

शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक कक्षा नौवीं

2024-25



राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली-110024

Physical Activity Trainer (शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक)

Class IX-2024-25



स्वाध्यायान्मा प्रमदः

State Council of Educational Research & Training, Delhi
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

ISBN: 978-93-6291-361-6

©State Council of Educational Research and Training, Delhi

February 2024

मुख्य सलाहकार

डॉ रीता शर्मा, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
डॉ नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

सलाहकार

बिमला कुमारी, डी.डी.ई., वोकेशनल शिक्षा, दिल्ली
राकेश बल, ओ.एस.डी., वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली
संजीव कुमार गौड़, ओ.एस.डी., वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली

नोडल अधिकारी

सुश्री रमन अरोड़ा, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

विषय समन्वयक

मृदुला भारद्वाज, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एव प्रशिक्षण संस्थान, पीतम पुरा, दिल्ली

लेखक एवं समीक्षक समूह

मृदुला भारद्वाज, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एव प्रशिक्षण संस्थान, पीतम पुरा, दिल्ली
डॉ देवेन्द्र सिंह यादव, सेवानिवृत्त प्राचार्य, मंडलीय शिक्षा एव प्रशिक्षण संस्थान, राजेंद्र नगर, नई दिल्ली
डॉ दीपिका मल्होत्रा, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एव प्रशिक्षण संस्थान, राजेंद्र नगर, नई दिल्ली
मयंक शर्मा (प्रवक्ता, शारीरिक शिक्षा) शारीरिक शिक्षा कोर अकादमी इकाई शिक्षा निदेशालय, दिल्ली
सोनम (प्रवक्ता शारीरिक शिक्षा) रवि शंकर सर्वोदय कन्या विद्यालय, बवाना, दिल्ली
ज्योति प्रीत (प्रवक्ता शारीरिक शिक्षा) सर्वोदय कन्या विद्यालय, सुल्तानपुरी रोड़, दिल्ली
लोकेश राघव (शारीरिक शिक्षा शिक्षक) सर्वोदय बाल विद्यालय, सीमापुरी, दिल्ली
जय कृष्ण यादव (शारीरिक शिक्षा शिक्षक), राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ विद्यालय, ए-6 पश्चिम विहार, दिल्ली
सुनीता शारदा, प्रवक्ता, शारीरिक शिक्षा, रायसीना बंगाली विद्यालय, चितरंजन पार्क, नई दिल्ली

प्रकाशन अधिकारी

डॉ. मुकेश यादव, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

प्रकाशन दल

श्री दिनेश कुमार शर्मा, ए.एस.ओ., राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
श्रीमति राधा, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
सुश्री फ़ौजिया, (बी.आर.पी.), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

प्रकाशित : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

डिज़ाइन : राज प्रिंटर्स, ए-9, सेक्टर बी-2, ट्रॉनिका सिटी, लोनी, गाज़ियाबाद (यू.पी.)

Dr. Rita Sharma
Director SCERT



स्वाध्यायान्मा प्रमदः

**STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL
RESEARCH and TRAINING**

(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)

Varun Marg, Defence Colony, New Delhi-110024

Tel.: +91-11-24331356

E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 18/7/2024

D.O. No. : F.1001/MS/DPN/23-24/60

संदेश

“राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020” व्यावसायिक शिक्षा को मुख्यधारा की शिक्षा के साथ जोड़ने की ओर एक सकारात्मक कदम है। विद्यार्थियों के लिए भाषा, कला और संस्कृति के साथ व्यावसायिक कौशल सीखना भी अनिवार्य है जो उनके समग्र विकास में सहयोगी होगा।

इसी दिशा में राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली (SCERT Delhi) ने राष्ट्रीय कौशल योग्यता फ्रेमवर्क (NSQF) पर आधारित विषयों में से दस व्यावसायिक विषयों एवं रोजगार कौशल में शिक्षकों के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया है इस सहायक सामग्री में विषय-वस्तु से संबंधित गतिविधियाँ, क्रियाकलाप, केस स्टडी तथा विभिन्न मूल्यांकन/ आकलन रणनीतियाँ सरल भाषा में प्रस्तुत की गई हैं।

आशा है कि ये सहायक पुस्तकें शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के लिए उपयोगी सिद्ध होंगी तथा पठन - पाठन प्रक्रिया को रोचक एवं प्रभावी बनाने में दिशा प्रदान करेंगी। इसके अतिरिक्त ये विद्यार्थियों को 21 वीं सदी के व्यवसायिक कौशल और चुनौतियों से निपटने के लिये सक्षम बनाने में योगदान करेंगी।

डॉ. रीता शर्मा
निदेशक



Dr. Nahar Singh
Joint Director (Academic)

State Council of Educational Research and Training

(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)

Tel. : +91-11-24336818, 24331355, Fax : +91-11-24332426
Tel.: +91-11-24331355, Fax : +91-11-24332426
E-mail : jdsCERTdelhi@gmail.com

Date : 18/07/2024

D.O. No. : F.11(2)/JDB/msc/SCERT/2024-25/469

संदेश

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में एक सार्थक पहल है। इसमें समग्रता की दृष्टि का परिचय देते हुए व्यावसायिक शिक्षा, कौशल शिक्षा, हस्तकला, लोक विद्या इत्यादि के पाठ्यक्रम में स्थानीय व्यावसायिक ज्ञान के समावेशन और विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण एवं व्यक्तित्व के समग्र विकास पर बल देने की बातें कही गई हैं,

इसी को ध्यान में रखते हुए राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली (SCERT Delhi) ने कक्षा नवीं के दस व्यावसायिक विषयों एवं रोजगार कौशल में शिक्षकों के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया है – औटोमोटिव (Automotive), सूचना एवं प्रौद्योगिकी (Information Technology), वित्तीय बाजार का परिचय (Introduction to Financial Market), पर्यटन से परिचय (Introduction to Tourism), खुदरा (Retail), सौन्दर्य एवं कल्याण (Beauty and Wellness), खाद्य उत्पाद (Food Production), स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं (Healthcare Services), मल्टीस्किल फाउंडेशन कोर्स (Multi Skill Foundation Course) एवं शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक (Physical Activity Trainer)। इसके अतिरिक्त रोजगार कौशल (Employability Skills) पर एक पुस्तिका है जो सभी दस विषयों के लिए समान है इसमें संचार कौशल (Communication Skills), स्व-प्रबन्धन कौशल (Self Management), आई.सी.टी. कौशल (ICT Skills), उद्यमशीलता कौशल (Entrepreneurship Skills) and हरित कौशल (Green Skills) इत्यादि के बारे में जानकारी दी गई है।

आशा है ये सहायक पुस्तकें कहीं-न-कहीं आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ने का मार्ग प्रशस्त करेंगी।


डॉ नाहर सिंह
संयुक्त निदेशक

प्रस्तावना

शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक की भूमिका आजकल समय के साथ ही और भी महत्वपूर्ण हो गई है। आज की तेजी से बढ़ती जीवनशैली में, लोगों की स्वास्थ्य और फिटनेस को लेकर जागरूकता में भी वृद्धि हो रही है। शारीरिक गतिविधियों को अपनाने का उत्साह बढ़ रहा है और इसका सीधा परिणाम है कि लोग अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सामर्थ्यपूर्ण तरीके से ध्यान दे रहे हैं। शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक एक व्यक्ति होते हैं जो लोगों को स्वस्थ और फिट रहने में मदद करते हैं। उनका काम उन्हें योगा, एरोबिक्स, वजन ट्रेनिंग, स्ट्रेचिंग आदि जैसी विभिन्न व्यायाम तकनीकों का निर्देशन और सहायता प्रदान करना होता है। वे लोगों के लिए व्यक्तिगतकृत फिटनेस प्लान तैयार करते हैं जो उनके लक्ष्यों, स्वास्थ्य स्तर और शारीरिक स्थिति के आधार पर निर्धारित किया जाता है। शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक की उपस्थिति लोगों को उनकी शारीरिक स्थिति को समझने में मदद करती है और उन्हें सही तकनीक का पालन करने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करती है। इसके अलावा, वे लोगों को मानसिक तनाव को कम करने, व्यस्त जीवनशैली के साथ संतुलित रहने, और स्वस्थ खानपान की सलाह देने में भी मदद करते हैं। आज के समय में, लोग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता बढ़ा रहे हैं और इसलिए शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षकों की मांग भी बढ़ रही है। उनकी योग्यता, ज्ञान, और अनुभव के आधार पर, वे लोगों को सही गाइडेंस और समर्थन प्रदान करके उनकी सेहत और फिटनेस को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। अतः, शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक न केवल लोगों को फिट और स्वस्थ बनाने में मदद करते हैं, बल्कि उनके जीवन में सकारात्मक बदलाव और स्वस्थ आदतों को अपनाने में भी उनका सहयोग प्रदान करते हैं। इसलिए, उनका योगदान न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि समाज के स्तर पर भी उनका महत्वपूर्ण योगदान है।

मृदुला भारद्वाज

सहायक प्रोफेसर

मंडलीय शिक्षा एव प्रशिक्षण संस्थान, पीतम पुरा, दिल्ली

विषय सूची

इकाई	विवरण	पृष्ठ संख्या
1.	बाल विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका	01
1.1	बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताओं को पहचानें	02
1.2	शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाले कारक	07
1.3	शारीरिक गतिविधियों की योजना बनाना	10
1.4	शारीरिक गतिविधियों का संचालन	15
2	आयु के अनुरूप शारीरिक गतिविधि की योजना बनाना	24
2.1	शारीरिक शक्ति और समन्वय बढ़ाने के लिए गतिविधियों की योजना बनाना	25
2.2	संज्ञानात्मक कौशल विकसित करने के लिए गतिविधियों की योजना बनाना	42
2.3	कक्षा का प्रबंधन	48
3	आयु के अनुसार शारीरिक गतिविधियों की योजना	53
3.1	"प्रतिदिन की गतिविधियों के लिए खेलों की पहचान करना"	53
3.2	"खेल गतिविधियों का आयोजन करना"	61
4	बाल स्वास्थ्य और सुरक्षा	80
4.1	बाल स्वास्थ्य देखभाल और आदतों का परिचय	80
4.2	सुरक्षा प्रबंधन और आपातकालीन प्रतिक्रियाओं के विभिन्न पहलु	89

इकाई - 1

बाल विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका

ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN CHILD DEVELOPMENT

सीखने के प्रतिफल / Learning Outcome

1. बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताओं को पहचानें
 - 1.1 प्रारंभिक बाल विकास के लिए कार्यक्षेत्र- शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, संचारी, अनुकूली
 - 1.2 मूलभूत गामक कौशल का विकास- स्थूल गामक कौशल, सूक्ष्म गामक कौशल
 - 1.3 ज्ञान संबंधी विकास
 - 1.4 मनोसामाजिक विकास
 - 1.5 विद्यालय के लिए तत्परता
 - 1.6 बच्चों की गतिविधि को समझना
2. शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाले कारक
 - 2.1 जनसांख्यिकीय कारक
 - 2.2 जैविक कारक
 - 2.3 मनोवैज्ञानिक कारक
 - 2.4 व्यावहारिक कारक
 - 2.5 सामाजिक-सांस्कृतिक कारक
 - 2.6 पर्यावरणीय कारक
3. शारीरिक गतिविधियों की योजना बनाना
 - 3.1 शारीरिक गतिविधि सत्रों की पहचान करना- प्रतिदिन की गतिविधियां, मनोरंजक गतिविधियाँ स्पोर्ट्स (खेल)
 - 3.2 शारीरिक गतिविधि सत्रों की संरचना

- 3.3 सूक्ष्म योजना
- 3.4 मध्यम अवधि योजना
- 3.5 वृहद योजना
- 3.6 साप्ताहिक योजना
- 3.7 पाठ योजना

1.1 बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताएं (PHYSICAL AND EMOTIONAL NEEDS OF THE CHILDREN)

बच्चे राष्ट्र का भविष्य होते हैं और राष्ट्र का नागरिक होने के नाते यह प्रत्येक व्यक्ति का दायित्व है कि वह राष्ट्र के उज्ज्वल भविष्य के लिए बच्चों की आवश्यकताओं का ध्यान रखे। हमारे लिए बच्चे की शारीरिक आवश्यकताओं को पहचानना आसान है क्योंकि ये स्पष्ट रूप से पौष्टिक भोजन, साफ कपड़े, सिर पर छत, आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सा देखभाल और सुरक्षित वातावरण हैं। लेकिन, एक बच्चे की भावनात्मक आवश्यकताएं इतनी स्पष्ट नहीं हो सकती हैं। जब हम किसी बच्चे की भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करते हैं, तो इससे उसे अधिक शांति और खुशी मिलती है। हर आयु के बच्चे जटिल भावनाओं का अनुभव करते हैं और अक्सर अपनी देखभाल करने वालों को अपनी आवश्यकताएं बताते हैं। सभी आयु के बच्चों को प्यार, स्वीकृति और सुरक्षित अनुभव कराने की आवश्यकता है। बच्चों की भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने से उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और उन्हें विद्यालय, कार्य, रिश्तों और पूरे जीवन में भविष्य की सफलता के लिए एक सुदृढ़ नींव बनाने में मदद मिलती है।

प्रारंभिक बाल विकास के लिए कार्यक्षेत्र (DOMAINS FOR EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT)

क. शारीरिक विकास (Physical Development):

स्वस्थ शारीरिक भार प्राप्त करने के लिए बचपन में नियमित शारीरिक गतिविधि करना महत्वपूर्ण है। शारीरिक हलचल से शरीर के अंग सुदृढ़ बनते हैं और बच्चा सक्रिय रहता है। बचपन से सक्रिय बच्चे जब वयस्क का रूप लेते हैं तो वह अनेक प्रकार की शारीरिक बीमारियों से बचे रहते हैं और एक स्वस्थ जीवन का निर्वाह करते हैं

1. सामाजिक विकास (Social Development):

शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से बच्चे को समाज के बारे में बेहतर समझ विकसित करने में मदद

मिलती है। टीम गेम खेलने से बच्चे में विभिन्न प्रकार के लोगों के साथ समायोजन की भावना विकसित होती है। यह साथी समूह(peer group) की सकारात्मकता को बढ़ाने में भी मदद करता है।

2. भावनात्मक विकास (Emotional Development):

भावनात्मक विकास विभिन्न परिस्थितियों में अपनी भावनाओं को समझने और नियंत्रित करने की क्षमता है। शारीरिक गतिविधियाँ बच्चे की विस्फोटक ऊर्जा का उपयोग करने और खुद को तथा दूसरों की भावनाओं को शालीनता से संभालने और समझने के लिए प्रेरित करती हैं।

3. संचारी विकास (Communicative Development) :

इसे विचारों, आवश्यकताओं और भावनाओं को संप्रेषित करने के लिए भाषा अर्जित करने और उसका उपयोग करने की क्षमता के रूप में समझा जाता है। यह ध्वनियों और शब्दों को व्यक्त करने की क्षमता विकसित करता है। चेहरे के भाव और शारीरिक हावभाव की भाषा को समझना और उनका उपयोग करना। इन सभी संचार घटकों को शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से विकसित किया जा सकता है।

4. अनुकूली विकास (Adaptive Development) :

इसे संज्ञानात्मक विकास भी कहा जाता है। इसमें सोच, समस्या-समाधान और निर्णय लेने की क्षमताएं शामिल हैं। शारीरिक गतिविधियाँ बच्चे के मस्तिष्क को तेज़ बनाती हैं और आत्म-नियंत्रण तथा कार्यशील स्मृति से संबंधित कौशल विकसित करने में मदद करती हैं।

अब, शारीरिक विकास की अवधारणा को विस्तार से समझने के लिए, हम शारीरिक गतिविधि क्षेत्र में शामिल कौशल का अध्ययन करेंगे। शारीरिक डोमेन बच्चों को स्वस्थ और फिट रहने में मदद करता है। भौतिक डोमेन में गामक कौशल का विकास भी शामिल है। यहां गामक शब्द का संबंध गति से है। इसलिए, गामक कौशल का अर्थ है मांसपेशियों का उपयोग करके शरीर के किसी अंग की गति। मोटर कौशल की अवधारणा को समझने के लिए आइए अगले विषय पर चलते हैं।

मूलभूत गामक कौशल का विकास (DEVELOPMENT OF FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS)

मूलभूत गामक- कौशल का एक विशिष्ट समूह है जिसमें शरीर के विभिन्न अंग जैसे टाँगें, धड़, सिर और भुजाएँ शामिल होते हैं। ये कौशल अधिक जटिल और विशिष्ट कौशलों को सीखने के लिए आधार हैं जिनकी बच्चों को विभिन्न खेलों, खेल और मनोरंजक गतिविधियों में सक्षम रूप से भाग लेने के लिए जीवन भर आवश्यकता होगी।

मूलभूत गामक कौशल दो प्रकार के होते हैं:-

1. स्थूल गामक कौशल (Gross Motor Skill)
2. सूक्ष्म गामक कौशल (Fine Motor Skill)

1. स्थूल गामक कौशल (Gross Motor Skill) - स्थूल गामक कौशल मूल रूप से किसी गतिविधि को करने के लिए बड़ी मांसपेशियों या मांसपेशियों के समूह जैसे कि हाथ, पैर, पीठ और पेट की मांसपेशियों का उपयोग करना है। इस प्रकार के कौशल जैसे चलना, दौड़ना या कूदना आदि सभी महत्वपूर्ण कौशल हैं जो शरीर की जागरूकता, संतुलन और ताकत से संबंधित हैं। ये कौशल बच्चे को विभिन्न तरीकों से शरीर को नियंत्रित करने और स्थानांतरित करने की अनुमति देते हैं।

2. सूक्ष्म गामक कौशल (Fine Motor Skill)- ये छोटी गतिविधियाँ हैं क्योंकि इनमें छोटी मांसपेशियाँ शामिल होती हैं।



उदाहरण के लिए, बच्चे छोटी वस्तुएँ पकड़ने में सक्षम नहीं होते हैं। लेकिन जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं उनमें अंगुलियों की मांसपेशियाँ विकसित होने लगती हैं और वे अपने अंगूठे और अंगुलियों से वस्तुओं को पकड़ने का प्रयास करते हैं। इस तरह बच्चे धीरे-धीरे अपनी अंगुलियों से अपनी आंखों के साथ तालमेल बिठाकर अलग-अलग गतिविधियाँ करना सीखते हैं, जैसे पकड़ना, छोड़ना, चुटकी काटना और कलाई को मोड़ना आदि। ये सूक्ष्म गामक कौशल बच्चों को दैनिक कार्य करने में मदद करते हैं, जैसे बटन लगाना, चम्मच का उपयोग करना और हाथ धोना आदि।

ज्ञान संबंधी विकास (COGNITIVE DEVELOPMENT)

संज्ञानात्मक का अर्थ है मनुष्य की सोचने, कल्पना करने, सीखने, याद रखने और समस्याओं का समाधान करने की योग्यता। कार्य को कुशलतापूर्वक करना, सही अंतर्दृष्टि के साथ निर्णय लेना आपके मस्तिष्क की शक्ति है। अतः हम कह सकते हैं कि संज्ञानात्मक विकास वह मानसिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से मनुष्य सूचना प्राप्त करते हैं, उसका अर्थ समझते हैं और उसका उपयोग करते हैं। जैसे-जैसे मस्तिष्क परिपक्व होता है, संज्ञानात्मक विकास अधिक जटिल हो जाता है। संज्ञानात्मक विकास जन्म से पहले शुरू हो जाता है, जिसमें अमूर्त सोच, नई विधियाँ और वैज्ञानिक तर्क जैसी अधिक जटिल मानसिक प्रक्रियाएँ शामिल होती हैं।

शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के दौरान, बच्चे विचारों को संसाधित करने, यादें विकसित करने, अपने परिवेश को समझने और रचनात्मकता व्यक्त करने की क्षमता हासिल करते हैं। उनमें योजनाएँ बनाने, क्रियान्वित करने और पूरा करने की क्षमता भी विकसित होती है। खेलों में अभ्यास या प्रशिक्षण, न केवल बच्चों को शारीरिक रूप से स्वस्थ और फिट बनाता है, बल्कि दूरदर्शिता की गुणवत्ता भी विकसित करता है। यह उन्हें वास्तविक दुनिया में अपने लक्ष्यों या उद्देश्यों को प्राप्त करने में मदद करता है। शारीरिक गतिविधियाँ जैसे ब्लॉक, पहेलियाँ, बोर्ड गेम आदि खेलने का अवसर देकर उनके संज्ञानात्मक कौशल को विकसित करने और सुधारने में मदद कर सकती हैं।

मनो-सामाजिक कल्याण (PSYCHO-SOCIAL WELLBEING):

मनोसामाजिक कल्याण बचपन के प्रारंभिक विकास का एक महत्वपूर्ण पहलू है, जो बच्चे के समग्र स्वास्थ्य और खुशी के भावनात्मक और सामाजिक आयामों को शामिल करता है। टीम गेम खेलने से बच्चों को अपनी भावनाओं को समझने में मदद मिलती है। जब कोई बच्चा अपने दोस्तों के साथ शारीरिक गतिविधियों में जुड़ता है, तो उनके बीच एक विशेष लगाव या रिश्ता बनता है। शारीरिक गतिविधि बच्चे के साथियों और परिवार के सदस्यों के साथ सकारात्मक संबंधों और सुरक्षा की भावना को प्रोत्साहित करती है। जब बच्चे शारीरिक गतिविधियों में भाग लेते हैं तो वे उचित सामाजिक व्यवहार सीखते हैं क्योंकि टीम गेम साझाकरण, सहयोग और सहानुभूति को प्रोत्साहित करते हैं। यह प्रभावी संचार और समस्या समाधान कौशल के विकास का भी समर्थन करता है। मनोसामाजिक विकास में शारीरिक गतिविधि का अपना महत्व है। कल्पनाशील और रचनात्मक खेल, समस्या-समाधान और सामाजिक संपर्क को बढ़ावा देते हैं। खेल-कूद की परिस्थितियाँ मानसिकता के विकास को प्रोत्साहित करती हैं और बच्चे को यह समझ दिलाती हैं कि गलतियाँ सीखने के अवसर हैं। इसका अर्थ है बच्चा चुनौतियों और असफलताओं से उबरना भी सीख जाता है।



विद्यालय के लिए तत्परता (SCHOOL READINESS)

“विद्यालय की तैयारी” कौशल, व्यवहार और ज्ञान के उस भाग को इंगित करती है जिसे एक बच्चे को औपचारिक स्कूली शिक्षा में प्रवेश करने से पहले विकसित करना चाहिए। इसमें एक बच्चे को स्कूल के वातावरण में आसानी से बदलाव के लिए तैयार करना और यह सुनिश्चित करना शामिल है कि वे शैक्षणिक सफलता के लिए आवश्यक मूलभूत कौशल से सुसज्जित हैं। बच्चा विभिन्न शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए दौड़ने और कूदने जैसे मूलभूत कौशल के साथ स्कूल में प्रवेश करने के लिए भी तैयार है। बचपन के प्रारंभिक विकास में विद्यालय की तैयारी के प्रमुख घटक इस प्रकार हैं:

1. सीखने के दृष्टिकोण: सीखने के प्रति बच्चे की रुचि और उत्साह को प्रेरित करना। मौलिक समस्या-समाधान क्षमता और बाधाओं की उपस्थिति में बने रहने की क्षमता को विकसित करना
2. स्वास्थ्य और खुशहाली: उचित स्वच्छता, उचित पोषण और पर्याप्त आराम का महत्व बच्चों को समझाना
3. माता-पिता की भागीदारी: पारिवारिक जुड़ाव से तात्पर्य माता-पिता को अपने बच्चों की शिक्षा और विकास में शामिल करने की प्रक्रिया से है। बच्चे के समग्र विकास में उचित योगदान के लिए प्रशिक्षकों और माता-पिता के मध्य खुला संचार होना महत्वपूर्ण है।

बच्चों की गतिविधि को समझना (UNDERSTANDING CHILD ACTIVITY)

प्रारंभिक बचपन के विकास को यह समझने और यह निर्धारित करने की क्षमता से काफी सहायता मिलती है कि बच्चों के लिए किस प्रकार की गतिविधियाँ स्वीकार्य हैं। चाहे वह शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक या भावनात्मक विकास के संदर्भ में हो, विकास को बढ़ावा देने में गतिविधियों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। स्वस्थ विकास को बनाए रखने के लिए गतिविधियों को बच्चे की आयु और विकासात्मक स्तर के अनुसार अनुकूलित किया जाना चाहिए। सीखने की शैलियों, प्राथमिकताओं और व्यक्तिगत विविधताओं को स्वीकार कर और उनका सम्मान किया जाना चाहिए। गतिविधियों का उद्देश्य मनोरंजक और आकर्षक होने के साथ-साथ शैक्षिक मूल्य भी होना चाहिए। बच्चे अपने हाथों से खोज और अन्वेषण की प्रक्रिया से ज्ञान प्राप्त करते हैं।



अनुभव प्रदान करने के उद्देश्य से, विभिन्न प्रकार की गतिविधियों की प्रस्तुति करना महत्वपूर्ण है जो क्रमशः इंद्रियों और कौशल की एक विस्तृत श्रृंखला को शामिल करती हैं। रचनात्मक सोच और स्व-निर्देशित सीखने के विकास का समर्थन करने के लिए, मुक्त खेल और अत्यधिक संरचित गतिविधियों के बीच संतुलन बनाना संभव है। समूह गतिविधियों में भागीदारी के माध्यम से सहयोग और टीम वर्क की भावना पैदा होती है।

1.2 शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाले कारक (FACTORS INFLUENCING PHYSICAL ACTIVITIES)

बच्चों में शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता, शिक्षकों और समुदायों को शामिल करते हुए एक व्यापक और सहयोगात्मक रणनीति के माध्यम से कई कारकों से निपटना शामिल है। माता-पिता के प्रोत्साहन और समर्थन से बच्चे की शारीरिक रूप से सक्रिय होने की प्रक्रिया पर अच्छा प्रभाव पड़ सकता है। इसी तरह, स्कूलों में अच्छे शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम और गतिविधियाँ बच्चे के संपूर्ण शारीरिक विकास में मदद करती हैं। स्कूल में समूह खेल और गतिविधियाँ बच्चों के बीच सामाजिक जुड़ाव और समर्थन को बढ़ावा देती हैं। बच्चों में सक्रिय और स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देने और समर्थन देने के लिए इन तत्वों को समझना महत्वपूर्ण है।

यहाँ कुछ प्रमुख कारक दिए गए हैं:

1. जनसांख्यिकीय कारक
2. जैविक कारक
3. मनोवैज्ञानिक कारक
4. व्यावहारिक कारक
5. सामाजिक-सांस्कृतिक कारक
6. पर्यावरणीय कारक

बच्चों के सामान्य स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार के लिए, शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने और प्रोत्साहित करने वाला वातावरण बनाना लाभदायक है।

जनसांख्यिकीय कारक (DEMOGRAPHIC FACTORS)

सामाजिक आर्थिक स्थिति एक महत्वपूर्ण जनसांख्यिकीय निर्धारक है जो बच्चों की शारीरिक गतिविधियों पर पर्याप्त प्रभाव डाल सकती है। सामाजिक-आर्थिक स्थिति में विभिन्न प्रकार के आर्थिक और सामाजिक कारक शामिल होते हैं, जैसे आय, शिक्षा और व्यवसाय। उच्च आय क्षेत्रों के विद्यालयों में बेहतर मैदान और खेल सुविधाएँ हो सकती हैं। दूसरी ओर, कम आय वाले क्षेत्रों के विद्यालयों में ये सुविधाएँ नहीं हो सकती हैं। इससे शारीरिक गतिविधियों में बच्चों की भागीदारी भी प्रभावित होती है। आमतौर पर यह देखा जाता है कि संयुक्त परिवार में बच्चा शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय होता है क्योंकि वह अपने साथी बच्चों और बड़ों से कुछ न कुछ शारीरिक गतिविधियाँ सीखता रहता है लेकिन छोटे या एकल परिवार में बच्चा कम जोखिम के कारण शारीरिक गतिविधियाँ कम करता है।

जैविक कारक (BIOLOGICAL FACTORS)

आयु, वजन और स्वास्थ्य स्थिति जैसे जैविक कारक बच्चों में शारीरिक गतिविधि के स्तर को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जिन बच्चों को लंबे समय से स्वास्थ्य समस्याएँ हैं, उन्हें बाहरी गतिविधियाँ करते समय कुछ चीज़ों पर अतिरिक्त ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है। अस्थमा, मधुमेह या जोड़ों

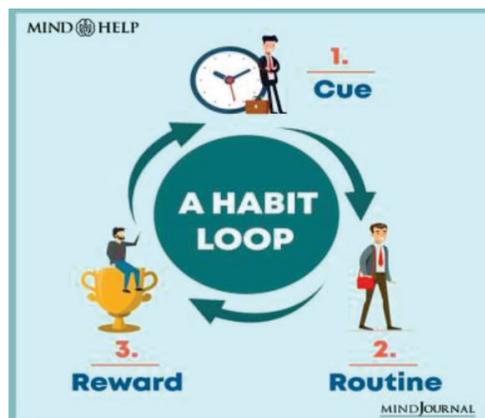
की समस्याओं जैसी कुछ स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों को व्यक्तिगत व्यायाम योजनाओं की आवश्यकता हो सकती है। एक बच्चे की उन गतिविधियों में शामिल होने की क्षमता जो निरंतर ध्यान केंद्रित करने की माँग करती हैं, जैसे कि नृत्य या टीम के खेल में शामिल होना, बच्चे के ध्यान और एकाग्रता के स्तर से प्रभावित होती है।

मनोवैज्ञानिक कारक (PSYCHOLOGICAL FACTORS)

बच्चों की शारीरिक गतिविधियाँ मनोवैज्ञानिक कारकों से काफी प्रभावित होती हैं, जो इस प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। क्योंकि बच्चे के विचार, भावनाएँ, दृष्टिकोण और प्रेरणाएँ विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों में उनकी भागीदारी पर पर्याप्त प्रभाव डाल सकती हैं। मनोविज्ञान की दृष्टि से किसी भी कार्य को करने के लिए प्रेरणा सबसे महत्वपूर्ण घटक है। प्रेरणा का अर्थ है किसी व्यक्ति को अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कार्य करने के लिए प्रेरित करना। प्रत्येक बच्चे को शारीरिक गतिविधियाँ करने के लिए प्रेरित करने की आवश्यकता है, चाहे वह प्रेरणा भीतर से आए या बाहर से। शारीरिक गतिविधियाँ करने की बच्चे की इच्छा, विशेष रूप से नियोजित सेटिंग में, पुरस्कार या प्रशंसा जैसे बाहरी कारकों से प्रभावित हो सकती है। लक्ष्य प्राप्त करना, चाहे वह कौशल वृद्धि का क्षेत्र हो या शारीरिक फिटनेस का, प्रेरणा और समर्पण को बढ़ाता है। आंतरिक प्रेरणा को प्रेरित करने और बच्चों को सक्रिय और स्वस्थ जीवन जीने की व्यक्तिगत इच्छा बनाने में मदद करने के लिए, उन्हें लक्ष्य निर्धारण के बारे में सिखाया जाना चाहिए।

व्यावहारिक कारक (BEHAVIOURAL FACTORS)

व्यवहार संबंधी मुद्दे बच्चों की शारीरिक गतिविधि में संलग्नता को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। इन तत्वों में कार्य, आदतें और व्यवहार पैटर्न शामिल होते हैं जो विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों में बच्चे की भागीदारी को प्रभावित करते हैं। जब बच्चा शारीरिक व्यायाम को अपनी प्रतिदिन की दिनचर्या में शामिल कर लेता है तो शारीरिक व्यायाम में संलग्न रहना आदतन व्यवहार विकसित हो सकता है। एक बार जब कोई आदत बन जाती है, तो वह अनिश्चित काल के लिए बच्चे के व्यवहार में शामिल हो जाती है।

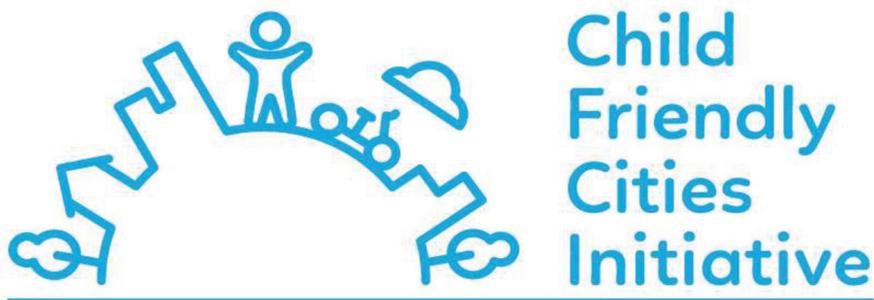


सामाजिक-सांस्कृतिक कारक (SOCIAL-CULTURAL FACTORS)

बच्चों की शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित करने में सामाजिक-सांस्कृतिक कारक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये कारक उस सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ में निहित हैं जिसमें बच्चे बढ़ते और विकसित होते हैं। कुछ संस्कृतियों में विशिष्ट पारंपरिक गतिविधियाँ हो सकती हैं जो बच्चों की प्राथमिकताओं को प्रभावित करते हुए शारीरिक फिटनेस में योगदान करती हैं। समुदाय में मनोरंजक सुविधाओं, पार्को और खेल कार्यक्रमों की उपलब्धता बच्चे की शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित कर सकती है। शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने वाले सांस्कृतिक या सामुदायिक कार्यक्रम भागीदारी को प्रोत्साहित कर सकते हैं। पारंपरिक खेल बच्चों को शारीरिक रूप से सक्रिय और फिट रहना भी सिखाते हैं। किसी विशेष सांस्कृतिक संदर्भ में साथियों का प्रभाव और सामाजिक मानदंड शारीरिक गतिविधियों के प्रति बच्चों के दृष्टिकोण को आकार दे सकते हैं। शारीरिक गतिविधि से जुड़े सांस्कृतिक प्रतीकों या नायकों का प्रभाव बच्चों की इच्छाओं और सपनों पर हो सकता है।

पर्यावरणीय कारक (ENVIRONMENTAL FACTORS)

पर्यावरणीय कारक बच्चों की शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। भौतिक परिवेश, मनोरंजक स्थानों तक पहुँच और निर्मित वातावरण मिलकर बच्चे के लिए शारीरिक गतिविधि के अवसरों में योगदान करते हैं। मौसम का व्यवहार और जलवायु परिस्थितियाँ बाहरी खेल और शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित करती हैं। प्रतिकूल मौसम बाहरी गतिविधियों को सीमित कर सकता है। शहर में हरित क्षेत्र, मनोरंजक क्षेत्र और सुरक्षित रास्ते ऐसे वातावरण में योगदान करते हैं जो शारीरिक गतिविधि का समर्थन करता है।



पैदल पथ, साइकिल लेन जैसी व्यवस्था शहर में शारीरिक गतिविधियों का समर्थन करती है।

1.3 शारीरिक गतिविधियों की योजना बनाना (PLANNING PHYSICAL ACTIVITIES)

1.3.1 शारीरिक गतिविधि सत्रों की पहचान करना

बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों की एक सर्वांगीण योजना बनाने में विभिन्न प्रकार के सत्रों को शामिल किया जाता है, जिसमें प्रतिदिन की गतिविधियाँ, मनोरंजक गतिविधियाँ और संगठित खेल शामिल हैं। यहाँ प्रत्येक श्रेणी का विवरण और बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ सत्रों के उदाहरण दिए गए हैं:

1. **प्रतिदिन की गतिविधियाँ:** जो गतिविधियाँ बच्चों को प्रत्येक दिन करनी चाहिए, उनमें नियमित कार्य, खेल और सीखने के अनुभव शामिल होते हैं जिनमें बच्चे दैनिक आधार पर भाग लेते हैं। बच्चे के विकास के शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक और भावनात्मक पहलुओं को इन गतिविधियों द्वारा एक साथ लाया जाता है, जो बच्चे के संपूर्ण विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं।
2. **मनोरंजक गतिविधियाँ:** मनोरंजक गतिविधियाँ उन गतिविधियों को संदर्भित करती हैं जिनमें व्यक्ति अपने खाली समय के दौरान आनंद, विश्राम और व्यक्तिगत संतुष्टि के उद्देश्य से भाग लेते हैं। मनोरंजक गतिविधियों में शामिल होना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को बढ़ाने, तनाव को कम करने और सामाजिक जुड़ाव को सुविधाजनक बनाने के लिए महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए
 - उच्च नीच का पापड़ा, एक फूल दो माली, लंगडी रिले, विश अमृत, इन द टैंक ऑन द बैंक,
 - चिन्हित क्षेत्र में रोलर स्केटिंग आदि।



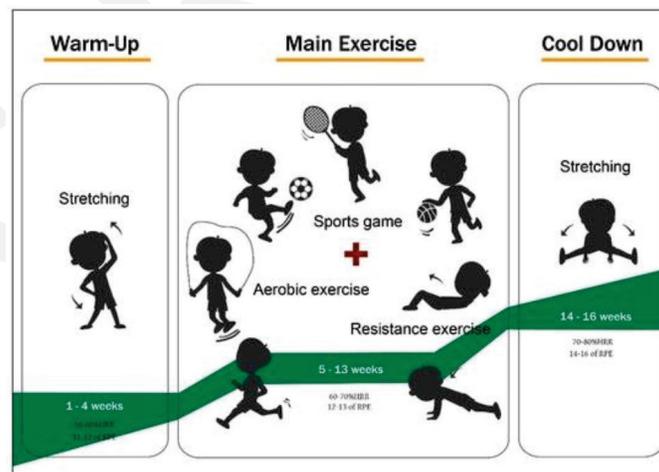
3. **स्पोर्ट्स (खेल) :** खेलों को संरचित शारीरिक गतिविधियों के रूप में जाना जाता है, जिसमें नियमों और मानदंडों के पूर्व निर्धारित सेट का पालन करते हुए व्यक्तियों या टीमों के बीच प्रतिस्पर्धा होती है। इन खेलों को आमतौर पर आधिकारिक संगठनों द्वारा नियमित किया जाता है जो नियमों की निगरानी, समान प्रतिस्पर्धा सुनिश्चित करने और प्रतियोगिताएं आयोजित करने के लिए उत्तरदायी हैं। उदाहरण के लिए: फुटबॉल अभ्यास, बास्केटबॉल सत्र।



1.3.2 शारीरिक गतिविधि सत्रों की संरचना करना (STRUCTURING PHYSICAL ACTIVITY SESSIONS)

बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि सत्र आयोजित करते समय एक अच्छी तरह से डिज़ाइन किया गया कार्यक्रम (शेड्यूल) बनाना आवश्यक है, जो उनके आयु वर्ग के लिए सुखद और उपयुक्त हो। इसके अतिरिक्त, उन्हें व्यस्त रखने के लिए विविध प्रकार की गतिविधियों को शामिल करना महत्वपूर्ण है। एक शारीरिक गतिविधि सत्र बनाने के लिए हमें तीन चीज़ों पर ध्यान देना होता है:

1. वार्म-अप (Warm- Up)
2. मुख्य गतिविधि (Main Activity)
3. कूल डाउन (Cool Down)



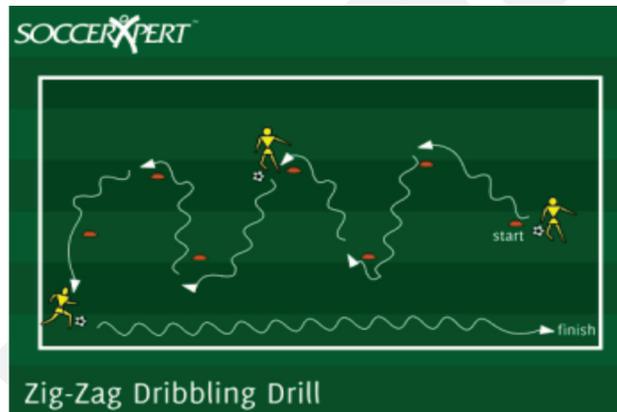
- **वार्म-अप (Warm- Up) (5-10 मिनट):**

कोई भी शारीरिक व्यायाम करने से पहले वार्मअप करने के कई महत्त्वपूर्ण कारण हैं, लेकिन मुख्य कारण अपने शरीर और मस्तिष्क को कड़ी मेहनत के लिए तैयार करना मांसपेशियों का तापमान

बढ़ाकर आप उन्हें ढीला, लचीला और व्यायाम करने के अनुकूल बनाने में मदद करते हैं। किसी भी तरह, एक अच्छा वार्म-अप आपके हृदय गति को तेज़ कर देगा और आप तेज़ी से साँस लेंगे। इससे रक्त तेज़ी से चलता है, जिसका अर्थ है कि काम करने वाली मांसपेशियों को अधिक ऑक्सीजन और पोषक तत्व मिलते हैं।

- **मुख्य गतिविधि (Main Activity) (20-30 मिनट):**

मुख्य गतिविधि करते समय, प्राथमिक उद्देश्य एक विशिष्ट कौशल या मांसपेशियों के एक निश्चित समूह पर ध्यान केंद्रित करना होता है। प्राथमिक गतिविधि की संरचना को डिज़ाइन करते समय, प्रतिभागियों की आयु को ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है; प्रतिभागी जितने छोटे होंगे, गतिविधि की तीव्रता उतनी ही मध्यम होगी। एक अतिरिक्त घटक जिसे ढाँचे में शामिल किया जाएगा वह भाग लेने वाले समूह की शारीरिक फिटनेस का स्तर है। गतिविधियों में संशोधन खिलाड़ी की फिटनेस के वर्तमान स्तर के अनुसार किया जा सकता है। उदाहरण के लिए: खेल कौशल अभ्यास, जैसे की- फुटबॉल का ड्रिलिंग अभ्यास।



- **कूल डाउन (Cool Down) (5-10 मिनट):**

शारीरिक व्यायाम या वर्कआउट के बाद शरीर का सामान्य स्थिति में लाना भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना वार्मअप करना। दूसरे शब्दों में, यदि आप बहुत जल्दी रुक जाते हैं तो आप बेहोश हो सकते हैं या बीमार हो सकते हैं। कूलडाउन महत्वपूर्ण है क्योंकि यह वर्कआउट के बाद आपके शरीर की सुरक्षित और बेहतर रिकवरी करता है। कूलिंग डाउन दिनचर्या में शामिल होने से वर्कआउट के बाद साँस की गति को कम करने और नाड़ी की दर को सामान्य करने में मदद मिलती है। इसके अतिरिक्त, यह शारीरिक गतिविधि के बाद मांसपेशियों में अकड़न और दर्द को कम करने में मदद करता है। तीव्र शारीरिक गतिविधि के बाद, आपके शरीर में लैक्टिक एसिड जमा हो जाता है, जिसे

साफ़ करने के लिए आपके शरीर को एक निश्चित समय की आवश्यकता होती है। स्ट्रेचिंग जैसे ठंडा करने वाले व्यायामों से लैक्टिक एसिड खत्म करने की प्रक्रिया तेज़ हो सकती है, जिससे व्यायाम के उपरांत आपके शरीर की रिकवरी में तेज़ी आएगी।



योजना के स्तर (LEVELS OF PLANNING)

बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों का आयोजन करते समय योजना के तीन स्तर होते हैं जिन्हें ध्यान में रखा जाना चाहिए। (May replace with) एक संपूर्ण और कुशल रणनीति की गारंटी देने के लिए, प्रत्येक स्तर पर नियोजन प्रक्रिया के कई अलग-अलग घटकों पर ध्यान दिया जाता है। इन नियोजन स्तरों की रूपरेखा नीचे सूचीबद्ध है।

1.3.3 सूक्ष्म योजना (Micro-Plan)

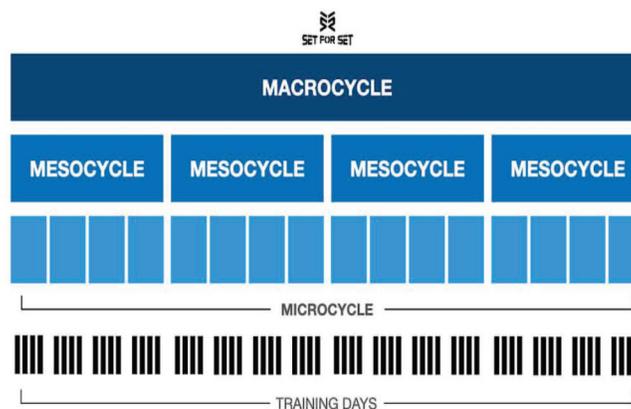
तीन प्रशिक्षण चक्रों में सूक्ष्म चक्र सबसे बुनियादी हैं। सूक्ष्म चक्र एक प्रशिक्षण व्यवस्था के भीतर एक सप्ताह की अलग अवधि को संदर्भित करता है। इसीलिए इसे साप्ताहिक चक्र भी कहा जाता है। सूक्ष्म चक्र एक प्रशिक्षण व्यवस्था के लयबद्ध और तालबद्ध पहलुओं को शामिल करता है, बेशक विशिष्ट गतिविधियाँ दैनिक आधार पर भिन्न हो सकती हैं।

1.3.4 मध्यम अवधि योजना (Meso-Plan)

मध्यम अवधि योजना प्रशिक्षण के एक विशिष्ट चरण या अवधि को संदर्भित करता है जिसे कुछ फिटनेस लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए डिज़ाइन किया जाता है। मेसो चक्र, जिन्हें आमतौर पर ब्लॉक के रूप में जाना जाता है, तीन से चार-सप्ताह की अवधि होती हैं जो बड़े मैक्रोप्लान का हिस्सा होती हैं। मानक चार सप्ताह की अवधि के दौरान, शुरुआती तीन सप्ताह धीरे-धीरे आपके शरीर पर तनाव बढ़ाते हैं, जबकि अंतिम सप्ताह स्वास्थ्य लाभ को प्राथमिकता देता है।

1.3.5 वृहद योजना (Macro-Plan)

वृहद चक्र उस व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम को संदर्भित करता है जिसे कई मौसमों में आयोजित करने के लिए डिज़ाइन किया जाता है। यह प्रक्रिया आपके प्रशिक्षण की शुरुआत के साथ शुरू होती है और आपके अंतिम उद्देश्य कार्यक्रम पर समाप्त होती है। पारंपरिक योजना में मैक्रो चक्र 28 सप्ताह की अवधि तक चलता है। मैक्रो चक्र को “बड़ी तस्वीर” के रूप में सोचें। इसका उद्देश्य एक दीर्घकालिक लक्ष्य स्थापित करना और उस पर कार्य करने के लिए अन्य चक्रों का उपयोग करना है। वृहद योजना की अवधि इस बात पर निर्भर करेगी कि आप किस खेल या गतिविधि के लिए प्रशिक्षण ले रहे हैं।



1.3.6 साप्ताहिक योजना (Weekly planning)

बच्चों के लिए साप्ताहिक शारीरिक गतिविधियों की योजना बनाना यह सुनिश्चित करने का एक तरीका है कि वे सक्रिय और स्वस्थ रहें। योजना बनाने में आपकी सहायता के लिए यहाँ मार्गदर्शिका दी गई है:

1. बच्चों की आयु और रुचियों पर विचार करें: विभिन्न आयु समूहों की रुचियाँ और शारीरिक क्षमताएँ अलग-अलग होती हैं। तदनुसार गतिविधियाँ का चयन करें।
2. लक्ष्य निर्धारित करें: निर्धारित करें कि आप गतिविधियों से क्या हासिल करना चाहते हैं। यह हृदय स्वास्थ्य में सुधार, शक्ति निर्माण, समन्वय विकसित करना या मनोरंजन करना है।
3. एक शेड्यूल बनाएँ: शारीरिक गतिविधियों के लिए सप्ताह के दौरान विशिष्ट समय आवंटित करें। हर दिन कम से कम 60 मिनट की मध्यम से तीव्र शारीरिक गतिविधि का लक्ष्य रखें।
4. विविधता महत्वपूर्ण है: बच्चों को व्यस्त रखने और विभिन्न मांसपेशी समूहों को लक्षित करने के लिए विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ शामिल करें। दौड़ना, कूदना, तैरना, साइकिल चलाना, नृत्य करना, लंबी पैदल यात्रा, खेल खेलना जैसी गतिविधियाँ कराएँ।

उदाहरण:

सोमवार (MONDAY)- बुक बैलेंस खेल (Book Balance Game) - यह खेल बच्चों के लिए आसान और मनोरंजक है। एक बच्चा सिर पर किताब को संतुलित करता है और उसे गिराए बिना एक बिंदु से दूसरे स्थान तक चलता है। जैसे-जैसे बच्चे चलने में महारत हासिल करते हैं, बिंदुओं को और दूर ले जाया जा सकता है या ज़िग जैग या वस्तुओं को जोड़कर रास्ते को थोड़ा और चुनौतीपूर्ण बनाया जा सकता है हैं।

मंगलवार (TUESDAY)- नदी के ऊपर से कूदना (to jump over the river)- इस गतिविधि में, बच्चे नदी के रूप में चिह्नित क्षेत्र पर छलांग लगाएंगे। शिक्षक एक क्षेत्र को दो पंक्तियों, दो फीट की दूरी या छात्रों के आयु समूह के लिए उपयुक्त के रूप में चिह्नित करेगा। बच्चों को दो या अधिक टीमों में विभाजित किया जाएगा। खेल जीतने के लिए प्रत्येक टीम को जल्दी से नदी पार करनी होगी। इस गतिविधि से बच्चों के टांगों की मासपेशियाँ मजबूत होंगी।

बुधवार (WEDNESDAY)- छाया पकड़ो (catch the shadow)- पकड़ने के लिए एक खिलाड़ी चुनें। यह शर्क्स दूसरे खिलाड़ियों का पीछा करता है और उनकी परछाई पर पैर रखने की कोशिश करता है। एक बार जब उसने किसी खिलाड़ी की छाया को पकड़ लिया, तो वह पकड़ने वाला खिलाड़ी अब उस बच्चे की जगह आ जाएगा।

गुरुवार (THURSDAY)- लुकाछिपी (Hide and Seek)- दुनिया भर के बच्चों द्वारा खेले जाने वाले इस पसंदीदा खेल में बच्चे खुद को या अपने खेल की वस्तुओं को छिपा सकते हैं।

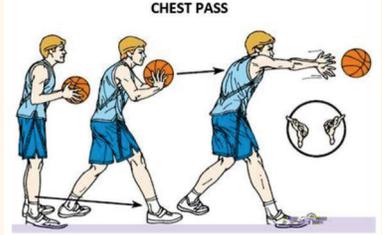
शुक्रवार (FRIDAY) - मिनी छड़ें (Mini Sticks)- बच्चों को छोटी-छोटी छड़ियाँ दें। वे अपनी छड़ी को दोनों हाथों से पकड़ेंगे। उनके सामने एक गेंद रखी जाएगी जिसे वे अपनी छड़ी से हिट करेंगे।

शिक्षण योजना (LESSON PLAN)

पाठ योजना एक सावधानीपूर्वक तैयार किया गया रोडमैप है, जो शिक्षकों का मार्गदर्शन करता है। यह एक ढाँचा है जो बताता है कि छात्र क्या सीखेंगे, इसे कैसे सिखाया जाएगा और इसका मूल्यांकन कैसे किया जाएगा। संक्षेप में, यह प्रभावी शिक्षण की रीढ़ है। एक शारीरिक शिक्षक विद्यार्थियों से कोई भी गतिविधि करवाने से पहले उस गतिविधि की एक पाठ योजना बनाता है उदाहरण स्वरूप पाठ योजना निम्न लिखित है-

पाठ योजना का प्रारूप (Exemplar format of Lesson plan)

पाठ योजना का नाम: बास्केटबॉल चेस्ट पास	दिनांक: 20/07/2023
शिक्षक का नाम:	छात्रों की संख्या: 35
कक्षा: 5वीं ए	कक्षा की अवधि: 40 मिनट

<p>असेम्बली (Assembly) (2 minutes)</p>	<p>विद्यार्थियों को उनकी ऊँचाई के अनुसार पंक्ति में खड़े होने का आदेश दें। उपस्थिति दर्ज करें।</p>	
<p>परिचय (Introduction)</p>	<p>(2 minutes) हम बास्केटबॉल में चेस्ट पास के बारे में जानेंगे</p>	 <p>Basketball Chest Pass</p>
<p>वार्मअप (Warm-up) (5 minutes)</p>	<p>दौड़ना, अपने स्थान पर जॉगिंग, हाथ घुमाना आदि</p>	 
<p>मुख्य गतिविधि (Main Activity) (15 minutes)</p>	<p>गेंद को छाती से ऊपर दोनों हाथों से पकड़ें। आगे बढ़ें, अपनी भुजाएँ फैलाएँ और गेंद को अपने साथी की छाती पर एक सीधी रेखा में फेंकने के लिए अपनी कलाईयों को मोड़ें। अपनी भुजाओं को सामने, छाती को ऊँचा रखते हुए समाप्त करें।</p>	 <p>CHEST PASS</p> 
<p>मनोरंजक गतिविधि (Recreational Activity)(10 minutes)</p>	<p>विद्यार्थियों को 3 की टीमों में विभाजित करें। दो बच्चे आमने-सामने खड़े होंगे वह एक दूसरे को चेस्ट पास का अभ्यास करेंगे तदोपरान्त आमने-सामने चलते हुए चेस्ट पास का अभ्यास करेंगे</p>	

कूल-डाउन (Cool down) (5 minutes)	पैर का खिंचाव, हाथों का खिंचाव	 
विसर्जन (Dispersal)(1 minute)	छात्रों को विसर्जन करने का आदेश दें कमांड के साथ बच्चे तीन बार तालियां बजाकर विसर्जित हो जायेंगे	

1.4.1 खेल स्थानों की व्यवस्था करना (Arranging Play Spaces)

खेल या गतिविधि की आवश्यकताओं के आधार पर खेल क्षेत्र को स्पष्ट रूप से चिन्हित और आवंटित किया जाना चाहिए। एक अच्छी तरह से चिन्हित खेल क्षेत्र अच्छा दिखता है और लोगों को इसका उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करता है। खेल मैदान पर रेखाएँ बनाने के लिए अंकन उपकरण की आवश्यकता होती है। खेल गतिविधियों के लिए आवंटन और अंकन मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं:

1. अस्थायी खेल का स्थान
2. स्थायी खेल का स्थान

1. अस्थायी खेल का स्थान (Temporary Play Space)

अस्थायी संरचनाओं का निर्माण इस तरह से किया जाता है कि उन्हें आसानी से नए स्थानों पर स्थानांतरित किया जा सके। उचित रखरखाव के साथ, वे कई वर्षों तक चल सकते हैं। इस प्रकार का खेल स्थान प्राकृतिक वातावरण के भीतर, उपकरण के साथ या उसके बिना हो सकता है। कुछ विद्यालयों में कक्षा कक्ष बड़ी होती हैं, जिससे अतिरिक्त खेल उपकरण स्थापित करना संभव हो जाता है। उपलब्ध स्थान में मैट, कोन, गेंद और अन्य उपकरण बिछाकर खेल का स्थान बनाया जा सकता है, ताकि शारीरिक गतिविधि या खेल के लिए वातावरण तैयार किया जा सके। यह कक्षा के अंदर या बाहर खुले में किया जा सकता है। इसका उद्देश्य कुछ विशिष्ट समय अवधि के लिए अस्थायी रूप से एक खेल क्षेत्र स्थापित करना है।

आवासीय सड़कें, कस्बे और शहर के चौराहे, पार्कों में खेल के मैदान और अन्य खुले स्थान, व्यायाम के मैदान सभी इस प्रकार के स्थानों के उदाहरण हैं। खेल के स्थान सुविधाजनक रूप से स्थित होने चाहिए, आसानी से पहुंच योग्य होने चाहिए और आसपास के समुदाय में एकीकृत होने चाहिए।



खेल के स्थान ऐसे हों जो दिव्यांग और सामान्य बच्चों को समायोजित कर सके। खेल के स्थानों को उनका उपयोग करने वाले व्यक्तियों की विशिष्ट आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं के अनुरूप बनाया जाना महत्वपूर्ण है। इन स्थानों को इस तरह से डिजाइन किया जाना चाहिए कि आनंद और जुड़ाव अधिकतम हो।



2. स्थायी खेल स्थान:

एक स्थायी संरचना को कई दशकों तक टिके रहने के लिए डिज़ाइन किया जाता है क्योंकि वे विशेष रूप से लंबे समय तक उपयोग के लिए बनाए जाते हैं। उदाहरण के लिए: पार्क, स्विमिंग पूल, फुटबॉल मैदान, बास्केटबॉल मैदान, एथलेटिक्स ट्रैक आदि। एक अच्छे खेल के मैदान को बच्चों की रचनात्मकता को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। जितना संभव हो, खेल के मैदान में ऐसे तत्वों को शामिल करें जिनका उपयोग कई अलग-अलग तरीकों से किया जा सकता है।



सफल खेल क्षेत्र दिव्यांग और गैर- दिव्यांग बच्चों और युवाओं को आनंददायक खेल अनुभव प्रदान करते हैं। जो माता-पिता और देखभालकर्ता दिव्यांग हैं, उन्हें भी खेल क्षेत्रों तक पहुँच मिलनी चाहिए ताकि वे अपने बच्चों के साथ जा सकें और अलग-अलग क्षमताओं के बच्चे अच्छी तरह से डिज़ाइन किए गए खेल क्षेत्रों में एक साथ खेल सकें।



1.4.2 शारीरिक गतिविधि सत्रों के लिए आवश्यक प्रॉप्स और उपकरणों की सूची (List of Props and Equipment required for physical activity sessions)

1. विराम घड़ी
2. खेल बिब
3. गेंद (विभिन्न आकार, भार, कठोरता, उछाल की क्षमता, आकृति)
 - a. टेनिस गेंद
 - b. प्लास्टिक गेंद
 - c. स्पन्ज गेंद
 - d. कागज़ गेंद
 - e. फुटबॉल
4. गुब्बारे
5. पायलन (बाल्टी, पत्थर, चॉक)
6. हुला हूप, प्लास्टिक हॉकी की छड़ी
7. कूदने वाली रस्सी

8. नापने की वस्तुएं (छड़ी, नापने की टेप, कागज़)
9. कुर्सी (डिब्बे, फ़ोम, ब्लॉक) स्कार्फ (टिशू, रुमाल, तौलिया, जुराब)

1.4.3 शारीरिक गतिविधि सत्र आयोजित करना (Conducting physical activity sessions)

बच्चों के लिए स्कूल में शारीरिक गतिविधि सत्र आयोजित करने में सावधानीपूर्वक योजना, संगठन और विभिन्न कारकों पर विचार करना शामिल है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि यह सभी प्रतिभागियों के लिए सुरक्षित, आकर्षक और लाभदायक है। शारीरिक गतिविधि सत्र कैसे संचालित करें, इस पर चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका यहाँ दी गई है:

चरण 1: योजना बनाना (Planning)

सत्र के लक्ष्यों पर निर्णय लें, चाहे वह शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देना हो, विशिष्ट कौशल विकसित करना हो, या टीम वर्क और सामाजिक संपर्क को बढ़ावा देना हो। उपलब्ध स्थान का आकलन करें और सुनिश्चित करें कि यह नियोजित गतिविधियों के लिए उपयुक्त है। कोई भी आवश्यक उपकरण जैसे गेंद, कोन, रस्सियाँ, या चटाइयाँ इकट्ठा करें। आयु-उपयुक्त गतिविधियाँ चुनें जो सत्र के उद्देश्यों के अनुरूप हों और बच्चों की रुचियों और क्षमताओं को पूरा करें। उचित पर्यवेक्षण सुनिश्चित करें, स्पष्ट निर्देश प्रदान करें और सुरक्षित भागीदारी के लिए नियम स्थापित करें।

चरण 2: तैयारी (Preparation)

स्थान व्यवस्थित कर गतिविधियों के लिए आवश्यक उपकरण स्थापित करें। सुनिश्चित करें कि सब कुछ उचित स्थिति में है और उपयोग के लिए तैयार है। बच्चों के शरीर को शारीरिक गतिविधि के लिए तैयार करने के लिए एक गतिशील दिनचर्या की योजना बनाएँ।

चरण 3: कार्यान्वयन (Implementation):

नियोजित गतिविधियों का परिचय देकर और उद्देश्यों और नियमों को समझाकर सत्र शुरू करें। स्पष्ट निर्देश, प्रदर्शन और प्रोत्साहन प्रदान करके पूरे सत्र के दौरान बच्चों को व्यस्त और प्रेरित रखें। व्यक्तिगत मार्गदर्शन और सहायता प्रदान करें ताकि हर बच्चा अपनी सर्वोत्तम क्षमता से भाग ले सके।

चरण 4: कूल-डाउन (Cool Down) :

हृदय गति को धीरे-धीरे कम करने और मांसपेशियों में खिंचाव के लिए कूल-डाउन अवधि के साथ सत्र समाप्त करें।

चरण 5: प्रतिक्रिया (Feedback):

भविष्य के सत्रों के लिए बच्चों से उनके विचार और सुझाव एकत्र करने के लिए फीडबैक को प्रोत्साहित करें। सत्र के दौरान बच्चों के प्रयासों और उपलब्धियों को पहचानें। आत्मविश्वास और प्रेरणा बढ़ाने के लिए व्यक्तिगत और समूह उपलब्धियों पर प्रकाश डालें।

शारीरिक गतिविधि प्रारूप (Physical Activity Format)

गतिविधि का नाम: करवाई जाने वाली गतिविधि का नाम लिखें	
आयु सीमा: इस जगह छात्रों की आयु सीमा भरें	छात्रों की संख्या- इस खंड में भाग लेने वाले छात्रों की कुल संख्या लिखें
सामग्री: इस खंड में उपयोग होने वाली सामग्री लिखें	

सीखने के प्रतिफल/परिणाम

गतिविधि शुरू होने से पहले सीखने के प्रतिफल शिक्षक द्वारा तैयार किए जाते हैं जिसे शिक्षक अपने गतिविधि की योजना करते समय और विभिन्न गतिविधियों का आयोजन करते समय ध्यान में रखते हैं। अतः प्रतिफल का उल्लेख करें।

गतिविधि का परिचय-

गतिविधि का परिचय शिक्षक द्वारा संक्षेप में लिखा जाए कि यह किस तरह की गतिविधि है और इस गतिविधि में क्या क्या होगा।

पूर्व तैयारी: गतिविधि प्रारंभ करने से पहले की पूर्व तैयारी के बारे में विवरण लिखें

गतिविधि की प्रक्रिया

विशेष रूप से गतिविधि के बारे में बेहतर समझ बनाने के लिए यहाँ पर गतिविधि का विवरण दे जैसे कि गतिविधि को कैसे किया जाए, कितने छात्र इसमें सम्मिलित होंगे और किस तरीके से इस गतिविधि को पूरा किया जाएगा।

सुरक्षा और सावधानी: गतिविधियाँ करते समय बरती जाने वाली सावधानियों का विवरण

लाभ: यहाँ किए गए क्रियाओं के लाभों के बारे में जानकारी प्रदान करें। इन क्रियाओं को करने से क्या लाभ होंगे?

अभ्यास प्रश्न

क) निम्न लिखित प्रश्नों का उत्तर सही विकल्प चुन कर दीजिए

प्रश्न 1 एक शारीरिक गतिविधि सत्र को आयोजित करने में आवश्यकता होती है:

- | | |
|----------------------|--------------|
| क) योजना बनाना | ग) उपकरण |
| ख) गतिविधि की तैयारी | घ) इन सभी की |

प्रश्न 2 योजना के स्तर होते हैं:

- | | |
|-------|-------|
| क) 01 | ग) 04 |
| ख) 03 | घ) 05 |

प्रश्न 3 शारीरिक गतिविधि करवाने से पहले बच्चों को करवाना चाहिए:

- | | |
|------------------|----------------|
| क) मुख्य गतिविधि | ग) वॉर्म अप |
| ख) कूल डाउन | घ) फीडबैक लेना |

प्रश्न 4 नीचे दी गई चार क्रियाओं में से फाइन गामक कौशल है:

- | | |
|-----------|------------------|
| क) दौड़ना | ग) गाना |
| ख) फेंकना | घ) पेंसिल पकड़ना |

प्रश्न 5 'स्कूल की तैयारी' से अर्थ है -

- | | |
|--|--------------------------------|
| क) स्कूल में दाखिला लेने से पहले की तैयारी | ख) स्कूल में ना जाने की तैयारी |
| ग) घर में खेलना | घ) स्कूल में खेलना |

प्रश्न 6 बच्चों में सामाजिक विकास बढ़ता है-

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| क) लड़ाई- झगड़ा करने से | ख) किसी की मदद न करने से |
| ग) टीम गेम खेलने से | घ) नकारात्मक सोचने से |

प्रश्न 7 जैविक कारकों में आता है -

- | | |
|------------------|--------------|
| क) भावनाएँ | ख) उम्र |
| ग) आर्थिक स्थिति | घ) खेल स्थान |

- प्रश्न 8 'मौसम बाहरी खेल गतिविधियों को प्रभावित करता है'- यह वाक्य किस कारक से संबंधित है-
- क) सामाजिक- सांस्कृतिक कारक ख) पर्यावरणीय कारक
- ग) व्यावहारिक कारक घ) जनसांख्यिकीय कारक

उत्तर : 1.(घ), 2.(ख), 3.(ग), 4.(घ), 5.(क), 6.(ग), 7.(ख), 8.(ख)

ख) निम्न लिखित प्रश्नों का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए

- प्रश्न1. कूल डाउन व वॉर्म अप के बीच में अंतर समझाइए।
- प्रश्न2. सूक्ष्म योजना से आप क्या समझते हैं?
- प्रश्न3. कूल डाउन के चार व्यायाम को सूचीबद्ध कीजिए।
- प्रश्न4. आप छोटे बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि सत्र कैसे बनाएंगे?
- प्रश्न5. शिक्षण योजना में मनोरंजक गतिविधि के दो महत्व समझाइए।
- प्रश्न6. अस्थायी व स्थायी खेल स्थान में क्या अंतर हैं?

ग) निम्न लिखित प्रश्नों का उत्तर 50-60 शब्दों में दीजिए

- प्रश्न .1 मेसो योजना क्या होती है?
- प्रश्न. 2 सूक्ष्म एवं स्थूल मोटर कौशल को उदाहरण सहित समझाइये।
- प्रश्न. 3 आप छोटे बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि सत्र कैसे बनाएंगे?
- प्रश्न. 4 योजना बनाने का महत्व समझाइए।
- प्रश्न. 5 6-8 वर्ष के बच्चों के लिए (35 मिनट के सत्र के लिए) एक पाठ योजना तैयार करें। अपनी पाठ योजना के प्रत्येक तत्व के लिए समय का उल्लेख करें।
- प्रश्न. 6 मनोरंजक गतिविधियाँ व स्पोर्ट्स क्या होते हैं दोनों को उदाहरण सहित समझाइए।
- प्रश्न. 7 ज्ञान संबंधी विकास से आप क्या समझते हैं विस्तार से समझाइए।
- प्रश्न. 8 साप्ताहिक योजना का एक उदाहरण बनाइये।



इकाई - 2

आयु के अनुरूप शारीरिक गतिविधि की योजना बनाना (Planning age appropriate Physical Activity)

2.1 शारीरिक शक्ति और समन्वय बढ़ाने के लिए गतिविधियों की योजना बनाना

- 2.1.1 गतिविधियों के लिए आवश्यक संसाधन
- 2.1.2 दैनिक गतिविधियों की योजना बनाना
- 2.1.3 मनोरंजन गतिविधियों की योजना बनाना
- 2.1.4 खेल गतिविधियों की योजना बनाना

2.2 संज्ञानात्मक कौशल विकसित करने के लिए गतिविधियों की योजना बनाना ।

- 2.2.1 संज्ञानात्मक कौशल
- 2.2.2 आयोजित की जाने वाली अन्य गतिविधियाँ

2.3 कक्षा का प्रबंधन

- 2.3.1 टाइम-टेबल डिजाइन करना
- 2.3.2 सीखने के परिणामों के अनुसार गतिविधियों की अवधि को समझना

आयु के अनुरूप शारीरिक गतिविधि की योजना बनाना (Planning Age-Appropriate Physical Activity)

बच्चे के विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका को समझने के उपरांत, अगला कदम उन गतिविधियों के समूह की योजना बनाना होता है जिन्हें बच्चा अपने विकास के चरण को समृद्ध करने के लिए आसानी से कर सके। इस कार्य को निष्पादित करने के लिए, गतिविधि के प्रकार को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों को ध्यान में रखा जाना चाहिए, जैसे आयु, लिंग, उपलब्ध संसाधन आदि। इनमें से, आयु कारक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और एक बच्चे में आयु के अनुसार एक विशेष स्तर की शारीरिक क्षमता होती है। अतः आयु के अनुसार गतिविधियों की योजना बनाना महत्वपूर्ण है ताकि बच्चे को उन गतिविधियों को करने में सक्षम बनाया जा सके जिनके लिए एक विशेष आयु वर्ग के मोटर फिटनेस स्तर की आवश्यकता होती है। जब कोई बच्चा गतिविधियों को आसानी और आराम से करने में सक्षम होता है, तो वे स्वयं को गतिविधियों के अगले उच्च स्तर पर ले जाने के लिए स्व-प्रेरित होते हैं।



2.1 शारीरिक शक्ति और समन्वय बढ़ाने के लिए गतिविधियों की योजना बनाना (Planning Activities for Increasing Physical Strength and Coordination)

बच्चों में बुनियादी शक्ति और समन्वय विकसित करना उनके विकास और विकास की अवधि के दौरान ध्यान केंद्रित करने वाला एक बहुत ही महत्वपूर्ण आयाम है ताकि उनका शरीर कोई अनुचित तनाव के बिना विशिष्ट दैनिक गतिविधियों को करने के लिए अच्छी तरह से तैयार हो सके। ऐसा करके, हम बच्चों को बुनियादी शारीरिक फिटनेस से सुसज्जित कर सकते हैं, जिसकी उनके शरीर को प्रारंभिक विकास अवधि में आवश्यकता होती है।

2.1.1 गतिविधियों के लिए आवश्यक संसाधन: (Resources required for Activities)

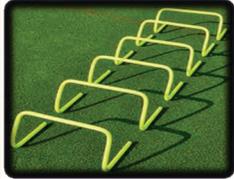
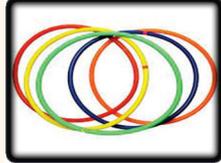
किसी विशिष्ट गतिविधि को करने के लिए विशिष्ट संसाधनों और उपकरणों की आवश्यकता होती है ताकि गतिविधि को आसानी से किया जा सके।

- 1. फिटनेस उपकरण:** प्लास्टिक डंबेल्स, चपलता सीढ़ी, स्टेप बॉक्स, स्टेप बाधाएँ, थेरबैंड आदि। हल्के उपकरण वाली गतिविधियाँ (Light Apparatus Activities) प्रदर्शन करने में बहुत आसान होती हैं जिन्हें प्लास्टिक डम्बल, चपलता सीढ़ी, हुला हुप्स, स्टेप बोर्ड आदि जैसे विभिन्न हल्के वजन/उपयोग में आसान उपकरणों का उपयोग करके किया जा सकता है। वे वजन विकल्पों की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करते हैं, जो प्रगतिशील होने की अनुमति देते हैं। प्रतिरोध प्रशिक्षण मांसपेशियों को स्थिर करते हैं, समग्र शक्ति और मांसपेशियों के संतुलन को बढ़ावा देते हैं। इसके अलावा, ये समन्वय और समय में सुधार करते हैं तथा उच्च-तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण (HIIT) के लिए कम प्रभाव वाला विकल्प प्रदान करते हैं।



नीचे विभिन्न उपकरणों की सूची दी गई है जिनका उपयोग विभिन्न शारीरिक गतिविधियों में किया जा सकता है

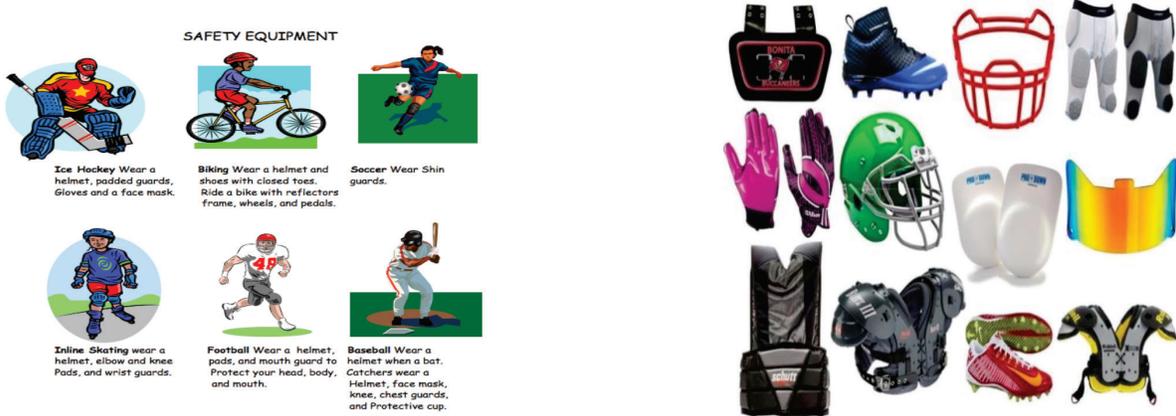
Sr. No.	उपकरण/प्रोप (Equipment/Prop)	उपयोग (Usage)	छवि (Image)
1.	प्लास्टिक डम्बल Plastic Dumbbells	बुनियादी स्ट्रेंथनिंग मूवमेंट विकसित करने के लिए प्लास्टिक डम्बल (To develop basic strengthening movements)	
2.	कूदने की रस्सी Skipping Rope	रस्सी कूदना और समन्वय गतिविधियाँ (Jumping and coordination movements)	
3.	जिम मैट Gym Mat	परफॉर्मिंग रोल, कार्ट व्हील, हैंडस्टैंड आदि (Performing rolls, cart wheels, handstand etc)	
4.	योगा मैट Yoga Mat	स्ट्रेचिंग व्यायाम और योगासन करने के लिए (Performing stretching exercise and Yogic asanas)	

5.	चपलता सीढ़ी Agility Ladder	छलांग और घुमाव गतिविधि के माध्यम से गति, चपलता विकसित करने के लिए। (To develop speed, agility through jumps, hops and turning movement.)	
6.	कदम बाधा Step Hurdle	कूद और छलांग लगाने के लिए (To perform jumps and hops)	
7.	स्टेप जंप बॉक्स Step Jump Box	स्टेप जंप करने के लिए (To perform step jumps)	
8.	हुला हुप्स Hoola Hoops	घुमाव और मोड़ के माध्यम से न्यूरो-मस्क्युलर समन्वय विकसित करते हैं (Develop neuro-muscular coordination through twists and turns)	
9.	रिले बैटन Relay Baton	रिले दौड़ में भागीदारों को टैग करने के लिए (To tag partners in relay races)	
10.	वायु पंप Air pumps	विभिन्न गेंद में हवा भरने के लिए (To fill air in various balls)	
11.	मापने वाला टेप Measuring tape	दूरी मापने के लिए (To measure distance)	
12.	स्टैडोमीटर/ऊँचाई चार्ट Stadiometer/ height chart	ऊँचाई मापने के लिए (To measure height)	

13.	वजन मापने की मशीन Weighing Machine	वजन मापने के लिए (To measure weight)	
14.	सिट एंड रीच बॉक्स Sit and Reach Box	लचीलेपन को मापने के लिए (To measure flexibility)	
15.	तश्तरी शंकु Saucer Cone	सीमाओं या बिंदुओं को चिह्नित करने के लिए (To mark boundaries or points)	
16.	अंकन शंकु Marking cone	सीमाओं या बिंदुओं को चिह्नित करने के लिए (To mark boundaries or points)	
17.	बिब्स Bibs	दो टीमों या खिलाड़ियों की अलग पहचान करने के लिए (To differentiate two teams or players)	
18.	डॉज बॉल Dodge ball	डॉजबॉल और संबंधित खेल खेलने के लिए (To play dodgeball and related games)	
19.	फुटबॉल Football	फुटबॉल और संबंधित खेल खेलने के लिए (To play football and related games)	
20.	बास्केटबॉल Basketball	बास्केटबॉल और संबंधित खेल खेलने के लिए (To play basketball and related games)	

4. सुरक्षा उपकरण (Safety Equipment):

हेलमेट, घुटने के पैड और कोहनी पैड: साइकिल चलाने, स्केटबोर्डिंग या रोलरब्लाइडिंग जैसी गतिविधियों के लिए आवश्यक, ये वस्तुएँ संभावित गिरावट या टकराव के खिलाफ अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान करती हैं।

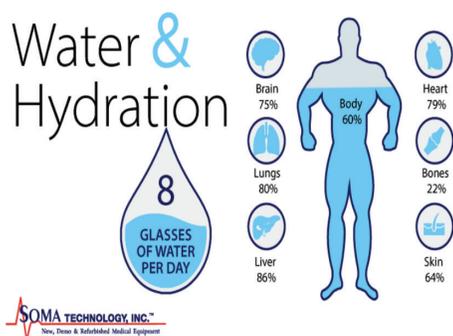


प्राथमिक चिकित्सा किट (First Aid Box): इसमें पट्टियाँ, एंटीसेप्टिक वाइप्स और दर्द निवारक जैसी आवश्यक वस्तुएँ शामिल होनी चाहिए, जो सामान्य चोटों को तुरंत आराम पहुंचाती हैं और व्यायाम के लिए एक सुरक्षित वातावरण को बढ़ावा देती हैं।



5. हाइड्रेशन (Hydration):

पानी की बोतलें: गहन वर्कआउट के दौरान पानी को ठंडा रखने के लिए इंसुलेटेड बोतलों का उपयोग करने पर विचार करें। जलयोजन ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने, शरीर के तापमान को नियंत्रित करने और समग्र कल्याण का समर्थन करने के लिए महत्वपूर्ण है।



6. टाइमर या स्टॉपवॉच (Timer & Stopwatch)

ट्रैकिंग अंतराल: टाइमर का उपयोग वर्कआउट में संरचना जोड़ता है, कुशल समय प्रबंधन को बढ़ावा देता है। यह एच. आई. आई. टी. , सर्किट प्रशिक्षण, या विशिष्ट कार्य और आराम अंतराल वाले किसी भी कार्यक्रम के लिए विशेष रूप से लाभप्रद है।



7. योग्य प्रशिक्षक या प्रशिक्षक (Qualified trainer or fitness Instructor):

स्थिति या अवस्था (personalized) मार्गदर्शन : एक योग्य प्रशिक्षक व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार वर्कआउट तैयार करता है, शरीर का स्वरूप में सुधार करता है और प्रेरणा प्रदान करता है। स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं वाले लोगों के लिए, एक प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करता है कि व्यायाम चिकित्सा सलाह के अनुरूप हो, जिससे एक सुरक्षित और प्रभावी फिटनेस को बढ़ावा मिले।



8. संगीत (Music):

मूड को बेहतर बनाना: संगीत न केवल प्रेरित करता है बल्कि मूड और फोकस को भी बढ़ा सकता है। विभिन्न व्यायाम तीव्रताओं या गतिविधियों के लिए पसंदीदा धुनों के साथ प्लेलिस्ट बनाने से व्यक्तिगत भावनाएँ जुड़ जाती है, जिससे फिटनेस दिनचर्या अधिक मनोरंजक और टिकाऊ हो जाती है।



2.1.2 दैनिक गतिविधियों की योजना बनाना (Planning Everyday Activities):

स्वयं को फिट रखना एक ऐसा कार्य है जिसके लिए नियमित मार्गदर्शन और निरंतर प्रयासों की आवश्यकता होती है इसलिए शारीरिक गतिविधियाँ नियमित रूप से की जानी चाहिए। इस कार्य को उचित तरीके से निष्पादित करने के लिए, गतिविधियों की पहले से योजना बनाई जानी चाहिए ताकि दिन-प्रतिदिन की निर्धारित गतिविधियों में उचित प्रगति हो जिसके परिणामस्वरूप बच्चों की बुनियादी मोटर फिटनेस का उचित विकास हो सके।

नीचे वह गतिविधियाँ दी गई हैं, जिन्हें बच्चे पूरे दिन किसी भी वांछनीय समय में न्यूनतम आवश्यक संसाधनों के साथ, बिना किसी विशिष्ट सुरक्षा उपकरणों के उपयोग के आसानी से कर सकते हैं, चाहे वह स्कूल में हो या घर के अंदर या छत पर या किसी खेल के मैदान/पार्क में।

1. सुबह के दैनिक काम (Morning Routine): व्यायाम करने के लिए पूरे दिन में सुबह का समय सबसे अच्छा होता है क्योंकि यह हमारे शरीर को आगे की गतिविधियों के लिए तैयार करने में मदद करता है और पूरे दिन बेहतर कामकाज के लिए हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करने का कार्य करता है।

लचीलेपन के लिए गतिशील खिंचाव या योग (Dynamic Stretching or Yoga for Flexibility):

दिन की शुरुआत गतिशील खिंचाव या सौम्य योग दिनचर्या से करें। यह रक्त प्रवाह, लचीलेपन और समग्र गतिशीलता को बढ़ाने में मदद करता है। यह विश्राम और मानसिक एकाग्रता को बढ़ावा देकर दिन के लिए एक सकारात्मक स्वर भी निर्धारित करता है।



स्वयं-शरीर भार व्यायाम (Bodyweight Exercises जैसे, पुश-अप्स, स्कैट्स) : प्रमुख मांसपेशी समूहों को शामिल करने के लिए बॉडीवेट व्यायाम शामिल करें। पुश-अप्स छाती, कंधों और ट्राइसेप्स को लक्षित करते हैं, जबकि स्कैट्स शरीर के निचले हिस्से के लिए लाभकारी है जिससे शक्ति और सहनशक्ति बढ़ती है।



2. **लघु अवकाश गतिविधियाँ (Short Break Activities):** स्कूल में, खेल के पीरीयड के अलावा, छात्रों को 3-5 मिनट तक की छोटी गतिविधि ब्रेक प्रदान करके शारीरिक गतिविधियों में भी शामिल किया जा सकता है, जहाँ वे छोटी गतिविधियाँ कर सकते हैं जिसमें तेज शारीरिक गतिविधियाँ शामिल हैं।

छोटे ब्रेक प्रदान करना आवश्यक है क्योंकि यह स्पष्ट है कि प्रत्येक कक्षा में प्रतिदिन खेल का पीरीयड नहीं होता है और उनके पास प्रति सप्ताह मुश्किल से एक या दो पीरीयड होते हैं। अतः फिटनेस गतिविधि में बच्चों की नियमितता सुनिश्चित करने के लिए इस तरह के ब्रेक प्रदान करने से उन्हें शारीरिक रूप से सक्रिय रखने में बहुत मदद मिलेगी जो उनको बेहतर शिक्षा प्राप्त करने में सहायता कर सकती है।

नीचे कुछ सुझावात्मक गतिविधियों की सूची दी गई है, जिन्हें छात्र कक्षा के अंदर रहकर ही कर सकते हैं।

1. वॉल पुशअप्स करना
2. साथियों के आमने-सामने खड़े होकर उनकी हथेलियों को अपनी हथेलियों से छूते हुए आगे-पीछे धकेलना/करना
3. अगल-बगल और आगे/पीछे झुकने वाले व्यायाम।
4. गर्दन, कंधे, कूल्हे और टखने को घुमाने के व्यायाम।
5. डेस्क/बेंच आदि की पंक्तियों के बीच चलना।
6. बैठकर रिले गेम खेलना।
7. सरल स्ट्रेचिंग व्यायाम करना।



इस तरह की गतिविधियाँ बच्चों को कई तरह से मदद करती हैं क्योंकि वे उन्हें लंबे समय तक बैठे रहने की आदत से बचाती हैं और उन्हें गलत शारीरिक मुद्रा अपनाने से भी रोकती हैं।

3. **शाम का व्यायाम (Evening Workout):** सामान्य तौर पर, बच्चे शाम के समय ज़्यादातर शारीरिक गतिविधियाँ करते हैं या खेल खेलते हैं। उनके शाम के सत्र में विभिन्न हृदय संबंधी गतिविधियाँ जैसे दौड़ना, साइकिल चलाना, रस्सी कूदना आदि शामिल हो सकती हैं। साथ ही शाम का समय विशिष्ट इनडोर या आउटडोर गेम खेलने जैसी खेल गतिविधियाँ करने के लिए सबसे अच्छा है। बच्चे स्थानीय पार्कों या खेल के मैदानों में भी जा सकते हैं जहाँ वे विभिन्न मनोरंजक गतिविधियाँ जैसे झूलना, फिसलना आदि कर सकते हैं।
4. **सप्ताहांत पारिवारिक गतिविधियाँ (Weekend Family Activities):** परिवार के साथ लंबी पैदल यात्रा या आउटडोर गेम्स की योजना बनाएँ, जिसमें पूरा परिवार शामिल हो। लंबी पैदल यात्रा, या आउटडोर गेम खेलना पारिवारिक संबंधों को बढ़ावा देते हुए शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देता है। यहाँ तक कि वे माता-पिता के साथ विभिन्न इनडोर गेम जैसे लूडो, कैरम, साँप और सीढ़ी, विभिन्न कार्ड गेम जैसे यूएनओ आदि भी खेल सकते हैं।



तैराकी या अन्य जल गतिविधियाँ: जल-आधारित गतिविधियों के लिए सप्ताहांत का लाभ उठाएँ। तैराकी एक पूरे शरीर का बेहतरीन व्यायाम है। जल गतिविधियाँ सक्रिय रहने का एक मज़ेदार तरीका प्रदान करती हैं। वे किसी भी नजदीकी स्विमिंग पूल में जा सकते हैं और तैराकी कर सकते हैं या विभिन्न जल खेल जैसे वाटर पोलो आदि खेल सकते हैं। इसके अलावा ख़ाली समय में जल गतिविधियों में शामिल होने के लिए विभिन्न मनोरंजन या वॉटर पार्क में भी जा सकते हैं।

इन गतिविधियों को दैनिक और साप्ताहिक दिनचर्या में शामिल करके, आप फिटनेस के लिए एक सर्वांगीण दृष्टिकोण बनाते हैं। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करता है बल्कि मानसिक कल्याण और संतुलित जीवनशैली में भी योगदान देता है। बच्चों के आयु समूह के फिटनेस स्तर और प्राथमिकताओं के आधार पर तीव्रता और अवधि को समायोजित करना चाहिए।

2.1.3 मनोरंजन गतिविधियों की योजना बनाना: (Planning Recreational Activities):

बच्चे हमेशा मनोरंजक गतिविधियों में शामिल होने के लिए उत्सुक रहते हैं। यह एक स्पष्ट तथ्य है कि यदि बच्चों को बार-बार नई आकर्षक चीज़ों से परिचित न कराया जाए तो वे ऊब जाते हैं। और इसलिए शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक को विभिन्न प्रकार की मनोरंजक गतिविधियों से सुसज्जित होना चाहिए, जिसका उपयोग वह अपने सत्रों में कभी भी कर सकता है ताकि छात्रों को शारीरिक गतिविधियों के प्रति आकर्षित रखा जा सके।

बच्चों के लिए मनोरंजक गतिविधियों की योजना बनाते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए:

1. इससे सभी की सक्रिय जन भागीदारी सुनिश्चित होनी चाहिए।
2. बच्चों की रुचि बनाए रखने के लिए गतिविधि नियम पर्याप्त रूप से स्पष्ट होने चाहिए।
3. किसी विशिष्ट मौलिक गतिविधि पैटर्न के बारे में ज्ञान प्रदान करने के लिए लीड-अप गतिविधियों को शामिल किया जा सकता है।

4. मूवमेंट शिक्षा को बढ़ावा देना चाहिए ताकि छात्र कार्रवाई, संतुलन और समन्वय जैसे बुनियादी हलचल विकसित हो सकें।
5. सामाजिक शिक्षा और दूसरों के साथ सामंजस्यपूर्ण व्यवहार को बढ़ावा देना चाहिए।

नीचे कुछ विचारोत्तेजक मनोरंजक गतिविधियाँ दी गई हैं, जो बच्चों के लिए कई तरह से उपयोगी हो सकती हैं। वे हैं:



मनोरंजक गतिविधि 1.

पासिंग द पास (PASSING THE PASS)

शिक्षण के परिणाम (Learning outcome)	बच्चों को ऐसा करने में आनंद आएगा और झुकने वाले व्यायाम को समझेंगे
प्रमुख विकासात्मक क्षेत्र (Key developmental areas)	इससे पासिंग और कैचिंग क्षमता का विकास होगा सामंजस्य कौशल का विकास होगा
सहायक सामग्री और उपकरण (Props and Equipment)	खुला मैदान, बॉल और सीटी

<p>प्रक्रिया (Process)</p>	 <ol style="list-style-type: none"> 1. शिक्षक कक्षा को संख्या के अनुसार 2 या 4 टीमों के बराबर समूहों में विभाजित करेंगे। 2. छात्र अपने पैरों में उचित दूरी करके अपनी ऊंचाई के हिसाब से सीधी रेखा में खड़े होंगे। 3. सामने खड़े बच्चे के हाथ में डॉजबॉल होगी। 4. जब शिक्षक सीटी बजाएगा तो गेंद वाला बच्चा आगे की ओर झुककर गेंद को अपने पीछे खड़े अपने साथी को देगा और अपने पैरों के बीच के गैप से गेंद को पास करेगा और इसी तरह जब तक गेंद अंतिम उम्मीदवार तक नहीं पहुँच जाती। 5. एक बार जब गेंद आखिरी में बच्चे के पास पहुँच जाएगी, तो वह दौड़ते हुए आगे आएगा और सामने से अपनी पंक्ति में शामिल हो जाएगा और ऊपर बताई गई प्रक्रिया को जारी रखेगा। 6. यह तब तक जारी रहेगा जब तक पंक्ति के सभी बच्चे अपनी प्रारंभिक ऊँचाई वाली स्थिति में वापस नहीं आ जाते। 7. सबसे पहले ऐसा करने वाली टीम को विजेता घोषित किया जाएगा।
<p>सुरक्षा सुझाव (Safety tips)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • विद्यार्थियों को गेंद पास करते समय झटके से आगे की ओर झुकना नहीं चाहिए। • विद्यार्थी पंक्ति में एक-दूसरे से कम से कम एक हाथ की दूरी पर खड़े होंगे

मनोरंजक गतिविधि 2.

गुब्बारा फोड़ना (Balloon Blast)	
शिक्षण के परिणाम (Learning outcome)	बच्चों को ऐसा करने में आनंद आएगा और छोटे सीमित संसाधनों से आनंदमय गतिविधि बनाने का कौशल विकसित करेंगे
प्रमुख विकासात्मक क्षेत्र (Key developmental areas)	उनके तंत्रिका तंत्र एवं मांसपेशियों में समन्वय में सुधार होगा और उनकी प्रतिक्रिया क्षमता में सुधार होगा
सहायक सामग्री और उपकरण (Props and Equipment)	गुब्बारा, सीटी और तश्तरी शंकु
प्रक्रिया (Process)	 <ol style="list-style-type: none">1. शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थियों को 2 हवा भरे गुब्बारे प्रदान करेंगे।2. बच्चे दोनों पैरों पर एक-एक गुब्बारे बाँधेंगे।3. शिक्षक विद्यार्थियों को तश्तरी शंकु द्वारा चिह्नित खेल क्षेत्र के अंदर खड़ा करेंगे।4. शिक्षक सीटी बजाएगा और विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थी के गुब्बारे पर पैर रखकर गुब्बारे फोड़ने का प्रयास करेंगे।5. जिस विद्यार्थी के दोनों गुब्बारे फूट जाएँगे वह खेल क्षेत्र से बाहर चला जाएगा।6. जो विद्यार्थी पैर में एक या दोनों गुब्बारे बाँधकर सबसे अंत में बचेगा उसे विजेता घोषित किया जाएगा।

सुरक्षा सुझाव (Safety tips)

- विद्यार्थी गुब्बारों को फोड़ने के लिए जोर से लात नहीं मारेंगे।
- गुब्बारे इतने टाइट और ढीले होने चाहिए कि पैरों में रक्त संचार बाधित न हो
- बच्चे कठोर या नुकीले तलवे वाले जूते नहीं पहनेंगे।

इनके अलावा, अन्य कई मनोरंजक गतिविधियाँ हैं जैसे प्रसिद्ध खिलाड़ियों की कहानी सुनाना, एरोबिक्स, जुम्बा आदि, जिन्हें एक शिक्षक अपनी आवश्यकताओं और कक्षा की प्रकृति के अनुसार चुन सकता है।

2.1.4 खेल गतिविधियों की योजना बनाना (Planning sports Activities):

मनोरंजक खेलों के अलावा, बच्चों के विकास में एक प्रमुख भूमिका मानक खेल और गेम्स के माध्यम से निभाई जाती है। यह खेल निर्दिष्ट नियमों के साथ खेले जाने वाले खेल बच्चों को खेल की विशिष्टता के बारे में बताते हैं और साथ ही छात्र खेल की बुनियादी मौलिक तकनीक सीखते हैं। खेल में शामिल होना न केवल एक शानदार कार्डियोवास्कुलर व्यायाम प्रदान करता है, बल्कि साथ ही टीमवर्क, संवाद, और सौहार्द को बढ़ावा देता है। दोस्तों के साथ नियमित अभ्यास सत्र दक्षता विकसित करते हैं, फिटनेस को सुधारते हैं, और सामाजिक संबंधों को मजबूत करते हैं।

खेल गतिविधि निम्नलिखित में से किसी भी तरीके से आयोजित की जा सकती है:

1. प्रमुख खेलों का आयोजन करके। उदाहरण के लिए:- फुटबॉल, बास्केटबॉल, वॉलीबॉल।
2. खेल की मौलिक तकनीकों को सिखाने के लिए अग्रणी गतिविधियों का संचालन करना।
3. संशोधित नियमों के साथ गेम खेलकर। उदाहरण के लिए:- लेग क्रिकेट, फुटसल और आदि।



खेल गतिविधियों की संरचना की योजना बनाने का संरचित रूप नीचे दिया गया है-

खेल गतिविधि 1**लेग क्रिकेट (Leg cricket)**

शिक्षण के परिणाम (Learning outcome)

बच्चे क्रिकेट और फुटबॉल के संयोजन से खेलने के प्रारूप की बुनियादी रूपरेखा के बारे में सीखेंगे

प्रमुख विकासात्मक क्षेत्र (Key developmental areas)	इससे आँखों और हाथों का समन्वय, तंत्रिका तंत्र एवं मांसपेशियों के बीच (न्यूरोमस्क्युलर) समन्वय विकसित होगा और उनके पैरों की गति में भी सुधार होगा
सहायक सामग्री और उपकरण (Props and equipment)	खुला मैदान ,सीटी, अंकन शंक, फुटबॉल, तशतरी शंकु
प्रक्रिया (Process)	 <ol style="list-style-type: none">1. शिक्षक कक्षा को क्षमता के अनुसार दो या दो से अधिक समूहों में विभाजित करेंगे।2. तशतरी शंकु का उपयोग करके क्रिकेट मैदान जैसा ही एक छोटा सेटअप तैयार किया जाएगा।3. पिरामिड प्रारूप में शंकुओं को चिह्नित करके नीचे 3 से शुरू करके, फिर 2 और फिर 1 से विकेट बनाए जाएँगे।4. शिक्षक द्वारा 2 टीमों से कप्तानों का चयन करके टॉस किया जाएगा5. टॉस जीतने वाली टीम बल्लेबाजी और क्षेत्ररक्षण में से चयन करेगी और उसी के अनुसार दूसरी टीम तैयारी करेगी।6. बॉलर द्वारा फेंकी गई गेंद एक ही उछाल के साथ बल्लेबाज तक पहुँचनी चाहिए और उछाल कमर के स्तर से ऊपर नहीं होनी चाहिए।7. रन प्रणाली क्रिकेट की तरह ही होगी और केवल कैच आउट और विकेट बोल्ड की अनुमति होगी।8. ओवर उपलब्ध समय के अनुसार तय किए जा सकते हैं।

	9. अंत में सबसे ज्यादा रन बनाने वाली टीम को विजेता घोषित किया जाएगा।
सुरक्षा सुझाव (Safety tips)	<ul style="list-style-type: none"> छात्र फुटबॉल जूते नहीं पहनेंगे। खेलने का सेट अप बहुत बड़ा नहीं होना चाहिए। एक पारी पूरी होने के बाद टीमों को 5 मिनट का वाटर ब्रेक दिया जाना चाहिए।

खेल गतिविधि 2

संशोधित चकमा गेंद (Modified Dodge Ball)	
शिक्षण के परिणाम (Learning outcome)	छात्र डॉज बॉल के मूल सिद्धांतों के बारे में सीखेंगे।
प्रमुख विकासात्मक क्षेत्र (Key developmental areas)	इससे उनकी आंख, हाथ के समन्वय, पकड़ने और फेंकने की क्षमता में सुधार होगा और पूरे शरीर की गति में मदद मिलेगी।
सहायक सामग्री और उपकरण (Props and equipment)	डॉजबॉल, सीटी और तश्तरी शंकु
प्रक्रिया (Process)	<div data-bbox="992 1129 1308 1346" data-label="Image"> <p>The diagram shows a circular playing area divided into two concentric circles. The outer circle is red and labeled 'ATTACKING TEAM'. The inner circle is blue and labeled 'DEFENSIVE TEAM'. Small human figures are placed around the perimeter of both circles to represent players.</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. शिक्षक कक्षा को क्षमता के अनुसार दो या दो से अधिक समूहों में विभाजित करेंगे। 2. शिक्षक तश्तरी शंकु के साथ 2 संपाती वृत्त (बड़े वृत्त के अंदर छोटा वृत्त) बनाएंगे, आंतरिक वृत्त की बाहरी परिधि से 1 मीटर का अंतर होगा। 3. शिक्षक टीम से कप्तानों का चयन करके टॉस करेंगे और कप्तान आक्रमण या बचाव का चयन करेगा।

	4. रक्षात्मक टीम आंतरिक घेरे के अंदर रहेगी और आक्रमणकारी टीम बाहरी घेरे में फैल जाएगी।
	5. आक्रमण करने वाली टीम के पास गेंद होगी और रक्षात्मक टीम को खुद को गेंद की चपेट में आने से बचाना होगा।
	6. आक्रमणकारी टीम प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ियों को उनके घुटने के स्तर से नीचे गेंद फेंककर मारेगी।
	7. आक्रमणकारी टीम को एक खिलाड़ी को खेल से बाहर करने पर 1 अंक मिलेगा।
	8. खेल को प्रति पारी 2-4 मिनट की समय सीमा के साथ खेला जा सकता है।
	9. दोनों पारियों के बाद जिस टीम के अधिक अंक होंगे उसे विजेता घोषित किया जाएगा।
सुरक्षा सुझाव (Safety tips)	<ul style="list-style-type: none">• छात्र गेंद को घुटने के स्तर से ऊपर नहीं मारेंगे।• टखने की चोट से बचने के लिए छात्र अपने जूते टाइट फिट रखेंगे।

2.2 संज्ञानात्मक कौशल विकसित करने के लिए गतिविधियों की योजना बनाना (Planning Activities for developing Cognitive skills)

शारीरिक शिक्षा बच्चे के सर्वांगीण विकास का समर्थन करता है, शारीरिक गतिविधियों की योजना और आयोजन की मदद से शारीरिक विकास में सहायता की जाती रही है।

अब अगला कदम मानसिक विकास पर ध्यान देना है। आम तौर पर इस पहलू को अकादमिक प्रक्रियाओं द्वारा सम्मानित किया जाता है। यह एक व्यापक ज्ञात तथ्य है कि बच्चों को केवल सैद्धांतिक शिक्षा में व्यस्त रखने से कभी-कभी उनमें उबाऊपन की भावना पैदा होती है और यहाँ शारीरिक गतिविधि के साथ सैद्धांतिक शिक्षा का सहयोग बच्चों के लिए एक ऊर्जा बूस्टर के रूप में कार्य करता है।

शारीरिक गतिविधि के माध्यम से पढ़ना, लिखना और संख्यात्मक ज्ञान सीखने से छात्रों के संज्ञानात्मक कौशल विकसित होते हैं जो केंद्रित शिक्षण और शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में छात्रों की सक्रिय भागीदारी को

बढ़ावा देते हैं। गतिविधि की योजना बनाने की दिशा में आगे बढ़ने से पहले निम्नलिखित मानसिक कौशल जैसे पठन, लेखन, अंकगणित, आदि का संक्षिप्त विवरण समझते हैं :-

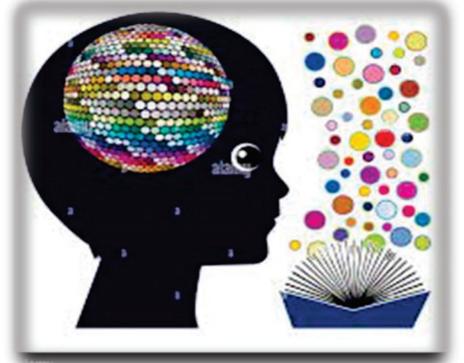


2.2.1 संज्ञानात्मक कौशल (Cognitive Skills):-

संज्ञानात्मक कौशल मस्तिष्क के कौशल हैं। उदाहरण के लिए:- साक्षरता, आत्म-चिंतन, तार्किक तर्क, अमूर्त सोच, आलोचनात्मक सोच, आत्मनिरीक्षण और मानसिक अंकगणित। संज्ञानात्मक कौशल प्रसंस्करण जटिलता में भिन्न होते हैं, और अधिक मौलिक प्रक्रियाओं जैसे धारणा और विभिन्न स्मृति कार्यों से लेकर निर्णय लेने, समस्या समाधान जैसी अधिक परिष्कृत प्रक्रियाओं तक हो सकते हैं।

बच्चों में संज्ञानात्मक कौशल विकास उच्च स्तर की संज्ञानात्मक क्षमता प्राप्त करने के लिए संज्ञानात्मक कौशल को लगातार विकसित करने की प्रक्रिया है। कम उम्र में संज्ञानात्मक विकास को आगे बढ़ाना बेहद महत्वपूर्ण है क्योंकि यह जीवन के लगभग हर दूसरे क्षेत्र को प्रभावित करता है, यहाँ तक कि वयस्कता में भी। मानव अनुभव की गुणवत्ता संज्ञानात्मक विकास की वर्तमान स्थिति से सीधे जुड़ी हुई है।

समय के साथ उचित संज्ञानात्मक विकास स्वस्थ और सामाजिक रूप से अनुकूलनीय वयस्कों का निर्माण करता है। संज्ञानात्मक स्वास्थ्य आने वाली सूचनाओं को संसाधित करने और उचित न्यूरोलॉजिकल प्रतिक्रिया उत्पन्न करने की क्षमता पर निर्भर है। जो छात्र उचित संज्ञानात्मक कौशल विकसित करते हैं वे स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करते हैं और विशिष्ट कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा करने की अधिक संभावना रखते हैं।



पठन (Reading): पढ़ना एक बुनियादी साक्षरता कौशल है, जिसमें एक बच्चा किसी विशिष्ट भाषा के वर्णमाला/अक्षरों की पहचान करता है और फिर उनके द्वारा बनाए गए शब्दों को उनके निर्दिष्ट उच्चारण में बताता है। यह ज्ञान प्राप्त करने का एक बुनियादी साधन है



लेखन (Writing): लिखना एक साक्षरता कौशल है, जिसमें एक बच्चा एक शब्द, वाक्य या पैराग्राफ बनाने के लिए कागज/शीट के टुकड़े पर विशिष्ट आंकड़े/अक्षर या संख्याएँ बनाता है। इससे बच्चे को अपने विचार लिखित रूप में व्यक्त करने में मदद मिलती है।



अंकगणित (Numeracy): यह तर्क करने और सरल संख्यात्मक अवधारणाओं को लागू करने की क्षमता है। बुनियादी संख्यात्मक कौशल में जोड़, घटाव, गुणा और भाग जैसे मौलिक अंकगणितीय संचालन को समझना शामिल है। संख्यात्मकता जीवन के सभी क्षेत्रों में गणित अवधारणाओं को देखने और उपयोग करने की क्षमता है। संख्यात्मक कौशल में संख्याओं को समझना, गिनना, संख्या समस्याओं को हल करना, मापना, अनुमान लगाना, क्रमबद्ध करना, पैटर्न देखना, संख्याओं को जोड़ना और घटाना आदि शामिल हैं।



नीचे उल्लिखित विशिष्ट गतिविधियाँ हैं, जो बच्चे की संज्ञानात्मक क्षमता विकसित कर सकती हैं:

गतिविधि 1

जैसा देखो वैसा करो (Act as you See)

शिक्षण के प्रतिफल (Learning outcome)	इससे उनमें पढ़ने और पढ़ने के अनुसार कार्य करने की संज्ञानात्मक क्षमता विकसित होगी।
--------------------------------------	--

प्रमुख विकासात्मक क्षेत्र (Key developmental areas)	विद्यार्थी शरीर की विशिष्ट क्रियाओं के बारे में सीखेंगे। उनमें पढ़ने और समझने की क्षमता विकसित होगी।
सहायक सामग्री और उपकरण (Props and equipments)	कागज, कलम, खुला मैदान, अलग-अलग रंग के अंकन शंकु और सीटी
प्रक्रिया (Process)	 <ol style="list-style-type: none"> 1. शिक्षक जमीन पर दो समानांतर रेखाएँ बनाएँगे जिनके बीच में कम से कम 10 मीटर की दूरी होगी। 2. एक तरफ वह विद्यार्थियों को पंक्तिबद्ध करेगा और दूसरी पंक्ति में वह 5-10 अलग-अलग रंग के शंकु रखेगा। 3. कोन के नीचे एक पेपर चिट रखी जाएगी, जिस पर एक विशिष्ट संख्या और मूवमेंट लिखा होगा जैसे चलना, दौड़ना, रेंगना, धीमी गति से दौड़ना, सिंगल लेग हॉप, बैक वॉक, जंपिंग और आदि। 4. जब शिक्षक सीटी बजाएगा, तो पहले 5 छात्र मार्किंग कोन की ओर दौड़ेंगे और कोन के नीचे से चिट उठाएँगे। 5. वे चिट पर लिखे नंबर को जोर-जोर से चिल्लाएँगे और लाइन में वापस आते समय चिट पर लिखे अनुसार ही मूवमेंट करेंगे। 6. शिक्षक पंक्ति में पहले स्थान पर पहुँचने वाले बच्चे को 5 अंक देंगे, दूसरे स्थान पर पहुँचने पर 4 अंक देंगे और इसी तरह आगे भी। 7. अंत में सर्वाधिक अंक पाने वाले बच्चों को विजेता घोषित किया जाएगा।
सुरक्षा सुझाव (Safety tips)	विद्यार्थी को क्रिया करते समय सावधान रहना चाहिए ताकि वे नीचे न गिरे।

गतिविधि 2

जिनीज़ हाउस (JINNIES HOUSE)

शिक्षण के प्रतिफल (Learning outcome)	इससे उन्हें खेल में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों के बारे में पता चल जाएगा एवं उपकरण का नाम लिखना सीखेंगे।
--------------------------------------	--

प्रमुख विकासात्मक क्षेत्र (Key developmental areas)	इससे उनके लेखन और संख्यात्मक कौशल में सुधार होगा। इससे बच्चे खेल उपकरणों से परिचित होंगे।
सहायक सामग्री और उपकरण (Props and equipments)	4 नोटबुक, 4 पेन, सीटी, 1 बॉक्स, 1 स्टॉपवॉच, 4 हुप्स, सभी खेल और प्रशिक्षण उपकरण उपलब्ध हैं।
	
प्रक्रिया (Process)	<ol style="list-style-type: none">1. शिक्षक कक्षा को छोटी-छोटी टीमों में बाँटेंगे। प्रत्येक टीम में दो सदस्य होंगे। एक साथ 4 टीमें भाग लेंगी2. शिक्षक 10 मीटर की दूरी पर दो समानांतर रेखाएँ अंकित करेंगे।3. टीमों में एक लाइन पर खड़ी होंगी और बॉक्स दूसरी लाइन पर। सभी उपकरण बॉक्स में रखे जाएँगे।4. प्रत्येक टीम के सामने एक घेरा रखा जाएगा। टीम का एक सदस्य अपने हाथ में एक नोटबुक और एक पेन रखेगा।5. शिक्षक प्रत्येक टीम को एक खेल (जैसे फुटबॉल, क्रिकेट, बास्केटबॉल, प्रशिक्षण उपकरण आदि) सौंपेंगे।6. शिक्षक सीटी बजाएगा और टाइमर शुरू करेगा। प्रत्येक टीम से एक सदस्य जोर-जोर से अपने कदम गिनते हुए बॉक्स की ओर दौड़ेगा और दिए गए खेल का एक उपकरण उठाएगा और लाइन में वापस आएगा और उपकरण को घेरे में रखेगा।7. उपकरण रखने के बाद वह अपने साथी से नोटबुक और पेन लेगा और नोटबुक में उपकरण का नाम और उपकरण लाने के लिए उठाए गए कदमों को लिखेगा।8. इस बीच दूसरा साथी अपने साथी को नोटबुक देकर उसी कार्य के लिए दौड़ेगा। यह तब तक जारी रहेगा जब तक टीम बॉक्स से उपकरण एकत्र नहीं कर लेती और 'पूरा' चिल्लाती नहीं है।9. शिक्षक टाइमर बंद कर देगा जब टीमें चिल्लाएँगी, समाप्त हो गया।10. टीम द्वारा लिए गए समय को उनका स्कोर माना जाएगा, और छूटे हुए उपकरणों के लिए +1 और प्रत्येक उपकरण के लिए +2 जोड़ा जाएगा।

	11. सबसे कम स्कोर वाली टीम को विजेता घोषित किया जाएगा।
सुरक्षा सुझाव (Safety tips)	<ul style="list-style-type: none"> • शिक्षक को किसी विशिष्ट खेल के उपकरणों को समान मात्रा में बॉक्स के अंदर रखना होगा। • छात्र दौड़ते समय ज़ोर- ज़ोर से अपने कदम गिनेंगे।

2.2.2 आयोजित की जाने वाली अन्य गतिविधियाँ (Activities to be Organised):

सुझाई गई गतिविधियों के अलावा, कुछ अन्य गतिविधियाँ जैसे मज़ेदार खेल, संगीत, गायन और नृत्य का भी उपयोग बच्चों की समन्वय क्षमता विकसित करने के लिए किया जा सकता है जो उनके संज्ञानात्मक विकास में सहायता करता है।

मज़ेदार खेल (fun games):- सुडोकू, चित्र पहेली, लूडो, साँप और सीढ़ी, पहेलियाँ सुलझाना, स्क्रैबल्स, अबेकस आदि जैसे खेल बहुत मज़ेदार और दिलचस्प खेल हैं; जो न केवल उनके मनोरंजन के रूप में कार्य करते हैं बल्कि उनके पढ़ने, लिखने और संख्यात्मकता में भी सुधार करते हैं।



संगीत (music):- आजकल बच्चों को प्रारंभिक आयु वर्ग की बुनियादी तकनीकें गतिविधि संगीत की मदद से सिखाई जाती हैं। उदाहरण के लिए; सामूहिक प्रदर्शन गतिविधियाँ विभिन्न संगीतों की धुनों का उपयोग करके की जाती हैं जो शारीरिक गतिविधि को आनंददायक बनाती हैं। ऐसे कुछ गाने हैं जो छात्रों को एक विशिष्ट वर्णमाला के नाम पर एक आंदोलन की प्रस्तुति देकर वर्णमाला सिखाते हैं। उदाहरण के लिए: जे फॉर जम्प।



नृत्य (Dance):- जुम्बा और एरोबिक्स जैसी गतिविधियाँ छात्रों को लयबद्ध ताल नृत्य सिखाने के लिए आदर्श उदाहरण हैं; जो एक छात्र को अधिक दिलचस्प और आनंददायक तरीके से शारीरिक रूप से

सक्रिय बनाती हैं। नृत्य गतिविधियाँ ऊर्जा बढ़ाने के साथ-साथ छात्रों को जटिल गतिविधियाँ सिखाती हैं, जिससे वे अधिक समन्वित हो जाते हैं। जैसे खेल, गायन, और नृत्य।



2.3 कक्षा का प्रबंधन ((Manage Class):

कक्षा प्रबंधन प्रत्येक शिक्षक के लिए एक महत्वपूर्ण कार्य है क्योंकि यह शिक्षक के नेतृत्व गुणों को दर्शाता है। बच्चों का ध्यान बनाए रखने के लिए, शिक्षक के लिए नियोजित गतिविधियों को उचित रूप से निष्पादित करना महत्वपूर्ण है।



कक्षा के प्रबंधन में विभिन्न पहलू शामिल होते हैं जिन पर शिक्षक को पहले से ही विचार करना चाहिए। वे इस प्रकार हैं:-

- विद्यार्थियों को अगली कक्षा में क्या होने वाला है इसके बारे में एक संक्षिप्त संकेत प्रदान करें। इससे उनमें जिज्ञासा पैदा होगी।
- नियोजित गतिविधि के लिए उपकरण पहले से ही तैयार रखें।
- छात्रों को खेल/गतिविधि के नियमों और विनियमों के बारे में उचित रूप से बताएँ। उन्हें खेल के दौरान बरती जाने वाली सुरक्षा सावधानियों के बारे में भी बताएँ।
- सामग्री और पाठ योजनाओं के लिए उत्साह पैदा करें। विशेष रूप से रोमांचक भागों का पूर्वावलोकन करके पाठ शुरू करें, शुरुआत से ही छात्रों की रुचि को ध्यान में रखते हुए।



- जब आपको अनुचित या ऑफ-टास्क व्यवहार को संबोधित करना हो तो झिझक से बचें, खासकर जब कोई छात्र किसी नियम को तोड़ता है।

2.3.1 टाइम-टेबल डिजाइन करना(Designing Time-Table):

नियोजित गतिविधि के निष्पादन चरण में विचार का अगला महत्वपूर्ण बिंदु समय सारणी तैयार करना है। समय सारणी कक्षाओं के संचालन के लिए आपकी आगे की योजनाओं का प्रारूप है। टाइम टेबल डिजाइन करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए:-

- किसी विशेष कक्षा के सभी प्रशिक्षण पहलुओं को एक शैक्षणिक सत्र में शामिल किया जाना चाहिए।
- सत्र में की जाने वाली गतिविधियों के स्तर में प्रगति होनी चाहिए।
- किसी प्रशिक्षण/गतिविधि अवधारणा के लिए दोहराव की आवृत्ति की योजना उचित ढंग से बनाई जानी चाहिए।
- एक सप्ताह में किसी विशेष गतिविधि प्रकार के लिए कम से कम दो सत्र आयोजित किए जाने चाहिए।
- आवश्यकता पड़ने पर गतिविधियाँ संचालित करने के लिए बैकअप योजना के रूप में शैक्षणिक सत्र के अंत में हमेशा अतिरिक्त सत्र रखें।



2.3.2 सीखने के परिणामों के अनुसार गतिविधियों की अवधि को समझना Understanding Duration of Activities as per Learning Outcomes.

गतिविधि सत्र की योजना बनाते समय कक्षा में छात्रों की संख्या, गतिविधि की प्रकृति, उपलब्ध संसाधनों और प्राप्त किए जाने वाले सीखने के परिणामों के आधार पर गतिविधियों की अवधि की योजना बनाई जानी चाहिए।

निम्नलिखित तरीके से प्राप्त किए जाने वाले सीखने के परिणामों के अनुसार गतिविधि की अवधि की योजना बनाई जा सकती है: -

- विद्यार्थियों को गतिविधि और उसके उद्देश्यों को समझने में लगने वाला समय।
- गतिविधि के लिए आवश्यक समय ताकि प्रत्येक छात्र न्यूनतम आवश्यक प्रयास कर सके।
- विद्यार्थियों द्वारा सीखी जाने वाली सरल या जटिल गतिविधि का स्तर।
- सीखने के उद्देश्यों के आधार पर आशा के अनुरूप हासिल की गई उपलब्धि।
- पिछले सत्र के आधार पर विद्यार्थियों द्वारा दिए गए फीडबैक के अनुसार।

रिक्त स्थान भरें (Fill in the Blanks):-

1. _____ एक उपकरण है जिसका उपयोग दो अलग-अलग टीमों/खिलाड़ियों को अलग करने के लिए किया जाता है।
2. _____ साक्षरता कौशल का एक महत्वपूर्ण तत्व है।
3. _____ त्वरित चिकित्सा सहायता देने में उपयोगी है।
4. _____ एक बोर्ड गेम है।
5. यौगिक क्रियाएँ करने के लिए _____ सबसे अच्छा समय है।

बहुविकल्पीय प्रश्न (Multiple choice questions)

- 1). लंबे समय तक सैद्धांतिक शिक्षा _____ की ओर ले जाता है
a) बोरियत (Boredom) b) चिंता (Anxiety)
c) खुशी (Happiness) d) भ्रम (Confusion)
- 2). _____ एक प्रकार की नृत्य गतिविधि है।
a) कराओके (karaoke) b) क्रॉसवर्ड (crossword)
c) जुम्बा (Zumba) d) कूदना (Hopping)
- 3). एक प्रशिक्षण उपकरण की पहचान करें
a) चपलता सीढ़ी (Agility Ladder)
b) तोलनयंत्र (Weighing Machine)
c) वायु पंप (Air pump)
d) बैठो और बॉक्स तक पहुँचो (Sit and Reach Box)
- 4). _____ बच्चों के लिए एक आसान शारीरिक वजन व्यायाम है।
a) गहराई से छलांग (Depth Jumps) b) पुल अप्स (Pull ups)
c) मैराथन दौड़ (Marathon run) d) दीवार पुश अप्स (Wall Push Ups)

- 5). एक शारीरिक गतिविधि सत्र कम से कम _____ अवधि का होना चाहिए।
- a) 30 - 45 मिनट (30 - 45 mins) b) 05 - 10 मिनट (05 - 10 mins)
- c) 15 - 20 मिनट (15 - 20 mins) d) 50 - 60 मिनट (50 - 60 mins)
- 6). _____ एक बोर्ड गेम है।
- a) जंपिंग जैक (jumping jack) b) पिट् (pithoo)
- c) लूडो (Ludo) d) स्टप्पू(stappu)
- 7). _____ क्लास में छोटे ब्रेक के दौरान किया जा सकता है।
- a) वॉल पुश-अप (Wall push-up) b) रस्सी कूदना (Skipping Rope)
- c) जॉगिंग (jogging) d) डॉजबॉल (dodgeball)
- 8). किसी एक खेल गतिविधि की पहचान करें।
- a) सुडोको(sudoko) b) जुम्बा (zumba)
- c) गायन (singing) d) लेग क्रिकेट (leg cricket)

उत्तर (ANSWERS)

रिक्त स्थान भरें (Fill in the Blanks):-

- 1) बिब्स(Bibs)
- 2) पढ़ना/लिखना/संख्या ज्ञान (Reading/Writing/Numeracy)
- 3) प्राथमिक चिकित्सा (First-Aid)
- 4) लूडो (Ludo)
- 5) सुबह(Morning)

बहुविकल्पीय प्रश्न (Multiple choice questions)

- 1) a) बोरियत (Boredom)
- 2) c) जुम्बा (Zumba)
- 3) a) चपलता सीढ़ी (Agility Ladder)

- 4) d) दीवार पुश अप्स (Wall Push Ups)
- 5) a) 30 - 45 मिनट (30 - 45 mins)
- 6) c) लूडो (Ludo)
- 7) a) वॉल पुश-अप (Wall push-up)
- 8) d) लेग क्रिकेट (leg cricket)

लघु उत्तरीय प्रश्न (short answer type question)

- Q1). खेलों में उपयोग किये जाने वाले किन्हीं 5 सुरक्षा उपकरणों के नाम बताइये?
- Q2). मनोरंजक गतिविधियाँ क्या हैं?
- Q3). टाइम टेबल क्यों महत्वपूर्ण है?
- Q4). साक्षरता कौशल में सुधार के लिए कोई तीन बोर्ड गेम लिखें।
- Q5). किसी विशेष गतिविधि के लिए समय-सारणी में प्रति सप्ताह न्यूनतम कितने सत्र रखे जाने चाहिए?
- Q6). मनोरंजन क्या है?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (long answer type question)

- Q1). सप्ताहांत की पारिवारिक गतिविधियाँ बच्चों को कैसे मदद करती हैं?
- Q2). प्राथमिक चिकित्सा के बारे में बताएँ। प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स की कोई तीन वस्तु लिखें।
- Q3). गतिविधियों की अवधि की योजना बनाते समय किन सीखने के परिणामों पर विचार किया जाना चाहिए?
- Q4). बच्चों के लिए मनोरंजक गतिविधियों की योजना बनाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
- Q5). संज्ञानात्मक क्षमता क्या है? इसके तत्त्व की व्याख्या कीजिए।
- Q6). कोई एक खेल गतिविधि लिखें?
- Q7). कक्षा प्रबंधन क्या है? कक्षा को प्रबंधित करने के लिए किन्हीं तीन बिंदुओं का वर्णन करें।
- Q8). वे कौन सी गतिविधियाँ हैं जो सुबह की दिनचर्या में की जा सकती हैं? समझाएँ।



इकाई – 3

आयु के अनुसार शारीरिक गतिविधियों की योजना (Organizing Age-Appropriate Physical Activities)

1. "प्रतिदिन की गतिविधियों के लिए खेलों की पहचान करना" (Identify games for everyday activities)
 - 3.1.1 फिटनेस गतिविधियाँ Fitness Activities
 - 3.1.2 विशिष्ट खेल प्रशिक्षण Specific Sports Training
 - 3.1.3 खेल पीरियड Sports Periods
 - 3.1.4 खेल Games
2. "खेल गतिविधियों का आयोजन करना" (Organizing sport activities)
 - 3.2.1 खेल दिवस Sports Day
 - 3.2.2 ग्रीष्मकालीन शिविर Summer Camp
 - 3.2.3 शीतकालीन शिविर Winter Camp
 - 3.2.4 प्रतियोगिता Tournaments
 - 3.2.5 सामूहिक ड्रिल और प्रदर्शन Mass Drill and Display
 - 3.2.6 माता-पिता और स्टाफ के लिए कार्यक्रम Program for Parents and Staff

आयु के अनुसार शारीरिक गतिविधियों की योजना (Organizing Age-Appropriate Physical Activities)

परिचय

इस अध्याय में "आयु के अनुसार शारीरिक गतिविधियों की योजना" के अंतर्गत, हम विभिन्न आयु समूहों के लिए अनुकूल शारीरिक गतिविधियों और खेलों के बारे में जानेंगे। इस अध्याय में विशेष तौर पर शारीरिक फिटनेस, खेल प्रशिक्षण, और अलग-अलग खेल गतिविधियों की अहमियत पर बल दिया गया है। यहाँ पर खेल दिवस, ग्रीष्मकालीन और शीतकालीन शिविरों, प्रतियोगिताओं, सामूहिक ड्रिल और प्रदर्शनों के साथ-

साथ माता-पिता और स्टाफ के लिए आयोजित विशेष कार्यक्रमों की योजना बनाने की कुशलताओं का विस्तार से वर्णन किया गया है। इस अध्याय के माध्यम से विद्यार्थियों को न केवल शारीरिक गतिविधियों के महत्व का ज्ञान होगा, बल्कि उनमें इन गतिविधियों को योजनाबद्ध तरीके से आयोजित करने की योग्यता भी विकसित होगी। अतः इस अध्याय का उद्देश्य विद्यार्थियों को नियमित शारीरिक गतिविधियों के महत्व को समझाना और उन्हें एक सक्रिय तथा स्वस्थ जीवन शैली के लिए प्रेरित करना है।

3.1.1 फिटनेस गतिविधियाँ (Fitness Activities)

फ़िटनेस - यह एक स्वस्थ जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, स्थिरता और सुगमता को बनाए रखने में सहायक है। इसे बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम, स्वस्थ खानपान, पर्याप्त नींद और नियमित स्वास्थ्य जाँच आवश्यक है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए फ़िटनेस का होना आवश्यक है, जिससे कई प्रकार के मानसिक और शारीरिक रोगों से बचाव और जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार होता है। नियमित व्यायाम और स्वस्थ आहार, शारीरिक और मानसिक विकास के लिए सहायक है।

शारीरिक फिटनेस

शारीरिक फिटनेस वह अवस्था है जिसमें कोई भी व्यक्ति दैनिक क्रियाओं को बिना थकान के सहजता से कर सकता है। इसे संतुलित आहार, नियमित रूप से व्यायाम करने और पर्याप्त नींद लेने जैसी स्वस्थ जीवन शैली के जरिए हासिल किया जा सकता है।

फिटनेस गतिविधियाँ (Fitness Activities)- फिटनेस गतिविधियाँ वे क्रियाएँ होती हैं जो हमें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करती हैं। इनमें व्यायाम, स्वस्थ खानपान, और आराम शामिल हो सकती हैं। ये गतिविधियाँ हमें सक्रिय और संतुलित जीवनशैली का अनुभव करवाती हैं और हमें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करती हैं।

फिटनेस गतिविधियों का एक उत्कृष्ट उदाहरण है प्रतिदिन दौड़ना। यह एक सरल और प्रभावी तरीका है जिससे हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं। दौड़ने से हमारी हृदयवाहिका तंत्र की सहनशक्ति बढ़ती है, मांसपेशियाँ मजबूती होती हैं, और हमारी मानसिक स्थिति भी सुधरती है। इस गतिविधि को नियमित रूप से करके हम अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रख सकते हैं।

फ़िटनेस गतिविधियों के प्रकार- फिटनेस गतिविधियाँ कई प्रकार की होती हैं, जिनमें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए विभिन्न कार्यक्रम शामिल होते हैं।

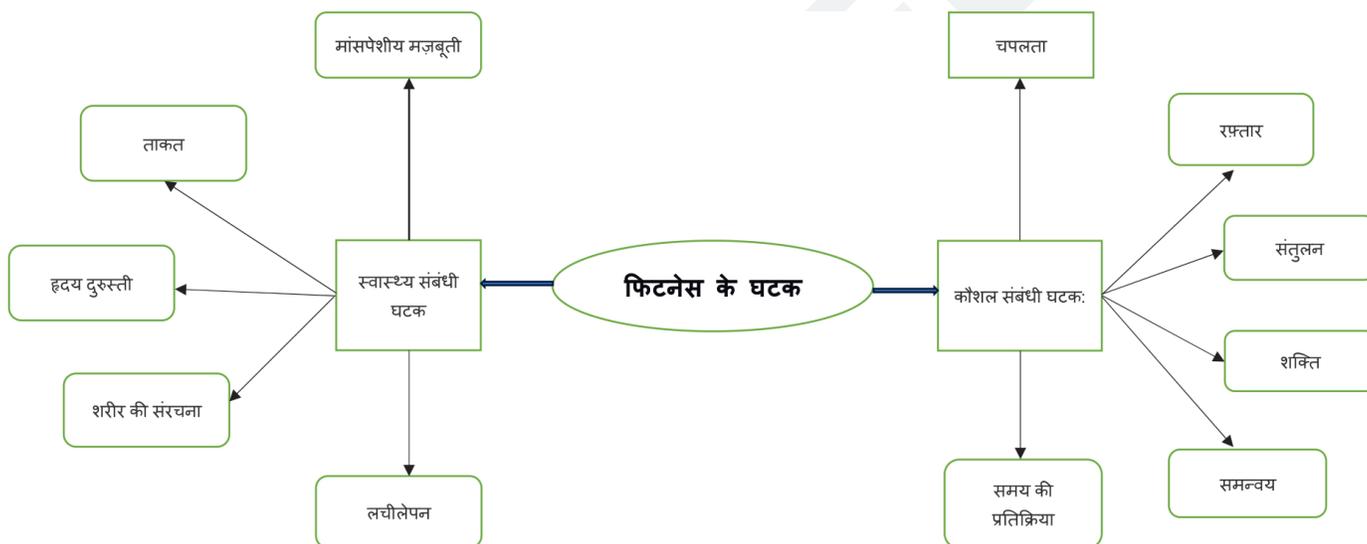
1. **व्यायाम:** यह विभिन्न शारीरिक गतिविधियों (क्रियाओं) का समूह होता है, जैसे कि जॉगिंग, वजन उठाना और एरोबिक्स आदि।
2. **योग और ध्यान:** योग और ध्यान के अभ्यास से मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

3. **नृत्य:** नृत्य और विभिन्न नृत्य शैलियों का अभ्यास करने से शारीरिक फिटनेस में सुधार होता है और मनोबल भी बढ़ता है।
4. **स्वास्थ्यवर्धक आहार:** स्वास्थ्यवर्धक आहार का सेवन करना फिटनेस के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।
5. **आराम और ध्यान:** ध्यान और आत्म चिंतन करना फिटनेस को बढ़ावा देता है तथा मांसपेशियों और मस्तिष्क को शांत करने का एक महत्वपूर्ण तरीका है।

इन विभिन्न फिटनेस गतिविधियों के माध्यम से हम अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रख सकते हैं।

फिटनेस के घटक:

फिटनेस में दो केंद्रीय घटक होते हैं, स्वास्थ्य संबंधी तथा कौशल संबंधी।



प्रारंभिक कक्षा के विद्यार्थियों के लिए तीन घटक निर्धारित किए गए हैं-

1. क्रिया (एक्शन)
2. संतुलन (बैलेंस)
3. समन्वय (कोर्डिनेशन)

1. **क्रिया (एक्शन)-** क्रियाशीलता बच्चों की दौड़ना, कूदना और फेंकना जैसी शारीरिक गतिविधियों को दर्शाती है, जो उनके मोटर कौशल विकास में मदद करती हैं।

2. **संतुलन (बैलेंस)**- संतुलन वह क्षमता है, जो बच्चों को स्थिर और गतिमान अवस्थाओं में शरीर को संतुलित रखने में मदद करती है।
3. **समन्वय (कोऑर्डिनेशन)**- समन्वय वह क्षमता है, जो शरीर के अंगों को आपस में तालमेल से काम करने में मदद करती है। जैसे कि गेंद को सही तरीके से पकड़ना और फेंकना।

शारीरिक गतिविधियों का प्रारूप-1

विषय: रुमाल कबड्डी

आयु सीमा: 3 से 9 वर्ष **छात्रों की संख्या-** 30

सामग्री: एक रुमाल, खेल के मैदान को चिह्नित करने के लिए चूना या टेप

सीखने के प्रतिफल/परिणाम

रुमाल कबड्डी खेलने से छात्र टीमवर्क, शारीरिक चपलता, और त्वरित निर्णय लेने जैसे महत्वपूर्ण कौशल सीखते हैं। उनमें एक-दूसरे के साथ सहयोग करने और सामूहिक लक्ष्यों को प्राप्त करने की समझ विकसित होती है।

गतिविधि का परिचय-

रुमाल कबड्डी एक ऐसा खेल है जो पारंपरिक कबड्डी के सिद्धांतों पर ही आधारित है लेकिन एक रुमाल के रूप में एक अतिरिक्त तत्व जोड़ता है। इस खेल में, खिलाड़ियों का उद्देश्य विपक्षी टीम के क्षेत्र में रुमाल रखकर और बिना पकड़े वापस आना होता है।

पूर्व तैयारी:

खेल से पहले, शिक्षक को मैदान को दो समान हिस्सों में बाँटना चाहिए और विद्यार्थियों को दो बराबर टीमों में विभाजित करना चाहिए। इसके अलावा, खेल के नियमों को स्पष्ट रूप से समझाना और छात्रों के प्रश्नों का उत्तर देना जरूरी है।

गतिविधि की प्रक्रिया:

खेल शुरू होने पर, एक टीम से एक 'रेडर' चुना जाता है जो विपक्षी टीम के क्षेत्र में चिह्नित स्थान रुमाल रखने का प्रयास करता है। रेडर को रुमाल रखने और बिना पकड़े अपनी टीम के क्षेत्र में वापस आने का प्रयास करना होता है। सफल होने पर उसकी टीम को अंक प्राप्त होते हैं।



सुरक्षा और सावधानी:

खेल के दौरान, शिक्षक को छात्रों की सुरक्षा सुनिश्चित करनी चाहिए। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि खिलाड़ी धक्का-मुक्की न करें और खेलते समय उचित दूरी बनाए रखें।

लाभ:

- शारीरिक फिटनेस और गति में वृद्धि
- टीम में काम करने की क्षमता का विकास
- सहयोग और समन्वय में सुधार
- सामाजिक संबंधों का मजबूत होना

3.1.2 विशिष्ट खेल प्रशिक्षण (Specific Sports Training)

खेल प्रशिक्षण (Sports Training):

खेल प्रशिक्षण में खिलाड़ियों को विभिन्न खेलों की तकनीकों और रणनीतियों की समझ एवं प्रशिक्षण दिया जाता है जिससे वह अपने चुने गए खेल में कौशल एवं योग्यता प्राप्त कर सकें। इस प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य खेलों में उत्कृष्टता एवं निपुणता प्राप्त करना है।

विशिष्ट खेल प्रशिक्षण (Specific Sports Training)

विशिष्ट खेल प्रशिक्षण वह प्रशिक्षण है जो किसी विशेष खेल के लिए आवश्यक कौशल, तकनीकों, और रणनीतियों को सीखने और उसमें सुधार करने पर केंद्रित होता है। इसमें उस खेल की विशेषताओं के अनुसार फिटनेस को बढ़ाने, मोटर कौशल को विकसित करने, और खेल के नियमों और रणनीतियों की गहन समझ विकसित करने पर जोर दिया जाता है। यह प्रशिक्षण खिलाड़ियों को उनके चुने हुए खेल में उच्चतम स्तर पर प्रदर्शन करने के लिए तैयार करता है।

उदाहरण- बच्चे खो-खो के खेल में तेज दौड़ना, तालमेल और टीम वर्क के महत्व को सीखते हैं।

टेबल-1 खेल प्रशिक्षण चार्ट: मूलभूत कौशल

कौशल	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार
लोकोमोटर (शरीर को एक जगह से दूसरी जगह ले जाना)	एक पैर पर कूदना	रस्सी कूदना	सरपट दौड़ना	दोनों पैरों पर कूदना	दौड़ना
नॉन-लोकोमोटर (एक ही स्थान पर खड़े होकर व्यायाम)	खिचाव	झुकना	घुमाना	झूलने के व्यायाम	संतुलन व्यायाम
मैनिपुलेटिव (जोड़-तोड़ व्यायाम)	फेकना	पकड़ना	बाल पर प्रहार (स्ट्राइकिंग)	ड्रिब्लिंग	किकिंग
लयात्मक (रिदमिक व्यायाम) संगीत या ताल के साथ चलना	लयबद्ध ताली बजाना	सरल नृत्य	लयबद्ध कदमताल	लयबद्ध जिमनास्टिक	नृत्य

लोकोमोटर कौशल

इस खंड में, हम बच्चों को चलने, दौड़ने, कूदने, हॉपिंग और स्किपिंग जैसे बुनियादी लोकोमोटर कौशल सिखाएंगे। इन गतिविधियों के जरिए बच्चों की शारीरिक गतिशीलता और संतुलन में सुधार होगा।

नॉन-लोकोमोटर कौशल

यहाँ हम बच्चों को एक स्थान पर खड़े रहकर की जाने वाली गतिविधियों जैसे कि स्ट्रेचिंग, झुकना, और घुमाना सिखाएंगे। ये कौशल उनके शारीरिक लचीलेपन और मांसपेशियों की शक्तियों में वृद्धि करते हैं।

मैनिपुलेटिव कौशल

इस खंड में, हम बच्चों को विभिन्न प्रकार की गेंद (बाल) और अन्य उपकरणों के साथ खेलना सिखाएंगे। थ्रोइंग, कैचिंग, स्ट्राइकिंग, ड्रिब्लिंग, और किकिंग जैसी गतिविधियाँ उनके शारीरिक समन्वय और मोटर कौशल को बेहतर बनाती हैं।

रिदमिक कौशल

इस अंतिम खंड में, हम बच्चों को संगीत के साथ गतिविधियाँ करना सिखाएंगे। ताली बजाना, नृत्य, और लयात्मक जिमनास्टिक उन्हें संगीत के साथ तालमेल बिठाने और उनकी लयात्मक समझ को विकसित करने में मदद करेंगे।

टेबल-2 मौलिक कौशल थीम्स: मौलिक कौशल और उनका अनेक खेलों में उपयोग।

स्किल्स थीम।	स्पोर्ट्स													
	फुट बाल	बास्केट बाल	वॉली बाल	टैक एंड फील्ड	डान्सिंग	टेनिस	हॉकी	मार्शल आर्ट	खो खो।	हैण्ड बाल	बैडमिंटन	टेबल टेनिस।		
चलना, दौड़ना,	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
पीछा करना, चकमा देना	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		
कूदना, उतरना	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	
संतुलन बनाना	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
वजन स्थानांतरित करना	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓		
रोलिंग	✓		✓		✓					✓				
किकिंग	✓		✓					✓						
पाउंटिंग	✓		✓						✓					
फेंकना	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓					✓
पकड़ना	✓	✓		✓	✓						✓			
वॉलीइंग	✓		✓						✓					
ड्रिब्लिंग	✓	✓									✓			
								✓				✓		✓
					✓				✓					

3.1.3 स्पोर्ट्स पीरियड (Sports Period)

विद्यालय के प्रत्येक कार्यदिवस में हर गतिविधि के लिए समय सारणी तैयार की जाती है। इसी तरह, खेलों के लिए भी पीरियड्स निर्धारित किए जाते हैं, जहाँ छात्र शारीरिक गतिविधियों और खेलों में भाग लेते हैं। ये छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य, खेल भावना, स्व-अनुशासन, सामाजिक कौशल, नेतृत्व कौशल, और सामाजिक संज्ञान को बढ़ाने में मदद करते हैं। विद्यार्थियों के लिए खेलकूद के पीरियड अति आवश्यक है तथा इसे स्कूली पाठ्यक्रम में शामिल करना अत्यंत लाभकारी होता है। इसलिए, यह सुनिश्चित करना चाहिए कि प्रत्येक विद्यालय कार्यदिवस में कम से कम एक खेल पीरियड हो, ताकि छात्र नियमित रूप से खेलों में भाग ले सकें।

टेबल-3 स्कूली खेलकूद की साप्ताहिक समय-सारणी"

Period / Time	SESSION I				LUNCH 10.30 AM to 10.50 AM	SESSION II			
	I	II	III	IV		V	VI	VII	VIII
	8.00 AM to 8.30AM	8.30 AM to 9.30AM	9.30 AM to 10.00AM	10.00 AM to 10.30AM		10.50 AM to 11.20AM	11.20 AM to 11.50AM	11.50 AM to 12.20AM	12.20AM to 12.50AM
सोमवार	II A	IIIB	IVA	VB		VI	VII	VIII	I
मंगलवार	IIIB	IVA	VB	II A		VIII	I	VI	VII
बुधवार	VI	VII	VIII	I		II A	IIIB	IVA	VB
गुरुवार	II A	IIIB	IVA	VB		VI	VII	VIII	I
शुक्रवार	IIIB	IVA	VB	II A		VIII	I	VI	VII
शनिवार	VI	VII	VIII	I		II A	IIIB	IVA	VB

3.1.4 खेल Games

खेल हमें मनोरंजन और सुखद की अनुभूति करवाती हैं। ये गतिविधियाँ हमारे जीवन में आनंद और ऊर्जा का संचार करती है और सामाजिक संवाद में शामिल होने का अवसर प्रदान करती हैं। खेल शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के हो सकते हैं।

विद्यालय में विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार के खेल खिलाए जाते हैं। जैसे चम्मच और नींबू दौड़ (Spoon and Lemon Race), बोरी रिले (Sack Relay) रस्साकशी (Tug of War) तीन टांग दौड़ (Three-Legged Race), रुमाल कबड्डी आदि इसके अतिरिक्त अन्य लोकप्रिय खेल जो फिटनेस, टीमवर्क, रणनीतिक सोच और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देते हैं। इन खेलों का समावेश छात्रों के समग्र विकास में सहायक होता है और उन्हें जीवन कौशल जैसे कि सहयोग, नेतृत्व, धैर्य और दूसरों का सम्मान करना सिखाता है।

विद्यालय में खेलने का महत्व

- 1. शारीरिक स्वास्थ्य के लिए:** खेलने से विद्यार्थियों का शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। वे खेल के माध्यम से कई प्रकार के व्यायाम एवं गतिविधियाँ करने से स्वस्थ एवं तंदुरुस्त रहते हैं। खेल उनके लिए जीवनशैली का हिस्सा बन जाता है तथा उन्हें स्वस्थ रहने में सहायता करता है।
- 2. मानसिक स्वास्थ्य के लिए:** खेलने से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार होता है। वे खेल के माध्यम से सजग रहते हैं, समस्याओं का समाधान करते हैं, और सामाजिक रूप से बेहतर होते हैं।

उदाहरण के तौर पर, विद्यालय में खेल के द्वारा विद्यार्थी अपने सहपाठियों के साथ टीम बनाते हैं और मिलकर खेलते हैं, जिससे उनकी टीम में मिलकर काम करने की भावना और सहयोग की भावना में सुधार होता है।

खेलों के द्वारा सीखने से बच्चों को नए ज्ञान और कौशल हासिल होते हैं, जो उनके जीवन के साथ-साथ समस्या-सुलझाने, टीमवर्क और संचार जैसे जीवन कौशलों में भी मददगार होते हैं।

3.2 खेलों के लिए गतिविधि प्रारूप

खेलों को सीखने और मनोरंजन के एक अनोखे संगम के रूप में तैयार किया जाता है। ये न केवल मजेदार होते हैं बल्कि बच्चों में खोजने, समझने और ज्ञान प्राप्त करने का एक माध्यम भी बनते हैं। इनमें ऐसा संरचनात्मक और स्वतंत्रता का संतुलन होना चाहिए जो बच्चों को सीखने के साथ-साथ आनंद भी प्रदान करे। इस प्रकार, खेलों का प्रारूप शैक्षिक और मनोरंजक दोनों तत्वों को समृद्ध करता है।

खेल से संबंधित गतिविधि प्रारूप-2

विषय: "कलरफुल मूवमेंट मैराथन" आयु सीमा: 3 से 8 वर्ष छात्रों की संख्या- 30

सामग्री: रंगीन मार्कर या टेप, छोटे कोन, सॉफ्ट म्यूजिक प्लेयर (वैकल्पिक)

सीखने के प्रतिफल/परिणाम

1. दौड़ने और संतुलन बनाने के माध्यम से मोटर कौशल में वृद्धि।
2. नियंत्रित गतिविधियों के माध्यम से सूक्ष्म मोटर कौशल विकसित करना।

गतिविधि का परिचय-

"कलरफुल मूवमेंट मैराथन" एक ऐसी गतिविधि है, जो न केवल बच्चों को सक्रिय रखती है बल्कि उन्हें समन्वय, संतुलन और रंगों की समझ विकसित करने का भी अवसर देते हैं।

पूर्व तैयारी: शिक्षक किसी भी रंगीन मार्कर या टेप की सहायता से एक बड़ा चक्र बनाए। फिर उस चक्र के अंदर अलग-अलग रंग से तीन छोटे चक्र बनाये जिसमें प्रत्येक रंग अलग प्रकार की गतिविधि को दर्शाएगा।

गतिविधि की प्रक्रिया: शिक्षक सभी बच्चों को बड़े चक्र पर खड़ा कर दें। फिर एक बार में पहले 15 बच्चों को अंदर भेजेंगे (प्रत्येक छोटे चक्र पर 5 विद्यार्थी)। गतिविधि में तीन रंग दिए गए हैं जिसमें एक साथ 5 विद्यार्थी उस रंग की निर्धारित गतिविधि को करेंगे जैसे अगर लाल रंग पर आएगा तो जंपिंग जैक करेंगे, नीले रंग पर एक पैर पर संतुलन करेंगे तथा हरे रंग पर एक पैर पर कूदेंगे। आदि। एक चक्र की गतिविधि पूरी हो जाने पर कुछ समय बाद फिर दूसरे चक्र की गतिविधि करेंगे। इसी तरह सब विद्यार्थी सारी गतिविधियां करेंगे।

सुरक्षा और सावधानी: बच्चों के लिए गतिविधि क्षेत्र सुरक्षित और -सुथरा होना चाहिए।

लाभ: "कलरफुल मूवमेंट मैराथन" अनुभव के अलावा कई लाभ प्रदान करता है:

- शारीरिक फिटनेस
- समन्वय (Coordination)
- रंगों के बारे में सीखना:

<https://www.dreamstime.com/stock-images-funny-children-image20385744>

3.2.1 खेल दिवस Sports Day

खेल दिवस को विभिन्न नामों से जाना जाता है जैसे फन डे, फील्ड डे या एथलेटिक्स डे के नाम से भी जाना जाता है, और इसे आमतौर पर स्कूल या कॉलेजों में आयोजित किया जाता है। विद्यार्थी विभिन्न खेलों और एथलेटिक गतिविधियों में भाग लेते हैं। इस दिन खेल कौशल, साझा काम करने की क्षमता, और शारीरिक स्वस्थता का आनंद उत्साह से मनाया जाता है। खेल दिवस के दौरान, छात्र प्रतियोगिताओं, दौड़, और खेलों में भाग लेते हैं; जो उनकी एथलेटिक क्षमताओं को प्रदर्शित करने और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना को बढ़ावा देने के लिए आयोजित किए जाते हैं। इसमें चम्मच और नींबू दौड़ (Spoon and Lemon Race), बोरी रिले (Sack Relay) रस्साकशी (Tug of War) तीन पैर दौड़ (Three-Legged Race), जैसे विभिन्न खेल शामिल हो सकते हैं। खेल दिवस छात्रों को उनकी प्रतिभा का प्रदर्शन करने, उनके साथ एकत्रित होने और शारीरिक फिटनेस के महत्व को बढ़ावा देने का अवसर प्रदान करता है। किसी भी बड़े आयोजन में तीन महत्वपूर्ण चरण होते हैं:

1. खेल दिवस से पूर्व
2. खेल दिवस के दौरान
3. खेल दिवस के उपरांत

1. खेल दिवस से पूर्व की गई तैयारी

खेल दिवस से पूर्व की गई तैयारी एक महत्वपूर्ण चरण है, जिसमें खिलाड़ी खेल कौशल, शारीरिक तैयारी, और टीमवर्क की तैयारी में जुटते हैं।

खेल दिवस के आयोजन में विशिष्ट भूमिकाएँ निम्नानुसार हैं:-

- अ) खेल दिवस के लिए एजेंडा तैयार करना
- ब) सभी जरूरी कार्यों का आवंटन

स) मुख्य अतिथि और अभिभावकों को आमंत्रित करना

अ. खेल दिवस के लिए एजेंडा तैयार करना

खेल दिवस के लिए एजेंडा तैयार करना इस पूरे आयोजन का सबसे मुख्य घटक होता है। एजेंडा तैयार करने का काम सबसे पहले किया जाता है और इसमें सभी गतिविधियों की सूची, उनके समय और उन्हें आयोजित करने के स्थान का विवरण शामिल होता है।

एजेंडा तैयार करने की प्रक्रिया में निम्नलिखित चरण शामिल हो सकते हैं:

गतिविधियों की पहचान करना: सबसे पहले उन खेलों और गतिविधियों की सूची तैयार की जाती है, जिन्हें खेल दिवस पर आयोजित किया जाना है।

समय और स्थान का निर्धारण: प्रत्येक गतिविधि के लिए उपयुक्त समय और स्थान का चयन किया जाता है। इसमें यह सुनिश्चित करना शामिल है कि सभी गतिविधियाँ बिना किसी रूकावट के सुचारू रूप से पूर्ण हो सकें।

आवश्यक संसाधन एवं संग्रह: खेलों और गतिविधियों को सफलतापूर्वक आयोजित करने के लिए आवश्यक सभी संसाधनों जैसे कि खेल के सामान, रेफरी और अन्य उपकरणों की पहचान की जाती है।

समय सारिणी का निर्माण: एक विस्तृत समय सारिणी तैयार की जाती है, जो सभी गतिविधियों के समय, स्थान और उनके आयोजकों का विवरण प्रदान करती है।

सूचना: तैयार किए गए एजेंडा को सभी संबंधित पक्षों जैसे कि शिक्षकों, विद्यार्थियों और अभिभावकों के साथ साझा किया जाता है ताकि वे उसके अनुरूप तैयारी कर सकें। अभिभावकों के लिए शिक्षक के द्वारा छात्र डायरी में सूचनार्थ दिया जाता है और विद्यार्थी को शिक्षक द्वारा सूचना प्रदान की जाती है तथा नोटिस बोर्ड पर नोटिस जारी किया जाता है।

टेबल- 4. खेल दिवस के लिए संभावित रूप रेखा

समय	गतिविधि	विवरण
8:00 AM – 8:05 AM	सभा	सभी छात्र और शिक्षक स्थल पर एकत्रित होते हैं।
8:05 AM – 8:10 AM	मुख्य अतिथि का आगमन	मुख्य अतिथि का स्वागत
8:10 AM – 8:15 AM	स्वागत भाषण	स्कूल प्रमुख या अन्य प्रतिनिधि द्वारा स्वागत भाषण।

8:15 AM – 8:20 AM	मशाल प्रज्वलन	खेल दिवस की शुरुआत के लिए प्रतीकात्मक मशाल प्रज्वलन।
8:20 AM – 8:25 AM	खेल दिवस की शुरुआत की घोषणा	मुख्य अतिथि द्वारा खेल दिवस को औपचारिक रूप से शुरुआत की घोषणा करना।
8:25 AM – 8:30 AM	गुब्बारे छोड़ना	उत्साह और उत्सव के प्रतीक के रूप में आकाश में गुब्बारे छोड़े जाते हैं।
8:30 AM – 8:40 AM	मुख्य अतिथि भाषण	मुख्य अतिथि द्वारा प्रेरणादायक भाषण।
8:40 AM – 8:50 AM	मार्च पास्ट	स्कूल के सभी घरों या समूहों द्वारा अनुशासित मार्च पास्ट।
8:50 AM – 8:55 AM	ध्वजारोहण	राष्ट्रीय या स्कूल का ध्वज फहराया जाता है।
8:55 AM – 9:00 AM	सामूहिक प्रदर्शन	स्कूल के छात्रों द्वारा व्यायाम या नृत्य का सामूहिक प्रदर्शन।
9:00 AM – 12:00 PM	खेल प्रदर्शन	
12:00 PM - 1:00 PM	दोपहर का भोजन	
1:00PM – 4:00 PM	खेल प्रदर्शन	
4:00 PM – 5:00 PM	समापन समारोह और पुरस्कार वितरण	

ब. कार्यभार सामिति

स्कूल में बच्चों के लिए खेल दिवस आयोजित करते समय एक सुव्यवस्थित और कुशल समिति का होना आवश्यक है। इस आयोजन की सफलता में सभी कार्यों का सही और उचित आवंटन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। निम्नलिखित विवरण उन कर्तव्यों को समझाता है जो विभिन्न समितियों द्वारा संभाले जाएंगे:

प्रशिक्षण समिति: इस समिति का मुख्य कार्य छात्रों को विभिन्न मास ड्रिल और प्रदर्शनों के लिए तैयार करना है। यह नृत्य, योग, मार्च पास्ट और अन्य शारीरिक गतिविधियों जैसे प्रदर्शनों की तैयारी में छात्रों की सहायता करेगी।

चयन समिति: यह समिति खेलों और स्पर्धाओं में भाग लेने के लिए छात्रों का चयन करेगी। इसमें चम्मच और नींबू दौड़ (Spoon and Lemon Race), बोरी रिले (Sack Relay) रस्साकशी (Tug of War) तीन पैर दौड़ (Three-Legged Race), आदि जैसी गतिविधियाँ शामिल हो सकती हैं।

सुविधा प्रबंधन समिति: यह समिति आयोजन स्थल पर बैठक व्यवस्था, पेयजल, शौचालय सुविधाओं और अन्य आवश्यकताओं की व्यवस्था करेगी ताकि अतिथियों, अभिभावकों और छात्रों को सुविधाजनक अनुभव हो।

सामग्री खरीद समिति: खेल दिवस के लिए आवश्यक सभी सामग्री जैसे कि खेल उपकरण, पुरस्कार, और अन्य आवश्यक सामग्री की खरीदारी इस समिति द्वारा की जाएगी।

संचालन और घोषणा समिति: इस समिति की जिम्मेदारी में उत्कृष्ट भाषा कौशल वाले शिक्षकों को चुनना शामिल है जो कार्यक्रम का सही संचालन कर सकें और विवरणों को समय-समय पर अपडेट कर सकें।

B. खेल दिवस पर कर्तव्यों का आवंटन: खेल दिवस पर सभी शिक्षकों और स्टाफ के लिए विशिष्ट कर्तव्यों का आवंटन करना। स्कूल खेल दिवस के लिए एक विषय चुन सकते हैं, जैसे कि पर्यावरण, ऋतुएँ, पृथ्वी, औद्योगिकरण आदि। इस विषय का उपयोग सामूहिक प्रदर्शनों, वेशभूषा, और संगीत को मार्गदर्शन करने के लिए किया जा सकता है। विभिन्न कक्षाओं के छात्रों को सामूहिक प्रदर्शनों के लिए चुना जा सकता है। समय सारणी में जिम्मेदार शिक्षकों के साथ अभ्यास सत्र निर्धारित किए जाने चाहिए।

सुविधा प्रबंधन

शारीरिक शिक्षा स्टाफ को मैदान और दर्शक क्षेत्र की तैयारी का कर्तव्य सौंपा जाता है। इसमें मैदान की समतलता, चिह्नित करना, खेल के मैदानों की सफाई आदि शामिल हो सकते हैं। मुख्य अतिथियों और दर्शकों के लिए, मंच और पोडियम, ध्वजारोहण के खंभे और ध्वज, टेंट, कुर्सियाँ, टेबल, पीए सिस्टम, खेल क्षेत्र की सजावट आदि की सुविधाओं की योजना बनाई जानी चाहिए। आमतौर पर स्कूल का ध्वज खेल दिवस पर फहराया जाता है।

स. मुख्य अतिथि और अभिभावकों को आमंत्रित करना

एक ऐसे मुख्य अतिथि की पहचान करें जो एक स्पोर्ट्स पृष्ठभूमि से आते हों। उन्हें पहले से आमंत्रित करें। अपने स्कूल के बारे में उनसे बात करें और यदि आप चाहें तो अपनी थीम के बारे में भी बताएं या यदि आप चाहते हैं कि वे अपने भाषण में किसी विशेष बात पर जोर दें। गतिविधि स्पोर्ट्स डे समयानुसार चलनी चाहिए।

2. खेल दिवस के दौरान

खुशियों और उत्साह का समय

कार्यक्रम के दिन की जिम्मेदारियाँ और कर्तव्य यदि विभिन्न व्यक्तियों को सही ढंग से सौंपी गई हों, तो सभी कार्य और खेल दिवस आसानी से आयोजित हो सकता है। खेल दिवस से पहले योजनाबद्ध चीजों की जाँच के लिए हमेशा एक चेकलिस्ट होनी चाहिए। इसके अलावा, पूरे खेल दिवस (कार्यक्रम के दिन) को उचित रूप से परिभाषित किया जाना चाहिए। खेल दिवस से एक या दो दिन पहले एक पूर्वाभ्यास की सिफारिश की जाती है।

टेबल -5 नीचे दी गई तालिका कार्यक्रम के दिन की चेकलिस्ट को दर्शाती है:

क्र.सं.	गतिविधि	हाँ	नहीं	लागू नहीं
1	मार्च पास्ट			
1.1	मैदान चिह्नित करना			
1.2	ड्रम और डंडे (कम से कम 2 ड्रम और 4 डंडे)			
1.3	हाउस ध्वज, हाउस प्लेकार्ड्स			
1.4	ध्वज स्टैंड			
2	मैदान चिह्नित - गठन के साथ प्रवेश और निकास			
2.1	पीए सिस्टम और संगीत सीडी			
2.2	नियुक्त शिक्षकों के नाम			
2.3	सामग्री			
3	ट्रैक चिह्नित			
3.1	इवेंट सूची			
3.2	अधिकारी - प्रतियोगिता निदेशक, स्टार्टर, समय रखवाले, आदि			
3.3	स्टार्टर का स्टैंड / क्लैपर / गन			
3.4	स्टॉपवॉच			
3.5	रिले के लिए बैटन			
3.6	एथलेटिक इवेंट्स और मजेदार गतिविधियों से संबंधित सामग्री और उपकरण			
3.7	इवेंट पूर्णता शीट्स			
4	सर्टिफिकेट, ट्रॉफियाँ/मेडल - 1st, 2nd & 3rd स्थान के लिए रिबन के साथ			
4.1	मेडल प्रस्तुत करने के लिए ट्रे			
4.2	पुरस्कार देने के लिए अतिथि का नाम			
4.3	धन्यवाद वोट			
5	सुविधा व्यवस्था			
5.1	स्वयंसेवक - स्वयंसेवकों को कार्यों का वितरण और उनकी भूमिका पर ब्रीफिंग			
5.2	शौचालय/टॉयलेट			

5.3	पीने का पानी			
5.4	छात्रों और दर्शकों के लिए टेंट, कुर्सियाँ, टेबल			
5.5	विजयी स्टैंड			
5.6	स्टेशनरी आइटम - कागज, पेन/पेंसिल, इरेज़र, शार्पनर, आदि			
5.7	गुब्बारे			
5.8	पीए/म्यूजिक सिस्टम - स्पीकर्स और मल्टीपल माइक्रोफोन्स इंक्लूडिंग कॉर्डलेस माइक्रोफोन्स			
6	प्राथमिक चिकित्सा			
6.1	प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स			
6.2	डॉक्टर/नर्स			
6.3	आइस पैक/बॉक्स			
7	हाउस कॉम्पिटिशन पॉइंट टेबल			
7.1	खेल दिवस कार्यक्रम - मल्टीपल कॉपी			
7.2	गुलदस्ते			
7.3	मुख्य अतिथि और विशिष्ट अतिथियों के लिए जल-पान की व्यवस्था			
7.4	विभिन्न थीम पर प्लेकार्ड्स - ग्लोबल वार्मिंग, गो ग्रीन अर्थ, ड्रग एब्यूज, आदि			

3. खेल दिवस के उपरांत

स्कूल के वार्षिक खेल दिवस आयोजन का अंतिम चरण होता है, जिसमें कार्यक्रम के समापन के उपरांत की गतिविधियों को सम्मिलित किया जाता है। इस चरण में मुख्य रूप से मैदान और परिसर की सफाई, उपयोग में लाई गई सामग्रियों की व्यवस्था और भंडारण और आयोजन के विश्लेषण की प्रक्रिया शामिल है। यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण होता है कि सभी उपकरण, कुर्सियाँ, टेबल्स और अन्य सामग्री को उचित तरीके से संग्रहित किया जाए और यदि कोई सामग्री बाहर से आई हो तो उसे समय पर वापस कर दिया जाए। इसके अलावा, आयोजन के समापन के बाद, एक समीक्षा बैठक का आयोजन किया जाता है जिसमें शिक्षकों और आयोजन समिति के सदस्य आयोजन के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करते हैं, जैसे कि क्या अच्छा हुआ, किन क्षेत्रों में सुधार की आवश्यकता है, और भविष्य के आयोजनों के लिए सुझाव देते हैं। यह प्रक्रिया न केवल आयोजन के संचालन को बेहतर बनाने में मदद करती है बल्कि छात्रों और शिक्षकों के बीच सहयोग और टीम वर्क की भावना को भी मजबूत करती है।

3.2.2 ग्रीष्मकालीन शिविर (Summer Camp)

"ग्रीष्मकालीन शिविर" एक समय-सीमित कार्यक्रम होता है जो ग्रीष्म अवकाश में आयोजित किया जाता है। इस शिविर में विभिन्न गतिविधियों, जैसे खेलों, उत्सवों, शैक्षिक कार्यक्रमों, कैंपों, और अन्य सामाजिक कार्यक्रमों का आयोजन करने का एक माध्यम होता है। ये शिविर बच्चों, युवाओं, और अक्सर परिवारों के लिए लाभदायक होते हैं ताकि उन्हें नई जानकारी, कौशल, और अनुभव प्राप्त हो सकें।

विद्यालयों में, "ग्रीष्मकालीन शिविर" विद्यार्थियों के लिए आयोजित किए जाते हैं। ये शिविर स्कूलों द्वारा छुट्टियों के दौरान या शैक्षिक वर्ष के अन्य किसी समय में आयोजित किए जा सकते हैं। इनमें शैक्षिक कार्यक्रम, खेल और प्रतियोगिताएं, कैंपिंग की कक्षा, कौशल विकास कक्षाएं, और अन्य गतिविधियाँ होती हैं। इन शिविरों का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को नए अनुभवों से परिचित कराना, उनको कौशल विकास को प्रोत्साहित करना, और उनको सामाजिक, मानसिक, और शैक्षिक विकास में संवर्धन करना होता है।

विद्यालय में आयोजित ग्रीष्म काल का महत्व

- शारीरिक स्वास्थ्य और फिटनेस:** ग्रीष्मकालीन शिविर में खेल और व्यायाम की गतिविधियां शामिल होती हैं, जो बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं और उन्हें स्वस्थ और फिट रखने में मदद करती हैं।
- सामाजिक और सांस्कृतिक विकास:** ग्रीष्मकालीन शिविर बच्चों को विभिन्न सामाजिक और सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग लेने का अवसर प्रदान करता है, जो उनके सामाजिक और सांस्कृतिक विकास में मदद करता है।
- सीखने की वैज्ञानिक प्रक्रिया का विकास:** ग्रीष्मकालीन शिविर विभिन्न विषयों पर विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को सीखने का अवसर प्रदान करता है, जो उनकी सीखने की क्षमताओं को विकसित करता है।
- आत्मविश्वास और स्वाधीनता:** ग्रीष्मकालीन शिविर बच्चों को नए अनुभवों का सामना करने का अवसर देता है, जो उनका आत्मविश्वास और स्वाधीनता को बढ़ावा देता है।
- मनोरंजन:** ग्रीष्मकालीन शिविर बच्चों को रिक्रिएशन और मनोरंजन के लिए एक मनोरंजक और आनंदमय वातावरण प्रदान करता है, जो उनके मनोबल को ऊँचा करता है।

टेबल- 6. ग्रीष्मकालीन शिविर की संभावित रूपरेखा

सप्ताह	समय	गतिविधि
पहला	8:00 - 9:00	फुटबॉल

	9:15 - 10:00	खो-खो
दूसरा	8:00 - 9:00	स्केटिंग
	9:15 - 10:00	बास्केटबॉल
तीसरा	8:00 - 9:00	बैडमिंटन
	9:15 - 10:00	शतरंज
चौथा	8:00 - 9:00	वॉलीबॉल
	9:15 - 10:00	टेबल टेनिस

3.2.3 शीतकालीन शिविर (Winter Camp)

"शीतकालीन शिविर" एक ऐसा आयोजन होता है, जिसे शैक्षणिक संस्थान या संगठन स्कूल के छुट्टियों के दौरान आयोजित करता है। यह शिविर आमतौर पर शीतकालीन अवकाश के दौरान, जैसे कि सर्दियों के अवकाश में आयोजित किया जाता है। इसमें विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ और कार्यक्रम होते हैं जो छात्रों के लिए मनोरंजन, सीखने और विकास का समय प्रदान करते हैं। इन शिविरों में कई विभिन्न गतिविधियों को शामिल किया जाता है, जैसे कि खेल, कला, शिक्षा, सामाजिक कार्य, विज्ञान, और हस्तशिल्प।

स्कूलों में शीतकालीन शिविर का आयोजन छात्रों के शिक्षा, सांस्कृतिक और व्यक्तित्व विकास के लिए किया जाता है। इन शिविरों में छात्रों को विभिन्न कौशलों का अध्ययन, प्रैक्टिकल अनुभव, और सामूहिक गतिविधियों के माध्यम से सीखने का अवसर मिलता है। इसके अलावा, ये शिविर छात्रों को नई दोस्तों के साथ नेटवर्किंग और सामाजिक कौशल का अवसर भी प्रदान करते हैं।

विद्यालय में आयोजित शीतकालीन शिविर का महत्व-

- 1. शारीरिक सक्रियता:** शीतकालीन कैंप शारीरिक गतिविधियों का एक अच्छा मंच प्रदान करता है। यह बच्चों को स्वस्थ और फिट रखने में मदद करता है और उन्हें अच्छी शारीरिक स्वास्थ्य की अहमियत को समझने में मदद करता है।
- 2. सामूहिकता:** इसके माध्यम से बच्चे समूह में कार्य करना सीखते हैं। वे टीम के सदस्य के रूप में काम करने, सहयोग करने, और अन्य के साथ मिलकर खेलने का मूल्य समझते हैं।
- 3. नई कौशलों का अधिग्रहण:** यह बच्चों को नई कौशलों और गतिविधियों का परिचय देता है, जैसे कि पर्वतारोहण, कैंपिंग, आर्ट और क्राफ्ट्स, गार्डनिंग, इत्यादि।
- 4. मनोरंजन:** यह बच्चों के लिए एक आनंदमय अनुभव होता है, खेलने में मज़ा आता है, और उनका आत्म-विश्वास बढ़ता है।

शीतकालीन शिविर की संभावित रूपरेखा

सप्ताह	समय	गतिविधि
पहला	10:00 - 11:00	बास्केटबॉल
	11:15 - 12:00	बैडमिंटन
दूसरा	10:00 - 11:00	शतरंज
	11:15 - 12:00	वॉलीबॉल
तीसरा	10:00 - 11:00	फुटबॉल
	11:15 - 12:00	खो खो
चौथा	10:00 - 11:00	स्केटिंग
	11:15 - 12:00	टेबल टेनिस

शीतकालीन शिविर के लाभ-

शीतकालीन कैंप स्कूलों में बच्चों के लिए एक महत्वपूर्ण अनुभव प्रदान करता है। यहाँ बच्चे नए और रोमांचक गतिविधियों में भाग लेते हैं, जैसे कि खेल, कला, विज्ञान, और सामाजिक कार्यक्रम। इसके माध्यम से उन्हें नए कौशल सीखने, साथ में समूह में कार्य करने, और सामाजिक अनुभवों को साझा करने का अवसर मिलता है। इससे उनका व्यक्तित्व विकसित होता है और उन्हें स्वतंत्रता और आत्म-निर्भरता की भावना मिलती है। शीतकालीन कैंप बच्चों के लिए न केवल मनोरंजन का स्रोत होता है, बल्कि एक शैक्षिक और सामाजिक अनुभव के रूप में भी उपयोगी होता है।

3.2.4 प्रतियोगिता (Tournaments)

टूर्नामेंट एक प्रतियोगितात्मक आयोजन होता है जिसमें कई खिलाड़ी या टीमों में भाग लेती हैं। यह खेल या खिलाड़ियों के बीच प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देने का माध्यम होता है और उन्हें अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान करता है। टूर्नामेंट आमतौर पर एक निश्चित खेल या खेल के एक सेट में आयोजित किया जाता है, जैसे कि क्रिकेट टूर्नामेंट, टेनिस टूर्नामेंट, फुटबॉल टूर्नामेंट, और बास्केटबॉल टूर्नामेंट आदि। टूर्नामेंट के दौरान, खिलाड़ियों को विभिन्न चुनौतियों का सामना करना पड़ता है और वह अपने खेल कौशल को साबित करने के लिए प्रयत्नशील रहते हैं। टूर्नामेंट पूर्व निर्धारित नियमों के आधार पर आयोजित किया जाता है, जिससे खिलाड़ियों को समान और निष्पक्ष मौके मिलें।

विद्यालय में आयोजित होने वाले टूर्नामेंट

स्व- विद्यालयीन टूर्नामेंट विद्यालयीय संस्थानों में विद्यार्थियों के बीच सामाजिक, शैक्षिक, और शारीरिक विकास को प्रोत्साहित करने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। इसमें विद्यार्थी अपनी पसंदीदा खेलों और गतिविधियों

में भाग लेते हैं जैसे कि खो खो, टेबल टेनिस, वॉलीबॉल, बैडमिंटन, आदि। यह उन्हें सामूहिकता स्वरूप खेल भावना विकसित करने का अवसर प्रदान करता है, जो उनके व्यक्तिगत और सामाजिक विकास को बढ़ावा देता है। इंटरम्युरल विद्यार्थियों को स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली और खेलों के महत्व को समझने का एक सुनहरा अवसर प्रदान करता है। इसके अलावा, इंटरम्युरल टूर्नामेंट छात्रों को खेलने के लिए नए-नए कौशल विकसित करने, स्वास्थ्य संरक्षण, और शारीरिक स्वास्थ्य का पालन करने के लिए प्रेरित करता है। इसके माध्यम से, विद्यालय संस्थान समृद्ध और स्वस्थ शैक्षिक परिवेश को प्रोत्साहित करते हैं।

उदाहरण स्वरूप नॉकआउट टूर्नामेंट का विवरण-

नॉकआउट टूर्नामेंट: इसमें टीमों को एक-दूसरे के साथ एक-बार प्रतियोगिता करना होता है हारने वाली टीम टूर्नामेंट से बाहर हो जाता है। यह एक निश्चित चरणों में आयोजित किया जाता है, जिसमें फाइनल टीम अगले मुकाबले के लिए चुनी जाती है।

टूर्नामेंट्स का आयोजन करने के लिए दिशा निर्देश

एक टूर्नामेंट का आयोजन करना एक जटिल प्रक्रिया है, जिसमें विस्तृत योजना बनाने और विभिन्न समितियों और टीमों के बीच समन्वय की आवश्यकता होती है। टीम की जिम्मेदारियों और मैदान की तैयारी से लेकर अधिकारियों का प्रबंधन और समारोहों तक, प्रत्येक पहलू को सावधानीपूर्वक ध्यान में रखना होता है। नीचे एक टूर्नामेंट के आयोजन में शामिल मुख्य क्षेत्रों का विवरण दिया गया है:

1. आयोजन समिति

आयोजन समिति की भूमिका: टूर्नामेंट की समग्र योजना बनाना, निर्णय लेना और प्रत्येक टीम और समिति के काम का समन्वय करना।

2. टीम की जिम्मेदारियाँ

प्रतिभागी टीमें: प्रतिस्पर्धा में भाग लेने, नियमों और विनियमों का पालन करने और खेल भावना को बनाए रखने की जिम्मेदारी।

आयोजन टीम: स्थल की व्यवस्था, लॉजिस्टिक सपोर्ट, प्रचार और दर्शकों की सुविधा का प्रबंधन।

3. मैदान की तैयारी

मैदान की तैयारी: पिच, कोर्ट या खेल क्षेत्र की उचित तैयारी, सुरक्षा उपायों का पालन और सभी आवश्यक उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित करना।

4. अधिकारी और निर्णायक

अधिकारीगण: मैच रेफरी, उद्घोषक, स्कोरकीपर, और अन्य तकनीकी स्टाफ जो खेल के नियमों और निष्पक्षता को सुनिश्चित करते हैं।

5. समारोह

उद्घाटन समारोह: टूर्नामेंट की शुरुआत को चिह्नित करने के लिए एक भव्य समारोह, जिसमें प्रतिभागी टीमों का परिचय और सांस्कृतिक प्रदर्शन शामिल हो सकते हैं।

समापन समारोह: विजेताओं को पुरस्कार और ट्रॉफी प्रदान करने और टूर्नामेंट के समापन का जश्न मनाने के लिए एक समारोह।

7 टीमों और 8 टीमों का नॉकआउट टूर्नामेंट का फिक्सचर-

टूर्नामेंट का फिक्सचर बनाते समय यदि टीमों की संख्या सम है, तब टीमों को दो बराबर भागों में विभाजित किया जाता है। यदि टीमों की संख्या विषम है तो टीमों को ऊपरी भाग में व्यवस्थित करने के लिए $(N+1)/2$ सूत्र का प्रयोग किया जाता है, वहीं निचले भाग के लिए $(N-1)/2$ सूत्र का उपयोग होता है।

एक सिंगल नॉकआउट टूर्नामेंट में यदि टीमों की संख्या विषम हो, तो कुछ टीमों को पहले राउंड में बाई (या छूट) देने की आवश्यकता होती है। बाई देने का उद्देश्य यह है कि अगले राउंड में टीमों की संख्या सम हो जाए, जिससे मैचों की संख्या सही ढंग से आयोजित की जा सके। जब टूर्नामेंट में टीमों की कुल संख्या 2 के घात में न हो तो बाई दिया जाता है। बाई की विधि यह है कि सबसे पहले टीमों की संख्या के बाद अगली घात 2 ज्ञात करें।

उदाहरण:

मान लीजिए, एक टूर्नामेंट में 7 टीमों भाग ले रही हैं। इस स्थिति में,

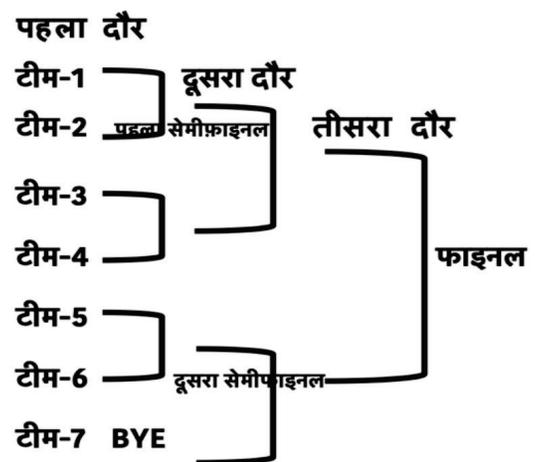
$$(N = 7)$$

$$\text{बाई} - 2 \times 2 \times 2 = 8 \quad (2)3$$

$$\text{इस प्रकार} = \text{कुल बाई} - \text{कुल टीम} [8-7=1]$$

इसका अर्थ है कि टूर्नामेंट में 7 टीमों की स्थिति में केवल

1 टीम को पहले राउंड में बाई दी जाएगी, ताकि प्रतियोगिता सहजता से आगे बढ़ सके।



यह विवरण एक नॉकआउट टूर्नामेंट के फिक्सचर का है, जिसमें कुल आठ टीमों में भाग ले रही हैं। इस टूर्नामेंट की विशेषता यह है कि यहाँ हारने वाली टीम को दोबारा खेलने का मौका नहीं मिलता, जिससे प्रतियोगिता में खेलने का स्तर और रोमांच बढ़ जाता है।

टूर्नामेंट की शुरुआत में, आयोजक सभी आठ टीमों को एक सीधी लाइन में व्यवस्थित करते हैं, जिससे पहले दौर के मैचों के लिए जोड़ियाँ तैयार होती हैं। पहले दौर में, प्रत्येक टीम एक दूसरी टीम के साथ मुकाबला करती है। इस दौर के मैच ऐसे आयोजित किए जाते हैं कि जो टीम जीतती है, वह अगले दौर में प्रवेश करती है, जबकि हारने वाली टीम टूर्नामेंट से बाहर हो जाती है। जैसे-जैसे टूर्नामेंट आगे बढ़ता है, दूसरे दौर में पहुँचने वाली टीमों के बीच दो सेमीफ़ाइनल मैच आयोजित किए जाते हैं। इन सेमीफ़ाइनल मैचों के विजेता तीसरे और अंतिम दौर में प्रवेश करते हैं, जो कि फ़ाइनल मैच होता है। फ़ाइनल में, शेष दो टीमों आमने-सामने होती हैं, और इस मैच का विजेता टूर्नामेंट का चैंपियन घोषित किया जाता है। नॉकआउट टूर्नामेंट की इस प्रक्रिया की खासियत यह है कि प्रत्येक टीम के लिए हर मैच निर्णायक होता है। एक बार हारने के बाद, टीम के पास वापसी का कोई मौका नहीं होता है।



3.2.5 सामूहिक ड्रिल और प्रदर्शन (Mass Drill and Display)

सामूहिक व्यायाम, जो विद्यालयों में एक अत्यंत महत्वपूर्ण और आवश्यक गतिविधि के रूप में आयोजित की जाती है, शिक्षकों द्वारा विशेष रूप से संचालित होती है। इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य, समन्वय और सामूहिक सहयोग की भावना को बढ़ावा देना है। इसमें एक लय विशिष्ट आदेशों के अनुसार सम्पादित या बनाई जाती है, जिससे विद्यार्थी समरूपता और तालमेल के साथ व्यायाम करते हैं।

इस गतिविधि को और अधिक आकर्षक तथा चुनौतीपूर्ण बनाने के लिए, इसे विभिन्न सहायक उपकरणों जैसे कि डम्बल्स, लेजियम, योग मैट्स आदि का उपयोग करके भी किया जा सकता है। इससे विद्यार्थियों को नई और विविध शारीरिक क्रियाओं का अनुभव होता है, जिससे उनके शारीरिक दक्षता और संतुलन में सुधार होता है।

विद्यालयों में आयोजित सामूहिक व्यायाम सत्रों में, विद्यार्थी एक बड़ी पंक्ति में या अनेक पंक्तियों में खड़े होकर, शिक्षक के निर्देशानुसार व्यायाम करते हैं। इस दौरान, शिक्षक द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करते हुए, सभी छात्र एक ही लय और ताल में व्यायाम करते हैं, जिससे एक सामूहिक समरूपता और संगठन का निर्माण होता है। यह प्रक्रिया न केवल शारीरिक स्वास्थ्य और फिटनेस में सुधार करती है, बल्कि विद्यार्थियों के बीच टीम वर्क, सहयोग और समझौते की भावना को भी बढ़ावा देती है।

सामूहिक व्यायाम के माध्यम से, विद्यार्थी न केवल शारीरिक रूप से मजबूत और स्वस्थ बनते हैं, बल्कि उनमें सामूहिक जिम्मेदारी, आत्म-अनुशासन और एक-दूसरे के प्रति सम्मान की भावना का विकास होता है। यह गतिविधि उन्हें खेल और मस्ती के साथ-साथ सामाजिक जुड़ाव और टीम भावना के महत्व को समझने का अवसर भी प्रदान करती है, जो कि उनके समग्र व्यक्तित्व विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।

सामूहिक प्रदर्शन के लाभ

सामूहिक प्रदर्शन करने से हमें बहुत लाभ होते हैं। शरीर मजबूत बनता है, अच्छी नींद आती है, और हमेशा खुश रहते हैं। इसके साथ ही, टीमवर्क का भी अनुभव होता है तथा सीखते हैं कि सबके साथ मिलकर कैसे काम करना है।

सुरक्षा हेतु ध्यान देने बिन्दु: सामूहिक व्यायाम करते समय कुछ सुरक्षा के नियमों का ध्यान रखना चाहिए। एक दूसरे से थोड़ा दूरी पर खड़े होना चाहिए ताकि किसी को चोट न लगे। ध्यान से शिक्षक की बातें सुननी चाहिए और उनके अनुसार ही व्यायाम करना चाहिए।

सामूहिक ड्रिल और प्रदर्शन से संबंधित गतिविधि प्रारूप-3

विषय: सामूहिक ड्रिल और प्रदर्शन- लयबद्ध व्यायाम आयु सीमा: 3 से 8 वर्ष छात्रों की संख्या- 30

सामग्री: संगीत प्लेयर और उपयुक्त संगीत ट्रैक, फॉर्मेशन बनाने के लिए कोने या मार्कर्स

सीखने के प्रतिफल/परिणाम

छात्रों के बीच समूह ड्रिल गतिविधि के माध्यम से टीमवर्क, समन्वय, अनुशासन और शारीरिक तथा मानसिक संतुलन को बढ़ाना

गतिविधि का परिचय-

यह गतिविधि एक लयबद्ध व्यायाम का परिचय प्रदान करती है, जिसमें छात्रों को संगीत के साथ हाथों के संभावित गतिविधियों को क्रियाशील रूप से पूरा करने का अभ्यास किया जाता है। यह व्यायाम ताल और लय को मिलाकर, छात्रों को शारीरिक संयोजन और समन्वय का विकास करता है, साथ ही उनकी शारीरिक स्थिरता और सक्रियता को बढ़ाता है। इस गतिविधि में सहभागिता द्वारा, छात्रों को सामूहिक रूप से कार्य करने का अनुभव प्राप्त होता है, जो उनकी सामाजिक और समुहकार्य क्षमताओं का विकास करता है।

पूर्व तैयारी: गतिविधि शुरू करने से पहले उपयुक्त स्थान का चुनाव करें और बच्चों के खेलने के लिए सुरक्षित जगह तैयार करें, जहाँ वे आसानी से चल सकें। मैदान को चिह्नित करने के लिए मार्किंग टेप का इस्तेमाल करें।

गतिविधि की प्रक्रिया

1. सभी विद्यार्थियों को दो भागों में विभाजित करके चिह्नित जगहों पर खड़ा करें।
2. संगीत की मध्यम गति पर, सभी छात्रों को हाथों को साइडवेज करने और पीछे करने के लिए कहें।
3. अब, संगीत के साथ, सभी को हाथों को उठाते हुए साइडवेज करने और पीछे लाते हुए आगे की ओर चलने के लिए कहें।
4. साथ ही, सभी को संगीत के ताल में हाथ की मुद्राओं को पूर्ण करते हुए हाथों को आगे-पीछे ले जाने का अभ्यास कराएं।
5. इस व्यायाम को 5-10 मिनटों तक जारी रखें, संगीत की गति को संशोधित करते हुए संगीत के साथ साइकिलिंग करें।

सुरक्षा और सावधानी: सुरक्षित और समर्थित स्थान का चयन करें, जहां गतिविधि संपन्न की जा सके।

लाभ:

- शारीरिक स्वास्थ्य का समर्थन
- सामूहिक उत्साह
- स्वास्थ्य लाभ
- अनुशासन

3.2.6 अभिभावक और स्टाफ के लिए कार्यक्रम (Program for Parents and Staff)

वर्तमान युग में शिक्षा का महत्व सिर्फ पाठ्यपुस्तकों तक सीमित नहीं रह गया है; इसका विस्तार समग्र विकास में परिवर्तित हो गया है जिसमें बच्चों का शैक्षिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास शामिल है। इस समग्र विकास में अभिभावकों की भूमिका एक केंद्रीय स्तंभ की तरह है। अभिभावक न केवल बच्चों के पहले शिक्षक होते हैं बल्कि उनके लिए अनुकरणीय आदर्श भी होते हैं। आधुनिक शिक्षा प्रणाली ने इस भूमिका को और अधिक महत्वपूर्ण बना दिया है, खासकर जब शिक्षा के नवीन तरीकों को अपनाने की बात आती है।

खेल दिवस जैसे आयोजनों के माध्यम से अभिभावकों को उनके बच्चों के शैक्षणिक जीवन में अधिक सक्रिय रूप से शामिल होने के लिए प्रेरित किया जाता है। यह बच्चों के सामाजिक और भावनात्मक विकास को भी सुदृढ़ करता है, जो उनकी विकास और खुशी के लिए आवश्यक है।

विद्यालयों में माता पिता और समुदाय से संबंधित कुछ दिवस का निम्नलिखित व्याख्यान किया गया है-

माता पिता दिवस

माता पिता दिवस का आयोजन बच्चों को माता पिता के प्रति अपने प्यार और सम्मान को प्रकट करने का अवसर प्रदान करता है। इस दिन, बच्चे अपनी माता पिता के लिए कार्ड, उपहार, और विशेष कार्यक्रम प्रस्तुत करते हैं; जिससे माँ और बच्चे के बीच के अटूट बंधन को मजबूती मिलती है।

माता पिता दिवस के अवसर पर स्कूल में कई प्रकार की गतिविधियाँ आयोजित की जा सकती हैं, जो माताओं को समर्पित होती हैं। कुछ सुझाव निम्नलिखित हैं:

1. **माता पिता सम्मान समारोह:** एक समारोह आयोजित करें जिसमें विद्यालय के छात्रों माता पिता के लिए गीत, नाटक, या कविता प्रस्तुत कर सकते हैं।
2. **हस्तकला कार्यशाला:** माता पिता को अपनी विशेष कौशल और कला का प्रदर्शन करने के लिए आमंत्रित किया जा सकता है।
3. **स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम:** माता पिता के लिए स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम आयोजित करें, जैसे कि योग, प्राणायाम और स्वास्थ्य संबंधी संवाद।
4. **कुकिंग शो:** माता पिता के बीच कुकिंग शो का आयोजन करें, जिसमें वे अपनी विशेष पसंदीदा व्यंजनों को बना सकते हैं और उन्हें अपने परिवार के साथ साझा कर सकती हैं।
5. **सर्वश्रेष्ठ दादा-दादी पुरस्कार:** स्कूल में सर्वश्रेष्ठ दादा-दादी पुरस्कार की घोषणा करें, जिसमें छात्र अपने दादा-दादी को समर्पित करते हैं और उन्हें सम्मानित किया जाता है।

ये गतिविधियाँ अभिभावकों और स्टाफ के बीच संबंधों को मजबूत करने, सामुदायिक भावना को बढ़ावा देने और स्कूली शिक्षा के साथ-साथ बच्चों के सामाजिक विकास में अभिभावकों की सक्रिय भूमिका को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण होती हैं। इस प्रकार के कार्यक्रम न केवल बच्चों के लिए बल्कि अभिभावकों के लिए भी शैक्षिक और मनोरंजक दोनों ही तरह के लाभ प्रदान करते हैं। इससे बच्चों के शैक्षिक जीवन में अभिभावकों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित होती है, जो उनके समग्र विकास और सफलता के लिए अत्यंत आवश्यक है।

बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ)

1. फिटनेस गतिविधियों का महत्व है:

- | | |
|---|----------------------------------|
| a) सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य के लिए | b) सिर्फ मानसिक स्वास्थ्य के लिए |
| c) शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए | d) कोई भी सही विकल्प नहीं |

उत्तर: शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए

2. फिटनेस गतिविधियों के कौन-से प्रकार हैं?

- | | |
|-------------------|----------------|
| a) केवल व्यायाम | b) योग और आहार |
| c) नृत्य और ध्यान | d) सभी विकल्प |

उत्तर: सभी विकल्प

3. संतुलन क्षमता क्या है?

- | | |
|---------------------|--|
| a) समय पर नींद लेना | b) स्थिरता और गतिमान अवस्थाओं में शरीर को संतुलित रखना |
| c) सही आहार लेना | d) किसी भी विकल्प का नहीं |

उत्तर: स्थिरता और गतिमान अवस्थाओं में शरीर को संतुलित रखना

4. फिटनेस के घटक कौन-से होते हैं?

- | | |
|--|-----------------------|
| a) केवल स्वास्थ्य संबंधी | b) केवल कौशल संबंधी |
| c) स्वास्थ्य संबंधी और कौशल संबंधी दोनों | d) कोई भी विकल्प नहीं |

उत्तर: स्वास्थ्य संबंधी और कौशल संबंधी दोनों

5. खेल दिवस को किस नाम से भी जाना जाता है?

- | | |
|-----------------------|------------------|
| a) खेलों का महा उत्सव | b) फन डे |
| c) संघर्ष दिवस | d) शिक्षा सप्ताह |

उत्तर: फन डे

6. ग्रीष्मकालीन शिविर का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- a) विद्यार्थियों को छुट्टियों में मनोरंजन प्रदान करना
- b) विद्यार्थियों को नई जानकारी, कौशल, और अनुभव प्राप्त कराना
- c) विद्यार्थियों को अक्सर परिवारों के साथ समय बिताने का मौका देना
- d) विद्यार्थियों को आत्मविश्वास बढ़ाना

उत्तर: b) विद्यार्थियों को नई जानकारी, कौशल, और अनुभव प्राप्त कराना

7. ग्रीष्मकालीन शिविर और शीतकालीन शिविर के बीच क्या अंतर है?

- a) केवल कार्यक्रम का समय
- b) गतिविधियों का प्रकार
- c) आयोजन का स्थान
- d) सभी उपरोक्त

उत्तर: b) गतिविधियों का प्रकार

8. टूर्नामेंट का उद्देश्य क्या है?

- (a) सिनेमा का निर्माण
- (b) खेल कौशलों का विकास
- (c) किताबों की राशि
- (d) समाजिक समरसता

उत्तर: (b) खेल कौशलों का विकास

9. अभिभावक दिवस किस उद्देश्य से मनाया जाता है?

- (a) बच्चों के लिए खेल दिवस
- (b) समग्र विकास को प्रोत्साहित करने के लिए
- (c) स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम
- (d) नाटक की प्रस्तुति

उत्तर: (b) समग्र विकास को प्रोत्साहित करने के लिए

10. दादा-दादी दिवस का आयोजन किसलिए होता है?

- (a) बच्चों के लिए खेल दिवस
- (b) दादा-दादी के सम्मान में
- (c) स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम
- (d) नाटक की प्रस्तुति

उत्तर: (b) दादा-दादी के सम्मान में

लघु प्रश्न (Short Questions):

1. फिटनेस क्यों महत्वपूर्ण है तथा फिटनेस गतिविधियों के क्या-क्या फायदे हैं?
2. विशिष्ट खेल प्रशिक्षण क्या है?
3. खेल दिवस के लिए एजेंडा क्यों तैयार किया जाता है?
4. खेल दिवस के दौरान होने वाली महत्वपूर्ण चीज़ों का वर्णन करो?
5. ग्रीष्मकालीन तथा शीतकालीन शिविर क्या होता है?
6. टूर्नामेंट क्या होता है तथा विद्यालय में टूर्नामेंट का क्या महत्व है?
7. नॉकआउट टूर्नामेंट क्या होता है?

दीर्घ प्रश्न (Long Questions):

1. विद्यालय में टूर्नामेंट का आयोजन करने के लिए कौन-कौन से प्रमुख क्षेत्र होते हैं और उनकी क्या भूमिका होती है?
2. फिटनेस के घटक क्या होते हैं और उनका क्या महत्व है?
3. विशिष्ट खेल प्रशिक्षण के महत्व और उसके लाभों पर विस्तार से विचार करें।
4. खेल दिवस के संचालन में समितियों का क्या महत्व होता है?
5. शीतकालीन शिविर क्यों और कैसे आयोजित किया जाता है?
6. ग्रीष्मकालीन शिविर और शीतकालीन शिविर के मध्य अंतर कैसे समझा जा सकता है?
7. सामूहिक व्यायाम कैसे आयोजित किया जाता है और इसके क्या लाभ हैं?
8. मातृ दिवस, पिता दिवस तथा दादा-दादी दिवस के आयोजन में कौन-कौन सी गतिविधियाँ की जा सकती हैं और उनका क्या महत्व है? किसी एक का वर्णन करो?



इकाई - 4

बाल स्वास्थ्य और सुरक्षा

Children Health and Safety

मुख्य बिंदु :-

4.1 बाल स्वास्थ्य देखभाल और आदतों का परिचय

- 4.1.1 बाल स्वास्थ्य
- 4.1.2 बाल स्वास्थ्य और स्वच्छता को प्रभावित करने वाले कारक-
- 4.1.3 सामान्य पोषण

4.2 सुरक्षा प्रबंधन और आपातकालीन प्रतिक्रियाओं के विभिन्न पहलु:

- 4.2.1 उपकरण के लिए भंडारण की सुविधा
- 4.2.2 खेल के मैदान में सुरक्षा उपाय
- 4.2.3 उपकरणों के उपयोग से संबंधित सुरक्षा पहलू
- 4.2.4 प्राथमिक सहायता और आपातकालीन प्रतिक्रिया
- 4.2.5 निकास शिष्टाचार

4.1 बाल स्वास्थ्य देखभाल और आदतों का परिचय:

किसी भी बच्चे की वृद्धि और विकास के लिए बाल स्वास्थ्य और स्वच्छता दो सबसे महत्वपूर्ण अवधारणाएँ हैं जिन्हें हर परिवार को गंभीरता से लेना चाहिए। इसमें कोई संदेह नहीं है कि अच्छा स्वास्थ्य और स्वच्छता साथ-साथ चलते हैं। स्वस्थ शरीर का अर्थ है स्वच्छ शरीर, यदि किसी की स्वच्छता संबंधी आदतें ठीक नहीं हैं, तो उनके बीमार होने की संभावना अधिक होती है। व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से अपने शरीर का ध्यान रखना आवश्यक है। स्वच्छता सबसे महत्वपूर्ण गुणों में से एक है अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है; साथ ही, बच्चे आत्मविश्वास और सुरक्षित भी महसूस करते हैं।

4.1.1 बाल स्वास्थ्य

स्वास्थ्य का अर्थ है कि हम अपने जीवन में आनेवाली सभी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, और भावनात्मक

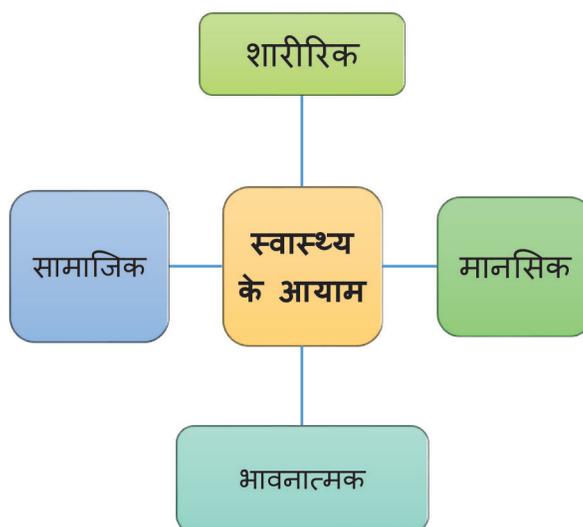
चुनौतियों का प्रबन्धन करने में सफलतापूर्वक सक्षम हों। स्वास्थ्य, हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण आयाम है। स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए नियमित जांच, स्वस्थ जीवनशैली, और सकारात्मक दृष्टिकोण महत्वपूर्ण हैं।

बाल स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक और भावनात्मक कल्याण की एक अवस्था है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति। बच्चों के स्वास्थ्य की सुरक्षा और सुधार करना सबसे आधारभूत जरूरत है क्योंकि, बच्चों में ज्यादातर बीमारियाँ ऐसी स्थितियों के कारण होती हैं जिन्हें स्वास्थ्य देखभाल और उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार के साथ आसानी से रोका या इलाज किया जा सकता है। बच्चों को पालने के लिए उनको एक ऐसा वातावरण भी दिया जाना चाहिए, जिससे उनको अच्छा स्वास्थ्य और पोषण, खतरों से सुरक्षा, सीखने और आगे बढ़ने के अवसर मिल सकें।



स्वास्थ्य के आयाम:

- शारीरिक स्वास्थ्य:** शरीर के विभिन्न अंगों का ठीक- ठाक होना एवं साफ-सफाई, शरीर को तंदरुस्त रखना, अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता, उचित पोषण, व्यायाम, उचित आराम, नींद और अच्छी सुरक्षा आदतों का अभ्यास करना शामिल है।
- मानसिक स्वास्थ्य:** मानसिक स्वास्थ्य रचनात्मक और उत्तेजक मानसिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मस्तिष्क को सक्रिय रखता है। वह अपने बारे में अच्छा महसूस करता है एवं जीवन के तनाव से आसानी से निपटने में सक्षम होता है।
- सामाजिक स्वास्थ्य:** सामाजिक स्वास्थ्य हमारे समुदाय में और हमारी व्यक्तिगत भूमिकाओं की अपेक्षाओं और मांगों को पूरा करने की हमारी क्षमता



को प्रदर्शित करता है। अर्थात् अच्छे संचार कौशल सीखना, दूसरों के साथ घनिष्ठता विकसित करना और दूसरों और स्वयं के प्रति सम्मान दिखाना एक सामाजिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की पहचान है।

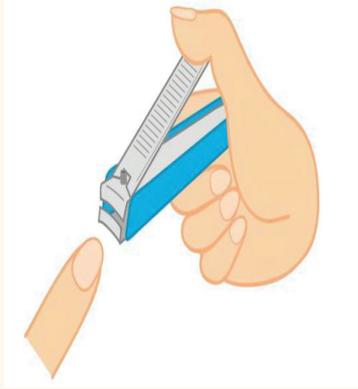
4. **भावनात्मक स्वास्थ्य:** भावनात्मक स्वास्थ्य को खुशी, दुख और क्रोध जैसी मानवीय भावनाओं को महसूस करने और व्यक्त करने की क्षमता रखने के रूप में परिभाषित किया जाता है। इन सभी भावनाओं में संतुलन व उचित भावनात्मक प्रदर्शन भावनात्मक स्वास्थ्य को दर्शाता है। भावनात्मक स्वास्थ्य में आशावाद, आत्म-सम्मान और आत्म-स्वीकृति जैसी भावनाओं को साझा करने की क्षमता शामिल है।

बाल स्वच्छता :

बाल स्वच्छता में सबसे महत्वपूर्ण कौशल व्यक्तिगत स्वच्छता है, तभी बच्चे अपने शरीर की देखभाल करेंगे और सुनिश्चित करेंगे कि वे स्वच्छ और स्वस्थ रहें। स्वच्छता बीमारी के प्रसार को रोकने एवं स्वयं को और अपने आस-पास को साफ रखने का अभ्यास है। व्यक्तिगत स्वच्छता वह है जिससे आप अपने शरीर के विभिन्न अंगों की साफ-सफाई ध्यान रखते हैं जैसे: दांतों को ब्रश करना, हाथ धोना या अच्छी नींद लेना। अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता अच्छे स्वास्थ्य की ओर पहला कदम है। यह आपको बीमार होने से बचाता है, और आपके आस-पास के लोगों को संक्रमित बीमारियों से भी बचाता है।

व्यक्तिगत स्वच्छता में शामिल हैं:

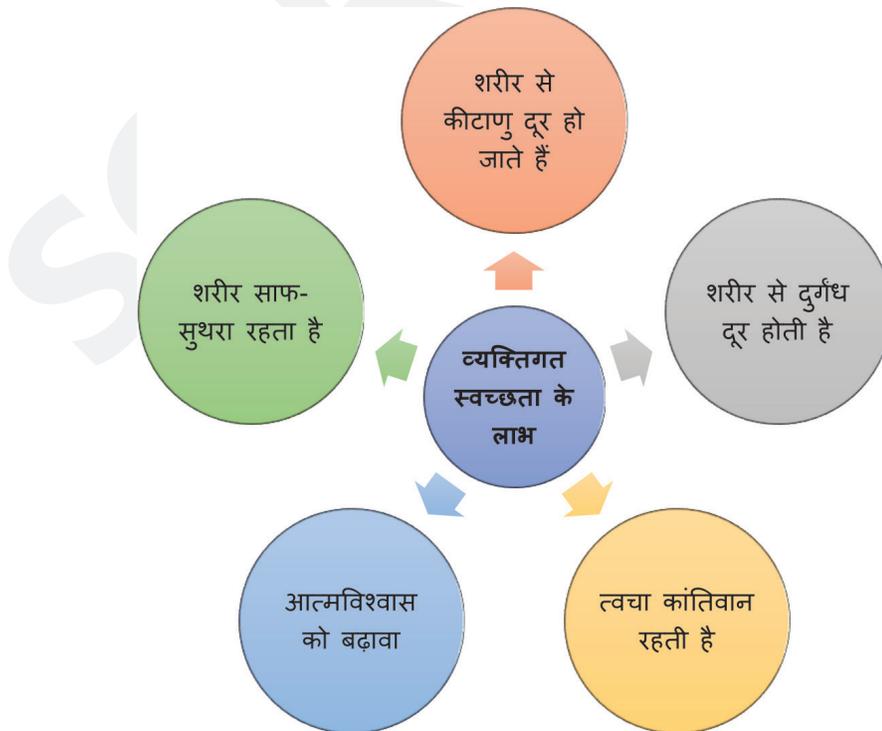
गतिविधि		
1. नियमित रूप से हाथ धोना	<ul style="list-style-type: none">• खाना खाने के पहले और उपरांत• शौचालय का उपयोग करने के उपरांत• अपनी नाक साफ़ करने के उपरांत• खांसने या छींकने के उपरांत• किसी जानवर/पालतू जानवर को छूने के उपरांत• कूड़ा-कचरा छूने के उपरांत	

<p>2. अपने दांतों को नियमित रूप से ब्रश करें</p>	<ul style="list-style-type: none"> • दिन में दो बार (रात में और सुबह) या • हर भोजन के उपरांत दांतों को ब्रश, दातुन या मंजन करना चाहिए। • ब्रिसल्स खराब हो जाने पर टूथब्रश को बदल देना चाहिए। 	
<p>3. प्रतिदिन स्नान करें</p>	<ul style="list-style-type: none"> • प्रतिदिन स्नान करना चाहिए। नियमित स्नान आपको स्वच्छ, ताज़ा और गंध रहित रखने में सहायक होता है। • साफ तौलिया का इस्तेमाल करना चाहिए और अपने तौलिए को कभी भी दूसरों के साथ साझा नहीं करना चाहिए। 	
<p>4. नियमित रूप से नाखून काटें</p>	<ul style="list-style-type: none"> • हाथ और पैर की उंगलियों के बड़े हुए नाखूनों को नियमित रूप से काटा जाना चाहिए। • यदि संभव हो, तो इसे साप्ताहिक रूप से काटा जाना चाहिए ताकि नाखून के नीचे कोई गंदगी या अवशेष न रह जाए। 	
<p>5. अपने बालों का ख्याल रखें</p>	<ul style="list-style-type: none"> • बालों को नियमित रूप से धोना चाहिए। • कंघी या हेयर ब्रश साझा ना करें। 	

6. अपने पैरों का ख्याल रखें	<ul style="list-style-type: none">• पैरों को अच्छी तरह से धोना चाहिए, खासकर पैरों की उंगलियों के बीच में• पैरों को मुलायम और कम पसीना आने के लिए सूती मोजे पहनने चाहिए।	
7. साफ कपड़े पहनें	<ul style="list-style-type: none">• साफ व धुले हुए कपड़े पहनने चाहिए• बिना धोए कपड़े बार-बार पहनने से बहुत गंभीर त्वचा विकार हो सकते हैं।• कपड़ों को नियमित रूप से धोना चाहिए।	

व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व:

अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता महत्वपूर्ण है यह आपको कीटाणुओं और संक्रामक रोगों से बचाती है व निरंतर ऊर्जावान रखती है।



4.1.2 बाल स्वास्थ्य और स्वच्छता को प्रभावित करने वाले कारक-

बच्चे सर्वोत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए अपने परिवार और समुदाय के वयस्कों पर निर्भर हैं। हमारे बच्चों का स्वास्थ्य और खुशी हमारे देश और राष्ट्र के भविष्य के लिए आवश्यक है। नीचे कुछ कारक सूचीबद्ध हैं जो बच्चे के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं:

आनुवंशिकी:

माता-पिता के स्वास्थ्य का संतान के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। आनुवंशिक रूप से मिली बीमारियाँ बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

पर्यावरण:

एक बच्चे के भौतिक परिवेश जिसमें प्रदूषण स्तर, स्वच्छता इत्यादि शामिल है, का उसके स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है।

पोषण:

एक बच्चे की स्वास्थ्य देखभाल और विकास उसके आहार से जुड़ा होता है। अपर्याप्त या अत्यधिक भोजन दोनों का सेवन हानिकारक हो सकता है इसलिए आयु के अनुसार संतुलित एवं पर्याप्त भोजन करना आवश्यक है।

शारीरिक गतिविधि:

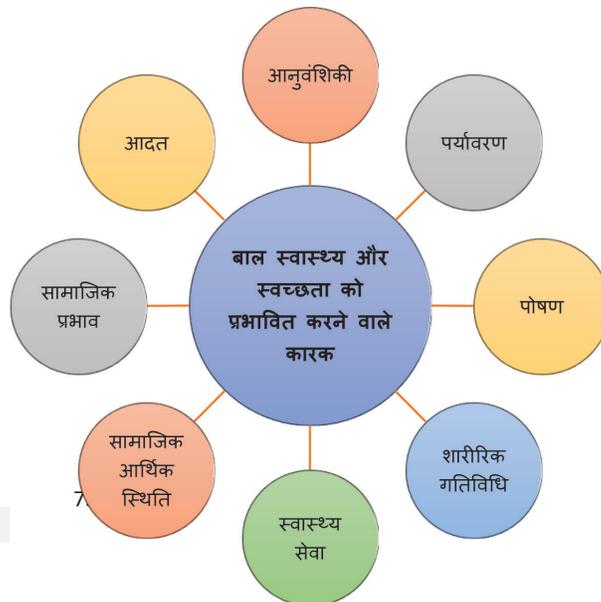
बच्चे स्वाभाविक रूप से क्रियाशील व ऊर्जावान होते हैं। उचित शारीरिक गतिविधि बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बहुत अनिवार्य है।

स्वास्थ्य सेवा:

चिकित्सा देखभाल की पहुंच और उपलब्धता से बच्चे का स्वास्थ्य प्रभावित होता है। बीमारी की रोकथाम और प्रबंधन के लिए जांच, टीकाकरण और त्वरित चिकित्सा देखभाल महत्वपूर्ण है।

सामाजिक आर्थिक स्थिति:

बच्चों का स्वास्थ्य उनके परिवार की सामाजिक-आर्थिक स्थिति से भी प्रभावित होता है। कम आय वाले परिवारों के बच्चों को स्वस्थ भोजन प्राप्त करने में अधिक कठिनाई हो सकती है। इसके अतिरिक्त, चिकित्सा



उपचार और एक सुरक्षित घरेलू वातावरण, ये सभी बच्चों के स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव डाल सकते हैं।

सामाजिक प्रभाव:

समाज में सांस्कृतिक मानदंड, सामाजिक सहायता प्रणालियाँ और सामुदायिक संसाधन जैसी वस्तुएँ बच्चे के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं। इसके अलावा, सामाजिक परिवेश का भी बच्चे के स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

आदत:

बच्चे के व्यवहार की आदतें और दिनचर्या (जैसे सोने और जागने के घंटे, भोजन का समय और मनोरंजक समय) का भी स्वास्थ्य पर बड़ा प्रभाव होता है, बच्चों की आदतों का विकास कम आयु से ही प्रारंभ हो जाता है, इसलिए माँ-बाप तथा शिक्षकों को बच्चों की आदतों पर शुरू से ही ध्यान देना चाहिए।

4.1.3 सामान्य पोषण

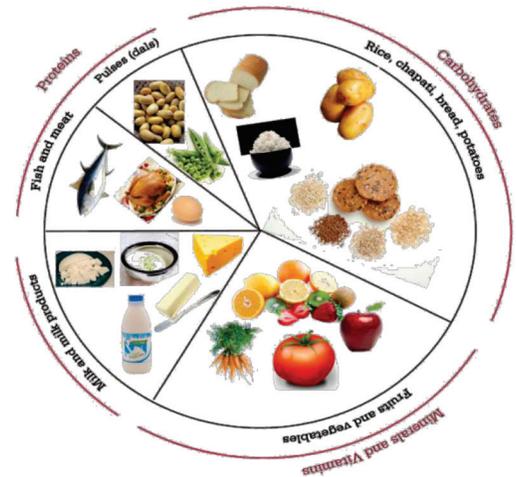
ऊर्जा प्राप्त करने के लिए भोजन करना एक प्राकृतिक और सहज व्यवहार है। बच्चों के लिए भोजन की गुणवत्ता और मात्रा के मामले में सही संतुलन होना ज़रूरी है।

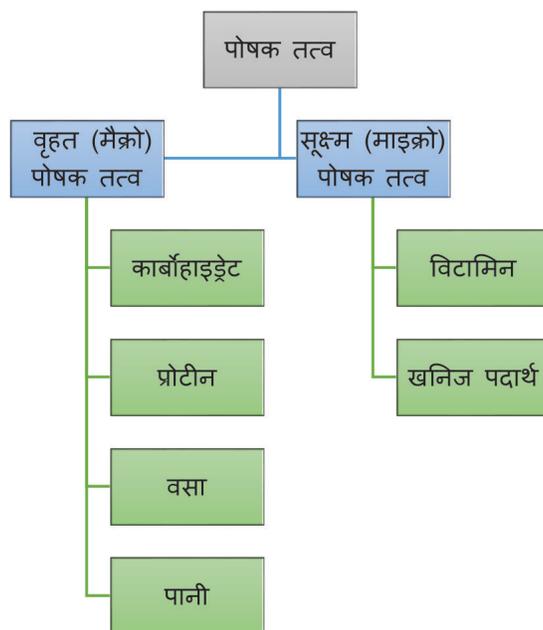
बच्चों में, दैनिक कैलोरी आवश्यकता की गणना बच्चे की आयु, लिंग और गतिविधि की स्थिति के आधार पर की जाती है।

पोषण: पोषण, पोषित होने की प्रक्रिया है, विशेष रूप से वह प्रक्रिया जिसके द्वारा एक जीव भोजन को अवशोषित करता है और इसका उपयोग विकास और ऊतकों के प्रतिस्थापन के लिए करता है।

पोषक तत्व जीव को जीवित रहने और उसके वृद्धि और विकास के लिए पोषक तत्व की आवश्यकता होती है, यह जीव के चयापचय (metabolism) में उपयोग किया जाने वाला पदार्थ है, जो सहायता करता है:

- ऊतकों के निर्माण और मरम्मत के लिए,
- शरीर की प्रक्रियाओं को विनियमित करने के लिए और
- दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों के लिए ऊर्जा प्रदान करने के लिए





शरीर को स्वस्थ रखने के लिए विभिन्न पोषक तत्वों का सही मात्रा और अनुपात में होना आवश्यक है। स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थों का चयन करना तथा सही अनुपात में खाना, आपके आहार को गुणकारी एवं संतुलित बनाने का एक तरीका है। संतुलित भोजन में कार्बोहाइड्रेट से कुल 60-70 प्रतिशत कैलोरी, 10-12 प्रतिशत प्रोटीन से तथा वसा से 20-25 प्रतिशत कैलोरी प्राप्त होनी चाहिए।

पोषक तत्वों के निम्न समूह है जिन्हें आहार में सम्मिलित किया जाना चाहिए:

पोषक तत्व	स्रोत	कार्य
कार्बोहाइड्रेट 	चीनी, गुड़, रोटी, अनाज (गेहूं, बाजरा, चावल), स्टार्चयुक्त सब्जियाँ और साबुत दालें (चना, मूंग और राजमा)	कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा का मुख्य स्रोत हैं, ये हमारे शरीर में ईंधन की तरह कार्य करते हैं।
प्रोटीन 	अंडा, दूध, मांस, पोल्ट्री, और दूध उत्पाद (पनीर, दही)	प्रोटीन नए उत्तकों के निर्माण और टूटे हुए उत्तकों की मरम्मत करता है, बच्चों की वृद्धि और विकास के लिए प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

<p>वसा</p> 	<p>पशु स्रोतों में मांस, मुर्गी पालन, क्रीम, पनीर, मक्खन और घी शामिल हैं। वनस्पति स्रोतों में ताड़ और नारियल का तेल शामिल हैं।</p>	<p>वसा भोजन में ऊर्जा का सबसे अधिक केंद्रित स्रोत है। एक ग्राम वसा एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट से मिलने वाली ऊर्जा से दोगुनी ऊर्जा प्रदान करती है और महत्वपूर्ण पोषक तत्वों को अवशोषित करने में मदद करता है।</p>
<p>विटामिन</p> <p>1. जल में घुलनशील: विटामिन (B, C)</p> <p>2. वसा में घुलनशील: विटामिन (A, D, E, K)</p>	<p>सब्जियाँ, फल, दूध, अनाज और अंडा</p> 	<p>विटामिन कार्बन के यौगिक हैं जो शरीर के सामान्य कामकाज के लिए बहुत आवश्यक हैं। इनकी बहुत कम मात्रा में आवश्यकता होती है, लेकिन शरीर के सूक्ष्म कार्यों को सुचारु रूप से करने के लिए आवश्यक होते हैं।</p>
<p>खनिज लवण (कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा, आयोडीन, सोडियम इत्यादि)</p>	<p>अनाज, सभी मांस, मछली, अंडे, सफ़ेद आटे की रोटी, नारियल, पिस्ता, अखरोट, वनस्पति घी, चाकलेट, मिठाइयाँ, दूध छिलका सहित दाले, चाय, कांफ़ी, मटर, आलूबुखारा</p>	<p>खनिजों की हमारे शरीर को कम मात्रा में आवश्यकता होती है, लेकिन ये शरीर के समुचित विकास और कामकाज के लिए आवश्यक हैं।</p>
<p>जल</p> 	<p>पानी</p>	<p>जल एक ऐसा पोषक तत्व है जो हमारे शरीर के वजन का लगभग 60-70% होता है। जल के बिना जीवन प्रक्रियाएँ संभव नहीं हो सकतीं।</p> <p>पाचन तंत्र में पानी जटिल भोजन अणुओं को तोड़ने में सहायता करता है।</p> <p>यह मूत्र और पसीने के माध्यम से शरीर से अपशिष्ट उत्पादों को बाहर निकालता है।</p>

4.2 सुरक्षा प्रबंधन और आपातकालीन प्रतिक्रियाओं के विभिन्न पहलु:

सुरक्षा प्रबंधन" से तात्पर्य किसी खेल के दौरान होने वाली दुर्घटनाओं और आकस्मिक चोटों के जोखिम को कम व बचाव करने से है।

सुरक्षा प्रबंधन के दृष्टिकोण से, खेल संगठन के जिम्मेदारी के तीन महत्वपूर्ण क्षेत्र हैं:

- खेल संगठन की पहली जिम्मेदारी प्रतिभागियों के लिए एक सुरक्षित वातावरण प्रदान करना है। जिसमें ऐसी नीतियां और मानक शामिल हैं जो सुरक्षित कार्यक्रमों को बढ़ावा देते हैं, जिनकी देखरेख योग्य कर्मियों और प्रशिक्षित स्वयंसेवकों द्वारा की जाती है।
- खेल संगठन की दूसरी जिम्मेदारी निष्पक्षता से उचित नीतियों और प्रक्रियाओं का पालन करते हुए, निर्णय लेना है, विशेषकर ऐसे निर्णय जो प्रतिभागियों को प्रभावित करते हैं।
- खेल संगठन की तीसरी जिम्मेदारी अपनी उपकरणों और संसाधनों की उचित देखभाल और सुरक्षा करना है।

4.2.1 उपकरण के लिए भंडारण की सुविधा

यदि आपके पास जगह सीमित हो तो उपकरण को संग्रहीत करना एक चुनौती हो सकती है, इसलिए जब खेल उपकरण भंडारण की बात आती है, तो ऐसे समाधान ढूंढना आवश्यक है जो सामग्री व उपकरणों को व्यवस्थित और अच्छी तरह से बनाए रखें। चुनौती उपयुक्त भंडारण विकल्प खोजने में है जो न केवल इन वस्तुओं को समायोजित कर सके बल्कि उन्हें क्षति से भी बचा सके। उचित भंडारण के बिना, मूल्यवान सामग्री व उपकरण खराब हो सकते हैं, साथ ही, आपको अपने मौजूदा स्थान, अपने बजट, अपनी समय सीमा और अपने कार्य को ध्यान में रख कर भंडारण करना चाहिए जिसके निम्न विकल्प है:

1. शेल्फिंग:

शेल्फिंग का उद्देश्य: किसी भी नए निर्माण में व उपलब्ध स्थान को अधिकतम उपयोग करना। जिसकी सहायता से आप फर्श को उपयोग कम कर उतनी ही जगह में अपनी भंडारण क्षमता को दोगुना भी कर सकते हैं।



2 लॉकर

जब खेल उपकरण भंडारण समाधान की बात आती है तो लॉकर सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाने वाला उपाय है जिसमे गियर और उपकरणों को व्यवस्थित रखा जा सकता है।



3 गियर/उपकरण रैक

रैक सबसे भारी उपकरणों को भी उपयोग के बीच सुरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं, निम्नलिखित में से कुछ विकल्प हैं:

गेंद भंडारण रैक

एक छोटी सी जगह में बास्केटबॉल, फुटबॉल, वॉलीबॉल और सभी प्रकार की व्यायाम सामग्री , स्थिरता, फिजियो मेडिसन बॉल को स्टोर कर सकते है। ये बॉल स्टोरेज रैक फर्श की जगह बचाने के लिए दीवार पर लगाए जाते हैं और गेंदों को लुढ़कने से रोकने के लिए डिज़ाइन किए जाते हैं।



5. लटका कर भंडारण (Hung on Storage)



6. रोल आउट (Roll out)



7. बैग में भंडारण (Bags)



8. टोकरी में भंडारण (Basket)

सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए खेल के मैदान के उपकरणों का नियमित निरीक्षण और रखरखाव महत्वपूर्ण है। टूट-फूट, ढीले हिस्से या क्षति के लिए उपकरण का निरीक्षण किया जाना चाहिए। नियमित रखरखाव में बोल्ट कसना, टूटे हुए हिस्सों को बदलना और क्षतिग्रस्त उपकरणों की मरम्मत करना या बदलना शामिल होना चाहिए। खेल के मैदान के उपकरणों को अच्छी स्थिति में रखकर, खेल के दौरान घटने वाली जोखिम को कम कर सकते हैं।

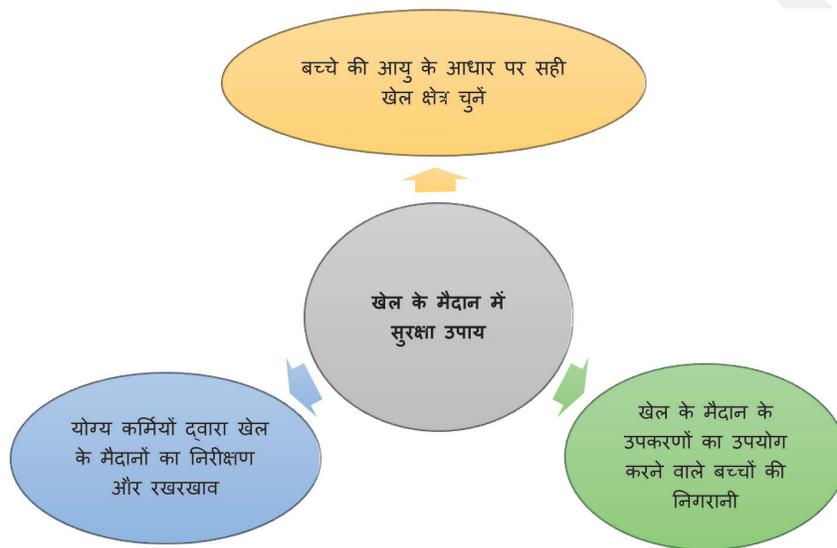


उपकरण भंडारण करते समय ध्यान रखने योग्य बातें:-

1. सुनिश्चित करें कि सभी उपकरण साफ हैं और क्षतिग्रस्त नहीं हैं
2. समय पर निरीक्षण एवं मरम्मत करें

3. हवा के रिसाव और अन्य संभावित समस्याओं को रोकने के लिए दरवाज़ों का प्रयोग करे
4. प्रत्येक खेल के सभी उपकरण एक ही स्थान पर रखें
5. बड़े उपकरणों को ढकने के लिए शीट का उपयोग करें
6. हर वस्तु के रैक को लेबल करें

4.2.2 खेल के मैदान में सुरक्षा उपाय



खेल के मैदान के उपकरणों का उपयोग करने वाले बच्चों की निगरानी करें:

1. जंग लगे या टूटे हुए उपकरण और खतरनाक सतहों जैसे खतरों की पहचान करें और उसकी सूचना स्कूल या उपयुक्त कार्यालय को दें।
2. खेल के मैदान के लिए उचित पोशाक पहनें। स्कार्फ या डोरी वाले कपड़े हटा दें जो उपकरण में फंस सकते हैं और जिससे गला घुटने की संभावना बन सकती है।
3. कम आयु के बच्चों के लिए एक अलग खेल क्षेत्र होना महत्वपूर्ण है।
4. गीली सतह पर न खेलें क्योंकि सतह फिसलन भरी होगी जिससे चोट लगने का खतरा हो सकता है। यदि आप गर्मियों में खेल के मैदान में जाते हैं, तो सुनिश्चित करें कि उपकरण बहुत गर्म न हों।
5. जब एक से अधिक व्यक्ति किसी उपकरण का उपयोग करना चाहते हों तो बारी-बारी से जाएं और एक पंक्ति में खड़े हो जाएं। बच्चों को सिखाएं कि खेल के मैदान में धक्का-मुक्की या भीड़ लगाना खतरनाक हो सकता है।

6 यदि उपकरण के किसी हिस्से में रेलिंग है, तो सुनिश्चित करें कि आप उसे हर समय पकड़े रहें।

बच्चे की आयु के आधार पर सही खेल क्षेत्र चुनें

1. सुनिश्चित करें कि बच्चे आयु-उपयुक्त खेल उपकरणों का उपयोग करें।
2. कम आयु के बच्चों के लिए अलग खेल क्षेत्र उपलब्ध और बनाए रखा जाना चाहिए।
3. खेल क्षेत्र में चलने के लिए समतल सतह होनी चाहिए।

योग्य कर्मियों द्वारा खेल के मैदानों का निरीक्षण और रखरखाव

1. यह सुनिश्चित करने के लिए अपने स्कूल देखभाल केंद्र से जांच करने को कहे कि उनके पास आयु-उपयुक्त सुरक्षित तरीके से बना हुआ खेल का मैदान और उपकरण है।
2. यदि सार्वजनिक खेल के मैदान में कोई खतरा है, तो उन्हें तुरंत रिपोर्ट करें और बच्चों को उपकरण का उपयोग करने की अनुमति न दें जब तक कि वह सुरक्षित न हो।
3. खेल मैदान के लिए जिम्मेदार संगठन (जैसे, स्कूल, पार्क प्राधिकरण या नगर परिषद) को किसी भी खेल के मैदान में सुरक्षा संबंधित खतरों की रिपोर्ट करें।

4.2.3 उपकरणों के उपयोग से संबंधित सुरक्षा पहलू:

- उपकरण मानकीकृत होने चाहिए।
- उपकरण टूटे हुए नहीं होने चाहिए।
- प्रशिक्षक की देखरेख में उपकरण का उपयोग करें।
- उपकरण उपयोग करते समय कौशल की सही तकनीक का उपयोग करें।
- उपकरण आयु-उपयुक्त होने चाहिए।
- प्रत्येक उपकरण पर सुरक्षा और गुणवत्ता की मोहर होनी चाहिए।

4.2.4 प्राथमिक सहायता और आपातकालीन प्रतिक्रिया:

प्राथमिक सहायता किसी भी दुर्घटना या आपात स्थिति के दौरान डॉक्टर के आने से पहले उपलब्ध संसाधनों से पीड़ित को दी गई सहायता है। प्राथमिक चिकित्सा किसी भी व्यक्ति को मामूली या गंभीर बीमारी या चोट से दी जाने वाली पहली और तत्कालिक सहायता है, जिसमें जीवन को सुरक्षित रखने, स्थिति को खराब होने से रोकने या चिकित्सा सेवाएं आने तक सुधार को बढ़ावा देने के लिए प्रदान की जाने वाली देखभाल शामिल है।

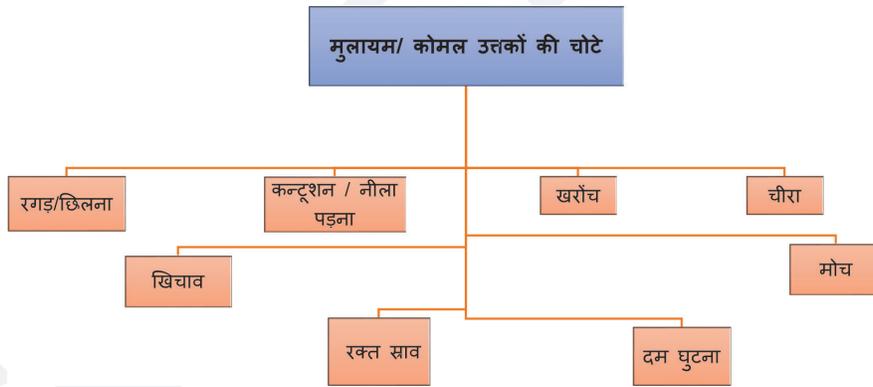
प्राथमिक सहायता - उद्देश्य और बुनियादी सिद्धांत

प्राथमिक सहायता के तीन मुख्य उद्देश्य हैं:

1. जीवन संरक्षण, दूसरा
2. पीड़ित की स्थिति को अधिक खराब होने से बचाना और
3. घायल व बीमारी व्यक्ति को रोग मुक्त होने में सहायता करना।

बुनियादी सिद्धांत :

- प्राथमिक चिकित्सा शीघ्र, शांति से और बिना घबराए करनी चाहिए।
- जितना संभव हो सके रोगी को कम से कम हिलाकर उसकी सहायता करनी चाहिए।
- तनाव कम करने के लिए रोगी और उसके आस-पास के लोगों को आश्वस्त करें।
- सर्वप्रथम किसी भी प्रकार का रक्तस्राव रोकें।
- यदि सांस रुक गई हो तो कृत्रिम सांस दें।



चोटे :

- मुलायम/ कोमल उत्तकों की चोटे:

रगड़/छिलना :

रगड़ या छिलना त्वचा की चोट है, जो किसी उपकरण या सतह से रगड़ने के कारण होता है। आमतौर पर यह त्वचा के ऊपरी भाग पर ही होता है।



रगड़ या छीलने का प्रबंधन:

- I. सबसे पहले प्रभावित भाग को साफ पानी से धोकर साफ कर ले।
- II. फिर किसी निसंक्रमित कपड़े से प्रभावित भाग पर लगे धूल के कणों को साफ कर प्रभावित स्थान कोण सूखने दे।
- III. इसके बाद प्रभावित भाग पर कोई एंटी-सेप्टिक क्रीम (ointment) लगा दे।
- IV. यदि चोट ज्यादा है तो डॉक्टर से ड्रेसिंग कराए व संक्रमण से बचाव के लिए टेटनस का टीका लगवाए।

कन्टूशन / नीला पड़ना:

कन्टूशन या नीला पड़ना मांसपेशी की चोट है जो किसी उपकरण या अन्य वस्तु से प्रत्यक्ष रूप से टकराने से लगती है, मुक्केबाजी जैसे खेलों में ये सामान्य है।



कन्टूशन या नीला पड़ना का प्रबंधन:

- I. कन्टूशन या नीला पड़े हुए स्थान पर तुरंत ठंडे पानी या बर्फ द्वारा द्वाव (cold compression) का प्रयोग करना चाहिए।
- II. पहले 48-72 घंटों तक हर दो घंटे में 20 मिनट के लिए कन्टूशन पर बर्फ लगाएं।
- III. सूजन की स्थिति में डॉक्टर की सलाह ले।

खरोंच:

ये चोटे किसी नुकीली या तेज धार वाली वस्तु से त्वचा के अनियमित रूप से काटने के कारण होती है, इसमें बहुत अधिक रक्तस्राव नहीं होता, पर इनके पूरी तरह से ठीक होने के बाद भी शरीर पर निशान रह जाते हैं।



खरोंच का प्रबंधन:

- I. सबसे पहले रक्त के बहाव को रोकने का प्रयास करें।
- II. उसके बाद खरोंच को डेटॉल इत्यादि से अच्छी तरह से साफ कर एंटीसेप्टिक क्रीम लगाए।
- III. संक्रमण से बचने के लिए खरोंच पर निसंक्रमित पट्टी बांध दें।
- IV. यदि खरोंच ज्यादा हो तो डॉक्टर से मिलें।

चीरा:

चीरा तेज किनारों वाली वस्तुओं आदि से लगने वाली चोट है, जिसके कारण धमनी या शिराये भी कट सकती है और तेज रक्तस्राव हो सकता है।



चीरे का प्रबंधन:

- 1) यदि रक्त बह रहा है तो सर्वप्रथम रक्तस्राव को रोक
- 2) कटे हुए स्थान को किसी एंटीसेप्टिक जैसे डेटॉल इत्यादि से साफ करें
- 3) घाव पर स्वच्छ पट्टी व बैंडेज का उपयोग कर सकते हैं

मोच (sprain):

मोच लिगामेंट (ligament) की चोट है, जो लिगामेंट के अधिक खिचाव या फटने के कारण हो जाती है। लिगामेंट, एक हड्डी को दूसरी हड्डी से जोड़ते हैं, जोड़ों को स्थिरता प्रदान करते हैं, ऊतक के शक्तिशाली, फाइबर बैंड होते हैं।



खिचाव (Strain):

खिचाव टेन्डन की चोट होती है जो टेन्डन के अधिक खिचाव के कारण लगती है जिस कारण उस हिस्से पर असहनीय दर्द होता है और हिलना भी संभव नहीं हो पाता। टेन्डन, मांसपेशियों के सिरों को हड्डियों से जोड़ते हैं,



मोच एवं खिचाव का प्रबंधन:

- I. सुरक्षा (Prevention): चोटग्रसित हिस्से को तुरंत सुरक्षा प्रदान करें ताकि दोबारा वहाँ चोट ना लगे।
- II. आराम (Rest) - घायल भाग को सहारा देकर रखें।
- III. बर्फ (Ice)- पहले 48-72 घंटों तक हर दो घंटे में 20 मिनट के लिए चोट वाली जगह पर बर्फ लगाएं।
- IV. संपीड़न (Compression) - उस क्षेत्र पर एक मजबूत इलास्टिक पट्टी लगाएं, जो दर्द वाली जगह के ऊपर और नीचे तक फैली हो।
- V. ऊंचाई (Elevation)- घायल अंग को हृदय के स्तर से ऊपर उठाएं(हाथ-पैर)।
- VI. रेफरल (Referral) - जितनी जल्दी हो सके, डॉक्टर से मिलें।

रक्तस्राव (Bleeding या Haemorrhage):

चोट या रोग के कारण ही रुधिरवाहिकाओं में दरार या छिद्र होते हैं जिस वजह से रुधिरवाहिकाओं से रक्त का बाहर निकलता है इसी को रक्तस्राव कहते हैं। चोट लगने पर तत्काल रक्तस्राव होना प्राथमिक रक्तस्राव कहलाता है और चोट लगने के कुछ काल पश्चात् रक्तस्राव होना गौण रक्तस्राव कहलाता है।



रक्तस्राव का प्रबंधन:

- I. रक्त प्रवाह रोकने के लिए सबसे पहले घाव पर सीधा दबाव डालें।
- II. ड्रेसिंग या पैड लगाने से पहले आपको घाव के किनारों को एक साथ खींचने की आवश्यकता हो सकती है।
- III. फिर उसको डेटॉल आदि से साफ कर घाव पर एंटी-सेप्टिक क्रीम (ointment) लगा कर रुई का टुकड़ा रख पट्टी बांध दे।
- IV. यदि घाव ज्यादा हो तो तुरंत डॉक्टर से मिले।

दम घुटना (Chocking):

घुटन तब होती है जब भोजन का एक टुकड़ा या अन्य वस्तु ऊपरी वायुमार्ग में फंस जाती है। सांस लेने में कठिनाई, बेहोशी की हालत, बात करने में असमर्थता, खांसने में असमर्थता और त्वचा, होंठ या नाखून नीले पड़ना इसके लक्षण हैं।



दम घुटना का प्रबंधन:

- I. व्यक्ति के थोड़ा पीछे की ओर खड़े हो जाएं। एक हाथ से उसकी छाती को सहारा दें। और व्यक्ति को आगे की ओर झुकाएं कि वस्तु बाहर आ जाए।
- II. अपनी हथेली के अंतिम भाग से व्यक्ति के कंधों के बीच के हिस्से पर लगभग पांच बार वार करें।
- III. यदि रुकावट दूर नहीं हुई, तो पेट पर पांच बार जोर लगाएं।
- IV. डॉक्टर के आने तक पांच बार पीठ पर वार और पांच बार पेट पर जोर लगाने का चक्र जारी रखें।
- V. यदि व्यक्ति होश खो बैठा है और वह सांस नहीं ले पा रहा है, तो सीपीआर शुरू कर सकते हैं।

4.2.5 निकास शिष्टाचार (Exit protocol):

कोई भी आपातकालीन स्थिति उत्पन्न होने पर कम से कम नुकसान से उस जगह से निकल जाना निकास शिष्टाचार कहलाता है, जिसके लिए निम्न तरीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है:

सबसे पहले आपकी सुरक्षा आपकी मुख्य चिंता है, आप तैयार रहकर आपात स्थिति में सही काम करके नुकसान होने से बचा सकते हैं।

अपने आस-पास से परिचित होने और आपातकालीन स्थिति में भागने की योजना बनाने के लिए समय निकालें।

यदि आपातकालीन स्थिति आ जाए, तो शांत रहकर निम्न सुझावों का पालन करें:

- 1. एक कार्यशील और प्रभावी चेतावनी प्रणाली:** सबसे पहले एक उपयुक्त चेतावनी प्रणाली चुनें जो आपके स्कूल या संगठन की आवश्यकताओं के अनुरूप हो। यदि फायर अलार्म सक्रिय है या आपातकालीन कर्मियों द्वारा आपको ऐसा करने का निर्देश दिया गया है तो सभी को तुरंत इमारत छोड़ देनी चाहिए।
- 2. एक आपातकालीन तैयारी प्रबंधक या नेता की नियुक्ति:** आपातकालीन तैयारी प्रबंधक या नेता वह होता है जिसे प्रबंधन द्वारा एक चेतावनी प्रणाली के माध्यम से तुरंत सूचित किया जाता है कि कोई आपातकालीन स्थिति उत्पन्न हो गई है। उन्हें शांत रहकर सही निकासी प्रक्रियाओं के निर्णय लेने की जानकारी होती है।
- 3. आपातकालीन उपकरण, आपातकालीन नंबर और प्राथमिक चिकित्सा किट की सबको जानकारी होनी चाहिए:** कार्यस्थल पर चिकित्सीय आपात स्थिति उत्पन्न होने से पहले, आपको पता होना चाहिए कि किस नंबर पर कॉल करना है और प्राथमिक चिकित्सा किट, अग्निशामक यंत्रों, ब्रेक-ग्लास अलार्म, सुरक्षा शावर, रासायनिक रिसाव नियंत्रण सामग्री इत्यादि कहाँ है। इससे आपको जिस चीज़ की ज़रूरत है उसे ढूँढने का समय कम हो जाता है और किट ढूँढने से लेकर उस व्यक्ति की देखभाल करने में लगने वाला समय भी कम हो जाता है जिसे आपकी मदद की ज़रूरत है।
सुनिश्चित करें कि आप इन उपकरणों का उपयोग करने से पहले जानते हैं कि उन्हें कैसे संचालित किया जाए क्योंकि यदि आप उनका ठीक से उपयोग नहीं करते हैं तो आप फायदे से अधिक नुकसान कर सकते हैं।
- 4. आपातकालीन और निकासी योजनाओं से अवगत रहें, और जानें कि आपातकालीन निकास कहाँ हैं:** स्कूल तथा संगठनों को अपने कर्मचारियों को आपातकालीन योजनाओं और निकास के बारे में सूचित करना आवश्यक है ताकि वे यह भी जान सकें कि आपातकालीन स्थितियों में कैसे प्रतिक्रिया करनी है, और बिडलिंग की कौन सी सीढ़ी से निकास लेकर पास की किस खाली जगह में जाना है। निकटतम सुरक्षित निकास या निकास सीढ़ी का उपयोग करें। आपातकालीन निकासी में कभी भी

लिफ्ट का उपयोग न करें। रेलिंग को पकड़ें और सीढ़ी के दाहिनी ओर रहें। अन्य निकासीकर्ताओं को यातायात के प्रवाह में प्रवेश करने के लिए पर्याप्त जगह दें। एक बार इमारत के बाहर, सुविधा से दूर इकट्ठा हों। आपातकालीन कर्मियों के निर्देशों के लिए खड़े रहें।

5. **आपातकालीन सेवाओं से संपर्क करें:** उचित सहायता प्राप्त करने के लिए तुरंत आपातकालीन सेवाओं से संपर्क करें।

* स्कूल में शिक्षक सभी निकास शिष्टाचारों को ध्यान में रखते हुए सबसे पहले बच्चों को खुली व सुरक्षित जगह तक ले कर जाएंगे।

वैकल्पिक प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1 जल में घुलनशील विटामिन है:

- (अ) विटामिन A तथा D (ब) विटामिन B तथा C
(स) विटामिन A तथा C (द) उपरोक्त सभी

प्रश्न 2 स्वास्थ्य के आयामों में क्या नहीं आता:

- (अ) शारीरिक आयाम (ब) मानसिक आयाम
(स) वातावरण आयाम (द) सामाजिक आयाम

प्रश्न 3 व्यक्तिगत स्वच्छता का अंग नहीं है:

- (अ) नियमित रूप से नाखून काटना (ब) भोजन संबंधी स्वच्छता
(स) नियमित रूप से हाथ धोना (द) प्रतिदिन नहाना

प्रश्न 4 प्रोटीन का हमारे शरीर में कार्य है:

- (अ) नये उत्तकों का निर्माण तथा टूटे हुए उत्तकों की मरम्मत करना
(ब) शरीर को ऊर्जा प्रदान करना
(स) अ तथा ब दोनों (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

प्रश्न 5 निम्न में कौनसी कोमल उत्तकों की चोट नहीं है?

- (अ) मोच (sprain) (ब) खिचाव (Strain)
(स) रगड़ (द) अस्थि भंग (fracture)

प्रश्न 6 वृहत (मैक्रो) पोषक तत्व में क्या शामिल नहीं है?

- (अ) कार्बोहाइड्रेट (ब) वसा
(स) विटामिन (द) प्रोटीन

- प्रश्न 7 निम्न में से कौन सा प्रोटीन का स्रोत नहीं है?
(अ) अंडा (ब) दूध
(स) मांस (द) आलू
- प्रश्न 8 प्राथमिक सहायता के अंतर्गत क्या नहीं आता?
(अ) आराम (ब) बर्फ
(स) इन्जेक्शन (द) ऊंचाई

उत्तर 1. (ब) विटामिन B तथा C 2. (स) वातावरण आयाम 3. (ब) भोजन संबंधी स्वच्छता 4. (अ) नये उत्तकों का निर्माण तथा टूटे हुए उत्तकों की मरम्मत करना 5. (द) अस्थि भंग (fracture) 6. (स) विटामिन 7. (द) आलू 8. (स) इन्जेक्शन

लघु प्रश्न (2 अंक)

- प्रश्न 1 प्राथमिक सहायता से आप क्या समझते हैं?
प्रश्न 2 उपकरण भंडारण करते समय किन बातों का ध्यान रखना अनिवार्य है?
प्रश्न 3 वसा के क्या स्रोत हैं?
प्रश्न 4 स्वास्थ्य के 4 आयाम क्या हैं?
प्रश्न 5 खरोच का प्रबंधन लिखिए।
प्रश्न 6 मानव शरीर में जल के क्या कार्य हैं?
प्रश्न 7 उपकरणों के उपयोग से संबंधित किन सुरक्षात्मक पहलुओं का ध्यान रखना चाहिए।
प्रश्न 8 प्राथमिक सहायता के बुनियादी सिद्धांत लिखिए।

दीर्घ प्रश्न (4 अंक)

- प्रश्न 1. बाल स्वास्थ्य और स्वच्छता को प्रभावित करने वाले कारक लिखें।
प्रश्न 2. खिचाव (Strain) का प्रबंधन लिखिए।
प्रश्न 3. खेल के मैदान में किन सुरक्षा उपायों का ध्यान रखना चाहिए?
प्रश्न 4. व्यक्तिगत स्वच्छता में किन किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
प्रश्न 5. दम घुटना (choking) क्या होता है? इसके लिए इस्तेमाल की जाने वाली प्रारंभिक चिकित्सा के बारे में लिखिए।
प्रश्न 6. निकास शिष्टाचार (Exit protocol) के बारे में लिखिए।
प्रश्न 7. उपकरण के लिए भंडारण की सुविधा के लिए किन किन चीजों का इस्तेमाल किया जा सकता है, वर्णन करें।
प्रश्न 8. बाल स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं। बाल स्वास्थ्य की देखभाल और आदतों का परिचय दीजिए।



ग्रंथ सूची

BIBLIOGRAPHY

<https://kidshealth.org/en/parents/fitness-6-12.html#:~:text=Physical%20activity%20guidelines%20for%20school,for%20a%20period%20of%20time.>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/exercise-safety>

<https://raisingchildren.net.au/school-age/play-media-technology/active-play/activity-for-school-children#:~:text=Physical%20activity%20can%20include%20everyday,children%20find%20activities%20they%20like.>

Yadav D.S., Physical Activity Trainer (Text Book), Full Marks Publication, Dariya Ganj, New Delhi.

Early Years Physical Activity Facilitator book

https://cbseacademic.nic.in/web_material/Curriculum23/sec/418-Physical_Activity_Trainer.pdf

<https://chat.openai.com/c/398c55b8-046d-443c-99a0-4292e17153e7>

<https://images.app.goo.gl/tRkjVEM92JuRNRZg9>

<https://www.wikihow.com/images/thumb/0/0a/Play-Monkey-in-the-Middle-Step-4-Version-2.jpg/aid9135490-v4-728px-Play-Monkey-in-the-Middle-Step-4-Version-2.jpg>

https://cdn.shopify.com/s/files/1/1633/7705/files/periodization_training_cycles.jpg?v=1627911801

<https://www.totallinemarking.co.uk/post/school-playground-markings>

<https://images.app.goo.gl/BSWs8Tzq4XZrmohT6>

<https://www.greatsportstech.com/sports/creating-international-standard-athletics-track-and-field>

<https://images.app.goo.gl/fM1YV9Kewzuy2t6aA>

<https://www.prodigygame.com/main-en/blog/classroom-management-strategies/>

<https://www.google.com/search> (for images)

https://www.education.gov.in/shikshakparv/docs/Satinder_Sorat.pdf

<https://www.coursera.org/articles/cognitive-skills>

https://www.parentssquare.com/wordpress/wp-content/uploads/2013/06/baby-games-15_1.gif



अस्वीकरण (Disclaimer)

पुस्तक में उपयोग की गई छवियां और तस्वीरें शैक्षणिक उद्देश्य के लिए विभिन्न संसाधनों और वेबसाइटों से ली गई हैं और यह छात्रों और शिक्षकों की समझ के लिए हैं। किसी भी तस्वीर का उपयोग व्यावसायिक उद्देश्य या किसी भी प्रकार के लाभ के लिए नहीं किया गया है।

ISBN : 978-93-6291-361-6



स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
वरूण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली-110024