वे टहलने की बजाय सवारी करते हैं, खड़े होने की बजाय बैठते हैं। और भागीदार होने के बजाय देखते हैं। इस प्रकार की निष्क्रियता या स्थानबद्ध जीवन मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इस प्रकार स्वस्थ जीवन के एक अंग के रूप में शारीरिक शिक्षा की बहुत जरूरत है।

शारीरिक शिक्षा, शिक्षा प्रक्रिया का एक अनिवार्य अंग है। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थी अपने दैनिक जीवन में शारीरिक गतिविधि को सम्मिलित करना सीखते हैं और वे सीखते हैं कि एक सक्रिय, स्वस्थ जीवन शैली व्यक्तिगत वृद्धि को पोषित करता है और उन्हें समुदाय की चुनौतियों का सामना करने में समर्थ बनाता है। नियमित शारीरिक शिक्षा स्वयं एवं दूसरों के प्रति सकारात्मक मनोवृत्ति को प्रोत्साहित करता है। यह एक स्वस्थ अधिगम वातावरण सृजित करने में भी सहायता करता है।



टिप्पणी

स्व-संकल्पना पर नियमित शारीरिक गतिविधि और जीवन की गुणवत्ता के बीच संबंध का जुड़ाव एक सकारात्मक प्रभाव है। विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों का सक्रिय एवं स्वस्थ जीवन शैली जारी रखने के बारे में शिक्षित और उत्तेजित कर सकते हैं। स्वास्थ्य गतिविधियों के लाभ को स्वीकार करने और विद्यार्थियों को उनके अपने संस्थानात्मक और व्यक्तिगत कार्यक्रमों का विकास करते समय संकल्पनाओं को समझने में शिक्षक उनकी सहायता कर सकते हैं। इसी क्रम में शिक्षक विद्यार्थियों को कौशल विकसित करने में निर्देश दे सकते हैं जो उन्हें स्वस्थ जीवन शैली बनाये रखने में जरूरी होंगे। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थी स्वस्थ जीवन के महत्व को समझ सकेंगे।

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य शरीर के प्रशिक्षण या शारीरिक स्वास्थ्य का विकास करने की अपेक्षा बहुत अधिक है। यह व्यक्ति के व्यक्तित्व के सामाजिक, मानसिक और संवेदनात्मक पहलुओं पर भी केन्द्रित करता है। छोटे बच्चों के लिए खेल अधिगम के एक मूल्यवान, अनिवार्य घटक के रूप जाना जा चुका है। विद्यार्थी जो नियमित शारीरिक शिक्षा में भाग लेते हैं वे समृद्ध स्मृति और अधिगम, बेहतर एकाग्रता और समृद्ध समस्या-समाधान क्षमताओं का आनन्द लेंगे।

शारीरिक शिक्षा के लाभ में शामिल हैं:-

- बढ़ा हुआ स्वास्थ्य स्तर।
- उन्नत गत्यात्मक विकास।
- अधिक सक्रिय जीवनचर्या के प्रति झुकाव।
- शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कौशलों के अधिगम के बीच सकारात्मक सह संबंध।
- अन्य विषयों में निष्पादन बढ़ता है यद्यपि इन विषयों पर कम समय खर्च किया गया है।
- विद्यालय के दिनों में बढ़ी हुई सावधानी एवं सतर्कता।
- व्यक्तित्व में दीर्घकालीन सुधार।



(Source: www.tamilnet.com)



टिप्पणी

प्रगति जाँच-1

1. शारीरिक शिक्षा से आप क्या समझते हैं?

.....

2. शारीरिक शिक्षा का अभिप्राय क्या है?

.....

9.3 शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य

सामान्य शिक्षा के समान शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य अच्छी तरह से नियोजित गतिविधि कार्यक्रमों के माध्यम से मनुष्य के व्यक्तित्व को उसकी सम्पूर्णता में विकसित करना है। दूसरे शब्दों में शारीरिक शिक्षा एक व्यक्ति के व्यक्तित्व के सम्पूर्ण विकास या व्यक्ति के व्यक्तित्व के पौष्टिक विकास पर लक्ष्य करता है। यह एक व्यक्ति को एक अच्छा नागरिक बनाने में व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेदनात्मक और नैतिक पहलुओं को शामिल करता है जो राष्ट्र के विकास प्रक्रिया में योगदान देने में सक्षम है। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा का अर्थ एक व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से सावधान, संवेदनात्मक रूप से उन्नत बनाना है।

उद्देश्य, लक्ष्य की प्राप्ति के प्रति सुविचारित कदम हैं। ये एक लक्ष्य को कार्यान्वित करने के लिए नियुक्त विशिष्ट और यथार्थ साधन हैं।

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के मुख्य परिणाम हैं:-

1. **शारीरिक रूप से स्वस्थ:-** यह उस स्थिति को बताता है जहाँ एक व्यक्ति ने अधिक धैर्य, गति और शक्ति आदि विकसित कर लिया है। शारीरिक स्वस्थता एक सुखी, तन्दरूस्त और प्रचुर जीवन के लिए अनिवार्य है। विविध शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी के दौरान शरीर की सभी महत्वपूर्ण मांशपेशियाँ अभ्यासित होती हैं जो शारीरिक स्वस्थता के सभी घटकों का विकास करने में सहायता करती है।
2. **सामाजिक रूप से सक्षम:-** यह सामूहिक जीवन के लिए किसी के पर्याप्त अनुकूलन से सम्बद्ध है। शारीरिक शिक्षा गतिविधियाँ समन्वय, दूसरों के प्रति आदर, निष्ठा, खेलभावना, आत्मविश्वास आदि जैसी विशेषतायें विकसित करने का पर्याप्त अवसर प्रदान



टिप्पणी

करता है। ये सभी गुण एक व्यक्ति को एक अच्छा नागरिक बनाने में सहायता करते हैं।

3. **संवेदनात्मक रूप से संतुलित:-** इसका अर्थ आपकी संवेदनाओं को नियंत्रित और नियमित करने में समर्थ होने से है ताकि जीवन अधिक संतुलित हो या साधनपूर्ण संवेदनात्मक स्थितियों तक पहुँचने में समर्थ होना है जब आप उन्हें चाहें।
4. **मानसिक रूप से शक्तिशाली:-** यह स्मृति, निर्णय निर्माण और तार्किक शक्ति का विकास करने पर लक्ष्य करता है। यदि एक व्यक्ति मानसिक रूप से शक्तिशाली है तो उसका विश्वास स्वतः बढ़ जायेगा। विविध खेलों में भागीदारी के माध्यम से कोई भी इन सभी गुणों को विकसित कर सकता है।
5. **आध्यात्मिक रूप से प्रबुद्ध:-** यह सभी चीजों के अर्थ और उद्देश्य की गहरी अन्तर्दृष्टि के अभ्यास के बारे में है। ईश्वर के मस्तिष्क के साथ संप्रेषण या समझ, गहरी आध्यात्मिक समझ या एक मौलिक रूप से परिवर्तित चेतना कैसे प्रत्येक चीज एक एकता के रूप में महसूस होती है।

प्रगति जाँच-2

1. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है?

.....

.....

.....

2. शारीरिक शिक्षा के पाँच मुख्य परिणामों को वर्णित करें।

.....

.....

.....

9.3.1 व्यक्तित्व का एकीकृत विकास

व्यक्तित्व एक व्यक्ति द्वारा अधिकृत लक्षणों के गतिशील और संघटित समुच्चय के रूप में परिभाषित हो सकता है जो अद्वितीय रूप से उसके संज्ञानों, प्रेरणों और विविध परिस्थितियों में व्यवहारों को प्रभावित करता है। यह लाक्षणिक चिन्तनों, भावनाओं और व्यवहारों का संग्रह है जो एक व्यक्ति से संबद्ध है।

व्यक्तित्व विकास अर्थ है व्यक्ति के जीवन में एक सकारात्मक परिवर्तन के बारे में बाह्य और आन्तरिक समृद्धि और श्रृंगार लाना। प्रत्येक व्यक्ति का एक पृथक व्यक्तित्व है जो विकसित,



परिष्कृत और परिमार्जित हो सकता है। यह प्रक्रिया किसी का विश्वास बढ़ाने, संप्रेषण सुधारने और भाषा बोलने की योग्यतायें, किसी के ज्ञान का क्षेत्र विस्तृत करना, निश्चित शौकों या कौशलों को विकसित करना, सूक्ष्म आचरण और व्यवहार सीखना, शैली जोड़ना और किसी को मनोहर दिखने के तरीके, बातचीत और सकारात्मकता के साथ किसी को हृदयंगम करना, जीवंतता और शान्ति को शामिल करती है।

निम्नलिखित खण्डों में हम विचार विमर्श करेंगे कि कैसे शारीरिक शिक्षा किसी के व्यक्तित्व के सम्पूर्ण विकास में सहायता करती है।

9.3.1 शारीरिक विकास

शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी के माध्यम से एक बच्चा अपनी शारीरिक संरचना विकसित करता है और शारीरिक रूप से स्वस्थ हो जाता है। स्वस्थता' कुछ विशिष्ट गतिविधि को प्रभावी रूप से और सामर्थ्यपूर्वक पूरा करने की योग्यता के रूप में परिभाषित हो सकती है। स्वस्थता का एक स्वस्थ मानक एक उत्पादक जीवन का अंगुआ है और आपकी पूर्ण सामर्थ्य तक पहुँचने की संभावना को समृद्ध करती है। आपको स्वस्थता का लाभ प्राप्त करने के लिए एक विजेता एथलीट के स्तर तक प्रशिक्षित नहीं होना पड़ता है। विद्यार्थियों के लिए हम सभी के समान स्वस्थता का अर्थ होना चाहिए एक ऊर्जावान स्थिति जिसे प्राप्त करने में हमारी सहायता करता है। अधिक तकनीक रूप में कहें तो स्वस्थता पाँच घटकों को धारण करता है जिनके नाम हैं:- सहनशक्ति, ताकत, लचीलापन, गति और तंत्रिका मांशपेशीय समन्वय।

- (i) जब हम तीव्रता बनाये रखने के लिए एक उपयुक्त समय तक शारीरिक गतिविधियाँ करते हैं तो हम अपने फेफड़ों को अधिक कार्य के लिए तैयार करते और हृदय को सामर्थ्यपूर्वक पम्प करने के लिए तैयार करते हैं। यह हमारी सहनशक्ति को प्रशिक्षित करता है। सहनशक्ति का प्रशिक्षण महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हृदय रोगों से बचाने में सहायता करता है। न्यूनतम प्रयास से व्यायाम करने की योग्यता सहनशक्ति को स्वस्थता का सबसे महत्वपूर्ण घटक बनाता है।
- (ii) जब हम कम या अधिक शारीरिक गतिविधियाँ करते हैं तो या तो बेसबाल का बैट घुमाने में या तैरने में हम हमारी मांशपेशियों का उपयोग प्रतिरोध के विरुद्ध प्रयास प्रदान करने में करते हैं। जब हम ऐसा करते हैं, तो हम हमारी शक्ति को बढ़ाते हैं विशेष रूप से जब हम भारोत्तोलन का प्रशिक्षण लेते हैं। शक्ति हमारे जीवन को आसानतम बनाती है। यदि आपके पास पर्याप्त ताकत है तो एक भारी खरीददारी की ट्रॉली को ऊपर धकेलना, एक बगीचे के रोलर को खींचना अधिक आसान होगा। यह वर्णन करना जरूरी नहीं है कि ताकत अधिकांश खेलों में अंक अर्जित करने में सहायता करता है।
- (iii) वास्तव में मैदान में जाने से पहले हम प्रायः कुछ प्रकार के उत्साह बढ़ाने वाले व्यायाम करते हैं। यह तब है जब हम हमारे अंगों की गतियों की सीमा को अधिकतम बढ़ा लेते हैं जो है हमारे लचीलेपन का विस्तार करना। इसके अतिरिक्त बैडमिन्टन और बालीबॉल जैसे खेल खेलते समय जब कभी हम हमारी मांशपेशियों में खिंचाव महसूस करते हैं तो हम अपने लचीलेपन को बढ़ा लेते हैं।



टिप्पणी

- (iv) तकनीकी, शैली और प्रतिक्रिया समय को सुधारने के प्रशिक्षण के साथ-साथ अधिक शक्ति देने के लिए लक्षित ताकत के प्रशिक्षण के सम्मिलन से आपकी दौड़ने की गति को बढ़ाना संभव है।
- (v) 'अभ्यास निपुण बनाता है।' हम जितना अधिक खेलते हैं उतना ही अधिक कौशलपूर्ण होते हैं। जब हम कुछ भागों के निष्पादन के लिए कौशलों को पाना चाहते हैं तो उस भाग पर हम तेजी से हम अपने को प्रशिक्षित कर सकते हैं-। जब आप कौशल प्राप्त करते हैं तो आप खेल को खेलने में भी आनन्द प्राप्त करते हैं।

प्रगति जाँच-3

1. शारीरिक स्वस्थता प्राप्त करने में शारीरिक शिक्षा कैसे सहायता करती हैं?

.....

.....

.....

2. शारीरिक स्वस्थता के पाँच घटकों का विस्तृत विवरण दें।

.....

.....

.....

9.3.1.2 सामाजिक विकास

बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा के सामाजिक लाभ विशेष रूप से मूल्यवान हो सकती हैं और आवश्यक जीवन कौशलों को प्रदान करते हैं। खेलकूद में भागीदारी नई मित्रता का अवसर प्रदान करती है।

बहुत से खेल टीमकार्य के विचार पर केन्द्रित हैं। एक बच्चा अपने साथियों की अपेक्षा बेहतर फुटबाल खिलाड़ी हो सकता है किन्तु फिर भी वह कभी-कभी बॉल पास करना जब तक नहीं सीखता, उसकी टीम संभवतः विजेता नहीं होगी। इसके विपरीत एक नवयुवक जो एक श्रेष्ठ खिलाड़ी नहीं है, सीख सकता है कि समर्पित खेल और सहयोगियों की सहायता एक टीम को विजय दिला सकती है। प्रायः एक टीम जिसके खिलाड़ी औसत कौशल के हैं किन्तु उपरोक्त औसत टीम कार्य उनको हरा देगा, जो अनुभवी हैं।

एक टीम के साथ खेलना बच्चों को सीखाता है कि कैसे साथियों के साथ कार्य करते और रहते हैं तथा कैसे प्रशिक्षकों और अन्य वयस्कों के साथ सकारात्मक अन्तःक्रिया करते हैं। एक प्रशिक्षक के साथ सार्थक और प्रभावशाली संबंध बच्चों का उनके जीवन के अन्य परामर्श



संबंधों का पता लगाने में प्रोत्साहित करता है। खेल प्रायः दूसरों के साथ कार्य करने के लिए उन लोगों को प्रेरित करता है जो ऐसे एक साथ बहुत अच्छे से न रहते हों। यह एक अत्यंत मूल्यवान कौशल है चूँकि आप मुश्किल से चुनते हैं कि कौन आपका वॉस होगा। लोग जो आप से मतभेद रखते हैं के साथ कार्य करने की योग्यता ऐसी स्थिति में जहाँ दूसरे इसे खो सकते हैं आप अन्ततः इस कार्य को कर सकते हैं।

शारीरिक शिक्षा, सफलता और असफलता का सामना करना सीखने का एक तरीका भी हो सकता है। यह मैदान में अपने आप को हार से उबरने और बाद में कार्यालय में इससे उबरना अच्छी तरह सीखाता है। बच्चे जो खेल खेलते हैं सीखते हैं कि हार स्थायी नहीं है। उसी प्रकार रमणीय तरीके से जीतना सीखना एक मूल्यवान कौशल है। कोई भी एक घमण्डी विजेता को पसंद नहीं करता है और खेल सीखाता है कि कैसे हारे हुए प्रतिस्पर्धी को अलग किये बिना एक जीत का उल्लास मनाया जाए।

प्रगति जाँच-4

1. बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों में व्यस्त होने के क्या सामाजिक लाभ हैं?

.....

.....

.....

9.3.13 मानसिक एवं संवेदनात्मक विकास

खेल, व्यायाम और योगा जैसी शारीरिक गतिविधियाँ न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को प्रभावित करती हैं बल्कि साथ ही हमारे मानसिक और संवेदनात्मक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती हैं। शारीरिक गतिविधियों के मानसिक और संवेदनात्मक लाभ के लिए स्पष्टीकरण वह शारीरिक गतिविधि है जो मस्तिष्क को Serotonin और Norepinephrine के बढ़े हुए स्तर का उत्सर्जन करने को तैयार करता है। मस्तिष्क में ये तंत्रिका संचारी हैं जो घटे हुए अवसाद को दिखाती हैं। शारीरिक गतिविधियों में सम्मिलन के माध्यम से अर्जित सामान्य मानसिक और संवेदनात्मक लाभ निम्नलिखित हैं:-

- संबर्धित मनोदशा
- संबर्धित स्मृति
- घटे हुए तनाव के साथ-साथ तनाव से लड़ने की एक संबर्धित योग्यता
- संबर्धित स्वाभिमान
- शारीरिक प्रवीणताओं में अभिमान
- स्वयं के साथ उन्नत संतुष्टि



टिप्पणी

- आपकी शारीरिक योग्यताओं में संबर्धित स्वाभिमान
- अवसाद के साथ संबद्ध घटे हुए लक्षण

प्रगति जाँच-5

1. बच्चे के व्यक्तित्व के मानसिक और संवेदनात्मक विकास में शारीरिक गतिविधियाँ कैसे सहायता करती हैं?

.....

.....

.....

9.3.1.4 आध्यात्मिक विकास

हमारे जीवन का वास्तविक अर्थ प्रतिदिन कार्य करना या हमें सफलता प्राप्त करना नहीं है बल्कि इससे आगे हमारे अस्तित्व के अर्थ को समझना है। आध्यात्मिक ज्ञानोदय, जो आध्यात्मिक उद्बोधन द्वारा समझा जाता है जो हमारे जीवन का असली अर्थ है। आध्यात्मिक ज्ञानोदय कुछ ऐसा है जिसे कोई भी अनुभव करता है और यह पुस्तकों से नहीं सीख जाता। यह एक स्व अनुभूति है जो आपके लिए एक व्यक्ति के रूप में बाहरी है और जो जीवन की समाप्ति तक रहेगा। सामान्य शब्दों में आप अपनी आत्मा के माध्यम से कभी नहीं मरेंगे। यदि कोई आध्यात्मिक ज्ञानोदय को परिभाषित करना चाहता है तो यह कई प्रकार से परिभाषित हो सकता है क्योंकि यह हमारी सभी भावनाओं से सम्बद्ध है। दूसरे शब्दों में आध्यात्मिक ज्ञानोदय लालच, अहंकार या स्वार्थीपन में बिना मामूली खोज के आपकी पहचान के सृजन के रूप में परिभाषित हो सकता है।

आध्यात्मिक ज्ञानोदय अन्तरतम के उद्घाटन की एक प्रक्रिया है, यह बाह्य सत्ता से मिलने में आपकी सहायता करता है। यह आपको मुक्त होने की स्वीकृति देता है। आप दूसरों से कुछ भी अपेक्षा करना रोक देंगे और एक बार आपने अपेक्षा करना रोक दिया मतलब आप सदा के लिए खुश रह सकते हैं। शारीरिक गतिविधियाँ आपको मस्तिष्क की स्थिति में लाने में सहायता करती है।

खेल मुख्यतः एक शारीरिक गतिविधि है। उनके लिए यद्यपि जो कुछ इस प्रकार से खेलों का अभ्यास करते हैं जो उन्हें हमेशा अधिकतम चेतना, धर्मपरायणता, और उनमें दैविक शक्ति के प्रति पूर्ण समर्पण के लिए दृढ़ निश्चय प्रदान करते हैं, खेल एक आध्यात्मिक घटना और उच्चतम क्रम का एक प्रशिक्षण है। ऐसे लोगों के लिए जिनमें न तो गोल है न ही गोल रक्षक विद्यमान है, न तो वे विजेता है और नहीं हारने वाला—यह सभी केवल आश्चर्यजनक है।



प्रगति जाँच-6

1. आध्यात्मिक ज्ञानोदय से आप क्या समझते हैं?

.....

.....

.....

2. आध्यात्मिक ज्ञानोदय की प्रक्रिया में खेल कैसे सहायता करता है?

.....

.....

.....

9.4 शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम लिंग, जाति, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि या योग्यताओं का अनादर किये बगैर सभी विद्यार्थियों को उनकी अधिकतम सामर्थ्य तक पहुँचाने के लिए आवश्यक शारीरिक कौशलों और सामाजिक मनोवृत्तियों से सुसज्जित करने का प्रयत्न करता है। शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों को गतिविधियों में भाग लेने के लिए तैयार करता है जिसे वे कर सकते हैं जब वे वयस्क हों। सभी विद्यार्थियों को गतिविधियों को अवश्य सफल महसूस करना चाहिए यदि वे शारीरिक गतिविधि का आनंद और मूल्य अपेक्षित करते हैं।

एक गुणवत्ता युक्त शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को जीवनभर के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय होने की प्रक्रिया में दिशा निर्देश देना है। शारीरिक शिक्षा का एक घटक है जो गतियों के माध्यम से स्थान ग्रहण करता है। शारीरिक शिक्षा से सभी शैक्षिक क्षेत्रों के रूप में विद्यार्थियों को मौलिक कौशलों को अवश्य सीखना चाहिए जिसे शारीरिक शिक्षा वयवस्था में अभ्यास और परिष्कार की अपेक्षा है।

विद्यार्थी शारीरिक शिक्षा में सीखे हुए कौशलों को अपने दैनिक जीवन में एकीकृत और लागू करते हैं-। इसी क्रम में एक गुणवत्ता युक्त शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में भाग लेने के परिणामस्वरूप बहुसंख्यक लाभ होते हैं जैसे- सीखना कि कैसे एक सक्रिय और स्वस्थ जीवन शैली जीयें, उचित पोषण, कौशल विकास, उन्नत शारीरिक स्वस्थता, अन्य विषयों का सशक्तिकरण, लक्ष्य स्थापना, स्व अनुशासन, नेतृत्व और सहयोग, तनाव घटाना, उन्नत स्वप्रभावोत्पादकता, और साथी के साथ संबंधों को बल प्रदान करना आदि।

शारीरिक शिक्षा में नियमित भागीदारी के माध्यम से विद्यार्थियों के पास जीवन को समृद्ध करने



टिप्पणी

और स्वयं लाभ प्रदान करने वाले अनुभवों के तरीके विकसित करने का अवसर होगा। जो नव आयुवर्ग के विद्यार्थियों को स्वस्थ होने में उनकी सामर्थ्य में योगदान करता है।

प्रगति जाँच-7

1. एक शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम क्या है?

.....
.....
.....

2. एक गुणवत्ता युक्त शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के क्या लाभ हैं?

.....
.....
.....

9.4.1 शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की प्रकृति

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम को अधिगम कर्ता को भविष्य की शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी के फायदे लेने के लिए अवश्य समर्थ करना चाहिए यद्यपि हो सकता है कि वर्तमान में ऐसे अवसर ज्ञात न हों। संकल्पनात्मक उपागम अधिगमकर्ताओं को एक शारीरिक गतिविधि में सफलतापूर्वक भाग लेने में समर्थ करेगा यद्यपि यह विशेष रूप से कार्यक्रम में सम्मिलित नहीं हो सकता।

शारीरिक शिक्षा में संकल्पनात्मक उपागम मुख्य रूप से गति के कैसे और क्यों पर आधारित है। प्रत्येक गतिविधि को एक पृथक अस्तित्व के रूप में देखने के बजाय संकल्पनायें उस तनाव को प्रवर्तित करती हैं जो सबमें सामान्य हैं। यह गति और इसके सिद्धांतों से सम्बद्ध विद्यार्थियों की समझ को बढ़ाता है। विद्यार्थी अपने शरीर के कार्य को सभी तीनों क्षेत्रों (भावात्मक, ज्ञानात्मक और मनोगत्यात्मक) में समझता है।

यह एक सुस्पष्ट कथन है कि एक शारीरिक शिक्षा में कक्षा में मनोगत्यात्मक क्षेत्र प्राथमिक महत्व का है जबकि हम चाहते हैं कि हमारे विद्यार्थी वयस्क हो जो तीव्रता और दृढ़ता से प्रतिक्रिया (ज्ञानात्मक क्षेत्र) व्यक्त करता है तथा खेलभावना और टीमकार्य के रूप में (भावात्मक क्षेत्र) कुछ गुणों को प्रदर्शित करता है। विविध प्रकार की शिक्षण विधियों का प्रयोग सभी तीनों क्षेत्रों में उपस्थित होता है और निपुण निष्पादकों को उत्पन्न करता है जो अर्थ एवं समझ के साथ बदलता है।



शिक्षक जानते हैं कि विद्यार्थी विभिन्न दरों और विभिन्न तरीकों से सीखते हैं। संकल्पनात्मक उपागम अधिगम को एक विकासात्मक प्रक्रिया के रूप में मान्यता प्रदान करता है। इसका तात्पर्य है कि जन्म से मनुष्य में सूचना को संसाधित करने, प्राथमिक कौशलों से शुरू कर उच्चतम में विकसित करने, अधिक जटिल स्तरों के चिन्तन को संसाधित करने की सामर्थ्य है। शिशुओं, बच्चों और वयस्कों सभी में उच्चतम चिन्तन कौशलों का चुनाव और उपयोग करने की क्षमता है।

एक संकल्पनात्मक उपागम का उपयोग विद्यार्थियों के अधिगम परिणामों की योजना के लिए शिक्षकों को स्वीकृति देता है कुछ इस प्रकार से पाठों को तैयार करना संभव है जो एक अधिगम परिणाम को आगे नियोजित करता है। अधिकांश शिक्षक इसे एक स्वचालित घटना मान लेते हैं। उदाहरण के लिए एक शिक्षक मान सकता है कि एक बार विद्यार्थी स्वस्थता के लाभों को समझ जाते हैं तो ऐसी जीवनशैली चुनेंगे जो उस क्षेत्र में उनके ज्ञान को प्रदर्शित करता है। अब तक हम सबने अपने समुदाय में अधिकांश जानकार किन्तु अस्वस्थ वयस्कों को देखें जो ऐसे नहीं हैं। कुछ परिणाम सामान्यतः नहीं होते हैं। उनकी पहले योजना करनी चाहिए और उसके बाद उसका अभ्यास करना चाहिए। यह नहीं कहा जा सकता कि एक शारीरिक शिक्षक के शिक्षण रंगपटल में व्याख्या, निरूपण, अभ्यास या पारंपरिक विधि के लिए जगह नहीं है। जब विद्यार्थियों को ज्ञान का आधार प्रस्तुत करते हैं जिससे अधिगम प्रारंभ होता है तो ऐसी एक शिक्षण विधि एक निश्चित सम्पत्ति होती है। जबकि पृथकता में प्रयुक्त पारंपरिक उपागम (जहाँ एक शिक्षक वर्णन करता है और निरूपण करता है तथा विद्यार्थी शिक्षक की नकल करता है) विद्यार्थियों के स्तर पर निष्क्रिय गतिविधि को प्रोत्साहित करता है जिसका तात्पर्य है छोटे उद्देश्य या मालिकाना के साथ गतिविधि।

संकल्पनात्मक क्षेत्र में कार्य करने वाला एक शिक्षक एक सुसाधक है जो व्यावहारात्मक परिणामों के उद्देश्यों को तैयार करते समय विद्यार्थियों एवं उनकी जरूरतों पर केन्द्रित करता है। विद्यार्थी जो प्रारम्भिक स्तर पर कार्य कर रहे हैं उच्चतर कौशल स्तरों के अधिक सक्षम विद्यार्थियों के डर के बगैर वे ऐसा कर सकते हैं। विपर्याय भी सत्य है। सौभाग्यवश, संकल्पनात्मक उपागम से विद्यार्थी किसी कक्षा कालांश शिक्षकों के कौशल स्तर की असावधानी के दौरान विविध स्तरों पर कार्य और सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

संकल्पनात्मक उपागम विद्यार्थियों को स्वतंत्रतापूर्वक क्रियाओं/परिणामों के संबंधों का अन्वेषण एवं खोज करने की स्वतंत्रता देता है। वे अन्वेषण करते हैं कि जीत और हार केवल शारीरिक गतिविधि के परिणाम नहीं हैं। वे स्वयं निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि किसी की वातावरण के निश्चित पहलुओं को नियंत्रित करने और भविष्यवाणी करने की योग्यता के बारे में अधिक सीखा जा सकता है। विद्यार्थियों के विविध अधिगम शैलियों को समायोजित करने के क्रम में वैकल्पिक शिक्षण विधियों का समावेश तथ्य को किसी प्रकार चुनौती नहीं देता है कि एक गतिविधि कार्यक्रम के माध्यम से मानवीय गतिविधि का अध्ययन व्यापक है न ही इन्कार करता है कि शारीरिक शिक्षा की किसी अन्य विषय की अपेक्षा गति क्षेत्र से अधिक सम्बद्ध है। इसके बजाय यह मान्यता देता है कि प्रत्येक अधिगम कर्ता की संवेदनाओं, अनुभूतियों और अन्तर्निहित व्यक्तित्व पर ध्यान बेहतर परिणाम देगा: सार्थक रूप से एक शारीरिक शिक्षित व्यक्ति।



टिप्पणी

प्रगति जाँच-8

1. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का संकल्पनात्मक उपागम, शास्त्रीय उपागम से कैसे भिन्न है?

.....
.....
.....

2. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के संकल्पनात्मक उपागम के क्या फायदे हैं?

.....
.....
.....

9.4.2 शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के लक्षण

गुणवत्ता युक्त शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम इसलिए सरंचित किये गए हैं ताकि गतिविधियों की अवधि तीव्रता और आवृत्ति विद्यार्थियों को प्रेरित करे और उनकी व्यक्तिगत जरूरतों से मिलें। जब उपयुक्त हो विद्यार्थी सभी गतिविधि क्षेत्रों से गतिविधियों के चुनाव में भागीदारी करें। एक संतुलित शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम में भाग लेने के लिए सभी विद्यार्थियों को समान अवसर दिया जाता है। एक गुणवत्ता युक्त शारीरिक कार्यक्रम के निम्नलिखित लक्षण हैं:-

- सकारात्मक मनोवृत्तियों के विकास को प्रोन्नत करता है।
- सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करता है।
- समस्या-समाधान कौशलों की अपेक्षा करता है।
- विद्यार्थियों की रुचियों, सामर्थ्य और संस्कृतियों में विभिन्नताओं की पहचान करता है।
- वैयक्तिक कौशलों को विकसित करता है।

सकारात्मक मनोवृत्तियों के विकास को प्रोन्नत करता है:-

विद्यार्थी अनुभवों को प्रदर्शित करते हैं जो उन्हें शारीरिक गतिविधि और इसके मूल्य का दीर्घ जीवन तक स्वास्थ्य पर प्रभाव का आनंद लेने को प्रोत्साहित करता है। वे अन्वेषण करने, जोखिम उठाने, उत्सुकता प्रदर्शित करने, दूसरों के साथ समन्वयपूर्वक कार्य करने को प्रोत्साहित होते हैं और शारीरिक स्वस्थता के एक व्यक्तिगत स्वास्थ्य-समृद्धि के स्तर को प्राप्त करते हैं। अनुभवों की सभी गतियाँ सकारात्मक वैयक्तिक और सामाजिक व्यवहारों के विकास के लिए अवसर प्रदान करती हैं।



सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करता है:-

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम में अधिगम अनुभव प्रत्येक विद्यार्थी के लिए अधिकतम गतिविधि और भागीदारी का समय प्रदान करता है। समूह कार्य के दौरान प्रत्येक अवसर सुनिश्चित करता है कि अधिगम गतिविधि में प्रत्येक विद्यार्थी की एक सक्रिय भूमिका है।

समस्या-समाधान कौशलों की अपेक्षा करता है:-

निर्णय-निर्माण और समस्या समाधान कौशलों को विकसित करने के क्रम में कार्यक्रम विद्यार्थियों को समस्याओं को पहचानने और खोजने की चुनौतियों देता है, उन्हें हल करने के सक्रिय रास्ते तलाशते हैं और विविध प्रकार से समाधान प्रस्तुत करते हैं।

विद्यार्थियों की रूचियों, सामर्थ्य और संस्कृतियों में विभिन्नताओं की पहचान करता है:-

अधिगम गतिविधियों, उपकरणों और सामग्रियों का चयन विद्यार्थियों के भिन्न लक्षणों को प्रदर्शित करता है। अधिगम अवसरों की योजना बनाते समय सांस्कृतिक सम्पत्ति, लिंग, विशेष जरूरतों और विविध प्रकार की रूचियाँ विचारित की जाती है।

वैयक्तिक कौशलों को विकसित करता है:-

जहाँ भी संभव है, शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम विद्यार्थियों को समुदाय में जो हो रहा है उससे जोड़ता है। विद्यार्थी आधारभूत सामाजिक कौशलों, सम्मिलित टीम कार्य, समस्या समाधान, नेतृत्व और प्रभावी संप्रेषण को विकसित करते हैं जो उनके लिए भविष्य में मूल्यवान होंगे।

प्रगति जाँच-9

1. एक गुणवत्ता युक्त शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के विविध लक्षण क्या है?

.....

.....

.....

9.4.3 अंतरंग (भीतरी)

आंतरिक खेल मनोरंजनात्मक खेल हैं जो एक निश्चित भौगोलिक क्षेत्र में आयोजित होते हैं। इस शब्द की उत्पत्ति लैटिन शब्दों intro muros से हुआ है जिसका अर्थ है “दीवारों के अन्दर” और जो खेल प्रतियोगिताओं के लिए प्रयुक्त हुआ था जो एक प्राचीन शहर के ‘दीवारों के अन्दर’ से टीमों के बीच स्थान लेता है।



टिप्पणी

आन्तरिक खेल तंदरूस्ती को प्रोन्नत करने के लिए प्रयुक्त होते हैं और उन विद्यार्थियों को स्वीकृति देता है जो राष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगिता नहीं करते उन्हें सक्रिय होने के एक अवसर की स्वीकृति देता है। आन्तरिक खेल लोगों के बारे में है जो लोगों के साथ खेलते हैं। आन्तरिक खेलों में भागीदारी अहंकारों को धमकी देने वाले या विद्यार्थियों को मूर्ख दिखाने वाले या असहज महसूस करने वाले नहीं होने चाहिए। आन्तरिक खेल प्रतियोगिता के बारे में हो सकते हैं किन्तु यह हमेशा सामूहिक भागीदारी और मजे के बारे में हो सकते हैं।

आन्तरिक खेल नये कौशलों या शारीरिक शिक्षा में सीखे हुए विद्यमान कौशलों के अभ्यास के अवसर के लिए होने चाहिए। ये दोस्तों के साथ खेलने और दोस्ती को समृद्ध करने तथा नये दोस्त बनाने के एक अवसर के रूप में होने चाहिए। आन्तरिक खेल विद्यार्थियों में चरित्र, नेतृत्व और खेलभावना विकसित करने के एक अवसर हैं। आन्तरिक खेल विद्यार्थियों में चरित्र, नेतृत्व और खेलभावना विकसित होने के एक अवसर होने चाहिए। आन्तरिक खेल कार्यक्रम विद्यार्थियों के जीवन को समृद्ध करने के लिए जबरदस्त उपकरण हैं। सामान्य रूप से देखें तो व्यक्ति जो शारीरिक रूप से सक्रिय हैं, वे शैक्षिक रूप से अत्यधिक सफलता प्राप्त करते हैं। कौशल विकास जो किसी आन्तरिक गतिविधि का एक बड़ा भाग है सफलता में सुधार भी दिखाता है।

निम्नलिखित कदम क्रम में उठाने पर आपको एक समग्र एवं प्रभावी आन्तरिक कार्यक्रम के विकास के माध्यम से अग्रणी बनायेंगे:-

1. कार्यक्रम की संरचना का निर्धारण करना।
2. कार्यक्रम के लिए नेतृत्व की अपेक्षाओं का वर्णन करना।
3. कार्यक्रम को अच्छी तरह चलाने के लिए नेताओं की भर्ती और प्रशिक्षण का निर्धारण करना।
4. नीतियों को सूत्रबद्ध करना जो कार्यक्रम को सभी के लिए स्वस्थ बनायेगा।
5. नीतियों को सूत्रबद्ध करना जो कार्यक्रम को सभी के लिए सुरक्षित बनायेगा।
6. भागीदारों को आकर्षित करने के लिए प्रवर्तक रणनीतियों को विकसित करना।
7. भागीदार की सफलता और उपलब्धि के उत्सव मनाने का निर्धारण करना
8. वित्तीय संसाधनों पश् विचार करना और एक बजट बनाना।
9. गतिविधियों का आविष्कार करना जो कार्यक्रम के मिशन को सम्पादित करें।
10. लीगों और टूर्नामेंटों के उपयोग में निपुण होना।
11. प्रत्येक इवेन्ट के विवरणों की योजना करना।
12. कार्यक्रम का मूल्यांकन करने और सुधारने के लिए मूल्यांकन उपकरणों को विकसित करना।



प्रगति जाँच-10

1. आन्तरिक खेलों को वर्णित करें।

.....

.....

.....

2. आन्तरिक खेल विद्यार्थियों को कैसे लाभ पहुँचाते हैं?

.....

.....

.....

3. एक आन्तरिक खेल कार्यक्रम का आयोजन करने के लिए क्या कदम उठाने हैं?

.....

.....

.....

9.4.4 बाहरी (खेल)

बाह्य गतिविधियाँ एक विद्यालय की चारदीवारी के बाहर होनी चाहिए। विशिष्ट रूप से बाह्य गतिविधियाँ विद्यालयों के बीच अनौपचारिक प्रतियोगिता को शामिल करती है। बाह्य खेल तनाव से लड़ने और एक संरचित वातावरण में प्रतियोगीपन को सीखने में युवाओं की सहायता करते हैं किन्तु यह आवश्यक है कि एक सतर्क वयस्क को इन भावनाओं और मुद्दों की समझ बनाने में बच्चों की सहायता करने में मददगार होना है और अनुभव तथा अनुभव के प्रति बच्चों के जवाबों के बीच मध्यस्थता करने में मददगार होना है।

बाह्य गतिविधियों की कुछ अच्छाइयों एवं बुराइयों पर निम्न लिखित टेबल में विचार किया गया है:-

अच्छाईयाँ	बुराईयाँ
<ul style="list-style-type: none"> • यह समान संस्था के विद्यार्थियों में देशभक्ति और एकता सृजित करने में सहायता करता है। • यह एक टीम के प्रत्येक खिलाड़ी को एक विशिष्ट भूमिका प्रदान करता है जो उन्हें उत्तरदायी बनाता है 	<ul style="list-style-type: none"> • विद्यार्थी जीतने के लिए अनैतिक साधनों का उपयोग कर सकते हैं। • वे बदले और ईर्ष्या की अनावश्यक भावनायें विकसित कर सकते हैं।



टिप्पणी

शारीरिक शिक्षा का अर्थ और संकल्पना

<ul style="list-style-type: none">यह अन्य संस्था के खेलों, टीम और प्रशिक्षकों का उद्घाटन करने में विद्यार्थियों की सहायता करता है	<ul style="list-style-type: none">उन पर बहुत अधिक मनोवैज्ञानिक तनाव हो सकता है
<ul style="list-style-type: none">यह खेल के क्षेत्र में विद्यार्थियों के लिए विविध कैरियर अवसरों को प्रदान करता है।	<ul style="list-style-type: none">बहुत अधिक धन और समय खर्च करने की जरूरत होती है।

प्रगति जाँच-11

1. बाह्य गतिविधियाँ क्या हैं?

.....

.....

.....

2. बाह्य गतिविधियों की अच्छाइयों एवं बुराइयों के बारे में विचार विमर्श करें।

.....

.....

.....

9.5 सारांश

स्वस्थ सक्रिय जीवन शारीरिक गतिविधि और उपयुक्त जीवन शैली पसन्दों का एक समुच्चय शामिल करता है। विद्यार्थियों को प्रारंभ में ही स्वास्थ्य संबंधित विषयों की एक विस्तृत प्रकार के बारे में आधारभूत ज्ञान अर्जित करना चाहिए और प्रासंगिक कौशलों को विकसित करना चाहिए। उन्हें समझना जरूरी है कि कैसे उनकी क्रियायें और निर्णय उनके स्वास्थ्य, स्वस्थता और व्यक्तिगत अच्छाई को प्रभावित करती है तथा सकारात्मक बनाने, जीवन के सभी क्षेत्रों में स्वस्थ निर्णय लेने और व्यक्तिगत विकास में कैसे उनकी सीखों को लागू करती हैं। विद्यालय का वातावरण विद्यार्थियों की मनोवृत्तियों, प्राथमिकताओं और व्यवहारों को गहराई से प्रभावित कर सकता है।

बच्चों को शारीरिक शिक्षा पढ़ाना उनके खेलने घूमने के सहज आग्रह पर आधारित है। शारीरिक शिक्षा बचपन की विशेषताओं का भी आह्वान करता है जिस पर अच्छे शिक्षक पाठ्यचर्या के अन्य भागों-उत्सुकता, अनुभव, रूचि, सहयोग, ज्ञान, उत्साह में पूँजीकृत करते हैं। एक अर्थ में यहाँ शिक्षकों का कार्य सरल है, यह गेंद को पकड़ने और फेंकने, कई प्रकार से आदर करना जिसे बच्चे को शारीरिक रूप से सीखने में और इन गतिविधियों के कैसे और क्यों को समझने



में एक नवयुवक की सहायता करता है। निस्सन्देह खेल रूपों और शारीरिक गतिविधियों की विविधता और तकनीकी केन्द्रित भाषा और अभ्यास के कारण भी जटिल है। यह कार्य जटिल है जो अब शारीरिक शिक्षा को बहुतों के लिए रहस्यमयी बना देता है। आगे यह इस तथ्य से जटिल और विकृत करता है कि अतिसरलीकरण प्रक्रिया में शारीरिक शिक्षा तुच्छ हो चुका है जो अधिकांश कार्यक्रमों में दिखता है जिसमें शुद्ध रूप से रिले, समूह खेल और स्वस्थता गतिविधियाँ समाविष्ट हैं।

शारीरिक गतिविधि में विद्यार्थियों की सहभागिता कई रूपों में हो सकती है जो प्रतियोगी टीम खेलों के माध्यम से व्यक्तिगत से अप्रतियोगी तक हो सकता है। व्यक्तिगत और टीम निष्पादन सुधारने के लिए गति कौशलों और रणनीति ज्ञान के संयोजन पर बल दिया जाता है। विद्यार्थियों की प्रगति आधारभूत गति कौशलों के विकास से जटिल गति अभ्यासों के निष्पादन तक होती है जो टीम खेलों का एक अंग है। वे विभिन्न क्षेत्रों में शारीरिक क्षमता का विकास करना सीखते हैं जैसे ताकत, लचीलापन और सहनशीलता जो स्वस्थता और शारीरिक निष्पादन दोनों से संबंधित है।

जैसे जैसे समय गुजरता है हम शिक्षा और जीवन में जो करते हैं उसका हम सभी को पुनरावलोकन करना और पुनः ढाँचाबद्ध करना जरूरी है। विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा पढ़ाने में यह समान रूप से सत्य है। हमें अपने आप से पूछना जरूरी है कि हम बच्चों के लिए कौन सी बड़ी तस्वीर देखते हैं और उनके जीवन में कौन सी गतियाँ स्थान लेनी चाहिए? इस संदर्भ में हमारा क्या कार्य है? विद्यार्थी अपनी समझ और अपनी बुद्धि के माध्यम से क्या सीखते हैं के बीच महत्वपूर्ण सम्बन्ध बनाने में हम विद्यार्थियों की कैसे सहायता कर सकते हैं? शारीरिक शिक्षा के माध्यम से हम नवयुवकों को स्वयं उनको और वे जिस संसार में रहते हैं को बेहतर समझने में नवयुवकों की कैसे सहायता कर सकते हैं? यदि ऐसे प्रश्न शारीरिक शिक्षा में हमारे दैनिक कार्य के समक्ष रखे जाते हैं और यदि हम उन प्रश्नों का आंशिक उत्तर पाते हैं, तो हमें अधिगम को समृद्ध करने के लिए अधिक कार्य करना होगा।

9.6 प्रगति जाँच के उत्तर

9.7 संदर्भ ग्रंथ एवं कुछ उपयोगी पुस्तकें

- Physical Education a curriculam Guide for the Middle level, June 1995 — Saskatchewan.
- The meaning and significance of family health, pg 133, Marriage and family living 1957 National Council on family Relations.
- Intramural recreation : a step by step guide to create an effective Program — by John Byl.
- Physical Education foundation of India, <http://pefindia.org/>



टिप्पणी

- Psychological Benefits of Team Sports for children, <http://www.livestrong.com/article/430856-psychological-benefits-of-tean-sports-for-children/>
- Components of personality development, http://www.himarticles.com/artides/PD/Personality_7.htm.

9.8 अन्त्य इकाई अभ्यास

1. सही विकल्प चुनें
 - (i) शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य हैं :-
 - (a) शारीरिक रूप से बच्चे को विकसित करना
 - (b) बच्चे को सामाजिक रूप से समर्थ बनाना
 - (c) बच्चे को संवेदनात्मक रूप से स्वस्थ बनाना
 - (d) उपर्युक्त सभी
 - (ii) इन सब में एक गुणवत्ता युक्त शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का एक लक्षण नहीं है :-
 - (a) यह सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करता है।
 - (b) यह सकारात्मक मनोवृत्तियों के विकास को प्रोन्नत करता है।
 - (c) यह विद्यार्थियों को बदला लेना सीखाता है।
 - (d) यह व्यक्तिगत कौशलों को विकसित करता है।
2. निम्नलिखित पर एक छोटी टिप्पणी लिखें :-
 - (a) शारीरिक शिक्षा का अभिप्राय
 - (b) शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का संकल्पनात्मक उपागम
 - (c) शारीरिक शिक्षा में शिक्षकों की भूमिका
3. शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य क्या हैं?
4. एकीकृत व्यक्तित्व विकास पर एक टिप्पणी लिखें।
5. एक गुणवत्ता युक्त शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के क्या लक्षण हैं?
6. आन्तरिक एवं बाह्य गतिविधियों के बीच क्या अन्तर है? प्रत्येक की अच्छाईयों एवं बुराईयों का भी उल्लेख करें।

इकाई 10 शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की योजना एवं संघटन



टिप्पणी

संरचना

- 10.0 प्रस्तावना
- 10.1 अधिगम उद्देश्य
- 10.2 पाठ योजना
 - 10.2.1 पाठ-योजना के चरण
 - 10.2.2 पाठ-योजना के सिद्धान्त
- 10.3 शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षण विधियाँ
 - 10.3.1 आदेश विधि
 - 10.3.2 निरूपण विधि
 - 10.3.3 संपूर्ण-खण्ड-संपूर्ण विधि
 - 10.3.4 दर्पण विधि
- 10.4 आन्तरिक एवं बाह्य का संघटन
- 10.5 समूह कार्यक्रम का आयोजन करना:-
 - 10.5.1 विद्यालय सभा
 - 10.5.2 मार्च पास्ट
 - 10.5.3 खेल दिवस
 - 10.3.4 व्यायाम
- 10.6 शिक्षा और समावेशन
 - 10.6.1 समावेशी स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षकों से पूर्व आधारभूत चिन्तन
 - 10.6.2 समावेशी अभ्यासों का अनुप्रयोग
 - 10.6.3 सलाहकार के रूप में शिक्षक की भूमिका
 - 10.6.4 सुसाधक के रूप में शिक्षक की भूमिका
- 10.7 सारांश



टिप्पणी

10.8 प्रगति जाँच के उत्तर

10.9 संदर्भ ग्रंथ एवं कुछ उपयोगी पुस्तक

10.10 अन्त्य इकाई अभ्यास

10.0 प्रस्तावना

शारीरिक शिक्षा का झुकाव हाल ही में गतिविधियों के एक विशाल प्रकार को सम्मिलित करने की ओर विकसित हो चुका है। विद्यार्थियों को जीवनपर्यन्त गतिविधियों जैसे मुक्त हस्त अभ्यास, टहलना/सैर करना या हल्के उपकरणों से गतिविधियों से परिचय कराना, विद्यार्थियों में अच्छी आदतों को विकसित करने में सहायता कर सकता है जो व्यस्कता में आगे काम आती है। निम्नलिखित सामग्री को विभिन्न प्रकार की गतिविधियों उनकी योजना और खेल उत्सवों के संघटन के सम्बन्ध में शिक्षकों के बीच आधारभूत समझ देने के लिए डिजाइन किया गया है।

10.1 अधिगम उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के पश्चात् किसी को सक्षम होना चाहिए:-

1. शारीरिक शिक्षा में चरण-बद्ध पाठ-योजना की आधारभूत संकल्पना को समझने में।
2. शारीरिक शिक्षा में शिक्षण विधियों के बारे में ज्ञान अर्जित करने में।
3. बच्चे के सम्पूर्ण विकास के लिए विद्यालय और उसके बाहर खेल प्रतियोगिताओं की योजना और संघटन करने में।
4. खेलों के महत्व को स्वीकार करने में।
5. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम को लागू करने में एक शिक्षक की भूमिका को समझने में।

10.2 पाठ-योजना

‘शिक्षा का शब्दकोश’ पाठ-योजना को इस प्रकार पारिभाषित करता है-” एक अध्याय के महत्वपूर्ण बिन्दुओं के एक शिक्षण रूपरेखा को क्रम में व्यवस्थित किया जाता है जिनमें वे प्रस्तुत किये जाने होते हैं। इसमें उद्देश्य बिन्दु बने होते हैं, सन्दर्भ, शिक्षण विधि, नियतकार्य आदि हो सकते हैं। यह क्रिया की एक योजना है जो दर्शन और छात्रों की समझ के बारे में सूचना को शामिल करता है। सामान्य शब्दों में यह शिक्षक की ओर से कक्षाकक्ष अनुभवों की कल्पना है।



10.2.1 पाठ-योजना के चरण

पाठ-योजना के तीन चरण हैं। शारीरिक शिक्षा में एक पाठ की योजना करते समय प्रत्येक इन चरणों का अवश्य अनुकरण करते हैं:

चरण-1 पाठ से पूर्व की तैयारी

- (a) लक्ष्य निश्चित हैं।
- (b) विषय वस्तु सूचीबद्ध है।
- (c) विधि निश्चित है।
- (d) विद्यार्थी का प्रवेश स्तर निश्चित है।

चरण-2 पाठ-योजना और कार्यान्वयन

- (a) इकाई का शीर्षक दिया गया है।
- (b) निर्देशात्मक लक्ष्य निर्धारित है।
- (c) उद्देश्य निश्चित हैं।
- (d) मूलाधार तैयार है।
- (e) विषय वस्तु पुनरावलोकित है।
- (f) निर्देशात्मक प्रक्रियायें बनाई गई हैं।
- (g) मूल्यांकन प्रक्रियायें शुरू होती है।
- (h) सामग्रियाँ प्रयुक्त है।

चरण-3 अध्याय के पश्चात् की गतिविधियाँ

अध्याय के पश्चात् गतिविधियाँ की जाती हैं, जिनमें मूल्यांकन करना, दुहराना और योजना करना शामिल है।

मूलभूत गतिविधियों में सम्मिलित होती हैं:- शारीरिक शिक्षा पाठ तीन मूलभूत गतिविधियों के सम्मिलन से नियोजित होता है:-

1. **उत्साह बढ़ाना:-** यह औपचारिक प्रशिक्षण से पहले शरीर को भार बर्दाश्त कराने के लिए तैयार करने के लिए किया जाता है। इन गतिविधियों में उछलना, लम्बे डग भरना, शरीर को तानना आदि शामिल हैं। यह मांसपेशियों के तापमान, उपापचय, रक्त संचार, कंकाली मांसपेशियों के प्रतिवर्ती समय को बढ़ाने में सहायता करता है और एक एथलिट को मनोवैज्ञानिक रूप से तैयार करता है।



टिप्पणी

2. **औपचारिक गतिविधियाँ :-** यह उन गतिविधियों को शामिल करता है जिनमें विद्यार्थियों को प्रशिक्षण की जरूरत होती है जो इस प्रकार है- आधारभूत मौलिक कौशल और खेलों के नियम शिक्षक एक समय पर एक कौशल को चुन सकता है और अपेक्षा के अनुरूप समूह में उन्हें प्रशिक्षित करता है।
3. **मनोरंजनात्मक गतिविधियाँ:-** यह प्रशिक्षण सत्र के पश्चात् शान्त होने को शामिल करता है। यह शरीर के तापमान और हृदयश्वसन दर को क्रमशः नीचे लाने में सहायता करता है। विद्यार्थियों को मुक्त रूप से खेलने देते हैं ताकि वे स्वाभाविक कौशलों को विकसित करें।

10.2.2 पाठ-योजना के सिद्धान्त

शारीरिक शिक्षा पाठ निश्चित आधारभूत सिद्धान्तों के अनुसार नियोजित होते हैं जो गतिविधियों के एक समूह से दूसरे में परिवर्तित हो सकते हैं: उदाहरण के लिए व्यायाम और एथलेटिक। जबकि सभी पाठों के लिए निम्नलिखित सिद्धान्त सर्वसामान्य हैं:-

1. **उत्साह बढ़ाना:-** किसी भारी या प्रबल गतिविधि को शुरू करने से पहले कक्षा का पूर्णतया उत्साह बढ़ाना जरूरी है। उत्साह बढ़ाने के अभाव में मांसपेशियों की चोट पहुँचने की संभावना है। उत्साह बढ़ाने के क्रम में दौड़ना, उछलना, रस्सी-कूदना और टहलना हो सकता है।
2. **सुव्यवस्थित विकास:-** सुव्यवस्थित विकास को सुनिश्चित करने के क्रम में शरीर के सभी अंगों के समान अभ्यास के लिए पाठ अवश्य दिया जाना चाहिए। सभी बड़ी और छोटी मांसपेशियों को भुजाओं, पैरों, गर्दन और धड़ के लिए विभिन्न व्यायामों की सहायता से प्रयोग में लाया जाता है। इसके माध्यम से संतुलन, दक्षता, ताकत, समन्वय और गति विकसित किये जाते हैं।
3. **आयु और लिंग:-** गतिविधियाँ विद्यार्थियों की आयु और लिंग को ध्यान में रखकर चयनित की जानी चाहिए। छठीं कक्षा के लिए व्यायाम, नवीं कक्षा के लिए व्यायामों से बिल्कुल भिन्न होने चाहिए। लड़कियों के लिए व्यायाम विषय और प्रकार में भिन्न होने चाहिए क्योंकि वे अधिक समय तक निष्पादन करने में कठिन हो सकते हैं। लड़कों के लिए शारीरिक व्यायाम सख्त और कठिन हो सकते हैं।
4. **प्रगति:-** एक पाठ के प्रारंभ में अचानक कठिन व्यायामों का निष्पादन करना एक विद्यार्थी के लिए असंभव है। पाठ कोमल व्यायामों से प्रारंभ होना चाहिए धीरे-धीरे कठिन व्यायामों में बदलना चाहिए। व्यायामों की व्यवस्था में एक उपयुक्त क्रम होना चाहिए ताकि विद्यार्थियों के बीच कठिनाई के आधार पर गतिविधि के किसी चरण पर कुण्ठा की अनुभूति न हो।
5. **व्यायाम की पुनरावृत्ति:-** एक व्यायाम केवल एक बार करने से कोई विकासात्मक मूल्य नहीं होगा। यह एक निश्चित अवधि के लिए बार-बार किया जाता है। अवधि का विस्तार



या आवृत्ति की संख्या व्यायाम की प्रकृति और उद्देश्य पर निर्भर हो सकता है जिसके लिये यह पाठ-योजना में स्थापित किया गया है। सामान्य व्यायाम के लिए कम दुहराव जरूरी होता है। जबकि जटिल व्यायामों के लिए अधिक दुहरावों की अपेक्षा होती है।

6. **पाठ की निरंतरता:-** एक बार जब पाठ शुरू होता है तो यह अन्त तक बिना बाधित हुए जारी रहना चाहिए। यदि बाधा आती है और शरीर को गतिविधि की परिशुद्धि, ताकत और लय को ठंडा होने को बाध्य करता है तो यह विपरीत प्रभाव डालेगा।
7. **लचीला बनाना:-** व्यायाम के पश्चात् शरीर को सामान्य स्थिति में लाया जाता है लेकिन सहसा नहीं बल्कि कोमल व्यायामों के द्वारा। अंगों को हिलाने, तानने, सिर को घुमाने, लम्बे श्वसन जैसे व्यायाम और अन्य अधिक व्यायाम इस उद्देश्य के लिए अच्छे हैं। शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कारणों के लिए लचीला बनाना आवश्यक है।

10.3 शारीरिक शिक्षा में शिक्षण विधियाँ

शिक्षण प्रक्रिया में शिक्षण के लिए चयनित विधियाँ एक मार्मिक भूमिका निभाती हैं, जो साधन हैं जिनके माध्यम से शिक्षक छात्रों में होने वाले व्यवहारात्मक परिवर्तन के क्रम में अधिगम अनुभवों को संघटित और दिशा निर्देशित करते हैं। एक शिक्षण विधि को शिक्षण अधिगम प्रक्रिया के तकनीकी पहलू के रूप में समझा जा सकता है जिसका केन्द्रिय लक्ष्य है क्यों? की अपेक्षा 'कैसे पढ़ाया जाये? शिक्षण विधियाँ सामान्यतः दो क्षेत्रों में वर्गीकृत हो सकती हैं: शिक्षक-केन्द्रित विधि और विद्यार्थी केन्द्रित विधि। जबकि अनुकूलन अधिगम के लिए कक्षाओं का संघटन प्रकृति में प्रबंधकीय है। निम्नलिखित कुछ शिक्षण विधियाँ और उनके उपयोग हैं जो शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में प्रयुक्त होती हैं -

10.3.1 आदेश विधि

इस शिक्षण विधि में अधिगम प्रक्रिया पूर्णतः शिक्षक द्वारा प्रभावी होती है। शिक्षक की भूमिका बहुत व्यापक है और विद्यार्थी की भूमिका केवल आज्ञापालन तक सीमित है। यह विधि ड्रिल, मार्च, स्थित ड्रिल जैसे डम्बल, हूप वैन्ड्स, पोल, समूह गतिविधियों सामान्य सभाओं, रैलियों, परेडों आदि को नियंत्रित करने में लाभदायक है।

अच्छाईयाँ:-

1. यह विद्यार्थियों के निष्पादन में उच्च डिग्री की समानता सुनिश्चित करती है।
2. इस विधि से स्वस्थता और गति कौशलों के विकास के सम्बन्ध में इच्छित परिणामों को अन्य विधियों की तुलना में अधिक तेजी से प्राप्त किया जा सकता है।
3. इस विधि में शिक्षक के लिए पूर्ण ज्ञान आवश्यक नहीं है।
4. इस विधि में अप्रत्याशित प्रश्नों और उत्तरों की छोटी सी संभावना है।



टिप्पणी

5. आदेश विधि का प्रयोग कर कक्षा में अनुशासन और आज्ञापालन की उच्चतम समझ बनाये रखी जाती है और यह विद्यार्थियों को हमेशा सावधान रखता है।

बुराईयाँ:-

1. आदेश विधि एक अरुचिकर और शिक्षण की ऊबाउ शैली है।
2. यह विधि व्यक्तिगत जरूरतों और अन्तरों के प्रति असंवेदी है।
3. इस विधि में सृजनात्मकता और वैयक्तिकता उन्नति नहीं करती है।
4. इस विधि में शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंध औपचारिक रहते हैं।

10.3.2 निरूपण विधि

निरूपण विधि 'अनुकरण के द्वारा अधिगम' के सिद्धान्त पर आधारित है। एक गतिविधि या कौशल का एक आदर्श निरूपण मानसिक प्रक्रियाओं को उत्प्रेरित करता है और इसके अभ्यास के लिए एक प्रतिमान के रूप में प्रस्तुत करता है।

अच्छाईयाँ:-

1. एक गतिविधि का निरूपण एक प्रतिमान के रूप में प्रस्तुत होता है।
2. यह निरूपित कौशल का एक मानसिक प्रतिबिम्ब बनाने में छात्रों की सहायता करता है।
3. यह गतिविधि या कौशल की स्पष्ट तस्वीर संचारित करने का सबसे सामान्य और प्रभावी साधन प्रदान करती है।
4. निरूपण, विद्यार्थियों के समक्ष निष्पादन के लिए एक मानक निर्धारित करता है।

बुराईयाँ:-

1. एक खराब तरह से किया गया निरूपण गलत गति कौशलों के विकास को नेतृत्व दे सकता है।
2. इसकी निश्चित कौशलों का निष्पादन करने की सीमाये है जैसे ऊँची कूद में शरीर की स्थिति या जिम्नास्टिक में समरसाल्ट की स्थिति आदि।

10.3.3 सम्पूर्ण-खण्ड-सम्पूर्ण विधि

इस विधि में तकनीक/कौशल निरूपण एवं वर्णन के द्वारा सृजन के क्रम में विद्यार्थियों को संपूर्णता में इसे प्रवर्तित किया जाता है और तकनीक/कौशल के बारे में एक रफ-प्रतिबिम्ब विकसित करता है तथा विद्यार्थियों द्वारा उसी तरीके से सीखा जाता है। फिर कौशल को विभिन्न भागों में विभक्त किया जाता है तथा प्रत्येक भाग पृथक रूप से पढ़ा और सीखा जाता है। यहाँ कौशल को सम्पूर्णता में समझा जाता और इनका अभ्यास विभिन्न भागों में या कठिन



परिस्थितियों में किया जाता है तथा पूर्णता और विस्तृत अधिगम के लिए प्रत्येक स्तर पर सुधारे जाते हैं। एक बार पुनः विशुद्ध समन्वय प्राप्त करने के उद्देश्य से कौशल को पूर्णता में निष्पादित किया जाता है।

अच्छाईयाँ:-

1. शारीरिक शिक्षा के शिक्षण की यह विधि सभी में सर्वोत्तम मानी जाती है विशेषतः सबसे कठिन तकनीक/कौशल को सीखने के लिए।
2. तकनीक पर निपुणता प्राप्त करने में यह विधि मार्मिक भूमिका निभाती है।
3. विभिन्न और कठिन परिस्थितियों में गति कार्यान्वयन के स्थिरीकरण में यह छात्रों की सहायता करता है।

कमियाँ

1. यह विधि छोटे बच्चों के लिए नहीं है क्योंकि वे जटिल तकनीक/कौशल में पूर्णता नहीं चाहते हैं।
2. इस विधि में बहुत अधिक समय लगता है।

10.3.4 दर्पण विधि

यह एक अनुकरण विधि का प्रकार है जहाँ विद्यार्थी दर्पण में अपना प्रतिबिम्ब महसूस करता है और गतिविधि का निष्पादन करता है। इस विधि में विद्यार्थी शरीर का गति संचालन, शरीर की आकृति और विभिन्न गतिविधियों का निष्पादन करते समय तत्काल प्रतिपुष्टि प्राप्त करता है। विद्यार्थी ने शिक्षक से जो सीखा या जाना उसे वह दर्पण के सामने अभ्यास करता है। इस विधि के माध्यम से विद्यार्थी गतिविधि के दौरान सिर, पैर और हाथों की स्थिति के बारे में जानता है। इस विधि से अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि विद्यार्थी की दाहिनी भुजा प्रतिबिम्ब में बायीं भुजा होगी। यह भी महत्वपूर्ण है कि विद्यार्थी को प्रतिबिम्ब देखने के लिए दर्पण काफी स्वच्छ होना चाहिए।

अच्छाईयाँ:-

1. इस विधि के माध्यम से विद्यार्थी अपनी गतिविधि पर तत्काल प्रतिपुष्टि प्राप्त कर सकता है।
2. यह छोटे बच्चों के लिए एक आदर्श विधि है जहाँ वे अपने शरीर के अंगों को जानते हैं।

कमियाँ:-

त्रुटि में संशोधन छूट गया है।



टिप्पणी

प्रगति जाँच-1

1. पाठ-योजना के चरणों को लिखें।

.....
.....
.....

2. निरूपण विधि से आप क्या समझते हैं?

.....
.....
.....

3. आदेश विधि एवं सम्पूर्ण-खण्ड-सम्पूर्ण विधि के बीच अन्तर करें।

.....
.....
.....

10.4 आन्तरिक एवं बाह्य का संघटन

आन्तरिक गतिविधियाँ

शारीरिक शिक्षा व्यवस्थापन अपने विद्यार्थियों की मानसिक एवं शारीरिक क्षमताओं को बढ़ाने के लिए विविध प्रकार की प्रतियोगिताओं को शामिल करता है। आन्तरिक गतिविधियाँ ऐसी प्रतियोगिताओं से सम्बद्ध हैं जो उसी संस्था के खिलाड़ियों के बीच आयोजित होती हैं। ये संस्थान के लगभग सभी विद्यार्थियों में विस्तारित हो जाता है।

कारक जो आन्तरिक गतिविधियों को संचालित करते हैं:-

- (i) संस्थान का प्रकार
- (ii) जलवायु
- (iii) भूगोल
- (iv) उपलब्ध सुविधायें (उपकरण, खेल का मैदान, प्रशिक्षित व्यक्ति आदि)
- (v) उपलब्ध समय



(vi) विद्यार्थियों की रूचि की गतिविधियाँ

(vii) अन्य सहयोगियों के साथ समन्वय

प्रतियोगिता के लिए विद्यार्थियों को कुछ इकाईयों में विभाजित किया जाता है। प्रत्येक इकाई सजातीय होनी चाहिए जो इस प्रकार है- इसमें ऐसे विद्यार्थी होने चाहिए जो ताकत और योग्यता में समान हो।

इकाईयों का गठन संस्थान के प्रकार पर निर्भर करता है जिसमें प्रतियोगितायें होनी हैं। शुद्ध रूप से आवासीय संस्थान वे संस्थान हैं जिसे हास्टल या सदन के आधार पर विभाजित किया जा सकता है। आंशिक रूप से आवासीय संस्थान जिसे अनंत:वासियों या दिवा छात्रों में विभाजित किया जा सकता है। बिना आवास वाले संस्थान कक्षाओं या कालक्रमानुसार आयु के आधार पर विभाजित हो सकते हैं।

प्रत्येक संस्थान में एक आन्तरिक प्रतियोगिता समिति होती है जो प्रतियोगिता के लिए नियम-कानूनों, प्रतियोगिता की सूची, कार्यक्रम के विवरणों पर केन्द्रित एवं कार्य करती है। समिति में आन्तरिक निदेशक, सहायक निदेशक, सहायक शिक्षक, सचिव और एक संयुक्त सचिव शामिल होते हैं। यह उपलब्ध सुविधाओं, समय और वित्त पर निर्भर करने वाले प्रतियोगिता के आयोजन को शामिल करता है। यह खेल के आयोजन के लिए योग्य एवं सक्षम अधिकारियों को भी शामिल करता है। एक स्वस्थ प्रतियोगिता और प्रतियोगिताओं के उद्देश्यों के अनुकूल बनाये रखने के लिए एक अंक प्रणाली विकसित की जायेगी। विजेता को प्रोत्साहित करने के क्रम में पुरस्कार दिये जाते हैं। आन्तरिक गतिविधियाँ विद्यार्थियों को सामाजिक रूप से अंतःक्रिया करने में सहायता करती हैं और प्रशिक्षुओं को स्थानापन्न के अनुभव अर्जित करने में सहायता करती हैं। यह प्रतिभा के चयन और प्रतिभासम्पन्न खिलाड़ियों को तैयार करने में सहायक भी है और ऐसे इवेंटों के आयोजन में संघटनों या संस्थाओं को आत्मविश्वास अर्जित करने में सहायता करता है।

बाह्य गतिविधियाँ

बाह्य प्रतियोगितायें दो या दो से अधिक संस्थानों के खिलाड़ियों के बीच आयोजित किये जाते हैं। ये चयनित खिलाड़ियों द्वारा प्रस्तुत किये जाते हैं जो अपने संस्थान के लिए खेलते हैं और इसके लिए विजय पत्र और सम्मान लाते हैं। बाह्य गतिविधियों में विशेष प्रकार के संस्थानों के लिए प्रतियोगितायें सीमित होती हैं जैसे अन्त विद्यालयी, अन्त महाविद्यालयी आदि। प्रतिस्पर्धी संस्थानों के समस्त क्षेत्राधिकार विभिन्न क्षेत्रों में विभाजित होते हैं। प्रत्येक क्षेत्र में प्रतियोगिताओं के पूर्ण होने के पश्चात् एक अन्तर क्षेत्रीय प्रतियोगिता सांस्थानिक चैम्पियनशिप के विजेता का निर्णय करेगी। दूसरी तरफ मुक्त प्रतियोगितायें किसी एक वर्ग के संस्था या विभाग से सीमित नहीं होती हैं। प्रतियोगिता के लिए कोई भी टीम उतार सकता है।

यह विद्यार्थियों को उनके निष्पादन का मूल्यांकन करने और सामर्थ्य बढ़ाने में सहायता करता है। वह विद्यार्थी को विविध शारीरिक कौशलों को प्रदर्शित करने में सहायता करता है और



टिप्पणी

उसके सम्पूर्ण विकास के लिए भी सहायक है तथा तनाव से मुक्ति प्रदान करता है और विद्यार्थियों को उपलब्धि की समझ प्रदान करता है जो उनके मानसिक, शारीरिक और संवेदनात्मक स्वास्थ्य में सहायक है। बाह्य गतिविधियों में अभ्यास मैच भी आयोजित किये जाते हैं। ये प्रायः पड़ोसी या स्थानीय संस्थाओं के बीच उनके निजी एथलीटों को प्रशिक्षित करने के क्रम में व्यवस्थित किये जाते हैं। अभ्यास के अलावा ये मैच प्रत्येक को उनकी कमजोरी देखने का अवसर देता है और इसी प्रकार मानदण्ड भी देता है। यह दोनों टीमों को सुधार के लिए अनुभव एवं योग्यता देता है।

10.5 सामूहिक कार्यक्रम आयोजित करना

10.5.1 विद्यालय सभा

विद्यालय की सभायें, प्रारंभिक विद्यालय की जनसंख्या के बड़े खण्ड को एक साथ सूचना साझा करने के लिए आयोजित की जाती हैं, जो महत्वपूर्ण उद्घोषणाओं के लिए एक मुखा-भिमुख स्थान प्रदान करता है तथा विद्यालय के अन्दर समुदाय की एक समझ को पोषित करता है। सभायें सम्पूर्ण विद्यालय की हो सकती हैं यदि स्थान और अग्नि सुरक्षा नियम स्वीकृति देते हैं या प्राथमिक, माध्यमिक या कनिष्ठ माध्यमिक विद्यार्थियों के चयनित श्रोताओं के लिए आयु से सम्बद्ध विषयों पर आयोजित हो सकते हैं। कभी-कभी विद्यालय के प्रधानाचार्य बाहर होते हैं या सभाओं में व्यस्त रहते हैं तो शिक्षकों को बारी-बारी से विद्यालय सभाओं का आयोजन करने के लिए कहते हैं।

विद्यालय में सुबह की सभा महत्वपूर्ण कारकों में से एक है जो शिक्षकों और विद्यार्थियों को नियमित और पाबंद बनाता है। सुबह की सभा के उपयुक्त और सुनियोजित व्यवस्था के माध्यम से हम विद्यार्थियों में निश्चित रूप से अच्छी आदतों, आचरण, मनोवृत्तियों, मूल्य, समयनिष्ठा, नियमितता, स्वच्छता आदि को विकसित कर सकते हैं। इसी क्रम में सुबह की सभा सह-शैक्षिक गतिविधियों जैसे कविता-पाठ, क्विज का आयोजन, तात्कालिक भाषण स्व-अभिव्यक्ति आदि का क्षेत्र भी प्रदान करती है।

10.5.2 मार्च पास्ट

एक परेड (मार्च या मार्च पास्ट भी कहा जाता है) लोगों का एक जलूस है जो प्रायः एक गली में, अक्सर परिधान में और मार्चिंग बैंड के साथ बाँसुरी या कभी-कभी बड़े गुब्बारों के साथ आयोजित किया जाता है। परेड बहुत से कारणों के लिए आयोजित किये जाते हैं, किन्तु कुछ प्रकार के उत्सवों पर प्रायः आयोजित होते हैं। भारत में परेड शब्द प्रायः या तो सैनिक परेडों के लिए या अन्य अवसरों जहाँ प्रतिभागी एक रचना में मार्च करते हैं के लिए सुरक्षित है।

10.5.3 खेल-दिवस

खेल दिवस इवेंट है जिसका आयोजन अधिकांश विद्यालयों द्वारा किया जाता है जिसमें लोग



प्रतिभागी खेल गतिविधियों में पुरस्कार या ट्राफी जीतने के उद्देश्य से भाग लेते हैं। ये प्रायः शरद या वसन्त ऋतु में आयोजित होते हैं विशेषतः वहाँ जहाँ बहुत भीषण गर्मी होती है। विद्यालय खेल दिवसों का आयोजन करते हैं जिनमें विद्यार्थी खेल इवेंटों में भाग लेते हैं। विद्यालय खेल दिवस पर जो खेल खेले जाते हैं वे विविध प्रकार के हो सकते हैं। सभी आयु समूहों के 100 मीटर दौड़ और लम्बी दूरी के दौड़ एथलेटिक्स, ऊँची-लम्बी कूद होते हैं।

10.5.4 व्यायाम

व्यायाम सामान्य समूह गतिविधियाँ हैं जिसमें सम्मिलित मुक्त हस्त गतियाँ लय या बिना लय के निष्पादित होती हैं। प्रारंभ में व्यायाम सैन्य प्रशिक्षण के एक एकीकृत अंग के रूप में गठित किये गये थे। स्वीडन, डेनमार्क और जर्मनी के जिम्नास्टिक प्रणाली में अन्य किसी व्यायाम प्रणाली की अपेक्षा व्यायाम पर बहुत अधिक बल दिया जाता है। प्राचीन काल के महान ग्रीक चिकित्सक Even Gallon ने स्वस्थता विकास और स्वस्थ जीवन के महत्वपूर्ण साधन के रूप में व्यायाम को विचारित किया था। व्यायाम एक समान सामूहिक शरीर की गतियाँ है। प्राथमिक और मध्य विद्यालय में इनका महत्व समस्त विश्व में मुख्यतः दो कारणों से स्वीकृत किया जाता है: (1) वे सबसे किफायती व्यायाम है इन्हें बहुत कम उपकरण अपेक्षित हैं और (2) इनका महान निरूपणात्मक मूल्य और जब बच्चों द्वारा समूह में किये जाते हैं तो आँखों को तृप्त कर देते हैं।

अधिक संख्या में विद्यार्थी व्यायाम का अभ्यास कर सकते हैं और कम प्रयास से अच्छी प्रकार उनका निरूपण कर सकते हैं। अभ्यास के समय व्यायाम आसानी से सीखे निरूपित या निष्पादित किये जाते हैं। एक अकेला शिक्षक संघटनात्मक और निदेशात्मक स्तर पर अधिक संख्या में विद्यार्थियों को बिना कठिनाई के पढ़ा और नियंत्रित कर सकता है। व्यायाम सर्वोत्तम अनुकूलन अभ्यास है जो सेना या NCC कैम्प में सैनिकों या कैडेट्स के अनुकूलन और वार्मिंग अप के लिए प्रयुक्त होते हैं।

शुरू करने के लिए व्यायाम सामान्यतः सबसे सरल दबाव डालने वाले हैं किन्तु गतिविधि के एरोबिक रूप में वे गति संचालन की गति बढ़ाकर या समन्वय को अधिक जटिल बनाकर अधिक ओजस्वी और तनाव पूर्ण बना सकती हैं। कम उम्र में ओजस्वी व्यायाम बिल्कुल लाभदायक है जबकि बढ़ती उम्र के साथ व्यायाम की कठोरता अवश्य घटनी चाहिए। बैठे रहने वाले जीवनचर्या वाले लोगों के लिए व्यायाम अच्छे रूचिवर्द्धक है और गति संचालन, नमनीयता, जोड़ों में गति संचालन, सहनशीलता और हृदयवाहिका क्षमता की सीमा और गति बढ़ाने में उनका कोई मेल नहीं है। उच्च डिग्री के समन्वय और गति संचालन की शुद्धता वाले खेलों के लिए व्यायाम एक मजबूत आधार देता है। विद्यालय के एक पाठ्यचर्या गतिविधि के रूप में व्यायाम बहुत किफायती है और स्वास्थ्य तथा स्वस्थता विकास के उद्देश्यों के लिए सबसे उपयुक्त है।

व्यायाम शिक्षण के सिद्धान्त

यद्यपि ये खेलों के आधारभूत कौशलों जितने जटिल नहीं है फिर भी व्यायाम शिक्षण के नीचे दिये गये दिशा निर्देशों का अनुकरण करने के लिए एक शारीरिक शिक्षक भी अपेक्षित है:-



टिप्पणी

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की योजना एवं संघटन

- निरूपण तकनीक को विस्तारित करना क्योंकि प्रत्येक बच्चा होने वाले अभ्यास का पूर्ण विस्तार प्राप्त करता है। वह अधिगमकर्ताओं को व्यायाम का शारीरिक रूप से निष्पादन करने से पहले इसकी सही तस्वीर विकसित करने में मदद करता है।
- वह व्यायाम की क्रियाविधि और क्रम की बेहतर समझ के लिए विद्यार्थी को इसके नाम की पूर्व सूचना देता है। संयोगवश सभी व्यायामों के नाम नहीं होते हैं।
- निरूपण के पश्चात् विविध स्थितियों के एक खण्ड के निरूपण के साथ व्यायाम का वर्णन करता है। सुनिश्चित करता है कि वर्णन बहुत लम्बा नहीं बल्कि छोटा, स्पष्ट, सटीक, यथार्थ और प्रसंगानुसार हा इसे किसी लम्बे व्याख्यान की अपेक्षा नहीं है।
- आप जब विद्यार्थियों को व्यायाम का निष्पादन करने को कहते हैं तो उसमें संशोधन करें। विद्यार्थी जब गलती करें तो प्रत्येक विद्यार्थी तक जाने की अपेक्षा कक्षा से कुछ दूरी पर एक उपयुक्त स्थान से संशोधनों के निर्देश दें। प्रत्येक कक्षा पर एक स्थिर दृष्टि रखें, शरारत करने की स्वीकृति किसी को न दें।
- संशोधन करते समय जितना वांछनीय हो उससे अधिक लम्बे समय तक बच्चों को एक स्थिति में न रोके रखें क्योंकि अगले कदम के लिए बहुत लम्बा इंतजार अन्यो को हतोत्साहित कर देता है और वे गतिविधि में रूचि खो देते हैं।
- यदि कक्षा बड़ी है तो निरूपण और पर्यवेक्षण के लिए छात्र नेताओं की सेवा का उपयोग करते हैं। व्यायाम के निरूपण के दौरान अनुशासन बनाये रखने में छात्र नेता मददगार हो सकते हैं। कुछ विद्यार्थी पर्यवेक्षण में बहुत अच्छे होते हैं तो कुछ निरूपण में बहुत अच्छे होते हैं। वे संशोधनात्मक कार्य में शिक्षक की सहायता कर सकते हैं और विद्यार्थियों को सतर्क रखते हैं। जब कहा जाये वे अपने कार्य को निष्ठापूर्वक करेंगे और आपके बोझ को कुछ कम कर देंगे।
- जब विद्यार्थी व्यायाम का निष्पादन अनुकूलन या वार्मिंग अप के रूप में करते हैं तो अनौपचारिक तकनीकों का उपयोग करें। जब बच्चे व्यायाम के निष्पादन में निपुण हो जाते हैं तब व्यायाम को संगीत पर नियत कर दें और असमन्वयकारी निष्पादकों पर ध्यान दें। ऐसे तत्वों को पृथक करें और अन्यो को बिना किसी औपचारिक नियंत्रण के व्यायाम करने को कहें। ऐसे बच्चों व्यायाम सीखाने के लिए एक पृथक व्यवस्था की जानी चाहिए।
- गतिसंचालनों में एक रूपता के लिए व्यायाम की श्रेणी के अभ्यास की गणना की औपचारिक विधि का प्रयोग करें बिना इसके इस उद्देश्य को प्राप्त करना असंभव होगा। बिना औपचारिक हुए किसी व्यायाम को पढ़ाया नहीं जा सकता।

प्रगति के सिद्धान्त की दृष्टि को कभी न भूलें। समूह व्यायाम प्रकृति में सामान्य होने चाहिए किन्तु वे अनुकूलन के लिए साधन हैं और बढ़ते हुए शारीरिक अनुकूलन के मानक के साथ बढ़ते हुए जटिल हो सकता है। प्रगति सभी खेल शैक्षिकों का प्रमाण चिह्न है।



टिप्पणी

प्रगति जाँच-2

1. व्यायाम क्या है?

.....

.....

.....

2. आप आन्तरिक गतिविधियों को कैसे संघटित करेंगे?

.....

.....

.....

3. आन्तरिक और बाह्य गतिविधियों में क्या अन्तर हैं?

.....

.....

.....

10.6 शिक्षक और समावेशन

एक समावेशी शिक्षक के कर्तव्य एक उच्च स्तरीय निष्पादन के साथ बहुकार्य योग्यता की माँग करते हैं। समावेशी शिक्षक के कर्तव्यों को इस खण्ड के साथ जोड़ा जाना विद्यार्थी की भागीदारी की गुणवत्ता और सम्पूर्ण कार्यक्रम की समग्र सफलता को उन्नत करेगा।

10.6.1 समावेशी स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षकों से पूर्व आधारभूत चिन्तन

- विवेचनात्मक चिन्तक और समस्या समाधानकर्ता हो क्योंकि वे सार्थक, समावेशी शारीरिक गतिविधि प्रदान करने के लिए ज्ञान और कौशलों को विकसित करते हैं।
- चार प्रमुख विषय क्षेत्रों:- गति संचाल कौशलों और खेल, खेल का प्रारूप, स्वास्थ्य संबंधी स्वस्थता, और साहस तथा बाहरी मनोरंजन के लिए व्यक्तिगत शारीरिक गतिविधि कार्यक्रमों को तैयार करें और योजना बनायें।
- विविध योग्यताओं के प्रति जागरूकता बढ़ाने, साथियों की सकारात्मक मनोवृत्तियों को पोषित करने और समावेशी शारीरिक गतिविधि पर केन्द्रित समर्थन प्रयासों को बढ़ाने के लिए रणनीतियों एवं तकनीकें विकसित करें।
- समावेशी कार्यक्रम के साथ संबद्ध बाधाओं को पराजित करें।



टिप्पणी

मददगार सुझाव:-

1. अभिभावकों और विशिष्ट सहायक स्टाफ के साथ सलाह करें।
2. जिन गतिविधियों को करने में विद्यार्थी सक्षम नहीं हैं उन्हें करना अपेक्षित नहीं है।
3. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को टीम और खेल के लिए चयन नहीं करें, ऐसे बच्चों का अंत में चयन करेंगे।
4. जब भी संभव हो विकलांग बच्चे द्वारा निष्पादित करने योग्य कार्यों को सृजित किया जाता है जो उनके स्वाभिमान में सहायता करता है।
5. अपवादी बच्चों से संबद्ध संगठनों के लिए संसाधनों की एक आनलाइन संपत्ति है। इन संसाधनों को खोजें।

याद रखें:- समावेशनात्मक उपागम के प्रति कार्य करते समय आपको सदा सोचना जरूरी होगा:-

- विद्यार्थी के लिए उपयुक्त बनाने में मैं इस गतिविधि को कैसे बदल सकता हूँ?
- इस गतिविधि को मैं कैसे अपना सकता हूँ?
- इस गतिविधि को मैं कैसे परिष्कृत कर सकता हूँ?

क्रिया, समय, सहायता, उपकरण, सीमाओं, दूरी आदि के सम्बन्ध में सोचें।

10.6.2 समावेशी अभ्यासों का अनुप्रयोग

- गति संचालन कौशल और संकल्पनायें
गति संचालन कौशलों और संकल्पनाओं का पुनरावलोकन
कार्य तत्वों का पूर्वापेक्षित ज्ञान
गति संचालन सामर्थ्यों में विवेचनात्मक तत्व और विभिन्नतायें
मौलिक गति संचालन कौशलों और संकल्पनाओं का परिष्कार
- स्वास्थ्य संबंधी स्वस्थता और अनुकूलन
शारीरिक स्वस्थता के लक्ष्य
शारीरिक गतिविधि कर्त्ताओं के लिए निहितार्थ
प्रशिक्षण सिद्धान्त
स्वस्थता के घटकों और समोवशी कार्यक्रमों के लिए रणनीतियाँ
स्वास्थ्य संबंधी स्वस्थता गतिविधियाँ



- साहस और बाह्य कार्यक्रम
परिभाषित बाह्य गतिविधियाँ
साहसी गतिविधियों के लिए रूपान्तर
पाठ्यक्रम की चुनौतियाँ
- समावेशी खेल

10.6.3 सलाहकार के रूप में शिक्षक की भूमिका

विचलित विद्यार्थी के मूल्यांकन के साथ शुरू यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि सलाहकार बच्चे की समस्या के निदानशास्त्र के रूप में एक शुद्ध विभेदीकरण करें।

कुछ मनोविकृति संबंधी लक्षण और निदान की श्रेणियाँ हैं जो प्रतिभासम्पन्नता के लक्षणों का साम्य रखती हैं। निम्नलिखित मनोविकृति संबंधी नैदानिक श्रेणियाँ हैं जो सामान्यतः अवलोकित की जाती हैं जो प्रतिभासम्पन्नता से उसकी संबद्धता के कारण हैं। सलाहकारों को सावधानीपूर्वक विचार करना चाहिए ताकि वे अपने रोगियों को समझें और उनका निदान कर सकें।

- ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder
- OCD : Obsessive Compulsive Disorder
- Bipolar Disorder (Manic Depression)
- Depression/Dysthemia
- Somatic Disorder
- Borderline Personality Disorder (or any of the axis II Diagnostic Categories)
- PDD Pervasive Developmental Disorder
- Autism
- Anxiety Disorder
- कई दूसरे मनोविकृति संबंधी निदान श्रेणी जो प्रकृति में असामान्य हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त सलाहकार की भूमिका सूक्ष्मताओं से आच्छादित हैं जो विशेषतः उनकी प्रतिभासम्पन्नता और उनकी प्रतिभासम्पन्नता से संबंधित मुद्दों के ज्ञान से सम्बन्ध रखता है। प्रतिभाशाली लोग सलाहकारों के साथ प्रभावी रूप से कार्य करने में पूर्णतः तैयार होने चाहिए:-

अपनी स्वयं की प्रतिभासम्पन्नता को जानें एक सलाहकार को प्रतिभाशाली व्यक्ति के रूप में गुणों और अभावों के समान स्वयं के पहचान की एक स्पष्ट संकल्पना होना जरूरी है।

प्रतिभाशाली बच्चों के लक्षणों का एक मजबूत सैद्धान्तिक आधार और ज्ञान है।

प्रतिभाशाली बच्चों के लिए उपलब्ध संसाधनों: समर्थन समूहों, अभिभावी संगठनों, शैक्षिक



टिप्पणी

अवसरों, ग्रंथ-सूचियों आदि के प्रति जागरूक हों।

परामर्श के उपागम में सृजनात्मक हों। अपेक्षाकृत अपारंपरिक अनुयायियों के लिए पारंपरिक परामर्श विधियाँ सर्वोत्तम विकल्प नहीं हो सकती।

याद रखें कि प्रतिभाशाली बच्चों में अपवादिक योग्यतायें होती हैं। अपवादिक बुद्धि और अन्तवैयक्तिक योग्यताओं के द्वारा मूर्ख बनाना आसान है।

सहायता के लिए कहें। अपवादिक मामले अपवादिक सहायता चाहे हैं। प्रतिभाशाली बच्चों का एक प्रमुख लक्षण है उनकी स्वतंत्रता की मजबूत समझ। परस्पर निर्भरता का प्रतिमान बनायें और अधिक ज्ञानी सहयोगियों की अंतर्दृष्टि को खोजें।

प्रतिभाशाली बच्चे प्रायः विपथगामी व्यवहार का निरूपण करते हैं। सलाहकार को उनके विपथगामी व्यवहार के लिए उनके मूल्य संरचना के प्रति सजग होना चाहिए और उनकी वास्तविक अनुभूतियों के प्रति सचेत होना चाहिए।

एक अधिवक्ता बनें। बच्चे के साथ सम्मिलित अन्यो को शिक्षित कर तथा उनके लिए सेवाओं का समन्वय कर आपकी सलाहकार के रूप में भूमिका का विस्तार करना आपके लिए अपेक्षित हो सकता है।

अपने आप होना। प्रतिभाशाली बच्चे संबंधों में विश्वसनीयता चाहते हैं। वे आविष्कृत शिक्षण विधियों के माध्यम से सही देखते हैं। वे अपनी पारस्परिक क्रियाओं से संबद्धता चाहते और खोजते हैं।

परामर्श प्रक्रियाओं में संबोधित किये जाने वाले कुछ अधिक सार्थक मुद्दे हैं:-

प्रतिभा संपन्नता को पहचानना और एक प्रतिभाशाली पहचान बनाना। बच्चे को यथार्थ रूप से जानने के लिए अवसर प्राप्त होना जरूरी है कि वह कैसे प्रतिभाशाली है, प्रतिभा संपन्नता का उसके लिए क्या तात्पर्य है और कैसे प्रतिभासम्पन्नता उसकी पहचान और जीवन में भूमिका निभाती है। पहचान संभवतः सबसे सार्थक मुद्दा है जिसे परामर्श में संबोधित किया जाता है।

प्रतिभा संपन्नता से इंकार- बहुत से प्रतिभाशाली बच्चे व्यथित होते हैं क्योंकि उनमें जागरूकता और उनकी प्रतिभासम्पन्नता की स्वीकृति का अभाव होता है। प्रतिभाशाली होने को जानने और स्वीकार करने में उनकी सहायता करें और उन्हें उनपर लागू करें। यही मुद्दे प्रतिभाशाली बच्चे के अभिभावकों पर लागू होते हैं।

विचलन से जूझना:- प्रतिभासम्पन्नता का अस्तित्व खण्डों में हो सकता है से इंकार करें क्योंकि विपथगामी व्यवहार होना सदा एक स्वीकृत गुण नहीं होता है। बच्चे के व्यवहार में विचलन सामाजिक एवं संवेदनात्मक समस्याओं के सम्पूर्ण आयोजन का नेतृत्व कर सकता है। बच्चे को उसके विचलन के प्रति सजग होने में सहायता करना महत्वपूर्ण है और उन्हें व्यथित करने की अपेक्षा उनकी विभिन्नताओं को पोषित करने की विधियाँ विकसित करें।



पारिवारिक मुद्दे:- ये यहाँ आवृत करने के लिए जटिल और बहुसंख्यक हैं किन्तु यह निर्णायक है कि परामर्श प्रक्रिया में या तो पारिवारिक उपचार के माध्यम से अभिभावकों की शिक्षा या अन्य सहायक सेवाओं के माध्यम से अभिभावकों की एक सक्रिय भागीदारी होती है।

कमियों का सामना करना:- प्रतिभाशाली के परामर्श का सामना करने में यह प्रारंभिक प्रसंगों में से एक और सर्वोत्तम है। एक बार परामर्शदाता बच्चे की प्रतिभासम्पन्नता के विशिष्ट क्षेत्रों को पहचानने में पहली सहायता देता है तो फिर यह प्रक्रिया आगे प्रतिभाशाली बच्चे को कमियों के क्षेत्रों को पहचानने में सहायता कर सकती है। इन कमियों का सामना करना बच्चे और सलाहकार दोनों के लिए सबसे चुनौतपूर्ण पहलू होंगे तथा दोनों के लिए लाभप्रद होगी।

मूल्यांकन, सलाहकार की भूमिका और परामर्श की प्रक्रिया के क्षेत्र में प्रतिभाशाली बच्चों के परामर्श के मुद्दों को पहचानना इन अपवादिक बच्चों को एक अपवादिक उपागम प्रदान करने में सलाहकारों की सहायता करेगा।

10.6.4 सुसाधक के रूप में शिक्षक की भूमिका

शिक्षक और विद्यार्थी दोनों शारीरिक, सामाजिक, संवेदनात्मक और मानसिक गुणों का एक समुच्चय लाते हैं और कक्षाकक्ष चाहते हैं। ये एक को दूसरे के साथ अंतःक्रिया करने के तरीके को प्रभावित करती है और इस प्रकार अधिगम की प्रक्रिया आगे बढ़ेगी। शिक्षक जितना अधि क उनके बारे में, उनकी जरूरतों और शैक्षिक दर्शन तथा अपने विद्यार्थियों की प्रकृति के बारे में जानने में सक्षम है उतना ही अधिक वह विद्यार्थी के अधिगम को सुसाध्य करने की स्थिति में होगा। यह शिक्षक के अधिगम भूमिका का एक अंग है और यह अधिगम सुसाधक के रूप में उसकी भूमिका में शिक्षक की सहायता करता है।

विद्यार्थी के अधिगम को सुसाध्य करने के क्रम में शिक्षकों के लिए कुछ चीजे जरूर उपस्थित होती हैं। प्रक्रियायें जो सुसाधक के रूप शिक्षक को समझनी हैं निम्नलिखित हैं:-

- विद्यार्थियों को मूल्यांकित करना
- अधिगम की योजना बनाना
- योजना को लागू करना और
- प्रक्रिया को मूल्यांकित करना

10.7 सारांश

इस इकाई ने पाठ-योजना, शिक्षण विधि और प्रतियोगिता के संघटन को आवृत किया है। शारीरिक शिक्षा में शिक्षण विधियाँ भिन्न हैं क्योंकि इनके पाठ सामान्यतः मैदान में लिये जाते हैं जहाँ वातावरण नियंत्रित नहीं होता है। कक्षाओं से बाहर लाये बिना समग्र विकास के संकल्पना को नहीं प्राप्त किया जा सकता।



टिप्पणी

10.8 प्रगति जाँच के उत्तर

10.9 इकाई अन्तःअभ्यास

1. पाठ योजना क्या हैं? पाठ-योजना के सिद्धान्त लिखें।
2. दर्पण विधि से आप क्या समझते हैं?
3. मार्च पास्ट क्या है?
4. आन्तरिक गतिविधियाँ आयोजित करने के महत्वपूर्ण बिन्दुओं को लिखें।
5. सुसाधक के रूप में शिक्षक की भूमिका को परिभाषित करें।

10.10 संदर्भ ग्रंथ एवं कुछ उपयोगी पुस्तक

SCERT प्रकाशन : समावेशी शिक्षा

A collection of *case studies* of good practices adopted by States for...ssa.nic.in/publication/Out%20of%20School%20Word%20File.pdf

Anderson, P., and M. Pulich. "Managerial Competencies Necessary in Today's Dynamic Health Care Environment." *Health Care Manager* 21, no. 2 (2002): 1–11.

Carroll, Stephen J., and Dennis J. Gillen. "Are the Classical Management Functions Useful in

Describing Managerial Work?" *Academy of Management Review* 12, no. 1 (1980): 38–51.

Fayol, Henri. *General and Industrial Administration*. London: Sir Issac Pitman & Sons, Ltd., 1949.

Koontz, Harold, and Cyril O'Donnell. *Principles of Management: An Analysis of Managerial Functions*. New York: McGraw-Hill Book Co., 1955.

Lamond, David. "A Matter of Style: Reconciling Henri and Henry." *Management Decision* 42, no. 2 (2004): 330–356.

Mintzberg, Henry. *The Nature of Managerial Work*. New York: Harper & Row, 1973

Mukherjee (1991) *On Planning Problematic: The Role of Institutional Planning*, Segment, New Delhi



Planning Commission (1984) *Report of Working Group on District Planning, Vol. I & II*, Planning Commission, New Delhi

Robbins, Stephen P. and Mary Coulter. *Management*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 1999

Varghese, N. V. (1997) “Decentralised Educational Planning in India: An Assessment of

Training Needs”, in R. Govinda (ed) *Decentralisation of Educational Management:*

Experiences from South Asia, IIEP, Paris, pp. 138-164

Varghese, N. V. (1993) *A Manual for Planning Education at District Level*, NEIPA, New Delhi

www.blogspot.com

www.introduction-to-management.com

www.principlesofmanagement.com

www.managementinnovations.wordpress.com



टिप्पणी

इकाई-11 खेल, क्रीड़ा और योगा

संरचना

- 11.0 प्रस्तावना
- 11.1 अधिगम उद्देश्य
- 11.2 खेल तथा क्रीड़ा के नियम और अधिनियम
 - 11.2.1 एथलेटिक्स
 - 11.2.2 बैडमिन्टन
 - 11.2.3 वॉलीबॉल
- 11.3 देशी खेल
 - 11.3.1 कबड्डी
 - 11.3.2 खो-खो
- 11.4 छोटे खेल
- 11.5 योगा-पूर्वालोकन
 - 11.5.1 योगा का अर्थ
 - 11.5.2 योगा के उद्देश्य
 - 11.5.3 योगा के आठ चरण
 - 11.5.4 बच्चों के लिए जरूरत एवं महत्त्व
- 11.6 आधारभूत आसन
- 11.7 प्राणायाम
- 11.8 सारांश
- 11.9 संदर्भ ग्रंथ एवं कुछ उपयोगी पुस्तक
- 11.10 अन्त्य इकाई अभ्यास

11.0 प्रस्तावना

शिक्षाविद और अन्य इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि यह संपूर्णता में समुदाय के हित में है कि देश के युवाओं (लड़कों और लड़कियों दोनों) के लिए खेलों के पाठ्यक्रम और कोषों की



उपलब्धता पर आधारित पर्याप्त सुविधाएँ प्रदान की जानी चाहिए।। खेल दोस्ती और मैत्री को पोषित करते हैं। न तो आजकल अच्छी प्रकार विश्वास होता है कि जो खेलों में भाग लेते हैं वे अध्ययन में अच्छे नहीं होंगे और प्रत्येक वर्ष कक्षा या व्याख्यान से उनकी अनुपस्थिति माफ होनी चाहिए क्योंकि या तो वे अपना अध्ययन कर सकते हैं या खेल के लिए मैदान में हो सकते हैं। यह अनुभव किया गया है कि कुछ अपवादिक मामलों के अतिरिक्त विद्यार्थी निश्चित खेलों में असामान्य प्रतिभा और कौशल दिखाते हैं या विद्यार्थी जो विश्वविद्यालय परीक्षाओं के मेधावी सूची में उच्च पर होने की अपेक्षा करते हैं, अधिकांश अन्य विद्यार्थियों को एक खेल खेलना चाहिए जो विशिष्टता प्राप्त करने के लिए नहीं किंतु खेल और उनके स्वास्थ्य के लिए जरूरी हैं।

11.1 अधिगम उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के पश्चात् कोई भी सक्षम होगा :

- खेल तथा क्रीडा के महत्त्व को समझने में।
- विभिन्न खेलों के नियमों और अधिनियमों के बारे में जानने में।
- विभिन्न छोटे खेलों की जानकारी अर्जित करने में और किसी को खेलों के अपने कार्यक्रम विकसित करने के विचार प्राप्त करने में।
- खेलों की शब्दावलियों से परिचित होने में।
- योगा के विविध कार्यक्रम आयोजित करने में और चयनित आसनों एवं प्राणायामों के निरूपण में।

11.2 खेल तथा क्रीडा के नियम और अधिनियम

11.2.1 एथलेटिक्स

एथलेटिक्स सभी खेल परिसंपत्तियों में सबसे प्राचीन है। एथलेटिक्स अपने प्रकार का एकमात्र इवेंट है जिसमें बहुत से प्रतिस्पर्धी भाग ले सकते हैं। अंतर्राष्ट्रीय एमेच्योर एथलेटिक संघ (IAAF) 1913 में अस्तित्व में आया। यह विश्वस्तरीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं को नियंत्रित एवं संघटित करता है। एथलेटिक्स शब्द की उत्पत्ति ग्रीक शब्द 'एथलॉन' से हुई है जिसका अर्थ होता है प्रतियोगिता। एथलेटिक्स इवेंट्स को ट्रैक एवं फील्ड प्रतियोगिता के रूप में अच्छी प्रकार जाना जाता है जिसे 1849 में लंदन में विकसित एवं संघटित किया गया था। आधुनिक युग में दर्ज ज्ञात दौड़ प्रतियोगिता ब्रिटिश चैम्पियनशीप थी जो 1886 में आयोजित हुई थी। एथलेटिक 1896 में एथेंस के प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेलों से लोकप्रिय हुआ।



टिप्पणी

एथलेटिक या ट्रैक एवं फील्ड

ट्रैक इवेन्ट्स—कम दूरी, मध्यम दूरी और लम्बी दूरी की दौड़ें।

कम दूरी की दौड़ें—100 मी., 200 मी., 400 मी., 100 मी. बाधा दौड़, 4 x 100 मी. रीले दौड़ 4 x 400 मी. रीले दौड़। इन्हें तेज दौड़ों के रूप में भी जाना जाता है। ये दौड़ें पूर्ण शक्ति और गति के साथ दौड़ी जाती हैं। प्रारंभ के प्रकार: खड़ी शुरूआत, बैठी शुरूआत (झुकी शुरूआत, समूह शुरूआत, मध्यम शुरूआत, लम्बी दौड़।

मध्यम दूरी की दौड़ें—इनमें 800 मी. और 1500 मी. की दौड़ शामिल हैं। ऐसी दौड़ों में गति प्रायः एक समान रखी जाती है। एक एथलीट लम्बे कदमों से दौड़ता है। 800 मी. दौड़ के अलावा सभी मध्यम दूरी की दौड़ों में खड़ी शुरूआत की जाती है।

लम्बी दूरी की दौड़ें—इनमें 3000 मी., 5000 मी., 10,000 मी., 3000 मी. स्टीपल चेज, क्रास कंट्री दौड़ और मैराथन दौड़ (42 कि.मी. 195 मी.) शामिल होती हैं। कदम छोटे होने चाहिए और स्वतः गिरने चाहिए। शरीर पूरी तरह से तनाव मुक्त होना चाहिए।

फील्ड इवेन्ट्स—फील्ड इवेन्ट्स कूद एवं फेंक इवेन्टों—लम्बी कूद, ऊंची कूद, त्री कूद और पोल वॉल्ट, गोला फेंक, डिस्कस थ्रो, भाला फेंक, हैमर थ्रो को समाविष्ट करता है।

शब्दावली—

पहुंच—एक कूद के रूप में दौड़ने की शुरूआत के स्थान तक पहुंचना।

बेटन—लगभग 1 फीट लम्बा और 1 ओंस वजन की लकड़ी की ज्योति जिसे एक धावक दूसरे को सौंप देता है।

मैराथन—42.195 कि.मी. की एक सड़क दौड़।

चक्कर (लैप)—दौड़ के ट्रैक की एक परिधि जो प्रायः 400 मी. होती है।

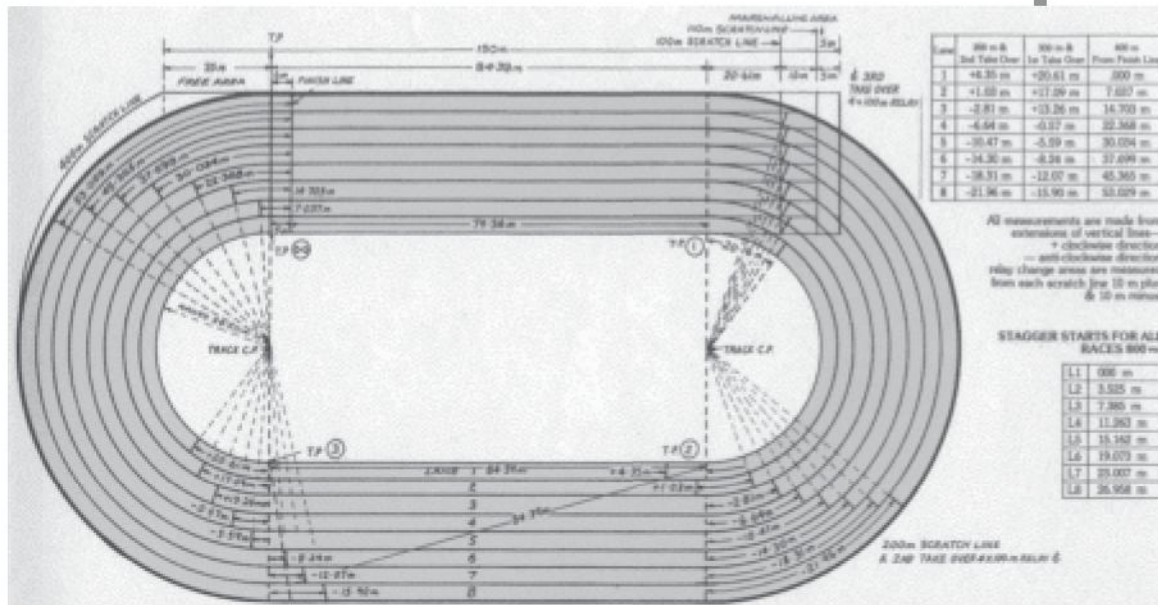
ट्रैक—400 मी. परिधि का एक अण्डाकार चक्कर जो प्रायः कृत्रिम सामग्री से बना होता है।

एथलेटिक्स मीट के लिए अपेक्षित उपकरण:

1. स्टॉप वॉच
2. अंक पत्र
3. समापन खम्भा
4. रस्सी
5. बेटन
6. क्लिप बोर्ड



7. चेस्ट नम्बर
8. निर्णायक का दीर्घा
9. झंडे
10. प्रारंभ स्थान के खण्ड
11. नाप लेने वाली टेप



400 मी. ट्रैक

4.2.2 बैडमिन्टन

यह विश्वास किया जाता है कि भारत में बैडमिन्टन सर्वप्रथम ब्रिटिश अधिकारियों द्वारा 1877 में खेला गया था। अन्तर्राष्ट्रीय बैडमिन्टन संघ 1934 में स्थापित हुआ था। भारतीय बैडमिन्टन संघ 1935 में स्थापित हुआ था। प्रथम बैडमिन्टन टूर्नामेंट 1929 में पंजाब राज्य में आयोजित हुआ था। इसे पंजाब राज्य चैम्पियनशिप के रूप में जाना जाता था। प्रथम भारतीय चैम्पियनशिप 1936 में मुंबई में आयोजित हुआ था।

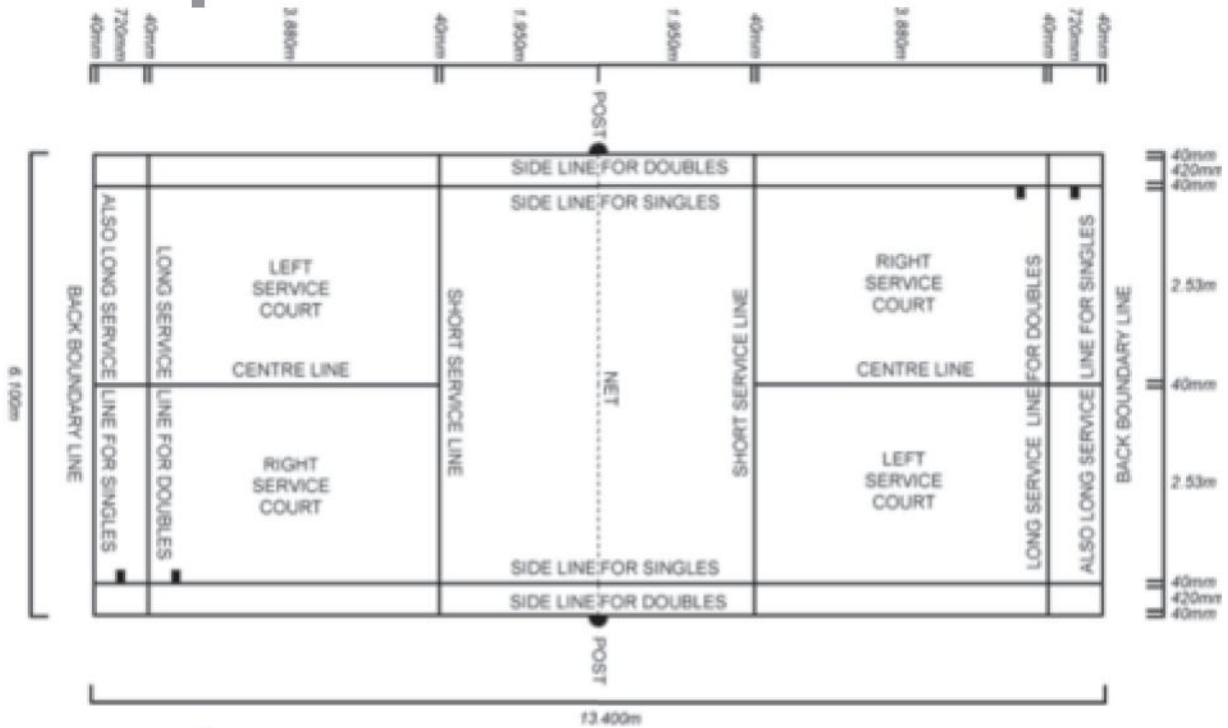
विस्तार

कोर्ट आयताकार और एक जाल द्वारा आधा-आधा दो भागों में विभाजित होता है। कोर्ट प्रायः एकल और युगल दोनों के लिए चिह्नित होते हैं। यद्यपि बैडमिन्टन के नियम केवल एकल के लिए चिह्नित होने की मान्यता देते हैं। युगल कोर्ट, एकल कोर्ट की अपेक्षा अधिक चौड़ा होता है किन्तु लम्बाई में दोनों समान होते हैं। कोर्ट की पूर्ण चौड़ाई 6.1 मी. (20 फीट), एकल के



टिप्पणी

लिए यह चौड़ाई घटकर 5.18 मी. (17 फीट) हो जाती है। कोर्ट की पूर्ण लम्बाई 13.4 मी. (44 फीट) है। सर्विस कोर्ट चौड़ाई को एक केंद्रीय रेखा से विभाजित कर जाल से 1.98 मी. (6 फीट 6 इंच) की दूरी पर एक छोटी सर्विस रेखा तथा बाहरी तरफ और पीछे की सीमा के द्वारा चिह्नित किया जाता है। युगल में सर्विस कोर्ट एक लम्बी सर्विस रेखा द्वारा भी चिह्नित किया जाता है जो पीछे की सीमा से 0.76 मी. (2 फीट 6 इंच) होती है। जाल किनारों पर 1.55 मी. (5 फीट 1 इंच) ऊंचे और बीच में 1.524 मी. (5 फीट) ऊंचा होता है। जाल के खम्भे युगल की बाहरी रेखा पर स्थित होते हैं यहाँ तक कि जब एकल खेला जाता है तब भी।



बैडमिन्टन कोर्ट

नियम

प्रत्येक गेम 21 अंकों का खेला जाता है खिलाड़ी जब यह अंक प्राप्त कर लेता है तो वह यह गेम जीत लेता है कौन सर्विस कर रहा है उनका ध्यान दिये बगैर (यह पुरानी प्रणाली से भिन्न हैं जहाँ खिलाड़ी अपनी सर्विस पर एक अंक जीत सकते थे और प्रत्येक गेम 15 अंक के लिए खेले जाते थे।) मैच सर्वोत्तम तीन गेमों में से होता है। रैली की शुरुआत पर सर्विस करने वाला और सर्विस प्राप्त करने वाला विपरीत सर्विस कोर्टों में तिरछे खड़े होते हैं (कोर्ट के विस्तार को देखें)। सर्विस करने वाला शटल को मारता है ताकि वह सर्विस प्राप्त करने वाले के कोर्ट में गिरे। यह टेनिस के समान है केवल इसके अतिरिक्त कि बैडमिन्टन की सर्विस कमर की ऊंचाई से नीचे छूनी चाहिए और रैकेट नीचे होना चाहिए शटल को उछालने की अनुमति नहीं है और बैडमिन्टन में टेनिस के विपरीत खिलाड़ी अपने सर्विस कोर्ट के अन्दर खड़े होते हैं। जब सर्विस



करने वाला रैली खो देता है तो तत्काल सर्विस उसके विरोधी की हो जाती है (यह पुरानी प्रणाली से भिन्न है जहां कभी-कभी सर्विस युगल के साथी को दे दिया जाता था जिसे 'दूसरी सर्विस' के रूप में जाना जाता है।)

अंक—गेम सर्वोत्तम पांच अंकों के द्वारा निर्णित होता है।

दोष—यदि खेलने वाले की तरफ का खिलाड़ी गलती करना है तो उसकी सर्विस छूट जाती है और यदि विरोधी गलती करता है तो दूसरी तरफ को अंक प्रदान किया जाता है। और यह एक गलती माना जाता है।

गलतियों की अन्य स्थितियाँ इस प्रकार हैं :

1. जब शटल सर्विसकर्ता की कमर के ऊपर लगती है या शटल सर्विसकर्ता के रैकेट वाले हाथ की ऊंचाई से ऊपर रैकेट को लगती है।
2. सर्विस करते समय जब शटल गलत कोर्ट में गिर जाती है या सर्विस रेखा से पहले या लम्बी सर्विस रेखा से बाहर या सीमा रेखा से बाहर चली जाती है।
3. सर्विस करते समय जब सर्विसकर्ता का पैर सर्विस कोर्ट के बाहर चला जाता है।
4. सर्विस के दौरान या पहले यदि एक खिलाड़ी जान बूझ कर बाधा उत्पन्न करता है।
5. सर्विस के समय जब एक शटल कोर्ट के किसी भी सीमा के बाहर चली जाती है या जाल के नीचे चली जाती है या जाल को पास नहीं कर पाती या खिलाड़ी के शरीर को छू जाती है।
6. यदि शटल जाल की दूसरी तरफ जाने से पहले अटक जाती है।
7. जब एक खिलाड़ी जाल या खम्भों को रैकेट, ड्रेस या खेल में शटल की शरीर से सहायता लेता है।
8. यदि एक खिलाड़ी एक विरोधी को बाधा पहुंचाता है।

सर्विस A : छोटी सर्विस **B :** लम्बी सर्विस

स्ट्रोक A : फोर हैण्ड स्ट्रोक **B :** बैक हैण्ड स्ट्रोक **C :** ओवर हैण्ड स्ट्रोक **D :** नेट स्ट्रोक

रैकेट की पकड़ A : आधारभूत **B :** फ्राइंग हैण्ड **C :** बैक हैण्ड

मुद्रा A : ग्राउंड स्टांस **B :** फोर हैण्ड रिटर्न **C :** बैक कोर्ट रिटर्न

आधारभूत कौशल :

- a. सर्विस (ऊंची सर्विस, नीची सर्विस)
- b. स्ट्रोक्स (फोरहैण्ड, बैक हैण्ड, ओवर हैण्ड और नेट स्ट्रोक)
- c. ड्रॉप



टिप्पणी

- d. स्मैश
- e. लॉब शॉट, ड्राइव शॉट, प्लेसमेन्ट

खेल शब्दावली

बैक हैण्ड लिफ्ट—शटल को पार करने का यह एक सुरक्षात्मक कौशल है। यह रैकेट को धक्का देने के लिए उल्टे हाथ से लिया जाता है। यह सपाट धक्के का नेट ड्रॉप हो सकता है।

क्लियर टॉस—यह सुरक्षात्मक के साथ-साथ आक्रामक कौशल है। यह शटल को गहरे मारने के लिए रैकेट के ओवर हैण्ड स्विंग से लिया जाता है और विरोधी के कोर्ट में वापस भेज दिया जाता है। यह उच्च क्लियर या निम्न क्लियर हो सकता है।

स्मैश—रैली को अचानक रोकने के लिए यह एक आक्रामक स्ट्रोक है। इसमें शटल को पूर्ण ताकत से नीचे की दिशा में मारा जाता है और विरोधी को शटल वापस करने का मौका नहीं देता है।

ड्रॉप—यह शटल को धीरे से मारना है ताकि यह विरोधी के कोर्ट में नेट (जाल) के पास गिरे या केवल नेट को पार कर लें।

11.2.3 वॉलीबॉल

इस खेल का इतिहास 100 वर्षों से अधिक पुराना है। वॉलीबॉल की शुरुआत 1895 में एक अमेरिकन विलियम जी. मॉर्गन ने किया था। खेल को यह नाम इसलिए दिया गया था क्योंकि गेंद को गिरना स्वीकृत नहीं था इसके बजाय यह दूसरी तरफ केवल हाथों से मारा जाता था। भारतीय वॉलीबॉल संघ 1951 में स्थापित हुआ था। अन्तर्राष्ट्रीय वॉलीबॉल संघ 1947 में अस्तित्व में आया था। प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय वॉलीबॉल प्रतियोगिता पराग्वे में आयोजित हुई थी। ओलम्पिक में वॉलीबॉल 1964 में टोकियो में शामिल किया गया था। भारत में वॉलीबॉल YMCA द्वारा प्रवर्तित किया गया था। एशियाई खेलों और ओलम्पिक में अब यह एक बहुत लोकप्रिय खेल है।

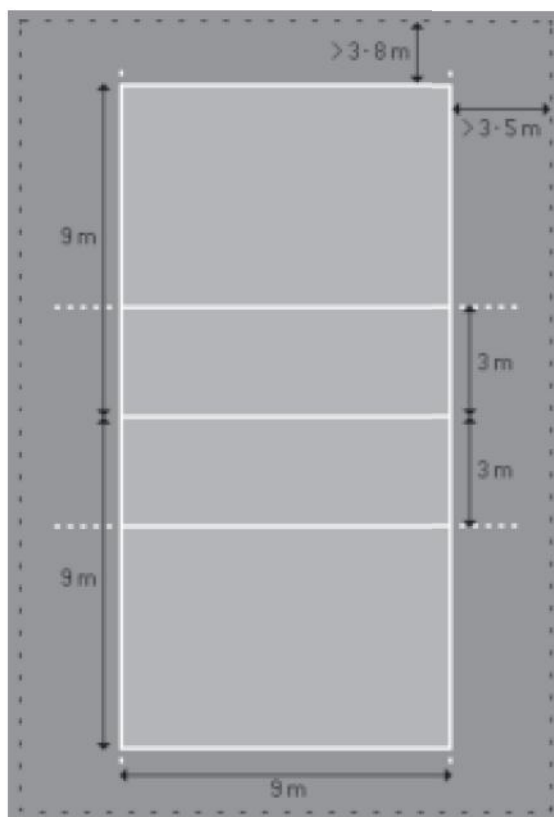
विस्तार—

यह खेल 18 मी. (59 फीट) लम्बे और 9 मी. (29.5) फीट चौड़े वॉलीबॉल कोर्ट पर खेला जाता है जो 9-9 मी. के दो भागों में विभाजित होता है जिसमें 1 मी. (40 इंच) चौड़ी एक नेट (जाल) होती है जिसकी ऊंचाई पुरुषों के लिए 2.43 मी. (7 फीट 11.58 इंच) होती है तथा औरतों के लिए यह ऊंचाई 2.24 मी. (7 फीट 4.118 इंच) होती है (ये ऊंचाईयां वृद्धों एवं जुनियर प्रतियोगिताओं के लिए अलग-अलग हो सकती है)। नेट (जाल) के समानान्तर और उससे 3 मी. दूर एक रेखा प्रत्येक टीम के कोर्ट में होता है जिसे आक्रमण रेखा कहा जाता है। 3 मी. (10 फीट) की यह रेखा कोर्ट को दो भागों में विभाजित करती है जिसे 'पिछली पंक्ति' और 'अगली पंक्ति' (पिछला कोर्ट और अगला कोर्ट भी) कहा जाता है। प्रत्येक कोर्ट



3 भागों में विभाजित होता है जिसे इस प्रकार नम्बर दिये गये हैं। '1' नम्बर को सर्विस करने वाले खिलाड़ी का स्थान कहा जाता है।

टिप्पणी



वॉलीबॉल कोर्ट

नियम-

प्रत्येक टीम अपने हाथों या भुजाओं से गेंद को मारकर विरोधी टीम के नेट (जाल) के पार पहुंचाने का प्रयास करती है। गेंदको वापस भेजने से पहले तीन बार मारने की स्वीकृति है किन्तु इसे पकड़ने या अपने कोर्ट में जमीन पर गिराने की अनुमति नहीं है। दोनों टीम के कप्तान छोर और सर्विस निर्धारित करने के लिए सिक्के से टॉस करते हैं। सभी अन्तर्राष्ट्रीय मैच पांच सेटों में से सर्वोत्तम के आधार खेले जाते हैं। प्रत्येक सेट 25 अंकों का होता है। निर्णायक 5वाँ सेट 15 अंकों का होता है, 8 अंकों के बाद प्रत्येक टीम बिना देर किए कोर्ट बदल लेती है। ऐसे मामले में जब टीम A के 24 अंक हैं और टीम B के 25 अंक हैं तो सेट का निर्धारण दो अंकों की बढ़त के बाद होगा। एक सेट में 30 सेकेंड के अधिकतम दो अवकाश स्वीकृत हैं।

आधारभूत कौशल-

सर्विस

स्पाइक्स/स्मैश



टिप्पणी

टीप/लिफ्ट

बम्प/अंडर आर्म लिफ्ट

ब्लॉक

खेल शब्दावली-

एस-वापस नहीं की गयी सर्विस पर अंक अर्जित करना

एन्टीना-फाइबर के बने दो एन्टीना नेट पर लगे होते हैं जो गेंद को उन दोनों के बीच पार करने के लिए सीमाओं का निर्धारण करते हैं।

चक्रण-जैसे खेल आगे बढ़ते हैं खिलाड़ी अपने कोर्ट के अंदर स्थान परिवर्तित करते हैं।

स्मैश-ताकत के साथ लगाया गया एक आक्रामक शॉट।

डिग-बॉल पर लगाये गये एक जोरदार हिट से सतह के पास बचाव करना जो प्रायः अगली भुजाओं से किया जाता है।

स्पाइक-एक सुरक्षात्मक शॉट जो नेट (जाल) के ऊपर बॉल को लेता है।

समय अवकाश-टीम के प्रशिक्षक के आग्रह पर लिया गया एक वैधानिक अवकाश।

प्रगति जांच-1

1. एथलेटिक्स में इवेंटों को वर्गीकृत करें।

.....

.....

.....

2. वैडमिटन कोर्ट का विस्तार खींचें।

.....

.....

.....

3. निम्नलिखित शब्दों से आप क्या समझते हैं?

- स्पाइक
- सर्विस
- बेटन



11.3 देशी खेल

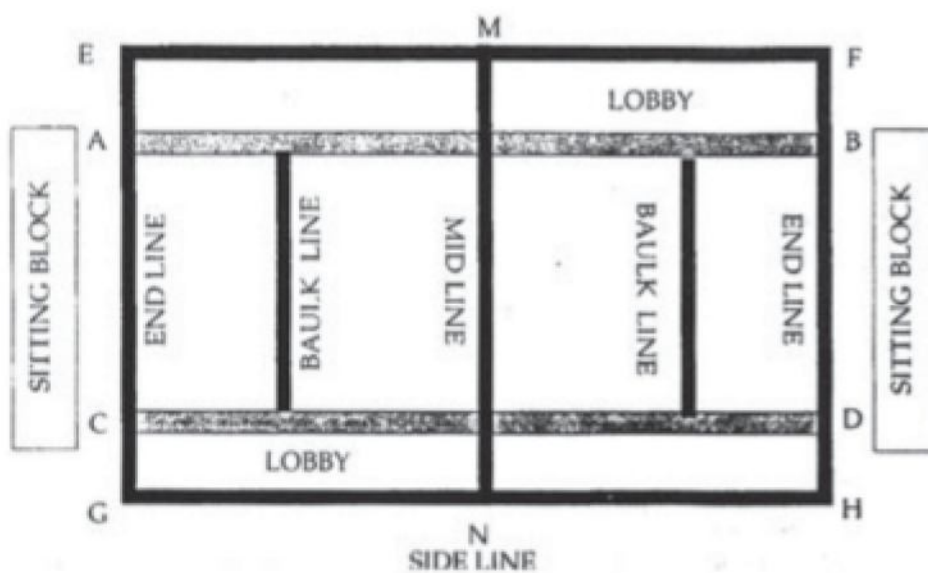
11.3.1 कबड्डी

कबड्डी का जन्म भारत में हुआ। भारतीय कबड्डी संघ की स्थापना 1952 में हुई थी और एशियाई एमेच्योर कबड्डी संघ 1978 में अस्तित्व में आया। यह एक ग्रामीण खेल है जो भारत में अत्यधिक लोकप्रिय है। एशियाई खेलों में कबड्डी को प्रवर्तित किया गया था और भारत ने इसका गोल्ड मेडल जीता था। भारत में इस खेल को भारतीय कबड्डी संघ द्वारा नियंत्रित किया जाता है।

भारत के लोगों में कबड्डी लोकप्रिय खेल है विशेषतः भारत, पाकिस्तान, बंगलादेश, श्रीलंका, नेपाल और बर्मा के गांवों में। कुछ इतिहासकार मानते हैं कि यह लगभग 4000 वर्षों पुराना खेल है। यद्यपि भारत और अन्य देशों में कबड्डी को विविध नामों से जाना जाता है। कबड्डी ओलम्पिक संघ (1950 में स्थापित) और भारतीय कबड्डी संघ द्वारा मान्यता प्राप्त है जो कबड्डी के नियमों को निर्धारित करता है।

विस्तार और नियम—

कबड्डी के अन्तर्राष्ट्रीय टीम संस्करण में सात-सात सदस्यों की दो टीमों 10 मी. x 13 मी. के मैदान का आधा भाग प्रत्येक टीम लेती है और औरतों के मामलों में 8 मी. x 11 मी. का मैदान होता है। प्रत्येक टीम में 3 सहायक खिलाड़ी सुरक्षित रहते हैं। खेल 20 मिनट के दो आधे-आधे भाग में खेला जाता है जिसके बीच 5 मिनट का अवकाश होता है जिसके दौरान टीमों में पाला बदलती हैं।



कबड्डी का कोर्ट



टिप्पणी

टीम एक धावा करने वाले को विरोधी टीम के कोर्ट में भेजती है जहाँ वापस अपने पाले में लौटने से पहले विरोधी टीम के सदस्यों को छूने या उन्हें पछाड़ने लक्ष्य होता है। छूए गये सदस्य को अस्थायी रूप से मैदान से बाहर कर दिया जाता है। जबकि रक्षकों को एक शृंखला बनानी होती है उदाहरण के लिए—हाथों को जोड़कर। यदि शृंखला टूट जाती है तो प्रतिवादी टीम का एक सदस्य भेज दिया जाता है। प्रतिवादियों का लक्ष्य धावा करने वाले को सांस लेने से पहले अपने पाले में लौटने से रोकना होता है।

धावा करने वाले को मैदान से भेज दिया जाता है यदि धावा करने वाला लौटने से पहले सांस लेता है या वह सीमा रेखा पार कर जाता है या उसके शरीर का कोई भाग सीमा के बाहर की जमीन से छू जाता है (विरोधी टीम के सदस्यों के साथ जूझने के अतिरिक्त) जब एक खिलाड़ी बाहर होता है विरोधी टीम अंक अर्जित करती है। यदि समस्त विरोधी टीम आउट घोषित हो जाती है तो दूसरी टीम दो अंकों बोनस मिलता है जिसे 'लोना' कहा जाता है। खेल के अन्त में अधिक अंक अर्जित करने वाले टीम जीत जाती है। मैच आयु और वजन के आधार पर वर्गीकृत किये जाते हैं। छ: (6) अधिकारी एक मैच का पर्यवेक्षण करते हैं: एक निर्णायक, दो अम्पायर, एक गणक और दो सहायक गणक।

आधारभूत आक्रामक कौशल

- हाथ से छूना
- पैर का प्रहार
- सामने से पैर का प्रहार और बगल से पैर का प्रहार
- दुलन्ती या पीछे से पैर का प्रहार
- उछलना और गोता लगाकर आक्रमण करना

आधारभूत सुरक्षात्मक कौशल

- कलाई पकड़ना
- सामान्य पकड़
- टखना पकड़ना
- घुटना पकड़ना

मुख्य अनुचित कार्य

- खिलाड़ियों के पैरों को गलत तरीके से पकड़ना
- कबड्डी जोर से बोलना



- शरीर पर तेल या ग्रीस लगाना।
- बाल पकड़ना।
- खिलाड़ी के कपड़ों को पकड़ना।
- विरोधी के पाले में श्वास तोड़ना।
- खेल के दौरान मैदान से बाहर जाना।
- विरोधी खिलाड़ियों को जानबूझ कर धक्का देना।
- अनुचित भाषा का प्रयोग करना।

खेल शब्दावली

एन्टीस—एन्टीस धावा करने वाले के विरुद्ध विरोधी हैं।

कैन्ट—धावा करने वाले को आवाज करने के लिए 'कबड्डी' शब्द का एक खास प्रयोग करना होता है।

धावा करने वाला—प्रत्येक टीम को विपक्षी टीम के खिलाड़ी को आउट करने के लिए वैकल्पिक रूप से एक धावा करने वाला भेजना होता है।

टीम—एक टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं जिसमें एक समय पर 7 खिलाड़ियों को मैदान में जाने की अनुमति होती है।

लोना—जब एक टीम 2 अंकों का बोनस पाती है तो उसे लोना कहा जाता है।

11.3.2 खो-खो

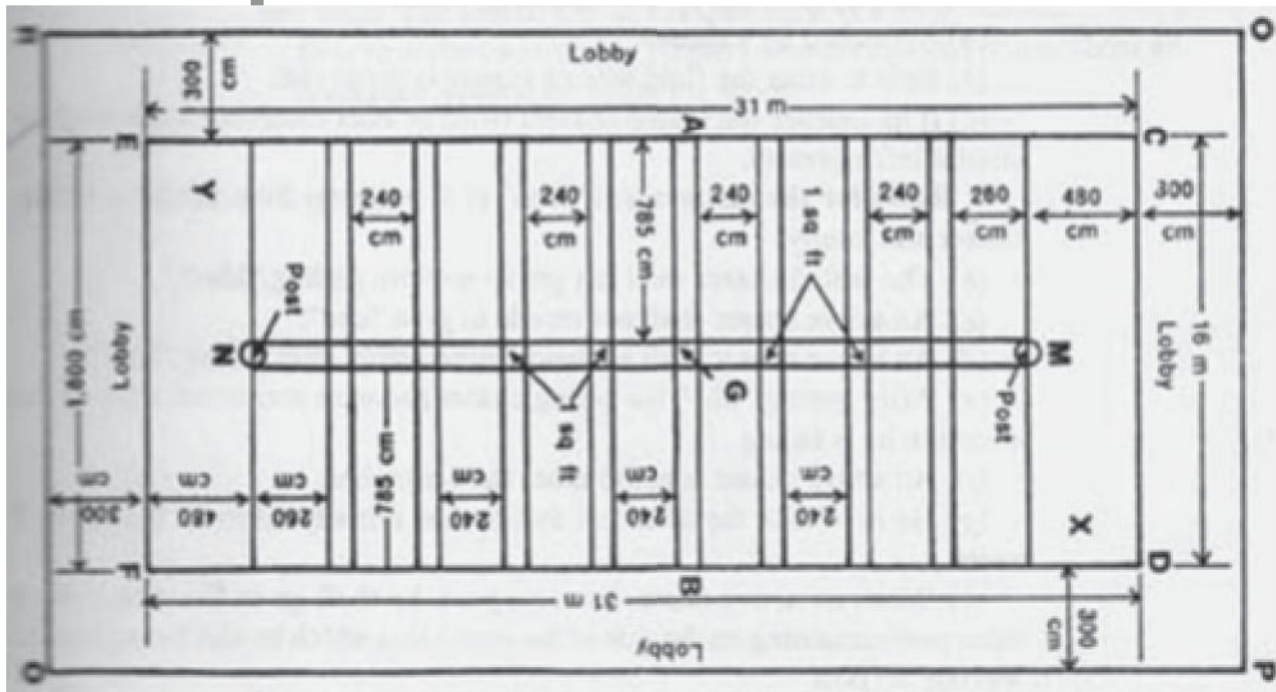
खो-खो एक ग्रामीण खेल है जिसका उद्भव भारत में पुणे में हुआ। इस खेल के नियम एक समिति द्वारा 1914 में निर्धारित किये गये थे। प्रारंभ में दो खिलाड़ियों को खम्भों के बदले किनारों पर खड़ा किया जाता था। यह खेल सम्पूर्ण भारत में खेला जाता है। भारत में इस खेल को भारत के खो-खो संघ द्वारा नियंत्रित किया जाता है जिसका स्थापना 1957 में हुआ था। प्रथम खो-खो चैम्पियनशिप 1960 में आयोजित हुई थी।

मैदान का विस्तार—खो-खो का मैदान आयताकार होता है। इसकी लंबाई 29 मी. और चौड़ाई 16 मी. होती है। किनारों पर दो आयत होते हैं। इन दो आयतों के मध्य दो लकड़ी के खम्भे होंगे। केंद्रीय लेन 907.50 से.मी. लम्बा और लेन पर 30 से.मी. x 30 से.मी. होता है। आठ तिरछे लेन होते हैं जो छोटे वर्गों के चारों ओर स्थित होते हैं और इसमें से प्रत्येक 500 से.मी. लम्बा और 70 से.मी. चौड़े होते हैं जो केंद्रीय लेन के दायें कोण पर स्थित हैं और प्रत्येक केंद्रीय लेन से 7.30 से.मी. के दो भागों में समान रूप से विभाजित होता है। केंद्रीय लेन के अंत पर दो खम्भे लगे होंगे। ये धरातल से 120 से.मी. ऊपर होंगे तथा उनकी परिधि 30 से.मी. से कम तथा



टिप्पणी

40 से.मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए। पोस्ट लकड़ी के खम्भे से बने होने चाहिए जो चारों ओर चिकने होने चाहिए। पोस्ट मुक्त स्थान में पोस्ट रेखा के स्पर्श में होने चाहिए जिनकी ऊँ 120 से 125 से.मी. के बीच होनी चाहिए।



खो-खो कोर्ट

नियम—खो-खो में एक टीम कोर्ट के मध्य में एक पंक्ति में साथ वाले सदस्य के विपरीत दिशा में मुंह करके बैठती है। दूसरी टीम दो या तीन सदस्यों को कोर्ट में भेज सकती है। बैठी हुई टीम का उद्देश्य विरोधियों को उलझाने की कोशिश करना होता है। पीछा करने वाला केवल एक दिशा में दौड़ सकता है और चालबाजों से भिन्न बैठे हुए को पार नहीं कर सकता जो कि बेतरतीब दौड़ सकता है और बैठे हुए के बीच में भी दौड़ सकता है। उन्हें दूसरी तरफ पहुंचने के लिए सम्पूर्ण पंक्ति के चारों ओर दौड़ना पड़ता है। पीछा करने का कार्य दूसरे बैठने वालों को देने के लिए अन्य विकल्प है जिसकी पीठ पीछा करने वाले के सामने है वह पीछा करने वाले के रूप में दौड़ता है। इस विकल्प में पीछा करने वाला बैठने वाले को स्पर्श करता है, वह प्रायः लक्ष्य के नजदीक रहना चाहता है और बदलाव को चिह्नित करने के लिए 'खो' चिल्लाता है। न्यूनतम संभव समय में सभी विरोधियों को उलझाने का उद्देश्य होता है। जो टीम सभी विरोधियों को उलझाने में न्यूनतम समय लेती है वही जीत जाती है।

आधारभूत कौशल

पीछा करने की विधियाँ—1 बायें हाथ से पीछा करना 2. दाहिने हाथ से पीछा करना



बैठने की विधियाँ—1. झुण्ड विधि 2. समानान्तर विधि

उठने की विधि—1. बंदर शैली 2. खड़ा होने की शैली 3. संयुक्त शैली

शृंखला बनाने की विधि—गोल खो-खो, चालबाजी, गोता लगाकर

खेल शब्दावली—

पीछा करने वाला—पीछा करने वाली टीम के सदस्य वर्गाकार में बैठते हैं। यह एक खिलाड़ी है जो एक धावक का खो करने के दृष्टिकोण से पीछा करता है।

तिरछी लेन—यह बैठने के उचित स्थान को परिभाषित करता है।

पाली—पीछा करने के 9 मिनट की अवधि को 1 पाली के रूप में जाना जाता है।

खम्भा—दो खम्भे लगे होते हैं जो मुड़ने में सहायता करते हैं।

धावक—पीछा करने वालों के अतिरिक्त दूसरी टीम के खिलाड़ी।

उपकरण—खो-खो में निम्नलिखित उपकरण अपेक्षित हैं:

- पोस्ट
- कोर्ड
- माप लेने वाला टेप
- स्टॉप वाच
- अंक पत्र
- बड़ा अंक बोर्ड
- समय दिखाने वाले प्लेट

प्रगति जांच-2

1. कबड्डी टीम में कितने खिलाड़ी भाग लेते हैं?

.....

.....

.....

2. खो-खो में आधारभूत कौशलों को संक्षेप में लिखें।

.....



टिप्पणी

.....

.....

3. कबड्डी की जरूरतों को सूचीबद्ध करें।

.....

.....

.....

11.4 छोटे खेल

छोटे खेल मजाकिया खेलों और मनोरंजनात्मक खेलों के रूप में जाने जाते हैं। दैनिक शारीरिक गतिविधियों के अन्तर्गत छोटे खेलों का उद्देश्य एक छोटे समय में प्रभावशाली गतिविधि प्राप्त करना है। कुछ लोकप्रिय मजाकिया खेल नीचे वर्णित है:

मोनार्क

मुट्ठीभर खिलाड़ियों को मुलायम फोम की गेंदें प्रदान की जाती है। ये मोनार्क जब गेंद को पकड़े रहते हैं तो स्थिर रहते है। जब आप सीटी बजाते हैं तो बाकी के खिलाड़ी चारो ओर दौड़ने लगते हैं जबकि मोनार्क गेंदों को धावकों पर फेंकता है। मोनार्क धावकों पर गेंद सीने के नीचे फेंकता है। मोनार्क के एक गेंद फेंकने के पश्चात् वे पुनः गेंद को फेंकने के लिए गेंद को पीछे दौड़ते हैं। यदि गेंद धावकों को लगती है तो धावक बैठ जाता है और वह 'टैगर' हो जाता है। यदि धावक फेंकी हुई गेंद को पकड़ लेता है तो वे इसे दूसरे धावकों पर फेंक सकते हैं या वे उसे रास्ते से बाहर हटा देते हैं। टैगर धावकों को टैग कर सकता है जैसे वे दौड़ते हैं और धावक टैगर में बदल जाते हैं। अन्तिम कुछ धावक जो खड़े रह जाते हैं वे अगले खेल के मोनार्क हो जाते हैं।

डॉक्टर-डॉक्टर

खिलाड़ियों को दो टीमों में बांटा जाता है। प्रत्येक टीम शान्तिपूर्वक एक खिलाड़ी को डॉक्टर के रूप में इसकी सूचना दूसरी टीम को दिये बगैर चुनता है। इस खेल के दौरान प्रत्येक टीम अपनी कोर्ट की तरफ रूक सकता है। शुरू करने के लिए प्रत्येक टीम को समान संख्या में कोमल गेंदें दें, खिलाड़ियों को निर्देश दें कि प्रत्येक के सीने के नीचे गेंद फेंके। आपके सीटी बजाने पर प्रत्येक टीम गेंदों को कोर्ट के उस पार फेंकना शुरू कर देते हैं, और दूसरे टीम के सदस्यों को मारने की कोशिश करते हैं। जब एक खिलाड़ी को गेंद लगती है वह बैठ जाता है। टीम का डॉक्टर बैठे हुए खिलाड़ी को टैग कर सकता है, खेल के लिए पुनः सक्रिय करता है। खिलाड़ियों को चालाकी से प्रोत्साहित करता है ताकि विपक्षी टीम को उसे पहचानने में अधिक समय लगे कि वह डॉक्टर के रूप में कार्य कर रहा है। टीमों को दूसरे काम में लगाने से पहले निश्चित अवधि के लिए खेलें।



धोखा देने वाली गेंद को बंधक बनाना

बंदीकर्ता के रूप में एक खिलाड़ी को पदस्थापित करें और बंदीकर्ता को तीन बंधकों को चुनने का निर्देश दें। शेष खिलाड़ी बंधक को स्पर्श किये बगैर एक फेंकी हुई गेंद से बंदीकर्ता को टैग करने की कोशिश करेंगे। जबकि बंदीकर्ता इस आक्रमण से बचने के लिए बंधकों को कवच के रूप में प्रयोग करते हैं। सभी खिलाड़ी चारों ओर घूम सकते हैं किन्तु बंधक पूरे समय बंदीकर्ता के सम्पर्क में रहते हैं। कोई बंधक गेंद से छुए जाने पर फेंकने वाला बन जाता है और बंदीकर्ता एक नया बंधक उसका स्थान लेने के लिए चुन सकता है। गेंद के साथ खिलाड़ी तब तक नहीं दौड़ता जब तक कि वे गेंद फेंक नहीं देते। विशेषतः बड़े समूहों के लिए बंदीकर्ता और बंधकों के कुछ समूह पदस्थापित होते हैं। एक पदस्थापित समय के पश्चात् समूहों को नये बंदीकर्ता पदस्थापित करने के लिए बदल दें।

सुबह की अभिलाषायें—

शिक्षक विद्यार्थियों को एक वृत्त बनाने को कहता है। एक विद्यार्थी वृत्त के बाहर खड़ा होना चाहिए हम उसे एक मित्र कहते हैं। मित्र वृत्त के चारों ओर दौड़ता है और एक खिलाड़ी को फंसाता है, फंसा हुआ खिलाड़ी वृत्त छोड़ देता है और विपरीत दिशा में दौड़ने लगता है। वे अंतराल से वृत्त की विपरीत दिशा में मिलते हैं, वे रूकते हैं, हाथ मिलाते हैं और तीन बार नमस्कार कहते हैं और अंतराल के बाद असली दिशा में दौड़ना जारी रखते हैं। जो खिलाड़ी अन्तराल को पहले समाप्त करता है वह जीत जाता है और दूसरे का स्थान ले लेता है और अगला मित्र बन जाता है।

जैक से मिलना

एक को छोड़कर सभी विद्यार्थी वृत्त के रूप में व्यवस्थित होते हैं अतिरिक्त वाला विद्यार्थी जैक के रूप में जाना जाता है। जैक वृत्त के अंदर खड़ा होता है। प्रत्येक खिलाड़ी वहीं एक चिह्न बनाता है और चिह्न के पीछे बैठ जाता है।

जैक के हाथ में एक छड़ी है और वह वृत्त के अंदर चारों ओर घूमता है। अपनी यात्रा के क्रम में वह खिलाड़ी के सामने छड़ी रखता है और कहता है मेरे साथ चलो तत्पश्चात् खिलाड़ी जैक के पीछे चलने लगता है और जैक के कंधे पर अपना हाथ रखता है। यह जैक के चार या पांच अनुयायी होने तक जारी रहता है। फिर वह घर जाने को कहता है और सभी खाली खाली स्थान के लिए दौड़ पड़ते हैं। एक जो खाली स्थान पा जाता है अगला जैक बन जाता है और खेल जारी रहता है।

आग से बचना

एक को छोड़कर सभी विद्यार्थियों को आमने-सामने दो वृत्तों में व्यवस्थित करें। प्रत्येक वृत्त में समान विद्यार्थी है। अंदर वाले खिलाड़ी वृक्ष है और वे अपने हाथ सामने उठाये हैं। बाहरी खिलाड़ी वृक्षों के ठीक पीछे खड़े हैं। बड़ा खिलाड़ी अग्नि रक्षक है और वह केंद्र में खड़ा होता



टिप्पणी

है। अग्नि रक्षक कहता है 'पर्वत पर आग और ताली बजाता है।' बाहर खड़े खिलाड़ी अपनी बायीं ओर दौड़ने लगते हैं। अचानक अग्नि रक्षक रोक देता है। ताली बजाता है और चिल्लाता है 'घर जाओ' और दौड़कर वृक्ष के सामने जाओ तथा सभी धावक ऐसे ही करते हैं। धावक जो वृक्ष को पाने में असफल रहता है अग्नि रक्षक बन जाता है और खेल जारी रहता है।

धोखेबाज गेंद

खिलाड़ी दो समान समूहों में विभाजित होते हैं। एक समूह सतह पर अंकित वृत्त के बाहर खड़ा होता है। और दूसरा समूह वृत्त के अंदर बिखर जाते हैं। वृत्त के बाहर के सदस्य अंदर के समूह के सदस्यों को गेंद के प्रयोग से घूटनों के नीचे मारने की कोशिश करते हैं। वे धोखा देने के लिए वृत्त को छोड़ने के अतिरिक्त उछल सकते हैं, झुक सकते या शरण ले सकते हैं। खिलाड़ी जिसे घूटनों से नीचे गेंद लगती है प्रतियोगिता से बाहर हो जाता है। अन्तिम खिलाड़ी जो वृत्त के अंदर रह जाता है विजेता घोषित होता है। फिर दोनों समूह स्थान परिवर्तित कर लेते हैं और खेल जारी रहता है।

ट्रेन पकड़ना

पांच की संख्या में समूह को व्यवस्थित करें, वे एक के पीछे एक दूसरे की कमर में हाथ डालकर खड़े हो सकते हैं और इस प्रकार एक ट्रेन की रचना करते हैं। ऐसी तीन ट्रेनें बननी चाहिए। पांचवा खिलाड़ी एक मालडब्बा के रूप में चयनित होता है। संकेत मिलने पर मालडब्बा अपने हाथों को अंतिम खिलाड़ी की कमर में डालकर ट्रेन के अंत में पूंछ के रूप में अपने आप को जोड़ने की कोशिश करता है। अगला खिलाड़ी उछलता है, मुड़ता है और उस ट्रेन से जुड़े मालडब्बे को छुड़ाने के लिए कुछ भी करता है। मालडब्बा सभी तीनों ट्रेनों के साथ कोशिश करता है और यदि वह सफल होता है तो विशेष ट्रेन का अगला डब्बा माल-डब्बा बन जाता है और खेल जारी रहता है।

तालाब से किनारे और किनारे से तालाब

सभी विद्यार्थियों को कुल्हे पर हाथ रखकर एक बड़े वृत्त के रूप में व्यवस्थित करें। जब शिक्षक 'तालाब में कहता है' तो विद्यार्थी दोनों पैरों से आगे कूदते हैं और जब शिक्षक कहता है "किनारे पर जाओ" वे दोनों पैरों से वापस पीछे कूदते हैं। यदि कोई विद्यार्थी आदेश के अनुसार सही क्रिया करने में असफल रहता है तो वह अलग कर दिया जायेगा। यदि कोई विद्यार्थी क्रिया को करने में देर भी करता है तो वह भी बाहर निकाले जाने के लिए सोचा जायेगा। खेल जारी रहता है किन्तु जो बाहर नहीं निकलता वह विजेता होगा।

11.5 योगा-पूर्वालोकन

योगा प्राचीन भारत में उद्भूत हुआ और विश्व में सबसे लम्बे समय तक जीवित रहने वाला दर्शनात्मक प्रणाली है। कुछ विद्वानों ने आकलित किया है कि योगा 5,000 वर्षों से पुराना है;



भारत में 3000 वर्ष ईसा पूर्व में पाये गये शिल्प तथ्यों में योगासनों का वर्णन किया जा चुका है। योग गुरु दावा करते हैं कि यह स्वस्थ जीवन का सबसे विकसित विज्ञान है जिन्हें वर्षों से जांचा और परखा जा चुका है।

11.5.1 योग का अर्थ

योग शब्द संस्कृत के 'युज' शब्द से बना है जिसका अर्थ है युग, जोड़ना या एकत्र करना। यह व्यक्ति के शरीर के सभी पहलुओं को जोड़ने या एकीकृत करने को समाविष्ट करता है, मन तथा मन के साथ आत्मा को खुशी प्राप्त करने, संतुलित और लाभप्रद जीवन तथा आध्यात्मिकता तथा व्यक्ति को सर्वोपरि शक्ति के साथ संगठित करने में सभी पहलुओं को एकीकृत करने को शामिल करता है।

भारत में योगा को शास्त्रीय दर्शन की 6 शाखाओं में से एक के रूप में विचारित किया जाता है और यह पूर्णतया वेदों (प्राचीन भारतीय धर्मग्रंथों) और प्राचीनतम लेखों में प्रवर्तित है। उपनिषद भी मोटे तौर पर दर्शनात्मक प्रबंध हैं जो वेदों को उत्तरदिनांकित करता है और 'आत्मा' तथा ब्रह्माण्ड की प्रकृति से सामना करता है। यद्यपि योग की उत्पत्ति अधिक पुरानी है अपेक्षाकृत योगियों की मौखिक परंपराओं से। जहाँ योग का ज्ञान गुरु (आध्यात्मिक शिक्षक) से शिष्य (आध्यात्मिक विद्यार्थी) को प्रदत्त की गई थीं जो योग प्रवर्तकों तक वापस गई थी जिन्हें सर्वप्रथम ऋषियों ने शुरू किया था। प्राचीन मान्यता है कि योग का ज्ञान सर्वप्रथम भगवान शिव ने अपनी पत्नी पार्वती को दिया उनसे यह मनुष्य के जीवन में गया।

11.5.2 योग के उद्देश्य

योग का मुख्य उद्देश्य मस्तिष्क पर नियंत्रण करना है। एक सुखी मनुष्य वह है जो वास्तविक से अवास्तविक के भेद को, शाश्वत से नश्वर और अच्छे से बुरे के अंतर को अपने विभेदीकरण एवं बुद्धि से जानता है। एक मनुष्य जो अपने मस्तिष्क को नियंत्रित नहीं कर सकता वह इस ईश्वरीय परमप्रसाद को पाने में कठिनाई महसूस करेगा किन्तु स्व-नियंत्रित मनुष्य यदि कठिन प्रयास करता है और अपनी ऊर्जा को सही तरीके से निर्देशित करता है तो इसे प्राप्त कर सकता है।

11.5.3 योग के आठ चरण

यम

नियम

आसन

प्राणायाम

प्रत्याहार

धारणा



टिप्पणी

ध्यान

समाधि

11.5.4 बच्चों के लिए आवश्यकता और महत्त्व

बच्चों के लिए योग के फायदों की एक सूची यहाँ दी गई है :

- शोध दिखाता है कि उच्चतम शैक्षिक सफलता प्राप्त करने के क्रम में विद्यालय में बच्चों को केंद्रित करने में योग मदद करता है।
- योग बच्चों को आंतरिक शान्ति एवं आनन्द प्रदान करता है और उनकी कल्पनाशीलता एवं सृजनात्मकता का विस्तार करता है।
- जब बच्चे स्वयं के स्वास्थ्य, शिथलीकरण एवं आन्तरिक सन्तुष्टि के लिए तकनीकें सीखते हैं तो वे थोड़ी अधिक सहजता के साथ जीवन की चुनौतियों का मार्गनिर्देशन कर सकते हैं।
- प्रारंभिक आयु में योग आत्मसम्मान एवं शारीरिक गतिविधि से शरीर के प्रति जागरूकता को प्रोत्साहित करता है जो कि अप्रतियोगी है। विरोध के बजाय सहयोग एवं संवेदना को प्रोन्नत करता है।
- योग आत्म सम्मान, आत्माभिव्यक्ति, आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करता है और वजन घटाने में मदद करता है।
- योगासन अद्भूत भंगिमायें हैं जो उनके लचीलेपन, ताकत, समन्वय और शरीर के प्रति जागरूकता को बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त उनकी एकाग्रता, शान्ति की समझ और शिथलीकरण को सुधारता है।
- रक्त संवहन तंत्र, श्वसन तंत्र और पाचक शक्ति का पुनरुद्धार कर संपूर्ण प्रति रक्षा को सुधारने में योग मदद करता है।
- योग का अभ्यास करना बच्चों को उनके मनोवेगों को नियंत्रित करने में सहायता करता है। विशेषतः ऑटिज्म या अन्य व्यवहारात्मक मुद्दों से ग्रस्त बच्चों में यह सहायता करता है।
- योग आत्मानुशासन को सुधारता है। बच्चे जो योग करना सीख रहे हैं वे अपने स्वयं के व्यवहार को वश में करना भी सीखते हैं।
- योग का अभ्यास फोकस और ध्यान को सुधारता है।
- बच्चे जो अधिक समय विद्यालय में डेस्क पर बैठकर या घर में कम्प्यूटर के सामने बिताते हैं में शरीर के ऊपरी भाग में तनाव और मेरुदण्डीय दबाव विकसित हो सकता है। योग उन्हें दूर करता है।
- योग शिशुओं में धैर्य बनाने में मदद करता है। यह नया शारीरिक कौशल सीखने में धैर्य और समय लेता है और जैसे नये योग आसन प्रवर्तित होते हैं आपका बच्चा इसे पहले करने में सक्षम नहीं हो सकता।



- योग को एकाग्रता अपेक्षित है।
- योग बच्चों को उनके श्वसन पर नियंत्रण और जागरूकता विकसित करने में मदद करता है। श्वास जागरूकता और शान्त होने और मध्यस्थता करने की योग्यता महत्वपूर्ण कौशल हैं जिसे बच्चे अपनी सम्पूर्ण जिंदगी में प्रयोग कर सकते हैं।
- योग खेल की चोटों को रोकने में मदद करता है। ताकत और लचीलापन बढ़ाकर योग नवयुवक एथलीटों की बढ़ती हड्डियों एवं मांसपेशियों की चोट को रोकने में सहायता कर सकता है।
- यह भोजन की स्वस्थ आदतें बनाता है। कुछ अध्ययन दिखाते हैं कि शिशु जो योग का अभ्यास करते हैं स्वस्थ भोजन चुनते हैं।
- योग न केवल शारीरिक और मानसिक विकास बल्कि बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास भी संभव बनाता है।
- योगासन थकावट कम करता है और तंत्रिकाओं को शान्त करता है।
- योग अहिंसात्मक गतिविधि है और एक व्यक्ति नैतिक रूप से अच्छा हो जाता है।
- योगासन शरीर की विभिन्न ग्रंथियों को उत्प्रेरित करता है जो शरीर को संतुलित वृद्धि प्राप्त करने में सहायता करता है।

11.6 आधारभूत आसन

शवासन

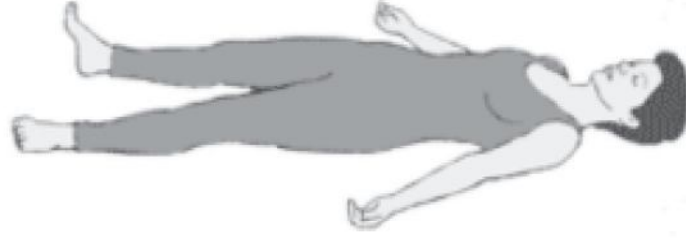
शवासन, मृत्यु की स्थिति जिसे मृत्युआसन भी कहा जाता है। यह आसन ध्यान और जाप आदि के लिए बहुत उपयोगी है। यह आसन दूसरे आसनों से पहले आता है। इसे अन्तराल में और अन्त में भी करना चाहिए। यह आसन मांसपेशियों एवं रक्त वाहिकाओं को शिथिल करता है। यह आसन सबसे आसान होता है लेकिन वश में करने में यह सबसे कठिन है। इस आसन का अभ्यास मस्तिष्क को शरीर से मुक्त करने पर लक्षित होता है। न्यूनतम संभव समय में यह योगिक शिथलीकरण है। आधुनिक शोरगुल एवं भौतिकवाद में शरीर और मस्तिष्क का शिथलीकरण अनिवार्य है। शवासन को मनोदैहिक बीमारियों के लिए एक उपचार के रूप में स्वीकृत किया जा चुका है।

प्रतिस्पर्धी युग के आधार पर कोई भी वास्तविक शिथलीकरण, अनुभव, आराम और शान्ति प्राप्त करता है। वे जो अतिशय मानसिक तनाव या हृदय रोग से ग्रस्त हैं। वे इस आसन का अवश्य अभ्यास करें।



टिप्पणी

Savasana



शवासन

तकनीकें—

1. जमीन पर पीठ के आधार पर लेटें।
2. हाथों को हथेलियों के ऊपर रखते हुए जंघों से थोड़ा दूर रखें।
3. मुट्ठी को हल्का बंद रखें।
4. पैरों को तानकर बाहर फैलायें।
5. आंखों को बंद रखें।
6. पैरों को पृथक रखें।
7. धीरे-धीरे, लयात्मक किन्तु स्वाभाविक रूप से श्वास लें।
8. प्रत्येक मांसपेशी, शरीर के प्रत्येक अंग, पैरों, पिण्डलियों, घुटनों, जंघों, पेट और कुल्हे को चैतन्यता से और धीरे-धीरे शिथिल करें। तत्पश्चात् पीठ, छाती, अंगुलियों, गदन, सिर और चेहरा की मांसपेशियों को शिथिल करें।
9. धीरे-धीरे तथा गहरी श्वास लें और छोड़ें। श्वास छोड़ने के दौरान मस्तिष्क को शिथिल रखें।
10. ध्यान को श्वासन, आत्मा और ईश्वर के प्रति निर्देशित करें।
11. चिन्तन (ध्यान) को कुछ मिनटों के लिए बनाये रखें।

सावधानियां

1. असमतल स्थान पर न करें।
2. आसन को एक दरी पर करें।
3. धीरे-धीरे और आराम से करें।
4. आंखें बंद होनी चाहिए, यद्यपि कोई बंद आंखों से असहज न हो।



5. अपने श्वसन की गति पर ध्यान दें।
6. सिर को आराम दें जब तक सहज महसूस करते हैं।

प्रभाव/फायदे

1. इस आसन से भंगिमा और ध्यान समन्वयित होते हैं। यह शरीर और मस्तिष्क को शान्त करता है।
2. श्वासन में शरीर के सभी अंग, चर्म, मांशपेशियां और तंत्रिकायें शिथिल रहती हैं।
3. यह आसन कठिन व्यायामों के पश्चात् मांशपेशियों को पूर्ण शिथलीकरण एवं आराम देता है।
4. लम्बी बीमारी के पश्चात् शरीर और मस्तिष्क को तरोताजा रखने में यह मदद करता है।
5. यह आसन उच्च या निम्न रक्तचाप और अपच जैसी बीमारियों के उपचार में सहायता करता है और सम्पूर्ण शरीर में रक्त संचार नियमित होता है और व्यक्ति तरोताजा महसूस करता है।
6. हृदय रोग, मानसिक तनाव और विकृति से पीड़ित व्यक्ति को यह आराम देता है।
7. इस आसन का नियत अभ्यास व्यक्ति को क्रोध नियंत्रित करने में सहायता करता है।
8. श्वासन मानसिक एवं शारीरिक थकान को दूर करता है और स्वस्थता की समझ भी प्रदान करता है।
9. यह तनाव घटाने में सहायता करता है और अंतर्दृष्टि के विकास में समर्थ करता है।
10. यह एक व्यक्ति को आकाश में तैरने का अहसास देता है।

हलासन

हल का अर्थ खेत जोतने वाला एक यंत्र होता है, इस आसन का आकार एक हल के समान होता है। जैसे हल जमीन को उपजाऊ बनाता है, उसी प्रकार यह आसन उत्पादकता और जीवन शक्ति को बढ़ा सकता है। हलासन शरीर के निचले अंगों को सशक्त करने में अच्छा व्यायाम है। हलासन स्थिरता, स्वास्थ्य प्रदान करता है और उसी समय उच्चतम अनुभवों के लिए द्वार खोलता है। एकाग्रता व्यक्ति को संतुलित बनाता है।



हलासन



टिप्पणी

तकनीकें

1. पैरों का साथ रखकर उत्तान लेटें, हाथ शरीर के किनारे साथ हों और हथेलियां सतह पर हों।
2. पैरों को साथ और सीधा रखें।
3. दोनों पैरों को सिर के ऊपर तक उठाये जब तक अंगूठे धरती को छुयें। इसे बनाये रखें।
4. श्वास लें और पैरों को धीरे-धीरे उठाये तथा यह समकालिक होना चाहिए।

शलभासन

शलभासन का अर्थ टिड्डी जैसी स्थिति है। यह टिड्डी कीट के समान होता है। शलभ (Salabha) शब्द में Sa, la और ba अक्षर शामिल होते हैं। ये क्रमशः शिव, इन्द्र और शुक्र ग्रह के नाम के लिए आते हैं। ये वो स्थितियां हैं जो जीवन शक्ति के उद्बोधन में योगदान देती हैं और जिन्हें कुण्डलिनी तकनीक के रूप में जाना जाता है।

तकनीक

1. अधोमुख लेटें, हाथ शरीर के किनारे साथ हों, हथेलियां ऊपर और टुड्डी सतह पर हो। भुजाओं को पीछे खींचें।
2. सिर, छाती और पैरों को सतह से एक साथ जितना संभव हो सके ऊपर उठाये। हाथ और पसलियां सतह पर आराम की स्थिति में होनी चाहिए।
3. केवल शरीर के आगे के पेट का हिस्सा सतह पर होना चाहिए और शरीर के सम्पूर्ण वजन को सहता है।
4. दोनों पैरों को पूर्ण विस्तारित एवं सीधा रखें, जांघों, घुटनों और टखनों को स्पर्श करते हुए। जांघ की मांशपेशियां तान कर रखें।
5. शरीर के वजन को हाथों पर बर्दाश्त न करें किन्तु गर्दन की मांशपेशियों के ऊपरी भाग के व्यायाम के लिए उन्हें पीछे खींच कर रखें।

Salabhasana



शलभासन



सावधानियां

1. पैरों को बिना झटका दिये साथ उठायें।
2. पैरों को घुटनों से न मोड़ें।
3. टुड्डी और कंधों को सतह पर छूकर रखने का प्रयास करें।
4. आरंभिक स्थिति में धीरे-धीरे लौटें।
5. पैरों को सतह से लगभग 9 इंच उठायें और इसे बनाए रखें।
6. असमतल स्थान पर न करें।
7. धीरे-धीरे और सहजता से करें।

प्रभाव/लाभ

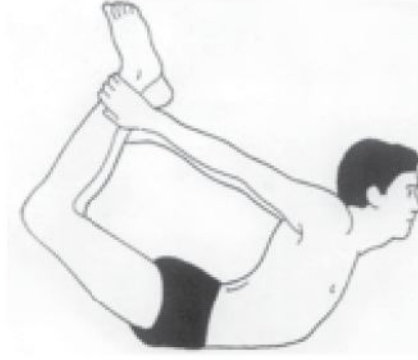
1. यह पेट के लिए श्रेष्ठ व्यायाम है और पेट, जांघ तथा पैरों की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।
2. यह शरीर के निचले भाग में रक्त-संचार को समृद्ध करता है।
3. यह पाचन में सहायता करता है और गैस्ट्रिक समस्याओं को दूर करता है।
4. इस आसन से स्लिप-डिस्क से ग्रस्त व्यक्ति लाभ पाता है।
5. यह पेट के अंगों को बढ़ाता है जैसे गॉल ब्लैडर (पित्ताशय), पेट, तिल्ली और मूत्राशय/तथा पेट के विकारों का उपचार करता है।
6. पाचन को सुधारता है।
7. ट्यूमर का उपचार करता है।
8. गले को नई ऊर्जा देता है।
9. यह मधुमेह और वृक्क के अन्य विकारों का उपचार करता है।
10. मासिक धर्म के दौरान अंडाशय के दर्द को यह आसन दूर करता है।
11. यह फेफड़े की बीमारियों का उपचार करता है।

धनुरासन

धनुरासन का अर्थ है धनुष की स्थिति, धनुष का अर्थ है एक चापा हाथों का उपयोग सिर, धड़ और पैरों को खींचने के लिए प्रत्यंचा के समान किया जाता है और यह आसन प्रत्यंचा के साथ खींची हुई धनुष के सदृश होता है। धनुष का प्रयोग लक्ष्य को तीर से भेदने के लिए किया जाता है। यहां धनुष हमारा शरीर है और स्वयं एक तीर है। यह आसन मेरुरज्जु को पीछे की ओर मोड़ता है। यह भुजंगासन और शलभासन का संयोजन है। यदि ये दोनों एक साथ किये जायें तो वे शरीर के लिए बहुत लाभदायक है।



टिप्पणी



Dhanurasana

धनुरासन

तकनीकें-

1. सतह पर चेहरे को नीचे की ओर करके अधोमुख लेटें।
2. मांशपेशियों को शिथिल करे, भुजाओं को शरीर के बगल के साथ आराम की स्थिति में छोड़ दें।
3. पैरों को घुटनों से मोड़े। भुजाओं को उठाये और टखनों को हाथों की सहायता से पकड़े।
4. छाती और सिर को उठाये। फेफड़ों को हवा से भरें।
5. हाथों और पैरों को सशक्त और सख्त बनायें।
6. जैसे कोई पैरों को ऊपर उठाता है और छाती को भी ऊपर उठा सकता है।
7. श्वास को बनाये रखें तत्पश्चात् धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।
8. घुटनों को एक साथ रखें।
9. कुछ सेकण्ड के लिए बनाये रखें और धीरे-धीरे छाती और घुटनों को नीचे लाते हुए मूल स्थिति में लायें, टखनों को छोड़े और फिर हाथों को सतह पर रखें।

सावधानियां

1. इस आसन का आभ्यास खाली पेट करें।
2. नाभि के बल आराम करने की कोशिश करें।
3. भुजाओं को सीधी रखें।
4. दोनों पैरों को पूरी तरह फैलायें और जांघों, घुटनों और टखनों को स्पर्श करते हुए सीधा रखें। जांघ की मांशपेशियों को तानें।
5. शरीर का वजन हाथों पर न लें किन्तु उन्हें गर्दन के ऊपरी भाग की मांशपेशियों के व्यायाम के लिए पीछे को तानें।

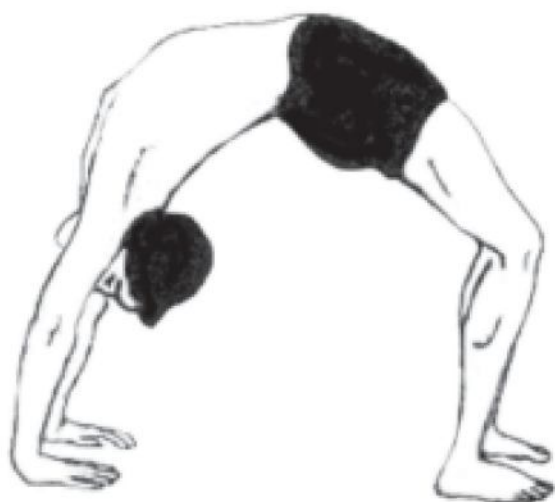


प्रभाव/फायदे

1. यह पेट के लिए श्रेष्ठ व्यायाम है और पेट, जांघ तथा पैरों की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।
2. यह शरीर के निचले भाग में रक्त संचार को समृद्ध करता है।
3. यह पाचन में सहायता करता है और गैस्ट्रीक समस्याओं को दूर करता है।
4. इस आसन से स्लिप डिस्क से ग्रस्त व्यक्ति लाभ पाता है।
5. यह पेट के अंगों को बढ़ाता है जैसे—गॉल ब्लैडर (पिताशय), पेट, तिल्ली और मूत्राशय तथा पेट के विकारों का उपचार करता है।
6. पाचन को सुधारता है।
7. ट्यूमर का निवारण करता है।
8. गले को नई उर्जा देता है।
9. यह मधुमेह और वृक्क के अन्य विकारों का उपचार करता है।
10. मासिक धर्म के दौरान अंडाशय के दर्द को यह आसन दूर करता है।
11. यह फेफड़े की बीमारियों का निवारण करता है।

चक्रासन

मेरुरज्जु इस तरह से मुड़ी होती है कि शरीर अर्द्ध वृत्ताकार आकार बनाता है तथा इसे चक्रासन कहा जाता है। यह एक इन्द्रधनुष के सदृश है।



चक्रासन



टिप्पणी

तकनीक (जब लेटे हों)

1. पीठ के बल सपाट लेटे।
2. पैरों को तब तक खींचे जब तक एड़ियां कुल्हों के पास आ जाये और तलवा धरातल को छूता हो।
3. पैरों के बीच चार से छः इंच का स्थान होना चाहिए।
4. कोहनी को मोड़े और सिर से ऊपर उठाये तथा हथेलियों को कंधों के नीचे रखें। हथेलियों के बीच स्थान कंधों की अपेक्षा चौड़ा नहीं होना चाहिए तथा अंगुलियों को पैर की दिशा में होना चाहिए।
5. घुटनों को मोड़े और उठाये, श्वास बाहर निकालें, धड़ को भी उठाये।
6. धड़ और सिर को उठाये तथा पीठ का चाप बनाये ताकि इसका वजन हथेलियों और तलवों पर हो।
7. कंधों से भुजाओं को तब तक तानें जब तक कोहनियां सीधी न हों, उसी समय जांघ की मांशपेशियों को ऊपर खींचे।
8. एड़ियों को सतह से उठाकर जांघ की मांशपेशियों को ऊपर तक खींचे। छाती को फैलाये रीढ़ के त्रिक क्षेत्र को ऊपर तानें फिर एड़ियों को नीचे सतह तक रखकर रीढ़ के तनाव को बनाये रखें।
9. घुटनों और कोहनियों को मोड़ते हुए शरीर को सतह तक नीचे रखें।

जब खड़े हों

1. पैरों पर सीधे खड़े हों, एक पैर अलग करें और हथेलियां कुल्हों पर रखें।
2. श्रोणीय क्षेत्र को थोड़ा आगे करें, श्वास छोड़े और धड़ को पीछे मोड़े ताकि शरीर का वजन जांघों एवं अंगूठों पर आये।
3. भुजाओं को सिर से ऊपर उठाये तथा हाथों को सतह पर नीचे गिराये फिर भुजाओं को कोहनियों पर बल प्रदान करें तथा हथेलियों को सतह पर रखें।
5. पैरों और भुजाओं को सीधा तानें।

सावधानियाँ

1. इसे धीरे-धीरे एवं सहजता से करें।
2. पीछे को मुड़ते समय झटकों से बचें।



प्रभाव/फायदे

1. रीढ़ को पूरी तरह तानकर व्यवस्थित करता है और शरीर को सजग एवं लचीला रखता है।
2. पीठ मजबूत महसूस करती है तथा शक्ति में पूर्ण हो जाती है।
3. यह भुजाओं, कलाईयों को सशक्त करता है तथा सिर पर बहुत कोमल प्रभाव डालता है।
4. यह महान जीवन शक्ति, ऊर्जा और फूर्तीलापन की अनुभूति देता है।

11.7 प्राणायाम

प्राणायाम (श्वास का नियंत्रण)—प्राणायाम का अभ्यास शरीर की ओजस्वी ऊर्जा को प्रेरित, नियमित एवं संगत करता है। जैसे—मस्तिष्क एवं आन्तरिक अंगों के शुद्धिकरण के लिए स्नान अपेक्षित है। प्राणायाम योग के पांच मुख्य प्रकार निम्नलिखित हैं :

- नाड़ी शोधन
- शीताली प्राणायाम
- उज्जयी प्राणायाम
- कपालभाती प्राणायाम
- दीर्घया प्राणायाम



नाड़ी शोधन

नाड़ी शोधन प्राणायाम करने के लिए निम्नलिखित चरण बताये गये हैं :

- एक आरामदेह स्थान पर पालथी मारे हुए स्थिति में बैठें।
- अब दाहिने हाथ के अंगूठे का प्रयोग अपनी दायीं नाक बंद करने के लिए करें। बायीं नाक का उपयोग कर गहरी श्वास लें।
- अब बायीं नाक बंद करें और दायीं नाक से श्वास छोड़ें।
- उसी प्रकार अब बायीं नाक बंद रखें, दायीं नाक से श्वास लें और बायीं नाक से श्वास छोड़ें।
- आप इस व्यायाम को 10-15 मिनट तक जारी रख सकते हैं।

शीताली प्राणायाम

शीतल का अर्थ ठंडा भी होता है और यह प्राणायाम तकनीक आपको शीतलता प्रदान करने में मदद करेगी। शीताली प्राणायाम करने के लिए एक आरामदेह स्थिति में बैठें। अपने पैरों को तिरछा करें तथा अपने को तैयार करने के लिए 5 या 6 गहरी श्वास लें। अब अपने मुंह को



टिप्पणी

‘O’ के आकार में खोलें तथा मुंह से श्वास लेना शुरू करें। जब आप श्वास छोड़े तो ऐसा अपनी नाक से करें। उसे 5 या 10 बार दुहराया जा सकता है।



उज्जयी प्राणायाम

उज्जयी का अर्थ समुद्र है और यह प्राणायाम समुद्र के आवाज की या तरंगों की आवाज की नकल करने के बारे में है। इसे करने के लिए पैरों को तिरछा कर आरामदेह स्थिति में बैठें। अब श्वास लेना शुरू करें और अपने मुंह का उपयोग कर गहरी श्वास छोड़ें। इसे करते समय अपने गले को ऐसा बनायें जैसे गले में कुछ अटका है जब आप श्वास लेते और छोड़ते हैं। जब आप श्वास लेते हैं तो यह समुद्र के समान आवाज उत्पन्न करेगा। अब अपना मुंह बंद रखें और नाक का उपयोग कर श्वास लें किन्तु अपने गले के उसी लय को बनाये रखें ऐसा आप इसे अपनी श्वास से जारी रखते हैं। आप प्राणायाम के इस श्वसन व्यायाम को 10-15 बार दुहरा सकते हैं।

कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति प्राणायाम तकनीक को करने के लिए अपने पैरों को तिरछा करके आरामदेह स्थिति में बैठें। दो या तीन गहरी श्वास लें और छोड़ें। अब गहरी श्वास लें और खींची हुई सम्पूर्ण वायु को ताकत से बाहर निकालें। जब आप श्वास छोड़ते हैं तो आपका पेट अंदर को खींचा होना चाहिए। जब आप श्वास लेते हैं यह बिना किसी प्रयास के स्वतः होता है कि श्वास लेने में पेट अंदर जाता है और वापस सामान्य स्थिति में आ जाता है। पुनः ताकत से श्वास छोड़ें और इसे लगभग 20-30 बार करें।





दीर्घया प्राणायाम-तीन खण्डों में श्वसन

दीर्घ प्राणायाम अन्य प्रकारों से थोड़ा भिन्न है जैसे यह बैठे हुई स्थिति के बजाय पीठ के बल लेटकर होता है। यह तकनीक बहुत गहरी श्वास लेने और छोड़ने को शामिल करती है। इस प्राणायाम को करने के लिए अपनी पीठ के बल लेटें और आंखें बंद कर लें। अब धीरे-धीरे बहुत सी हवा अंदर लें और अपने पेट को भर लें। आपका पेट गुब्बारे की तरह फूल जाना चाहिए। ऐसी स्थिति में कुछ सेकेण्ड तक रहें और पेट को अंदर खींचते हुए श्वास छोड़ें यह सुनिश्चित करें कि हवा अंदर नहीं रह गई। दूसरे चरण में पेट को भरने के लिए गहरी श्वास लें। थोड़ी सी श्वास पसली को भरने के लिए ले। जब आप श्वास छोड़ते हैं, पसलियों से हवा निकालें फिर अपने पेट से निकालें। तृतीय चरण में अपने पेट और पसली को हवा से भरने के लिए गहरी श्वास लें। हृदय के केंद्र (हृदय के आसपास का क्षेत्र) को हवा से भरने के लिए थोड़ी बहुत श्वास लें। जब आप श्वास छोड़ते हैं, हृदय केंद्र से हवा बाहर निकालें तत्पश्चात् पसली और फिर पेट से। सम्पूर्ण प्रक्रिया को 5-6 बार दुहरायें।

विलोम प्राणायाम

विलोम प्राणायाम नियमित अंतराल पर ठहरी हुई श्वसन को शामिल करता है और यह दो चरणों में विभाजित हो सकता है। प्रथम चरण ठहरी हुई श्वसन कहलाती है और दूसरा चरण ठहरा हुआ उच्छ्वास कहलाता है। इन चरणों को विस्तार में देखते हैं।

विलोम ठहरी हुई श्वसन

- आरामदेह स्थिति में लेट जायें और शिथिल होने का प्रयास करें। गहरी किन्तु सामान्य श्वास लें।
- अब 2-3 सेकेण्ड के लिए श्वास लें और रोकें। अपनी श्वास को 2 सेकेण्ड के लिए रोकें और फिर पुनः श्वास लेना शुरू करें। 2-3 सेकेण्ड के पश्चात् पुनः श्वसन को रोकें। पुनः श्वास लें। इस प्रक्रिया को फेफड़ों को पूरी तरह हवा से भर जाने तक दुहरायें।
- अब धीरे-धीरे श्वास छोड़े जब तक आप हवा से खाली अनुभव करते हैं।

विलोम ठहरा उच्छ्वास

ठहरा उच्छ्वास श्वसन प्रक्रिया के ठीक विपरीत है। इस स्थिति में आप बिना बाधा के गहरी और सामान्य श्वास लेते हैं किन्तु नियमित ठहराव पर श्वास छोड़ते हैं।

अनुलोम प्राणायाम

ठीक विलोम के सामान अनुलोम लगभग वैकल्पिक नासिका श्वसन है। इस स्थिति में श्वसन और उच्छ्वास एक नाक को बंद करके किया जाता है और दूसरी आंशिक खुली रहती है। योग की कुछ विविधतायें कणात्मक अनुलोम हैं। इस प्रकार के प्राणायाम विशेषतः नाकों को साफ करने और उनके अंदर शांति सृजित करने में लाभदायक है।



टिप्पणी

11.8 सारांश

खेल, छोटे खेल, योग तथा प्रतियोगिता के आयोजन के संबंध में ऊपर वर्णित सूचना बच्चे के संपूर्ण विकास के लिए अत्यावश्यक है। शिक्षक व्यक्तित्व विकास में शारीरिक गतिविधियों एवं अन्य पाठ्य सहगामी गतिविधियों के महत्व को अवश्य समझते हैं। इस इकाई को पढ़ने के पश्चात् शिक्षक खेल उत्सवों के आयोजन और सामूहिक भागीदारी गतिविधियों के ज्ञान से सुसज्जित हो जायेंगे। बच्चों के जीवन में योग की भूमिका महत्वपूर्ण है और आधारभूत आसन तथा प्राणायाम का एकाग्रता, आत्मविश्वास, स्मृति आदि के साथ सकारात्मक संबंध है।

11.9 संदर्भ ग्रंथ एवं कुछ उपयोगी पुस्तकें

- J.C. Aggarwal- Health and Physical Education Doaba Publication Delhi (2009)
- Dhananjay Shaw, Seema Kaushik, Lesson Planning- Teaching Methods and Management in Physical Education- Khel Sahitya Kendra (2001)
- Kamlesh, M.L. and Sangral, M.S.- Methods in Physical Education Parkeash Brothers Ludhiana
- Read More : <http://www.livestrong.com/article/168412-dodgeball-games/#ixzzlyy4fnekc>
- http://www.indiaparenting.com/alternative-healing/12_765/yoga-for-children.html.
- Read more : <http://www.livestrong.com/article/168412-dodgeball-games/#ixzzlyy4200ma>.

11.10 अन्त्य इकाई अभ्यास

1. छोटे खेल से आप क्या समझते हैं? तथा धोखेबाज गेंद को वर्णित करें।
2. योगा क्या है और बच्चों के लिए इसका क्या महत्व है?
3. प्राणायाम से आप क्या समझते हैं?
4. प्राणायाम के महत्व और उनके प्रकारों को लिखें।
5. योगासन की सूची और इसके फायदे बतायें।