शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक
Physical Activity Trainer

सहायक पुस्तिका | कक्षा 10 | 2026-27

SCERT

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110024

PHYSICAL ACTIVITY TRAINER

(शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक)

Class X: 2026–27

SCERT DELHI

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

वरुण मार्ग , डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली-110024

कक्षा 10 के लिए, विषय "शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक"
ISBN: 978-93-6291-727-0
© राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
मार्च, 2026

मुख्य सलाहकार

डॉ. रीता शर्मा, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद , दिल्ली
डॉ. मुकेश यादव, सचिव, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली

सलाहकार

श्री परविंदर कुमार, डी.डी.ई, वोकेशनल शिक्षा, दिल्ली
श्री संजीव कुमार गौड़, ओ.एस.डी, वोकेशनल ब्रांच,दिल्ली

नोडल अधिकारी

श्रीमती रमन अरोड़ा, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
डॉ. अप्सरा अंसारी, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

विषय समन्वयक

डॉ. दीपिका मल्होत्रा, सहायक प्रोफेसर, डाइट, राजेंद्र नगर, दिल्ली

संपादक

डॉ. दीपिका मल्होत्रा, सहायक प्रोफेसर, डाइट, राजेंद्र नगर
डॉ. डी. एस. यादव, सेवानिवृत्त प्राचार्य, डाइट (एससीईआरटी), दिल्ली

लेखक एवं समीक्षक समूह

डॉ. दीपिका मल्होत्रा, सहायक प्रोफेसर, डाइट, राजेंद्र नगर
डॉ. डी. एस. यादव, सेवानिवृत्त प्राचार्य, डाइट (एससीईआरटी), दिल्ली
सुनीता शारदा, प्रवक्ता,शारीरिक शिक्षा,रायसीना बंगाली स्कूल,चित्तरंजन पार्क
डॉ. गुरप्रीत मक्कड़,टीजीटी शारीरिक शिक्षा,शिक्षा निदेशालय
डॉ. उमेश कुमार अहलावत, प्रवक्ता, शारीरिक शिक्षा, दिल्ली बोर्ड ऑफ स्कूल एजुकेशन, दिल्ली
ज्योति प्रीत ,प्रवक्ता शारीरिक शिक्षा,राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय,भरोखा सिरसा

प्रकाशन दल

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

SCERT DELHI

प्रकाशित : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
डिज़ाइन : राज प्रिंटर्स, ए-9, सेक्टर बी-2, ट्रोनिका सिटी, लोनी, गाज़ियाबाद (यू.पी.)

निदेशक का सन्देश

Dr. Rita Sharma
Director SCERT

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 : 16/06/2026

D.O. No. : 12(1)(281)/WE&VE/SCERT/Support Material/2026

संदेश

"राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020" के अंतर्गत विद्यालयी शिक्षा में व्यावसायिक शिक्षा के एकीकरण पर विशेष बल दिया गया है. जिससे विद्यार्थियों को प्रारम्भिक स्तर से ही कौशल विकास, रोजगारोन्मुख शिक्षा तथा आत्मनिर्भरता की दिशा में सशक्त बनाया जा सके। यह पहल विद्यार्थियों में व्यावहारिक दक्षताओं, नवाचार की भावना तथा कार्यकुशलता का विकास करते हुए उन्हें भविष्य की आवश्यकताओं एवं बदलते वैश्विक परिदृश्य के अनुरूप तैयार करने का एक महत्वपूर्ण प्रयास है।

इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् (SCERT), दिल्ली द्वारा कक्षा 10 के विद्यार्थियों के लिए विभिन्न व्यावसायिक विषयों जैसे ऑटोमोटिव, सूचना प्रौद्योगिकी, वित्तीय बाजार का परिचय, पर्यटन का परिचय, रिटेल, ब्यूटी एंड वेलनेस, फूड प्रोडक्शन, स्वास्थ्य देखभाल, शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक तथा रोजगार कौशल हेतु सहायक अध्ययन सामग्री का निर्माण किया गया है।

इन सहायक अध्ययन सामग्रियों को विद्यार्थियों की आयु, रुचि एवं अधिगम आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए तैयार किया गया है, ताकि वे विषयों की मूलभूत अवधारणाओं को समझने के साथ-साथ व्यावहारिक ज्ञान, समस्या-समाधान क्षमता तथा जीवनोपयोगी कौशलों का भी विकास कर सकें। सामग्री में गतिविधि-आधारित अधिगम, परियोजना कार्य, अभ्यास प्रश्न, वास्तविक जीवन से जुड़े उदाहरण, केस स्टडी तथा कौशल-आधारित गतिविधियों को समाहित किया गया है, जिससे शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया अधिक प्रभावी, रोचक, सहभागितापूर्ण एवं अनुभवात्मक बन सके।

आशा है कि यह सहायक अध्ययन सामग्री विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर, कुशल एवं ज़िम्मेदार नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करेगी।

रीता शर्मा

डॉ. रीता शर्मा
निदेशक
एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

आमुख

स्वस्थ जीवन की आधारशिला बचपन से ही रखी जाती है। यदि बच्चों को प्रारंभिक अवस्था में संतुलित पोषण, नियमित शारीरिक गतिविधियाँ और सकारात्मक वातावरण उपलब्ध कराया जाए, तो वे न केवल शारीरिक रूप से सक्षम बनते हैं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से भी संतुलित नागरिक के रूप में विकसित होते हैं। यह सर्वविदित है कि शिक्षा केवल कक्षाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि जीवन जीने की कला सिखाना भी उसका प्रमुख उद्देश्य है। इस दृष्टि से शारीरिक शिक्षा और शारीरिक गतिविधियाँ बच्चों के सर्वांगीण विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

शारीरिक गतिविधियाँ बच्चों के स्वास्थ्य के लिए आधारभूत महत्व रखती हैं। नियमित खेलकूद और व्यायाम से हड्डियाँ तथा मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है, तथा शरीर में सहनशक्ति और लचीलापन आता है। बाल्यावस्था में यदि बच्चों को सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया जाए, तो वे मोटापा, हृदय रोग, मधुमेह और अन्य जीवनशैली संबंधी रोगों से काफी हद तक सुरक्षित रह सकते हैं। बचपन की ये आदतें जीवन भर की दिनचर्या को प्रभावित करती हैं, इसलिए शारीरिक शिक्षा का प्राथमिक स्तर पर समुचित समावेश अत्यंत आवश्यक है।

मानसिक विकास के संदर्भ में भी शारीरिक गतिविधियों की भूमिका उल्लेखनीय है। खेल और व्यायाम बच्चों की एकाग्रता, स्मरण शक्ति और समस्या समाधान की क्षमता को सुदृढ़ करते हैं। जब बच्चा खेल के मैदान में किसी चुनौती का सामना करता है, तो वह त्वरित निर्णय लेने, रणनीति बनाने और धैर्यपूर्वक प्रयास करने की कला सीखता है। यह प्रक्रिया उसकी मानसिक चपलता को बढ़ाती है। साथ ही, नियमित व्यायाम से मस्तिष्क में एंडोर्फिन जैसे रसायनों का स्रवण होता है, जो तनाव को कम कर बच्चों को प्रसन्नचित्त और संतुलित बनाए रखते हैं। इस प्रकार, शारीरिक गतिविधियाँ शिक्षा की गुणवत्ता को भी अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती हैं क्योंकि एक स्वस्थ और एकाग्र मन ही सीखने में सक्षम होता है।

सामाजिक और भावनात्मक विकास की दृष्टि से खेल और शारीरिक शिक्षा अत्यधिक प्रभावशाली हैं। खेलों के माध्यम से बच्चे सहयोग, सहभागिता और सामूहिक निर्णय करने की आदत विकसित करते हैं। टीम आधारित गतिविधियाँ उन्हें यह सिखाती हैं कि व्यक्तिगत सफलता तभी सार्थक है जब वह समूह की सफलता से जुड़ी हो। अनुशासन, समय-प्रबंधन, धैर्य और परस्पर सम्मान जैसे मूल्य खेलकूद से सहज ही आत्मसात होते हैं। जब बच्चे प्रतियोगिताओं में भाग लेते हैं, तो वे हार-जीत दोनों परिस्थितियों का सामना करना सीखते हैं, जिससे उनमें आत्मविश्वास, आत्मनियंत्रण और सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होता है। यही गुण आगे चलकर उन्हें समाज में जिम्मेदार और संवेदनशील नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करते हैं।

प्राथमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा सहायक की भूमिका विशेष रूप से उल्लेखनीय है। यह वह आयु होती है जब बच्चे सबसे अधिक जिज्ञासु और सीखने के इच्छुक होते हैं। इस अवस्था में शारीरिक शिक्षा सहायक

SCERT DELHI

बच्चों को विभिन्न खेलों और गतिविधियों से परिचित कराते हैं तथा उन्हें शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य के महत्व से अवगत कराते हैं। सहायक न केवल बच्चों की मोटर स्किल्स जैसे दौड़ना, कूदना, संतुलन बनाना और समन्वय बढ़ाने में मदद करते हैं, बल्कि उन्हें सही तकनीक, सुरक्षा और अनुशासन का पालन करने के लिए भी प्रशिक्षित करते हैं। इससे बच्चों में खेलों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण और आजीवन स्वास्थ्यवर्धक आदतें विकसित होती हैं।

यह सहायक सामग्री शारीरिक शिक्षा सहायकों को केवल खेल सिखाने तक ही सीमित नहीं करती व बच्चों में नेतृत्व क्षमता, आत्मविश्वास और टीम भावना का विकास करने मे भी सहायक होगी। जब बच्चे छोटे-छोटे समूहों में गतिविधियाँ करते हैं, तो उनमें नेतृत्व और अनुकरण, दोनों की भूमिकाओं का अनुभव होता है। इस प्रक्रिया से वे सहयोग और सामंजस्य के महत्व को समझते हैं। यह सहायक सामग्री शारीरिक शिक्षा सहायकों शारीरिक शिक्षा सहायक को नए कौशल सीखाने मे सक्षम होगी।

डॉ दीपिका मल्होत्रा

संपादक एवं विषय समन्वयक

SCERT DELHI

विषय सूची

विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
इकाई (1): प्रारंभिक वर्षों में शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता की भूमिका और जिम्मेदारियाँ	**1-25**
1.1 परिचय (Introduction)	1
1.1.1 शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता का व्यवसायिक कार्यक्षेत्र (Job Description of a Physical Activity Facilitator)	2
1.2 सुविधाकर्ता के गुण (Qualities of a Good Facilitator)	3
1.3 बास्केटबॉल और वॉलीबॉल कौशल विकास सत्र का आयोजन (Conducting Basketball and Volleyball skill development sessions)	4
1.4 प्रतिभागियों की संख्या और कौशल स्तरानुसार कार्यक्रमों में परिवर्तन (Altering the programs to meet the participant turnout and skill level)	6
1.5 सुविधा पर जोखिम प्रबंधन जांच के लिए सुविधाओं एवं उपकरणों की व्यवस्था (Arranging facilities and equipment for performing risk management checks on the facility)	8
1.6 ग्राहकों से संवाद एवं प्रश्नो के उत्तर (Dealing with customers and answering questions)	9
1.6.1 अभिभावक-शिक्षक बैठक (Parent Teacher Meeting-PTM)	10
1.7 नियम, विनियम एवं शिष्टाचार दिशानिर्देश की स्थापना (Established Rules and Regulations and Etiquette guidelines)	13
1.8 सभी प्रशासनिक कागजी कार्य, गतिविधि योजनाओं और प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया सुनिश्चित करना (Ensuring the completion of all administrative paperwork, activity plans and participant feedback)	15
1.9 संघर्ष समाधान और आपातकालीन घटना की आवश्यकता पर प्रतिक्रिया एवं प्राथमिक उपचार/सी.पी. आर.। (Responding to situations requiring conflict resolution and emergency incident, including first aid or CPR)	18
अभ्यास	22
बहु विकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Questions)	22
लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)	24
दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)	25

विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
इकाई (2): विद्यार्थियों का आकलन और मूल्यांकन	**26-45**
2.1 आकलन और मूल्यांकन का परिचय	26
2.1.2 आकलन और मूल्यांकन में अंतर (Difference between Assessment and Evaluation)	27
2.1.3 मूल्यांकन के प्रकार (Types of Evaluation)	28
2.2 निदानात्मक आकलन (Diagnostic Assessment)	28
2.3 कौशल आकलन (Skill Assessment)	29
2.3.1 शारीरिक क्षमता के मुख्य घटक	30
2.4 आकलन के उपकरण और प्रक्रियाएँ (Assessment Tools and Processes)	31
2.5 रिपोर्ट की तैयारी (Preparation of Report)	36
2.5.1 सूचना की पहचान (Information Identification)	37
2.5.2 रिपोर्ट का विश्लेषण (Analysis of Report)	38
2.5.3 निष्कर्ष एवं अनुशंसा (Conclusion and Recommendation)	38
2.5.4 रिपोर्ट का पुनरीक्षण (Revise Your Report)	38
2.5.5 प्रतिपुष्टि प्रदान करना (Providing Feedback)	39
2.6 प्रतिपुष्टि दस्तावेज़ करने के चरण (Steps of Documenting Feedback)	40
2.6.1 प्रतिपुष्टि के उद्देश्य (Objectives of Feedback)	41
अभ्यास	42
बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQs)	42
लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)	44
दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)	44
इकाई (3): उन्मुक्त खेल	**46-78**
3.1 परिचय (Introduction)	46
3.1.2 उन्मुक्त खेल की परिभाषा (Definition of Free-Play)	47

विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
3.1.3 उन्मुक्त खेल, खेल और स्पोर्ट्स के बीच अंतर (Difference between free play, games and sports)	48
3.2 उन्मुक्त खेल के घटक (Components of Free-Play)	49
3.3 विद्यार्थियों के जीवन में उन्मुक्त खेल का महत्व (Importance of Free-play in students' life)	51
3.4 मनोरंजनात्मक गतिविधियों को प्रभावित करने वाले कारक (Factors influencing recreational activities)	52
3.5 गतिविधि के उद्देश्य (Objectives of the Activity)	54
3.6 उपयुक्त उन्मुक्त खेल गतिविधि का चयन (Selection of Suitable Free-play Activity)	55
3.8 क्षेत्र का चयन (Area Selection)	58
3.9 उपकरणों का चयन (Equipment Selection)	60
3.10 उन्मुक्त खेल गतिविधि का संचालन (Organization of Free Play Activities)	63
3.11 पुनर्वास में उन्मुक्त खेल की भूमिका (Role of Free-Play in Rehabilitation)	67
3.12 विषम से समरूप समूह की ओर (Heterogeneous to Homogeneous Group)	69
3.12.1 विषम समूह (Heterogeneous Group)	69
3.12.2 समरूप समूह (Homogeneous Group) की ओर संक्रमण	70
3.13 उपयुक्त उन्मुक्त खेल गतिविधि का चयन (Selection of Suitable Free Play Activity)	71
3.14 सत्र समय और समय-सारणी (Session Timing and Time Table)	72
3.15 प्रत्येक सत्र का अभिलेख (Recording Data of Each Session)	73
अभ्यास	75
बहु विकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Questions)	75
लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)	77
दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)	78

विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
इकाई (4): निगरानी और सूची प्रबन्धन	**79-91**
4.1 वस्तु सूची (Inventory)	79
4.2 आवधिक वस्तु सूची (भंडार) जाँच का महत्व (Importance of Periodic Inventory Checking)	80
4.2.1 वस्तु सूची की जाँच के प्रकार (Types of Inventory Checking)	80
4.2.1.1 उपभोग्य वस्तुओं की सूची (Consumable Items List)	80
4.2.1.2 गैर-उपभोग्य वस्तुओं की सूची (Non-Consumable Items List)	81
4.3 खेल वस्तु सूची बनाए रखने की प्रक्रिया (Process of Maintaining Sports Inventory)	82
4.4 खेल वस्तु सूची प्रबंधन को अनुकूलित करने के लिए युक्ति (Tips for Optimizing Sports Inventory Management)	83
4.5 सामग्री और उपकरण प्रबंधित करने के घटक (Components of Managing Materials and Equipment)	83
4.6 सूचीबद्ध उपकरणों की रिपोर्ट (Listed Equipment Report)	84
4.7 नए उपकरणों के लिए धन का अनुमान (Estimation of Funds for New Equipment)	86
4.8 उपकरणों की मरम्मत के लिए धन का अनुमान (Estimation of Funds for Equipment Repair)	87
अभ्यास	89
बहु विकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Questions)	89
लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)	91
दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)	91

इकाई 1

प्रारंभिक वर्षों में शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता की भूमिका और उत्तरदायित्व

सीखने के प्रतिफल (Learning outcomes)

* शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता की भूमिकाओं और उत्तरदायित्वों की पहचान करते हैं
* शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता द्वारा संचालित की जाने वाली विभिन्न गतिविधियों का वर्णन करते हैं

1.1 परिचय (Introduction)

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में ऐसे बदलाव आए हैं जिनसे सामान्य खेलों के अलावा और भी कई तरह की गतिविधियाँ शामिल हो रही हैं। छात्रों को कम आयु में ही फुटबॉल, बास्केटबॉल, बॉलिंग, पैदल चलना, लंबी पैदल चाल या फ्रिसबी जैसी गतिविधियों से परिचित कराने से उनमें गतिविधियाँ करने की आदतें विकसित करने में मदद मिल सकती है जो वयस्कता में भी जारी रहती है।

कुछ लोग शारीरिक शिक्षकों ने तो योग, गहरी सांस जैसी तनाव-मुक्ति तकनीकों को भी शामिल करना शुरू कर दिया है। अध्ययनों से पता चलता है कि शारीरिक गतिविधि मांसपेशियों की शक्ति और सहनशक्ति, हृदय-संवहनी सहनशक्ति को बढ़ाती है और कई अन्य शारीरिक लाभ प्रदान करती है। यह सामान्य मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, जागरूकता और सकारात्मक मनोदशा में सुधार जैसे मनोवैज्ञानिक लाभ भी प्रदान करती है। इसे किसी भी आयु के छात्र को सिखाया जा सकता है, जिससे वह मिश्रित क्षमता और आयु वर्ग की कक्षाओं के लिए आदर्श बन जाता है।

कुछ लोग शारीरिक शिक्षा को शारीरिक गतिविधि या खेल के रूप में देखते हैं। शारीरिक गतिविधि या खेल, संपूर्ण शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम का केवल एक उप-भाग है; हालाँकि, शारीरिक गतिविधि या खेल, एक सफल शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का मुख्य आधार भी है।

शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता (Physical Activity Facilitator): शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता या जिन्हें आमतौर पर शारीरिक शिक्षा शिक्षक के रूप में जाना जाता है, K-12 स्कूलों में छात्रों को स्वास्थ्य, फिटनेस और खेलकूद की शिक्षा देने के लिए उत्तरदायी होते हैं। चाहे वे किंडरगार्टन, प्राथमिक, माध्यमिक या उच्चतर माध्यमिक स्तर पर पढ़ा रहे हों, वे शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से छात्रों को स्वास्थ्य और फिटनेस की शिक्षा देने के लिए उत्तरदायी होते हैं।

* **सुविधाकर्ता (Facilitator):** एक सुविधाकर्ता वह व्यक्ति होता है जो लोगों के एक समूह को एक साथ मिलकर बेहतर ढंग से कार्य करने, समूह के उद्देश्यों को समझने और उन उद्देश्यों को प्राप्त करने की योजना बनाने में मदद करता है।

सुविधाकरण Facilitation

सुविधाकरण विद्यार्थी-केन्द्रित है और सीखने के लिए समर्पित है। (Facilitating is very student-centred and is dedicated to learning.)
सुविधाकरण में, सुविधाकर्ता एक सीखने की प्रक्रिया का विशेषज्ञ होता है (In facilitation, facilitator is a learning process expert)
सुविधाकरण छात्रों को एक समूह में एक साथ सीखने, या एक समूह के रूप में एक साथ कार्य पूरा करने में सहायता करती है। (Facilitation assists students to learn together in a group, or to accomplish to some degree together as a group.)
सुविधाकरण में, शिक्षार्थी और सुविधाप्रदाता सत्र का समन्वय करते हैं। (In facilitation, learners and facilitators coordinate the session.)
सुविधाकर्ता शिक्षार्थियों को अपने सीखने का तरीका निर्धारित करने में मदद करता है। (Facilitator helps the learners to determine their own way of learning.)

1.1.1 शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता का व्यवसायिक कार्यक्षेत्र (Job Description of a Physical Activity Facilitator)

शारीरिक गतिविधि का उद्देश्य सभी छात्रों को अपनी शारीरिक तंदुरुस्ती को बनाए रखने का अवसर प्रदान करना है। यह छात्रों को शारीरिक कौशल और स्वास्थ्य एवं पुष्टि अवधारणाओं का गहन ज्ञान विकसित करने का अवसर प्रदान करता है। एक सकारात्मक और सुरक्षित शिक्षण वातावरण के माध्यम से, छात्रों को शारीरिक, सामाजिक और मानसिक रूप से सीखने और विकसित होने का अवसर मिलता है। एक शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता का लक्ष्य छात्रों को विकासात्मक रूप से उपयुक्त खेलों और गतिविधियों की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करना है। छात्रों को शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने के लिए निर्देशित और प्रेरित करने में मदद करना उनकी विशिष्ट ज़िम्मेदारियाँ हैं। एक शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता का कार्य विवरण छात्रों की आवश्यकताओं पर आधारित होता है, जैसेः

बच्चों की आवश्यकताएं (Needs of the children)	शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता के व्यवसायिक कार्यक्षेत्र का विवरण (Job description of Physical Activity Facilitator)
भावनात्मक आवश्यकताएं (Emotional Needs): ज्ञान, समझ, अनुप्रयोग, विश्लेषण, संश्लेषण और मूल्यांकन	खेल, क्रीड़ा और शारीरिक गतिविधियों के सकारात्मक अनुभवों के माध्यम से शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता ज्ञान, समझ, अनुप्रयोग, विश्लेषण, संश्लेषण और मूल्यांकन की नींव रखने में मदद करता है।

SCERT DELHI

शारीरिक आवश्यकताएं (Physical Needs): सूक्ष्म गामक और स्थूल गामक कौशल सीखना	शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शरीर पर नियंत्रण, समन्वय, चपलता, संतुलन, दिशा बोध और उत्साह का विकास।
सामाजिक आवश्यकताएं (Social Needs): मूल्य, रुचियां, प्रशंसा, दृष्टिकोण और निर्णय में समझ	शारीरिक गतिविधि खेल भावना, टीम भावना, नेतृत्व, धैर्य, आत्मसंयम, सहयोग, आत्मविश्वास आदि गुणों को बढ़ावा देती है।

शारीरिक विकास (Physical Development)	सामाजिक विकास (Social Development)	भावनात्मक विकास (Emotional Development)

1.2 सुविधाकर्ता के गुण (Qualities of Facilitator)

शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता न केवल अपने छात्रों को ज्ञान प्रदान करते हैं, बल्कि उनके लिए आदर्श भी होते हैं। विद्यालय परिसर के अंदर और बाहर उनके व्यवहार और आचरण का छात्रों की शिक्षा पर सीधा प्रभाव पड़ता है। उनके कुछ गुण नीचे सूचीबद्ध हैं:

सीखने के लिए वातावरण तैयार करना (Create an environment for learning)

सभी छात्रों के लिए शारीरिक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित शिक्षण वातावरण बनाए रखना।
प्रत्येक व्यक्ति की गरिमा और मूल्य का सम्मान करना, और छात्रों को अपनी पहचान को महत्व देने और दूसरों में अंतर की सराहना करने में मदद करना।
छात्रों को सक्रिय, जिज्ञासु और समझदार व्यक्ति बनने में सहायता करना जो अपने स्वयं के सीखने पर चिंतन और निगरानी करें
बौद्धिक, शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक शिक्षा को एकीकृत करके सभी छात्रों में विकास को बढ़ावा देना।
सकारात्मक सामाजिक संपर्क और टीम निर्माण के लिए सहायक वातावरण प्रदान करना।

* संपूर्ण स्कूल समुदाय के लिए विविध प्रकार की शारीरिक गतिविधियों के अवसर उपलब्ध कराने के लिए स्कूल स्टाफ, अभिभावकों और समुदाय जैसे हितधारकों के साथ सहयोग करना: (Collaborate

with stakeholders like school staff, parents and the community to provide a wide variety of physical activity opportunities for the entire school community)

यदि छात्र खेलकूद में भाग लेने के कारण अपनी शैक्षणिक कक्षाएं छोड़ देते हैं तो उन्हें सुधारात्मक कक्षाएं प्रदान करने में शैक्षणिक शिक्षकों के साथ सहयोग करना।
स्कूल स्टाफ और अभिभावकों के लिए समय-समय पर फिटनेस कार्यशालाएं आयोजित करके उन्हें शारीरिक गतिविधियों में शामिल करना।
सामुदायिक निर्माण पहलों, विषयों और आयोजनों में शारीरिक शिक्षा और शारीरिक गतिविधि को शामिल करने के अवसरों की पहचान करना।

* दूसरों की राय और पहचान का सम्मान एवं महत्व (Respect and value for other's opinion and identities)

स्वास्थ्यवर्धक शारीरिक गतिविधियों में नियमित रूप से भाग लेकर आदर्श व्यक्ति बनना।
सभी छात्रों और सहकर्मियों के मामलों के संबंध में गोपनीयता के
ऐसे उपहार या उपकार स्वीकार करने से इंकार करके ईमानदारी का प्रदर्शन करना जो कार्यों या निर्णयों को प्रभावित कर सकते हैं और जिन्हें अनैतिक या अवैध व्यावसायिक व्यवहार माना जा सकता है।
सभी रिश्तों में उचित निर्णय लें, ताकि आपके कार्यों में हमेशा दूसरों के प्रति सम्मान और चिंता की भावना हो।

1.3 बास्केटबॉल और वॉलीबॉल कौशल विकास सत्र का आयोजन (Conducting Basketball and Volleyball skill development sessions):

वॉलीबॉल अंडरहैंड सर्विस

सीखने के प्रतिफलः बच्चों को चरण-दर-चरण अभ्यास और खेल-आधारित शिक्षा के माध्यम से अंडरहैंड सर्व करना सीखना।

आयुः 7 वर्ष के बच्चों के लिए **कक्षा का आकारः** 30-40

आवश्यक उपकरणः वॉलीबॉल या फोम बॉल, कोन या मार्कर, मार्किंग टेप

प्रक्रियाः

* काल्पनिक गेंद को अपने कम प्रभावी हाथ में, सीधे अपने सामने रखें।
* अपने मारने वाले हाथ को पेंडुलम की तरह पीछे से आगे की और लाएं।
* अपने हाथ को आगे की ओर लाएं और गेंद को अंडरहैंड मारें

SCERT DELHI

* अपने पिछले पैर से आगे कदम बढ़ाएँ।
* अपने हाथ को लक्ष्य की ओर रखते हुए आगे बढ़ें।

टिप्पणीः इस प्रक्रिया को 5 बार दोहराएं तथा हर स्टेप लेते हुए उच्चारण करेंः

"पकड़ो, मारो, कदम रखो, !"

स्तर-2ः

* दीवार से 5-6 फ़ीट की दूरी पर खड़े हो जाएँ।
* गेंद को अंडरहैंड सर्व करने की कोशिश करें ताकि वह किसी लक्ष्य (दीवार पर चित्रित किया गया लक्ष्य) पर लगे।
* हर बच्चा 5 बार प्रयास करे
* स्कोरिंग के लिए अलग-अलग ऊँचाई वाले लक्ष्य क्षेत्रों को चिह्नित करने के लिए चाक या टेप का उपयोग करेंः नीचे = 1 अंक, बीच = 2 अंक, ऊपर = 3 अंक

छात्र प्रतिक्रियाः विद्यार्थियों से उनकी प्रतिक्रिया लिखने के लिए कहें, जैसे कि उन्हें गतिविधि में क्या पसंद आया या उन्होंने आज क्या सीखा।

शिक्षक सुझावः शिक्षक को गतिविधि और छात्रों के प्रदर्शन के लिए अपने सुझाव लिखने चाहिए।

स्टॉपलाइट स्ट्रीट

सीखने के प्रतिफलः खेल के माध्यम से चलते और स्थिर रहते हुए दोनों हाथों का उपयोग करके बुनियादी ड्रिब्लिंग कौशल का परिचय देना और विकसित करना।

आयुः 7 वर्ष के बच्चों के लिए **कक्षा का आकारः** 30-40

आवश्यक उपकरणः साइज़ 5 बास्केटबॉल (बच्चों के लिए), कोन, मार्कर, हुला हूप, लाइनें चिह्नित करने के लिए चाक या टेप, संगीत (मनोरंजन के लिए वैकल्पिक)

प्रक्रियाः

* प्रशिक्षक प्रारंभिक रेखा से अंतिम रेखा तक 10 मीटर की दूरी पर शंकु रखेंगे।
* प्रशिक्षक कक्षा को छात्रों की संख्या के अनुसार दो टीमों में विभाजित करेगा।
* छात्र एक शंकु से दूसरे शंकु तक गेंद को ड्रिबल करेंगे और गेंद अपनी टीम के सदस्य को सौंप देंगे।
* जब प्रशिक्षक "लाल बत्ती!" कहे तो छात्रों को रुकना होगा और "हरी बत्ती!" कहने पर तेज़ी से आगे बढ़ना होगा।

SCERT DELHI

*	जो टीम पहले कार्य पूरा करेगी, वही विजेता होगी।

स्तर-2:

*	शिक्षक दो बड़े वृत्त बनाएंगे
*	सभी बच्चे चिह्नित क्षेत्र के अंदर ड्रिबल करेंगे
*	2 बच्चे टैगर हैं (बास्केटबॉल के बिना)
*	यदि वे किसी छात्र को टैग करते हैं, तो छात्र स्थिर हो जाएगा और गेंद को सिर के ऊपर पकड़ेगा
*	टीम के साथी उनके चारों ओर दो बार ड्रिबल करके उन्हें अस्थिर कर सकते हैं।

छात्र प्रतिक्रियाः विद्यार्थियों से उनकी प्रतिक्रिया लिखने के लिए कहें, जैसे कि उन्हें गतिविधि में क्या पसंद आया या उन्होंने आज क्या सीखा।

शिक्षक सुझावः शिक्षक को गतिविधि और छात्रों के प्रदर्शन के लिए अपने सुझाव लिखने चाहिए।

1.4 प्रतिभागियों की संख्या और कौशल स्तरानुसार कार्यक्रमों में परिवर्तन (Altering the programs to meet the participant turnout and skill level):

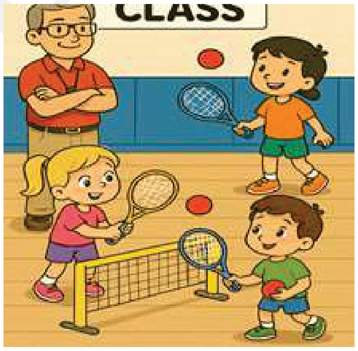
कुछ ऐसी स्थितियाँ होती हैं जहाँ प्रतिभागियों की संख्या और कौशल स्तर के अनुरूप शारीरिक गतिविधि योजनाओं में बदलाव किया जाता है, ऐसी स्थितियों से निपटने के लिए कुछ बिंदुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिएः

*	**योग्यता के आधार पर विभेद (Ability Based Differentiation)**
	*	छात्रों को कौशल स्तर के आधार पर समूहित करें
	*	एक ही गतिविधि के सरल एवं उन्नत रूप प्रदान करें।
*	**उपकरण रूपांतरण (Modify Equipment)**
	*	शुरुआती खिलाड़ियों के लिए हल्की गेंदें, छोटे रैकेट या कम ऊँचाई वाले नेट का इस्तेमाल करें।
	*	विभिन्न कौशल स्तर के अनुसार खेल क्षेत्र का आकार समायोजित करें।
*	**नियमों में बदलाव (Vary Rules)**
	*	कम कुशल खिलाड़ियों के लिए खेल के नियमों को सरल बनाएँ।
	*	कार्यों को पूरा करने के लिए अतिरिक्त प्रयास या समय दें।

SCERT DELHI

* **स्टेशनों या सर्किट का उपयोग (Use Stations or Circuits)**
    * अलग-अलग कठिनाई स्तर वाले कई गतिविधि स्टेशन बनाएँ।
    * छात्रों को उनकी सुविधा के अनुसार स्टेशनों के बीच घुमाएँ।
* **विकल्प प्रदान करना (Offer Choices)**
    * छात्रों को गतिविधि चुनने का अवसर दें।
    * स्वायत्तता और सहभागिता को बढ़ावा देता है।
* **सहकर्मी समर्थन को प्रोत्साहन (Encourage Peer Support)**
    * अधिक शक्तिशाली छात्रों को उन छात्रों के साथ जोड़ें जिन्हें सहयोग की आवश्यकता है (साथी प्रशिक्षण)।
    * टीमवर्क और आपसी सम्मान को प्रोत्साहित करें।

उदाहरण (Examples)

	
सर्किट का उपयोग	उपकरण रूपांतरण
सहकर्मी समर्थन को प्रोत्साहन	विकल्प प्रदान करना

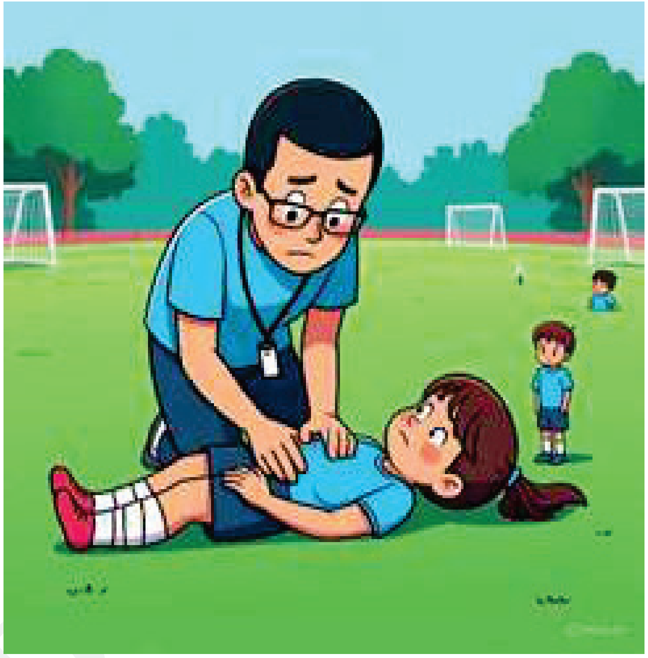
1.5 सुविधा पर जोखिम प्रबंधन जांच के लिए सुविधाओं एवं उपकरणों की व्यवस्था (Arranging facilities and equipment for performing risk management checks on the facility)

जोखिम प्रबंधन एक व्यवस्थित प्रक्रिया है जिसमें किसी संगठन की संपत्ति, प्रतिष्ठा या वित्तीय स्थिरता को प्रभावित करने वाले जोखिमों की पहचान, विश्लेषण और उनका समाधान करना शामिल है। खेल सुविधा प्रबंधन के संदर्भ में, आयोजनों या दैनिक कार्यों के दौरान होने वाली चोटों, और अन्य प्रतिकूल घटनाओं को रोकने के लिए जोखिम प्रबंधन अत्यंत महत्वपूर्ण है। जोखिम प्रबंधन के लिए ध्यान में रखने योग्य कुछ बिंदु इस प्रकार हैं:

* नियमित निरीक्षण और रखरखाव (Regular Inspection and Maintenance)
    * उपकरणों (जैसे, नेट, गेंदें, जिम मशीनें) की टूट-फूट की जाँच करें।
    * सतहों (फर्श, मैदान, कोर्ट) में दरारें, गड्ढे या असमतल क्षेत्रों का निरीक्षण करें।
    * सुनिश्चित करें कि दीवारों, खंभों और जिम के फर्श पर सुरक्षा पैडिंग बरकरार है।
    * भीतरी सुविधाओं में उचित प्रकाश और वेंटिलेशन बनाए रखें।
    * एक नियमित रखरखाव कार्यक्रम बनाएँ और उसका पालन करें।
    * सभी संभावित खतरों (नुकीली वस्तुएं, ढीले तार, गीले फर्श, टूटे उपकरण) की पहचान करें।
* **आपातकालीन तैयारी (Emergency Preparedness)**
    * प्राथमिक चिकित्सा किट, अग्निशामक यंत्र और आपातकालीन निकास द्वारों की उपलब्धता और पहुँच सुनिश्चित करें।
    * निकासी मार्गों और सुरक्षा संकेतों को स्पष्ट रूप से चिह्नित करें।
    * कर्मचारियों को प्राथमिक चिकित्सा और सीपीआर का प्रशिक्षण दें।
    * नियमित रूप से आपातकालीन अभ्यास आयोजित करें।
* **पर्यवेक्षण और उपयोग संबंधी दिशानिर्देश (Supervision and usage of equipment)**
    * उपकरणों के उचित उपयोग के लिए नियम निर्धारित करें।
    * आयु और कौशल के अनुसार उपयुक्त उपकरण उपलब्ध कराएँ।

SCERT DELHI

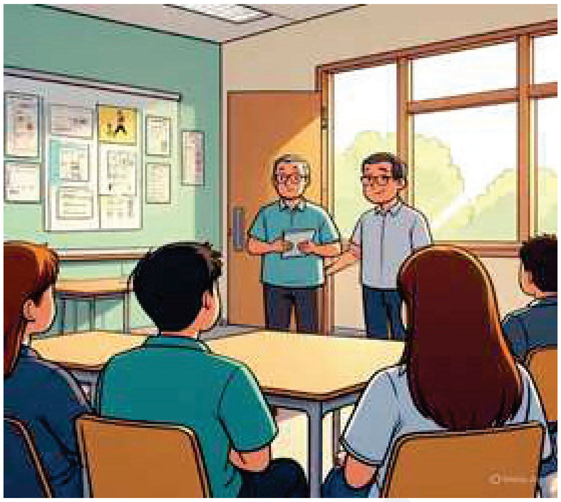
* खेल सत्रों के दौरान पर्याप्त पर्यवेक्षण अनुपात सुनिश्चित करें।
* पर्यवेक्षण के बिना उपकरणों तक पहुँच प्रतिबंधित करें।
* खेल उपकरणों को सुरक्षित, सूखे और व्यवस्थित स्थान पर रखें।



1.6 ग्राहकों से संवाद एवं प्रश्नो के उत्तर (Dealing with customers and answering questions)

एक शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता एक ऐसा व्यक्ति होता है जो विभिन्न क्षेत्रों में उपभोक्ता से अच्छे संवाद की ज़िम्मेदारी निभाता है, चाहे वह स्कूल हो, फ़िटनेस संस्थान हो, क्लब हो या कोई स्टेडियम। सकारात्मक अनुभव सुनिश्चित करने, विश्वास बनाने और व्यावसायिकता बनाए रखने के लिए प्रत्येक सुविधाकर्ता को निम्नलिखित सामान्य सुझावों का पालन करना चाहिएः

* **स्नेहपूर्ण अभिवादन एवं आत्मीय संवाद (Greet and Engage Warmly)**ः यदि संभव हो तो हमेशा मुस्कुराते हुए नाम लेकर अभिवादन करें, मिलनसार और मित्रवत रहें, विशेष रूप से नए या शर्मीले सदस्यों के साथ, सकारात्मक ऊर्जा और खुलेपन के साथ बातचीत शुरू करनी चाहिए।
* **प्रोत्साहित और प्रेरित (Encourage and Motivate)**ः सकारात्मक प्रोत्साहन प्रदान करें और निरंतरता बनाए रखने के लिए प्रेरित करे एवं विधार्थियों के सबसे बड़े प्रशंसक बनें।



* **व्यक्तिगत लक्ष्यों को समझें (Understand individual Goals):** उनके लक्ष्यों, प्राथमिकताओं और सीमाओं के बारे में पूछें, हमेशा ध्यान से सुनें और उसके बाद उन्हें तदनुसार सलाह दें क्योंकि प्रत्येक छात्र भिन्न होता है

* **स्पष्ट रूप से संवाद (Communicate Clearly):** स्पष्ट, चरण-दर-चरण निर्देश दें, सन्देश/ईमेल में मित्रवत, पेशेवर भाषा का प्रयोग करना चाहिए। उन्हें शिक्षित करें, यह मत दिखाओ कि वो बिल्कुल गलत है।

* **व्यावसायिक सीमाएं बनाए (Maintain Professional Boundaries):** मित्रवत रहें, लेकिन अत्यधिक न घुले मिले, किसी भी व्यक्तिगत या संवेदनशील विषय पर बात करने से बचना चाहिए, व्यक्तिगतता का सम्मान करें और अनुचित शारीरिक संपर्क से बचें।

* **समय और प्रतिबद्धताओं का सम्मान (Respect Time and Commitments):** सत्र को समय पर आरम्भ और समाप्त करें तथा सत्र के दौरान ध्यान भटकाने वाली चीजों (जैसे फोन का उपयोग) से बचें, समय के पाबंद रहें और दूसरों से भी यही अपेक्षा रखें।

1.6.1 अभिभावक-शिक्षक बैठक (Parent Teacher Meeting-PTM)

अभिभावक-शिक्षक बैठक (पीटीएम) स्कूल के शैक्षणिक कर्मचारियों और अभिभावकों के बीच होती है। अभिभावक-शिक्षक बैठक में, अभिभावकों को स्कूल में पढ़ रहे उनके बच्चों की प्रगति के बारे में जानकारी दी जाती है। स्कूल प्रबंधन यह भी सुनिश्चित करता है कि वे स्कूल की समग्र गतिविधियों के बारे में पर्याप्त जानकारी दें। यह अभिभावकों के लिए अपने बच्चे के बारे में पूछताछ करने और बच्चे, शिक्षकों और/या स्कूल से संबंधित किसी भी विशिष्ट चुनौती पर चर्चा करने का भी एक अवसर होता है।

* **शारीरिक शिक्षा विषय के संदर्भ में अभिभावक-शिक्षक बैठक का एजेंडा (Agenda for the Parent Teacher Meeting in the context of the subject of Physical Education):**

SCERT DELHI

*   स्कूल में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के बारे में अभिभावकों को जागरूक करना

*   बच्चे/बच्चों की फिटनेस रिपोर्ट पर चर्चा

*   सामग्री और उपकरणों की प्रदर्शनी

*   पीटीएम से पहले फिटनेस रिपोर्ट कार्ड (यदि कोई हो) का वितरण

*   अब तक आयोजित खेल आयोजनों और आगामी आयोजनों का विवरण साझा करना

*   अभिभावकों के साथ संवाद/एक-पर-एक बातचीत

* **अभिभावक-शिक्षक बैठकों का प्रबंधन (Managing Parent Teacher meetings):**

    * **अभिभावक-शिक्षक बैठक का प्रबंधन (Parent-Teacher Meeting Management):** अभिभावक-शिक्षक बैठक न केवल अभिभावकों के लिए आपसे सीखने का, बल्कि आपके लिए भी उनसे सीखने का एक अवसर है। आपके छात्रों को उनके परिवारों से बेहतर कोई नहीं जानता। अपने बच्चों की खूबियों और ज़रूरतों, सीखने की शैलियों और स्कूल के बाहर सीखने के अवसरों के बारे में उनकी समझ आपकी शिक्षण विधियों को बेहतर बनाने में आपकी मदद कर सकती है। उनकी आकांक्षाओं और दृष्टिकोणों को बेहतर ढंग से समझने के आपके प्रयास अभिभावकों को सम्मानित महसूस कराते हैं और उनके साथ विश्वास का निर्माण करते हैं।

    * **सीखने पर बल (Emphasis on learning):** इसका अर्थ है छात्रों के सीखने में सहायता के लिए चर्चा रणनीतियों पर विचार विमर्श। आप अभिभावकों को जानकारी और सुझावों से शिक्षित कर सकते हैं कि वे अपने बच्चों को बेहतर सीखने में कैसे मदद कर सकते हैं।

    * **अवसर और चुनौतियाँ (Opportunities and challenges):** हम सभी को आगे बढ़ने के लिए प्रशंसा और रचनात्मक आलोचना की आवश्यकता होती है। सभी माता-पिता को अपने बच्चों पर गर्व होता है और उन्हें आपसे उनकी खूबियों के साथ-साथ उनकी चुनौतियों के बारे में भी सुनने की आवश्यकता होती है। इससे अभिभावकों को यह दिखाने में मदद मिलती है कि आप उनके बच्चों की अनूठी खूबियों को महत्व देते हैं और स्कूल तथा जीवन में उनकी सफलता की क्षमता से उच्च उम्मीदें रखते हैं।

* **अभिभावक-शिक्षक बैठक की तैयारी:**

अभिभावक-शिक्षक बैठकें स्कूल की एक महत्वपूर्ण पक्ष हैं। शिक्षा में अभिभावकों की भागीदारी से छात्रों को सकारात्मक लाभ मिल सकते हैं, जैसे स्कूल में उपस्थिति में वृद्धि, बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन और स्कूल के

प्रति बेहतर दृष्टिकोण। स्कूल में एक प्रभावी अभिभावक-शिक्षक बैठक आयोजित करने के लिए नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैंः

* **निमंत्रण भेजें (Send Invitations):** माता-पिता के साथ-साथ पूरे स्कूल को अभिभावक-शिक्षक बैठक के महत्व के बारे में पहले ही सूचित कर दे।
* **दिशानिर्देश साझा करें (Share guidelines):** माता-पिता और शिक्षकों दोनों को अभिभावक-शिक्षक सम्मेलनों के लक्ष्यों और रसद के बारे में बताएं।
* **प्रचार (Publicize):** समग्र उपस्थिति में मदद करने के लिए पूरे स्कूल समुदाय में अभिभावक-शिक्षक सम्मेलनों के बारे में जानकारी प्रसारित करें।
* **दृश्यमान हों (Be visible):** माता-पिता को अपना परिचय दें। अभिभावक-शिक्षक बैठकों में शामिल होने के लिए समय निकालने वाले माता-पिता के लिए अपनी प्रशंसा का संचार करें
* **छात्र डेटा की सुलभता (Make student data accessible):** अपने बच्चे की उपस्थिति और शैक्षणिक प्रदर्शन के बारे में आंकड़े साझा करें।

अभिभावक-शिक्षक बैठक आमंत्रण पत्र का नमूना

प्रिय अभिभावकगण,

समस्त ____________________ विद्यालय परिवार की ओर से हम 2025-26 सत्र की हमारी पहली अभिभावक-शिक्षक बैठक में आपका स्वागत करते हैं। यह हमारे लिए एक महत्वपूर्ण अवसर है, क्योंकि इस प्रकार की अभिभावकीय बातचीत बच्चे की प्रगति आपके साथ साझा करने का अवसर प्रदान करती है। इससे हमें घर पर उसके विकास के बारे में जानने का भी अवसर मिलेगा ताकि हम दोनों मिलकर बच्चे के समग्र विकास को सुनिश्चित कर सकें।

SCERT DELHI

सादर,

<प्रधानाचार्य के हस्ताक्षर और नाम>

नोटः याद रखें कि अभिभावक को कोई भी संदेश केवल प्रधानाचार्य द्वारा ही भेजा जाना चाहिए। अधिकांश मामलों में, पत्र शिक्षक द्वारा लिखा जाता है, लेकिन प्रेषक का नाम प्रधानाचार्य का ही होना चाहिए।

1.7 नियम, विनियम एवं शिष्टाचार दिशानिर्देश (Established Rules and Regulations and Etiquette guidelines):

* **सुरक्षा और पर्यवेक्षण (Safety and Supervision):** कक्षा से पहले हमेशा उपकरणों और सुविधाओं का निरीक्षण करें और सभी शारीरिक गतिविधियों के दौरान निरंतर पर्यवेक्षण प्रदान करें। सुविधाकर्ता प्राथमिक चिकित्सा और सीपीआर में प्रशिक्षित हों, और आपातकालीन प्रोटोकॉल का पालन करें।

* **पाठ योजना और निर्देश (Lesson Planning and Instruction):** शैक्षिक प्राधिकरण द्वारा निर्धारित पाठ्यक्रम का पालन करें। प्रत्येक गतिविधि या खेल से पहले नियमों के स्पष्ट निर्देशों के साथ आयु-उपयुक्त और समावेशी पाठ योजनाएँ तैयार की जानी चाहियें।

* **छात्र सहभागिता (Student interaction):** सभी छात्रों के साथ समान और सम्मानपूर्वक व्यवहार करें और टीम वर्क, सहयोग और निष्पक्ष खेल को बढ़ावा दें। सकारात्मक प्रोत्साहन का प्रयोग करें और अनुचित व्यवहार को शांति से संबोधित करना चाहिए।

* **संचार (Communication):** छात्रों, अभिभावकों, सहकर्मियों और प्रशासन के साथ ईमानदारी भरा और सम्मानजनक संचार बनाए रखें, छात्र रिकॉर्ड और व्यक्तिगत मामलों की गोपनीयता बनाए रखें ।

* **अभिलेख और दस्तावेजीकरण (Record-Keeping and Documentation):** उपस्थिति, चोटों/घटनाओं, छात्रों के प्रदर्शन और प्रगति का रिकॉर्ड रखें और आवश्यकता पड़ने पर रिपोर्ट या मूल्यांकन प्रस्तुत करना चाहिए।

* **व्यावसायिक विकास (Professional Development):** शारीरिक शिक्षा की सर्वोत्तम प्रथाओं, सुरक्षा मानकों और शिक्षण रणनीतियों से अवगत रहने के लिए कार्यशालाओं, पाठ्यक्रमों और प्रशिक्षण सत्रों में भाग लें।

SCERT DELHI

शिष्टाचार दिशानिर्देश (Etiquette guidelines)

- ऐसे परिधान पहनें जो शारीरिक गतिविधि के लिए उपयुक्त हों, साथ ही उच्च स्तर की व्यावसायिकता बनाए रखें जो स्कूल के ड्रेस कोड के अनुरूप हों।
- स्कूल के समय के अनुसार स्कूल आएँ, ताकि निर्देश और अन्य प्रशासनिक एवं व्यावसायिक जिम्मेदारियों की तैयारी के लिए पर्याप्त समय मिल सके।
- मौखिक और लिखित रूप से दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करना चाहिए।
- विभिन्न स्रोतों से शोध-आधारित सामग्री का उपयोग करके पाठ्यक्रम प्रस्तुत करना चाहिए।
- विभिन्न उपयुक्त निर्देश रणनीतियों का उपयोग करें जो सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक हों और सभी शिक्षण शैलियों और क्षमता स्तरों को संबोधित करना चाहिए।

1.8 प्रशासनिक कागजी कार्य, गतिविधि योजनाओं और प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया (Ensuring the completion of all administrative paper work, activity plans and participant feedback)

प्रत्येक गतिविधि या खेल या आयोजन के लिए उचित प्रशासन की आवश्यकता होती है, जो गतिविधि या खेल के पूरा होने से पहले, उसके दौरान और उपरांत किया जाना चाहिए। शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता सभी प्रशासनिक कागजी कार्रवाई, गतिविधि योजनाओं और सुचारू संचालन के लिए प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया को पूरा करना सुनिश्चित करता है।

* **प्रशासनिक कागजी कार्य (Administrative paperwork):**
    * स्कूल प्रशासन कार्यक्रम या गतिविधि प्रस्ताव/अनुमोदन प्रपत्र तैयार करें और जमा करें, जिसमें दिनांक, समय, स्थान, कार्यक्रम का प्रकार एवं उद्देश्य शामिल हों।
    * चिकित्सा जानकारी और आपातकालीन संपर्क सहित माता-पिता/अभिभावकों से लिखित अनुमति/सहमति पत्र प्राप्त करना चाहिए
    * छात्रों के स्वास्थ्य रिकॉर्ड और आपातकालीन संपर्कों की प्रतियां रखें, किसी भी एलर्जी, अस्थमा, चोट या विकलांगता को नोट करके रखना चाहिए।
    * छात्रों को खेल/प्रतियोगिता के नियम और व्यवहार संबंधी अपेक्षाएं बताएं, जिनमें खेल भावना और अनुशासन नीति भी शामिल है।
* **गतिविधि योजनाएँ (Activity plans):**
    * छात्रों की उपस्थिति दर्ज करें, तथा देर से आने और जल्दी जाने वालों की सूची बनाएं।
    * किसी भी दुर्घटना, चोट या व्यवहार संबंधी घटनाओं का दस्तावेजीकरण करना चाहिए, जिसमें समय, स्थान, चोट/घटना की प्रकृति और की गई कार्रवाई शामिल हो।
    * खेलों या मैचों के लिए आधिकारिक स्कोर शीट बनाए और व्यक्तिगत या टीम प्रदर्शन मैट्रिक्स तैयार करें
    * किसी भी अनुशासनात्मक मुद्दे, चेतावनी या सराहनीय व्यवहार का दस्तावेजीकरण करें क्योंकि इससे छात्रों या अभिभावकों के साथ अनुवर्ती संचार में मदद मिलती है।
    * खेल उपकरणों के वितरण और वापसी पर नज़र रखें तथा आयोजन के दौरान किसी भी क्षति या खोई हुई वस्तु पर ध्यान दें।

SCERT DELHI

गतिविधि का नाम

सीखने के प्रतिफलः ____

आयु/ग्रेड/कौशल स्तरः________________ दिनांकः______________________

आवश्यक उपकरणः ____

प्रक्रियाः_ ____

____

____

____

____

अंक प्रणालीः ____

छात्र प्रतिक्रियाः ____

शिक्षक सुझावः____

प्रक्रियाः_ ____

____

____

____

____

अंक प्रणालीः ____

छात्र प्रतिक्रियाः ____

शिक्षक सुझावः____

* **प्रतिभागियों की प्रतिपुष्टि (Participant feedback):** प्रतिपुष्टि, प्रदर्शन के बारे में रचनात्मक जानकारी, विचार और मार्गदर्शन प्रदान करने की एक मूल्यवान प्रक्रिया है। इसमें अवलोकन, राय और सुझाव साझा करना शामिल है जिसका उद्देश्य उन्हें आगे बढ़ने, सीखने और अपने कौशल में सुधार करने में मदद करना है। प्रतिपुष्टि मौखिक और लिखित दोनों हो सकते हैं:

SCERT DELHI

मौखिक प्रतिपुष्टि (उदाहरण के लिए)

उद्देश्य: छात्रों को तत्काल, रचनात्मक और प्रेरक प्रतिपुष्टि देना तथा आत्म-चिंतन और चर्चा को प्रोत्साहित करना।

प्रारूप: समूह या मंडल चर्चा (5-10 मिनट)

गतिविधि से संबधित: प्रश्न पूछें, जैसे:

* आज आपको सबसे ज़्यादा क्या पसंद आया?
* आपके लिए क्या चुनौतीपूर्ण था?
* आपकी टीम के लिए कौन सी रणनीतियाँ कारगर रहीं?
* आपने खेल भावना को कैसे दर्शाया?

टिप्पणी (Note):

* छात्रों को अपने और अपने साथियों के बारे में अपनी टिप्पणियाँ साझा करने दें।
* विशिष्ट सकारात्मक व्यवहारों (जैसे- प्रयास, टीमवर्क, सुधार) की प्रशंसा करें।
* रचनात्मक सुझाव दें
* प्रतिक्रिया संक्षिप्त, विशिष्ट और उत्साहवर्धक रखें

लिखित प्रतिपुष्टि (उदाहरण के लिए)

उद्देश्य: संरचित लेखन या प्रारूपों के माध्यम से छात्रों को उनके प्रदर्शन और सीखने पर विचार करने में मदद करना।

विचार विमर्श

* आज आपने अपने किस कौशल में सुधार किया?
* आपने अपनी टीम में किस प्रकार योगदान दिया?
* अगली बार आप किस (कौशल /रणनीति या अन्य)पर काम करेंगे?
* अपनी भागीदारी 1-5 की रेटिंग को कैसे अंकित करते है ?

सहकर्मी प्रतिपुष्टि प्रपत्र: प्रत्येक छात्र अपने साथी को रचनात्मक प्रतिपुष्टि दे सकता है।

* मैंने देखा कि आपने _______________ अच्छा किया।

SCERT DELHI

*	वह बिंदु जिस पर आप काम कर सकते हैं ______________।

स्व-मूल्यांकन चेकलिस्ट

*	प्रयासः
*	टीमवर्कः
*	कौशल निष्पादनः
*	नियमों/निर्देशों का पालनः

1.9 संघर्ष समाधान और आपातकालीन घटना की आवश्यकता पर प्रतिक्रिया एवं प्राथमिक उपचार/सी.पी.आर.। (Responding to situations requiring conflict resolution and emergency incident, including first aid or CPR)

संघर्ष समाधान, व्यक्तियों या समूहों के बीच मतभेदों या विवादों को शांतिपूर्ण, रचनात्मक और सम्मानजनक तरीके से सुलझाने की प्रक्रिया है। इसका लक्ष्य एक ऐसे समाधान तक पहुँचना है जो सभी व्यक्तियों को संतुष्ट करे और सकारात्मक संबंध बनाए रखे। संघर्ष समाधान के लिए ध्यान में रखने योग्य बिंदु निम्नलिखत है :

*	**शांत और संयमित (Calm and composed):** सुविधाकर्ता को शांत रहना चाहिए, किसी का पक्ष नहीं लेना चाहिए एवं आक्रामक भाषा का प्रयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि एक शांत रवैया ही तनाव कम करने में मदद करता है।
*	**सक्रिय रूप से सुनें (Listen Actively):** हर छात्र को अपनी बात कहने का पूरा अवसर दें। ध्यान से सुनने से सम्मान का भाव झलकता है और छात्रों को लगता है कि उनकी बात सुनी जा रही है, जिससे उनके दृष्टिकोण को समझने में मदद मिलती है।
*	**मतभेदों का सम्मान (Respect differences):** सुविधाकर्ता को यह समझना चाहिए की छात्रों के अलग-अलग दृष्टिकोण और मूल्य होते हैं, तथा उन्हें ऐसा समाधान खोजने में मार्गदर्शन करें जो सभी को स्वीकार्य हो
*	**समाधान-केंद्रित (Stay solution focused):** उलझन को सुलझाने का लक्ष्य रखें, बहस जीतने का नहीं, साथ मिलकर संभावित समाधान खोजने के लिए विचार-मंथन करें तथा छात्रों को संभावित समाधानों के बारे में सोचने और सबसे उचित एवं व्यावहारिक समाधान चुनने के लिए प्रोत्साहित करें।
*	**वास्तविक मुद्दे की पहचान (Identify the real issue):** केवल सतही समस्या पर ही नहीं, बल्कि मूल कारण पर ध्यान केंद्रित करें और असंबंधित अतीत के मुद्दों को उठाने से बचें।

SCERT DELHI

* **अनुवर्ती कार्रवाई (Follow up):** समस्या का समाधान करने के उपरांत, जाँच करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि विवाद फिर से शुरू नहीं हुआ है और छात्र आपस में मिल-जुलकर रह रहे हैं।

प्राथमिक चिकित्सा (First Aid): प्राथमिक चिकित्सा किसी भी व्यक्ति को चिकित्सा संबंधी आपात स्थिति में दी जाने वाली पहली और तत्काल सहायता है, जिसमें जीवन को बचाने, स्थिति को बिगड़ने से रोकने, या चिकित्सा सेवाओं की उपलब्धता तक स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा देने के लिए देखभाल प्रदान की जाती है। प्राथमिक चिकित्सा के लिए सामान्य बिंदु निम्नलिखित हैः

* **शांत रहकर स्थिति का आकलन (Stay Calm and Assess the Situation):** सुविधाकर्ता को शांत रहना चाहिए एवं यह सुनिश्चित करना चाहिए की दुर्घटना स्थल घायल व्यक्ति और अन्य लोगों के लिए सुरक्षित है या नहीं (जैसे, खेल रोक दें, दूसरों को दूर ले जाएँ, खतरनाक वस्तुएँ हटा दें)

* **तत्काल देखभाल Provide Immediate Care**

    * **कटाव/खरोंच (Cuts/Scratch):** घाव को पानी से धोएँ, एंटीसेप्टिक लगाएँ और एक जीवाणुरहित पट्टी से ढक दें।

    * **रक्तस्राव (Bleeding):** रक्तस्राव रोकने के लिए साफ़ कपड़े से दबाव डालें।

    * **मोच/खिंचाव (Sprains/Strains):** राईस -आर.आई.सी.ई. (R.I.C.E) विधि (आराम, बर्फ, दबाव, उन्नयन) का प्रयोग करें।

    * **अस्ति भंग (Fracture):** घायल हिस्से को स्थिर करें, हिलाने-डुलाने से बचें और चिकित्सा सहायता की प्रतीक्षा करें।

    * **मूर्छा / बेहोशी (Fainting/Unconsciousness):** छात्र को पीठ के बल लिटाएँ, पैरों को थोड़ा ऊपर उठाएँ और यदि कोई प्रतिक्रिया न हो, तो साँस की जाँच करें और ज़रूरत पड़ने पर सीपीआर शुरू करें।

SCERT DELHI

* **नाक से खून आना (Nosebleeding):** छात्र की गर्दन को आगे की ओर झुकानऔर 5-10 मिनट तक नाक को दबाने के लिए कहें।

* **उपलब्ध प्राथमिक चिकित्सा किट का उपयोग (Use Available First Aid Kit):** एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक को हमेशा प्राथमिक चिकित्सा किट का स्थान पता होना चाहिए। किट में पट्टियाँ, एंटीसेप्टिक, गॉज, आइस पैक, कैंची, चिपकने वाला टेप और दस्ताने शामिल होने चाहिए। संक्रमण से बचने के लिए रक्त या घाव को संभालते समय हमेशा डिस्पोजेबल दस्ताने पहनें।

* **घायल के साथ रहें (Stay with the injured):** डर और चिंता को कम करने के लिए उन्हें आश्वस्त और सांत्वना दें और जब तक मदद न आ जाए या वे ठीक न हो जाएँ, उन्हें अकेला न छोड़ें।

* **सहायता के लिए कॉल (Call for help):** आपातकालीन सेवाओं की सहायता के लिए कॉल करें

* **घटना का रिकॉर्ड और रिपोर्ट (Record and Report the Incident):** प्राथमिक उपचार प्रदान करने के उपरांत, स्कूल की चोट/दुर्घटना लॉग में घटना का रिकॉर्ड दर्ज करें और माता-पिता/अभिभावकों तथा स्कूल प्रशासन को तुरंत सूचित करें।

* **ज्ञान को अद्यतन रखें (Keep knowledge updated):** एक सुविधाकर्ता को नियमित रूप से बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा और सीपीआर प्रशिक्षण लेना चाहिए और आपात स्थितियों के लिए तैयारी सुनिश्चित करने के लिए अद्यतन रहना चाहिए।

CPR: सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन) एक जीवनरक्षक आपातकालीन प्रक्रिया है जो की जाती है जब किसी व्यक्ति का हृदय धड़कना बंद हो जाता है या उसकी साँसें रुक जाती हैं। यह पेशेवर चिकित्सा सहायता आने तक मस्तिष्क और अन्य महत्वपूर्ण अंगों में ऑक्सीजन युक्त रक्त के प्रवाह को बनाए रखने में मदद करता है। सीपीआर में छाती को दबाना (रक्त पंप करने के लिए) और बचाव श्वास (ऑक्सीजन प्रदान करने के लिए) शामिल हैं। सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन) के चरणों को संक्षिप्त नाम सी-ए-बी

का उपयोग करके याद किया जा सकता हैः संपीड़न, वायुमार्ग, श्वास।

विस्तार रूप से चरण इस प्रकार हैंः

C – दबाव

* एक हाथ को पीड़ित की छाती के बीच में रखें, दूसरे हाथ को ऊपर रखकर उँगलियों को आपस में फँसा लें।

* कम से कम 100-120 बार प्रति मिनट दबाव डालें और लगभग 5 सेमी (2 इंच) गहराई तक दबाएँ और प्रत्येक दबाव के बाद छाती को पूरी तरह से ऊपर की ओर अपनी सामान्य अवस्था में आने दे।

A – वायुमार्ग

* 30 बार दबाव डालने के बाद, वायुमार्ग की तुरंत जाँच करें।

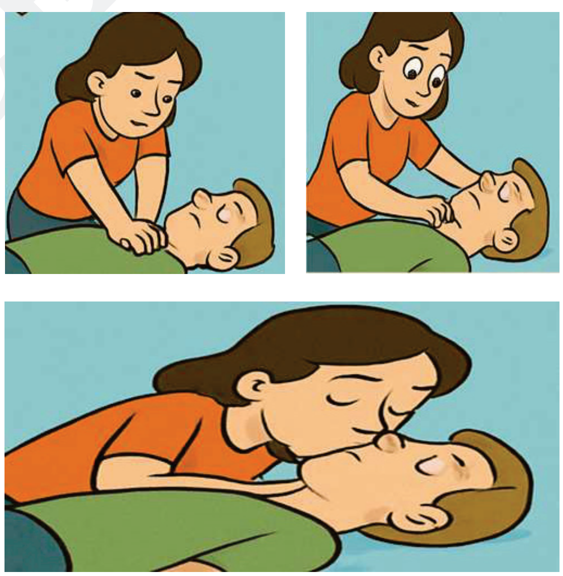
* पीड़ित के सिर को थोड़ा पीछे झुकाएँ और ठुड्डी को ऊपर उठाएँ, इससे वायुमार्ग खुल जाएगा जिससे साँस फिर से शुरू हो सकती है या बचाव साँसें दी जा सकेंगी।

B - साँस लेना

* नाक को बंद कर दें, पीड़ित के मुँह को अपने मुँह से ढक लें (या फेस शील्ड का इस्तेमाल करें), और दो बार बचाव साँसें दें।

* प्रत्येक साँस के साथ छाती ऊपर उठती हुई दिखाई दे। अगर छाती ऊपर नहीं उठती है, तो सिर को दूसरी स्थिति में लाएँ और दोबारा कोशिश करें।

* 30 बार दबाव और 2 साँसों के चक्र को तब तक जारी रखें जब तक मदद न आ जाए या पीड़ित साँस लेना शुरू न कर दे।



SCERT DELHI

अभ्यास

बहु विकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Questions) **[प्रत्येक प्रश्न 1 अंक]**

1. सीपीआर में सी का क्या अर्थ है?

A. कम्प्रेशन (दबाव)

B. कोल्ड (ठंडा)

C. केयर (देखभाल)

D. क्योर (उपचार)

2. सुविधाकरण के बारे में कौन सा कथन सत्य नहीं है?

A. सुविधा प्रदान करना विद्यार्थी-केन्द्रित है और सीखने के लिए समर्पित है।

B. यह समूह गतिशीलता पर ध्यान केंद्रित करता है।

C. सुविधाकरण में, शिक्षार्थी और सुविधाप्रदाता सत्र का समन्वय करते हैं।

D. यह आत्म-निरीक्षण और निर्देशित नियमों के माध्यम से आत्म-शिक्षण पर केंद्रित है।

3. निम्नलिखित में से कौन सा घटक शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता के व्यवसायिक कार्यक्षेत्र का एक हिस्सा नहीं हैं?

A. सामाजिक आवशकताएँ पूरी करना

B. शारीरिक आवशकताएँ पूरी करना

C. आर्थिक आवशकताएँ पूरी करना

D. भावनात्मक आवशकताएँ पूरी करना

4. निम्नलिखित में से कौन सा प्रतिपुष्टि का उद्देश्य है?

A. केवल गलतियाँ बताने के लिए

B. केवल शैक्षणिक स्कोर सुधारने के लिए

C. छात्रों को बढ़ने, सीखने और कौशल में सुधार करने में मदद करने के लिए

D. आपकी लोकप्रियता बढ़ाने के लिए

5. छात्रों के कौशल स्तर को देखते हुए गतिविधि को बदलने के लिए एक शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता को क्या करना चाहिए?

A. कम कौशल स्तर वाले बच्चों को खेल न खिलाना

B. कौशल स्तर को अनदेखा करते हुए गतिविधि कराना

SCERT DELHI

C. छात्रों को अपने आप समूहों में खेलने के लिए छोड़ देना

D. छात्रों को कौशल स्तर के आधार पर समूहित करना तथा एक ही गतिविधि के सरल या उन्नत रूप प्रदान करना

6. संघर्ष समाधान के मामले में निम्नलिखित में से कौन सा एक शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता का कर्तव्य नहीं है?

A. शांत और संयमित रहें

B. वास्तविक मुद्दे की पहचान करें

C. ऐसी स्थितियों से बचें

D. सक्रिय रूप से सुनें

7. प्राथमिक चिकित्सा के संबंध में कौन सा कथन सही नहीं है?

A. सहायता के लिए कॉल करें.

B. मदद आने तक घायल व्यक्ति के साथ रहें

C. प्राथमिक चिकित्सा किसी भी व्यक्ति को चिकित्सा संबंधी आपात स्थिति में दी जाने वाली पहली और तत्काल सहायता है

D. उपरोक्त सभी

8. निम्नलिखित में से कौन सा कथन शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता का पूर्णतः वर्णन करता है?

A. शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से छात्रों को स्वास्थ्य और फिटनेस की शिक्षा देने की जिम्मेदारी

B. मुख्य उद्देश्य केवल मनोरंजन प्रदान करना है

C. मुख्य रूप से छात्रों को पदक जीतने के लिए तैयार करने के लिए

D. छात्रों के खाली समय की भरपाई के लिए

9. नए खिलाड़ियों के लिए हल्की गेंदें, छोटे रैकेट या कम ऊँचाई वाले नेट का इस्तेमाल करना निम्नलिखित में से किस श्रेणी में आता है?

A. योग्यता के आधार पर विभेद करना

B. उपकरण रूपांतरित करना

C. सहकर्मी समर्थन को प्रोत्साहित करना

SCERT DELHI

D. नियमों में बदलाव करना

10. सीपीआर देने का सही क्रम क्या है?

A. सीपीआर का सही क्रम 50 बार छाती को दबाना और 2 बार सांस देना है।

B. सीपीआर का सही क्रम 30 बार छाती को दबाना और 5 बार सांस देना है।

C. सीपीआर का सही क्रम 50 बार छाती को दबाना और 5 बार सांस देना है।

D. सीपीआर का सही क्रम 30 बार छाती को दबाना और 2 बार सांस देना है।

उत्तर :

1. A. कम्प्रेशन (दबाव),

2. D. यह आत्म-निरीक्षण और निर्देशित नियमों के माध्यम से आत्म-शिक्षण पर केंद्रित है।

3. C. आर्थिक आवशकताएँ पूरी करना

4. C. छात्रों को बढ़ने, सीखने और कौशल में सुधार करने में मदद करने के लिए

5. D. छात्रों को कौशल स्तर के आधार पर समूहित करना तथा एक ही गतिविधि के सरल या उन्नत रूप प्रदान करना

6. C. ऐसी स्थितियों से बचें

7. D. उपरोक्त सभी

8. A. शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से छात्रों को स्वास्थ्य और फिटनेस की शिक्षा देने की जिम्मेदारी

9. B. उपकरण रूपांतरित करना

10. D. 30 बार छाती को दबाना और 2 बार सांस देना

लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions) **[प्रत्येक प्रश्न - 2 अंक]**

1. शिक्षक और सुविधाकर्ता के बीच कोई 04 अंतर लिखिए।

2. शारीरिक शिक्षा विषय के संदर्भ में अभिभावक शिक्षक बैठक का एजेंडा लिखिए ।

3. अभिभावक-शिक्षक बैठक आयोजित करने के लिए निमंत्रण पत्र तैयार कीजिये।

4. शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता के किन्हीं दो गुणों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए।

5. शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता के लिए शिष्टाचार संबंधी दिशानिर्देश लिखिए ।

SCERT DELHI

6. शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता सीखने के लिए वातावरण बनाने में कैसे मदद करता है?

7. निम्नलिखित की तत्काल देखभाल के लिए ध्यान रखने योग्य बिंदुओं को लिखिए:

कटाव/खरोंच (Cuts/Scrapes)

अस्थि भंग (Fracture)

8. शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से बच्चों में कौन से सामाजिक मूल्य विकसित होते हैं?

9. प्रतिभागियों की संख्या और कौशल स्तर के आधार पर गतिविधियों में बदलाव करने के लिए किन्हीं 02 बिंदुओं को संक्षेप में समझाएं।

10. सुविधाओं और उपकरणों के नियमित निरीक्षण और रखरखाव के दौरान क्या देखा जाना चाहिए?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions) **[प्रत्येक प्रश्न - 4 अंक]**

1. एक शिक्षक और एक शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता के बीच सामान्य अंतर लिखिए।

2. वॉलीबॉल कौशल गतिविधि पूरा करने के उपरान्त बच्चों के लिए एक लिखित प्रतिपुष्टि तैयार कीजिए।

3. बच्चों की आवश्यकताओं के अनुसार शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता के कार्य विवरण की व्याख्या कीजिये।

4. अभिभावक शिक्षक बैठक से आप क्या समझते हैं? अभिभावक शिक्षक बैठक आयोजित करने के लिए आवश्यक बिंदुओं की व्याख्या करें।

5. बास्केटबॉल में ड्रिब्लिंग कौशल सीखने के लिए एक पाठ योजना तैयार करें।

6. उपभोक्ता के साथ संचार करते समय और उनके प्रश्नों का उत्तर देते समय एक शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता को किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए?

7. एक शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता द्वारा पालन किए जाने वाले सामान्य नियमों और विनियमन की व्याख्या कीजिये।

8. प्राथमिक चिकित्सा क्या है? किसी भी व्यक्ति को प्राथमिक उपचार प्रदान करते समय किन- किन आवश्यक बातों को ध्यान में रखना चाहिए?

9. सीपीआर से आप क्या समझते हैं? सीपीआर के चरणों की विस्तार से व्याख्या कीजिये।

10. शारीरिक गतिविधि सुविधाकर्ता के कार्य विवरण की व्याख्या कीजिये।

SCERT DELHI

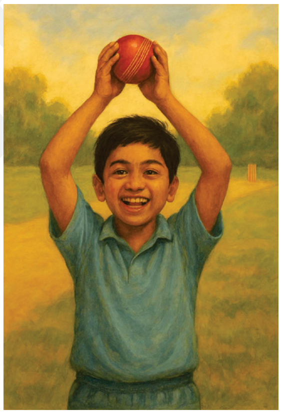
इकाई
2

विद्यार्थियों का आकलन और मूल्यांकन

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcome):

* शिक्षार्थी आकलन के विभिन्न प्रकारों एवं उपकरणों का वर्णन करने में सक्षम होंगे।
* शिक्षार्थी आकलन रिपोर्ट तैयार करने एवं प्रतिपुष्टि प्रदान करने में सक्षम होंगे।

2.1 आकलन और मूल्यांकन का परिचय



ज़रा सोचिए आपने अभी-अभी एक सुंदर चित्र बनाया है या क्रिकेट में कठिन कैच पकड़ा है। अब आपको क्या लगेगा यदि कोई देखकर कह दे "अच्छा है" और चला जाए? अच्छा लगेगा? शायद नहीं!

आप चाहेंगे कि कोई आपकी कौशल प्रदर्शन को ध्यान से देखे, समझे, और आपको बताए कि आपने क्या अच्छा किया और कहाँ थोड़ी और मेहनत से आप उत्कृष्ट कर सकते हैं।

आकलन और मूल्यांकन यही कार्य करते हैं! आकलन (Assessment) शिक्षा प्रक्रिया का ऐसा महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो हमें यह समझने में मदद करता है कि किसी विद्यार्थी ने वास्तव में क्या सीखा है और उसकी सीखने की प्रक्रिया किस दिशा में आगे बढ़ रही है। यह केवल शिक्षक का कार्य नहीं है, बल्कि इसमें शिक्षक और विद्यार्थी - दोनों की सक्रिय भागीदारी होती है। जब शिक्षक किसी विद्यार्थी का अवलोकन करते हैं, उनके गृहकार्य, परियोजनाएँ, परीक्षण, निबंध और कक्षा चर्चा को देखते हैं, तो वे यह जान पाते हैं कि विद्यार्थी किन क्षेत्रों में उत्कृष्ट हैं और किन क्षेत्रों में उन्हें और अभ्यास की आवश्यकता है। विद्यार्थी भी अपना अधिकतर समय उन ज्ञान और कौशल के अभ्यास में लगाते हैं, जिनकी जांच आकलन के माध्यम से की जाती है। यही अभ्यास उनके वास्तविक सीखने की नींव बनता है। अगर शिक्षक यह जानना चाहते हैं कि कोई नई पद्धति अपनाने से सीखने में सुधार हुआ है या नहीं, तो उन्हें पहले से योजना बनाकर आकलन करना होगा। बिना स्पष्ट योजना के किए गए आकलन असंगत हो सकते हैं, जिनसे स्पष्ट निष्कर्ष निकालना कठिन हो जाता है। इसलिए, आकलन के लिए एक संरचित पद्धति आवश्यक है। जब कोई विद्यार्थी कोई प्रदर्शन करता है, तो उसका मूल्यांकन पहले से तय मानदंडों (Criteria) के आधार पर किया जाता है। यह प्रक्रिया न केवल सीखने की गुणवत्ता को स्पष्ट करती है, बल्कि विद्यार्थियों को यह भी बताती है कि उन्हें आगे किस दिशा में प्रयास करना है ।

संक्षेप में, आकलन और मूल्यांकन एक ऐसा दर्पण है, जो शिक्षक और विद्यार्थी, दोनों को यह दर्शाता है कि सीखने की राह पर हम कहाँ खड़े हैं और आगे कहाँ पहुँचना है।

2.1.1 आकलन एवं मूल्यांकन का अर्थ (Meaning of Assessment and Evaluation)

Assessment शब्द 'assess' से निकला है, और 'assess' लैटिन शब्द assidere से आया है, जिसका अर्थ होता है – साथ में बैठना। सरल शब्दों में, आकलन का अर्थ है — सीखने वाले के साथ बैठकर उसे समझना।

आकलन (Assessment) का अर्थ है — यह पता लगाना कि किसी विद्यार्थी ने क्या सीखा है, कैसे सीखा है, और सीखने में उसकी कितनी प्रगति हुई है। आकलन एक तरह की "जानकारी जुटाने की प्रक्रिया" है, जिसमें शिक्षक विभिन्न तरीकों से (जैसे प्रश्नोत्तरी, परीक्षा, मौखिक उत्तर, परियोजनाएँ, कक्षा में भागीदारी) यह समझने का प्रयासकरते हैं कि विद्यार्थी की समझ और कौशल का स्तर क्या है।

आकलन दो सवालों के उत्तर देने के लिए किया जाता है:

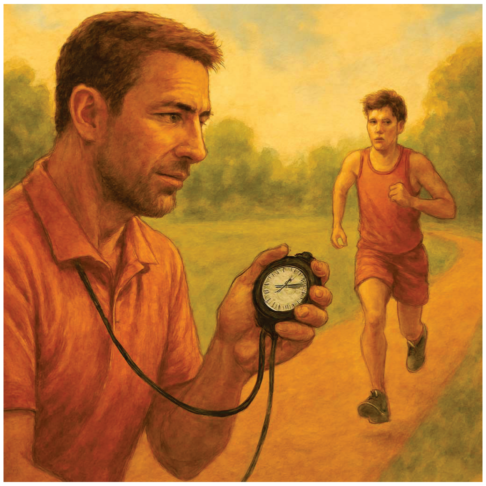
* क्या सीखा गया?
* कितनी अच्छी तरह से सीखा गया?

सरल शब्दों में:

* आकलन →"जानकारी इकट्ठा करना" (आप कहाँ खड़े हैं अर्थात आपके सीखने के किस स्तर पर हैं, यह जानना)

मूल्यांकन (Evaluation) से आशय है — जानकारी के आधार पर विद्यार्थी के प्रदर्शन की गुणवत्ता को एक तय मानदंड (Criteria) के अनुसार मापना और उसका निर्णय करना। यह केवल यह नहीं बताता कि आपने सही या गलत किया, बल्कि यह भी बताता है कि आपका काम कितना अच्छा है और उसमें कितना सुधार किया जा सकता है।

सरल शब्दों में:



मूल्यांकन → "निर्णय करना" (आपका स्तर कितना अच्छा है, यह तय करना)

उदाहरणः आप दौड़ का अभ्यास कर रहे हैं।

* कोच ने स्टॉपवॉच से आपका समय दर्ज किया → आकलन
* कोच ने समय देखकर कहा कि आप औसत से तेज़ हैं, लेकिन प्रथम स्थान तक पहुँचने के लिए 2 सेकंड और कम करने होंगे → मूल्यांकन

SCERT DELHI

संक्षेप में, आकलन और मूल्यांकन एक साथ मिलकर यह सुनिश्चित करते हैं कि आपकी सीखने की दिशा सही है और आप निरंतर बेहतर होते जा रहे हैं।

2.1.2 आकलन और मूल्यांकन में अंतर (Difference between Assessment and Evaluation)

आधार	आकलन (Assessment)	मूल्यांकन (Evaluation)
प्रक्रिया	लगातार चलने वाली प्रक्रिया है।	किसी कार्य या प्रक्रिया के उपरांत किया जाता है।
उद्देश्य	सीखने की गुणवत्ता में सुधार करना।	सीखने के स्तर को मापना।
परिणाम	सीखने में सुधार और विकास।	ग्रेड, अंक या रैंक प्रदान करना।
प्रतिपुष्टि (Feedback)	तुरंत प्रतिपुष्टि प्रदान करता है।	कमियों और खामियों को दर्शाता है।
केन्द्रबिंदु	सीखने की प्रक्रिया पर केन्द्रित।	सीखने के परिणाम पर केन्द्रित।

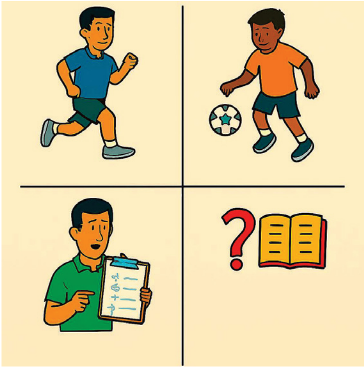
2.1.3 मूल्यांकन के प्रकार (Types of Evaluation)

निदानात्मक मूल्यांकन (Diagnostic Evaluation): निदानात्मक मूल्यांकन का अर्थ है समस्या का सटीक पता लगाना अथवा समस्या की तह तक जाना। निदानात्मक मूल्यांकन के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थी की क्षमता (उनकी सशक्तता एवं कमजोरी) को जान सकता है। मूल्यांकन सीखने की समस्या के कारणों का पता लगाने में भी मदद करता है। इसे उपचारात्मक उपायों से ठीक किया जा सकता है।

रचनात्मक मूल्यांकन (Formative Evaluation): यह एक लगातार चलने वाली प्रक्रिया होती है। रचनात्मक मूल्यांकन छात्रों की पढ़ाई के दौरान किया जाता है ताकि उनकी प्रगति की समीक्षा होती रहे। इसका उद्देश्य है कि विद्यार्थियों और शिक्षकों – दोनों को लगातार प्रतिपुष्टि मिलती रहे , जिससे पढ़ाई में सुधार किया जा सके।

योगात्मक मूल्यांकन (Summative Evaluation): योगात्मक मूल्यांकन किसी पाठ्यक्रम या कार्यक्रम के अंत में किया जाता है, ताकि यह जांचा जा सके कि विद्यार्थी ने निर्धारित सीखने के लक्ष्यों को कितनी मात्रा तक प्राप्त किया है। यह अंतिम परिणाम को परखने वाला मूल्यांकन होता है।

2.2 निदानात्मक आकलन (Diagnostic Assessment)



जैसे डॉक्टर उपचार शुरू करने से पहले यह जांचते हैं कि रोग का वास्तविक कारण क्या है, वैसे ही शारीरिक शिक्षा में निदानात्मक आकलन का अर्थ हैः खेल या व्यायाम शुरू करने से पहले यह जानना कि किसी विद्यार्थी की फिटनेस, कौशल और ज्ञान का स्तर कैसा है।

निदानात्मक आकलन वह प्रक्रिया है जिसमें किसी नए खेल गतिविधि, व्यायाम या प्रशिक्षण कार्यक्रम से पूर्व, विद्यार्थियों की वर्तमान क्षमता और पिछला अनुभव परखा जाता है, ताकि उन्हें उनकी आवश्यकतानुसार उचित प्रशिक्षण दिया जा सके।

विशेषताएँ

1. प्रारंभ के पूर्व – नए खेल, व्यायाम या पाठ्यक्रम की शुरुआत से पूर्व किया जाता है।
2. सशक्तता एवं कमजोरी (Strength & Weakness) पहचानना – यह पता लगाना कि कौन-सा विद्यार्थी किस कौशल में अच्छा है और किसमें सुधार की आवश्यकता है।
3. व्यक्तिगत प्रशिक्षण योजना – परिणाम के आधार पर अलग-अलग विद्यार्थियों के लिए उपयुक्त अभ्यास तय करना।
4. सकारात्मक वातावरण – ताकि विद्यार्थी बिना दबाव के अपनी वास्तविक क्षमता प्रदर्शित कर सकें।

उद्देश्य

* खेल या व्यायाम से पहले विद्यार्थियों के क्षमता स्तर को जानना।
* कौशल, तकनीक या नियमों की समझ में कमियों की पहचान करना।
* प्रत्येक विद्यार्थी के लिए उचित प्रशिक्षण और अभ्यास तय करना।
* खेल में चोटों से बचाव और सुरक्षित भागीदारी सुनिश्चित करना।

2.3 कौशल आकलन (Skill Assessment)

जब हम खेल या शारीरिक गतिविधियों की चर्चा करते हैं, तो केवल ज्ञान होना ही काफी नहीं है, कौशल (Skill) का सही प्रदर्शन होना भी आवश्यक है। कौशल आकलन का अर्थ है किसी विद्यार्थी की विशेष खेल या गतिविधि से संबंधित क्षमताओं, तकनीकों और प्रदर्शन की जांच करना। इससे यह पता चलता है कि विद्यार्थी कितनी दक्षता (Proficiency) के साथ कार्य कर रहा है और कहाँ सुधार की आवश्यकता है।

परिभाषा

कौशल आकलन वह प्रक्रिया है जिसमें किसी खिलाड़ी या विद्यार्थी के खेल से जुड़े तकनीकी, शारीरिक और मानसिक कौशलों को परखा और मापा जाता है, ताकि उनके विकास और प्रशिक्षण की दिशा तय की जा सके।

SCERT DELHI

उद्देश्य

* खिलाड़ी की वर्तमान क्षमता और दक्षता जानना।
* सशक्तता एवं कमज़ोरी की पहचान करना।
* व्यक्तिगत प्रशिक्षण योजना बनाना।
* प्रतियोगिता या आगामी प्रशिक्षण अवस्था के लिए तैयार करना।

2.3.1 शारीरिक क्षमता के मुख्य घटक

जब भी हम अपनी शारीरिक क्षमता को बेहतर बनाने की बात करते हैं, तो यह समझना आवश्यक है कि पुष्टि (फिटनेस) केवल शक्ति या गति का नाम नहीं है। एक अच्छे खिलाड़ी या स्वस्थ व्यक्ति के लिए दो मुख्य स्तंभ होते हैं:

* स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि (Health Related Fitness)
* कौशल आधारित पुष्टि (Skill Related Fitness)
* **स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि (Health Related Fitness)**

यह हमारे कुल स्वास्थ्य स्तर को मापने का आधार है।इसका लक्ष्य है: शरीर के हर पहलू में संतुलित और उच्च स्तर की क्षमता हासिल करना। इसे हम पाँच प्रमुख घटकों में बाँट सकते हैं:

1. **हृदय और फेफड़ों की सहनशक्ति (Cardiovascular Endurance)** – लंबी अवधि तक बिना थके कार्य करने की क्षमता, जैसे लंबी दौड़।
2. **अवायवीय क्षमता (Anaerobic Ability)** – कम समय में तेज़ और शक्तिशाली प्रदर्शन, जैसे 100 मीटर दौड़ (स्प्रिंट)।
3. **मांसपेशीय शक्ति (Muscular Strength)** – भार उठाने या शक्ति लगाने की क्षमता।
4. **लचीलापन (Flexibility)** – शरीर को विभिन्न दिशाओं में आसानी से मोड़ने की क्षमता, जैसे योग के आसन आदि।
5. **शारीरिक संरचना (Body Composition)** – शरीर में वसा और मांसपेशियों का अनुपात।

स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि को परखने के लिए निम्न क्षमताओं को मापा जाता है:

* वायवीय क्षमता (Aerobic Capacity)
* अवायवीय क्षमता (Anaerobic Capacity)

SCERT DELHI

*   शक्ति (Strength)
*   लचीलापन (Flexibility)
*   शारीरिक संरचना (Body Composition)
*   **कौशल आधारित पुष्टि (Skill Related Fitness)**

यह हमारी तांत्रिका एवं मांसपेशियों के तालमेल (Neuro-muscular Coordination) पर आधारित होती है। यह तय करती है कि कोई व्यक्ति किसी विशेष खेल कौशल को कितनी दक्षता से पूर्ण कर सकता है। खेल गतिविधियों में स्वास्थ्य संबंधी और कौशल आधारित, दोनों तरह की पुष्टि की आवश्यकता होती है।

उदाहरणः

टेनिस खेलने वाले खिलाड़ी को

*   आवश्यक गति और शक्ति (Speed and Strength) की आवश्यकता होती है,
*   हाथ-आंख के समन्वय और पैरों की शक्ति की भी आवश्यकता होती है, ताकि वह गेंद को सटीक तरीके से मार सके।

नोटः प्रस्तुत इकाई में कौशल आधारित पुष्टि के तीन घटकों की चर्चा की गई है

कौशल आधारित पुष्टि को परखने के लिए निम्न क्षमताओं को मापा जाता हैः

*   गति (Action)
*   संतुलन (Balance)
*   तालमेल/समन्वय (Coordination)

विशेष ध्यानः 8 साल से कम आयु के बच्चों में स्वास्थ्य संबंधी सभी पुष्टि घटकों का कठोर परीक्षण नहीं करना चाहिए, क्योंकि उनका शरीर अभी विकास की अवस्था में होता है।

2.4 आकलन के उपकरण और प्रक्रियाएँ (Assessment Tools and Processes)

विद्यार्थियों के सीखने की जाँच करने के लिए केवल प्रश्न-पत्र ही पर्याप्त नहीं होते। एक अच्छे शिक्षक के पास कई तरह के उपकरण (Tools) और प्रक्रियाएँ (Processes) होती हैं, जिनके माध्यम से वह यह समझ पाता है कि विद्यार्थी ने क्या सीखा, कैसे सीखा, और आगे किस दिशा में सुधार की आवश्यकता है।

SCERT DELHI

1. आकलन के उपकरण (Assessment Tools)

आकलन के उपकरण वे साधन हैं, जिनका उपयोग शिक्षक विद्यार्थी के ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण को मापने के लिए करते हैं।

कुछ सामान्य और प्रभावी उपकरण इस प्रकार हैं —

क्र.	उपकरण	विवरण	उदाहरण (शारीरिक शिक्षा/खेल)
1	लिखित परीक्षण (Written Test)	लिखित प्रश्नों के माध्यम से ज्ञान की जाँच।	खेल के नियमों या इतिहास पर प्रश्न-पत्र।
2	प्रायोगिक परीक्षण (Practical Test)	गतिविधि करते समय प्रदर्शन का मूल्यांकन।	बास्केटबॉल में ड्रिब्लिंग कौशल की जाँच।
3	चेकलिस्ट (Checklist)	तय मानकों की सूची के आधार पर जाँच।	पुष्टि परीक्षण के परिणाम दर्ज करना।
4	रेटिंग स्केल (Rating Scale)	प्रदर्शन को अंक या ग्रेड में मापना।	फुटबॉल में पास की सटीकता को 1-5 स्केल पर आँकना।
5	रूब्रिक (Rubric)	विस्तार से तय मानदंडों के अनुसार मूल्यांकन।	खेल प्रदर्शन (जैसे बास्केटबॉल पास) – तकनीक, सटीकता और टीमवर्क पर आधारित मूल्यांकन।
6	अवलोकन (Observation)	खेल या गतिविधि के दौरान ध्यानपूर्वक अवलोकन।	कबड्डी में रेडिंग के दौरान रणनीति का निरीक्षण।
7	स्व-आकलन (Self-Assessment)	विद्यार्थी द्वारा स्वयं अपने प्रदर्शन की समीक्षा।	अपनी दौड़ के समय को स्वयं अंकित करना।

2. आकलन की प्रक्रियाएँ (Assessment Processes)

आकलन केवल एक बार होने वाली गतिविधि नहीं है, बल्कि एक सतत प्रक्रिया है जिसमें कई चरण शामिल होते हैंः

1. उद्देश्य तय करना : यह स्पष्ट करना कि आकलन क्यों और क्या मापने के लिए हो रहा है।
2. उपयुक्त उपकरण : विषय और उद्देश्य के अनुसार उपयुक्त उपकरणों का चुनाव करना चाहिए।
3. आंकड़ों का संग्रह : परीक्षण, अवलोकन या रिकॉर्डिंग के माध्यम से जानकारी जुटाना।

SCERT DELHI

4. विश्लेषण : प्राप्त आंकड़ों का अध्ययन करके निष्कर्ष निकालना।

5. प्रतिपुष्टि : विद्यार्थी को सुधार के लिए रचनात्मक सुझाव देना।

6. पुनः परीक्षण : समय-समय पर प्रगति की जाँच करना।

शरीर संरचना (Body Composition):

शरीर संरचना का अर्थ है – किसी व्यक्ति के शरीर में वसा (Fat), अस्थियों (Bone), मांसपेशियों (Muscle) और जल (Water) का अनुपात।

मापने की प्रक्रियाः बॉडी मास इंडेक्स (Body Mass Index) BMI

BMI का सूत्र = भार (किलोग्राम में) ÷ कद (मीटर में)

उदाहरणः अगर किसी का भार 60 किलो है और कद 1.6 मीटर है, तो

BMI = 60 ÷ (1.6 × 1.6) = 60 ÷ 2.56 = 23.43

इससे यह अनुमान लगाया जाता है कि व्यक्ति का भार उसकी लंबाई के अनुपात में उचित है या नहीं।

BMI						
Age	Girls			Boys		
Years	Underweight	Healthy	Overweight	Underweight	Healthy	Overweight
5	<13.5	13.5 to 16.8	>16.8	<13.8	13.8 to 16.8	>16.8
6	<13.4	13.4 to 17.1	>17.1	<13.7	13.7 to 17	>17
7	<13.4	13.4 to 17.6	>17.6	<13.7	13.7 to 17.4	>17.4
8	<13.5	13.5 to 18.3	>18.3	<13.8	13.8 to 18	>18
9	<13.7	13.7 to 19.1	>19.1	<14	14 to 18.6	>18.6
10	<14.0	14.0 to 20	>20	<14.2	14.2 to 19.4	>19.4
11	<14.4	14.4 to 20.9	>20.9	<14.6	14.6 to 20.2	>20.2
12	<14.8	14.8 to 21.7	>25.2	<15	15 to 21	>21
13	<15.3	15.3 to 22.6	>22.6	<15.5	15.5 to 21.9	>21.9
14	<15.8	15.8 to 23.4	>23.4	<16	16 to 22.7	>22.7
15	<16.3	16.3 to 24.1	>24.1	<16.6	16.6 to 23.5	>23.5
16	<16.8	16.8 to 24.7	>24.7	<17.1	17.1 to 24.2	>24.2

कौशल आधारित पुष्टि के घटक (Skill Related Components):

1. **क्रिया(Action):** किसी खेल के लिए आवश्यक गति करने की क्षमता। उदाहरणः दौड़ना, दिशा तेजी से बदलना, घूमना और मोड़ लेना

2. **समन्वय (Coordination):** शरीर के अलग-अलग अंगों को एक साथ सही समय पर प्रयोग करने की क्षमता। उदाहरणः बल्ले से गेंद मारना, गेंद पकड़ना, बास्केटबॉल फेंकना, बाधा दौड़ (हर्डल रेस)

3. **संतुलन (Balance) :** स्थिर या गतिमान अवस्था में अपने शरीर का संतुलन बनाए रखने की क्षमता। उदाहरणः चलना, दौड़ना, संतुलन बीम पर चलना एक पैर पर कूदना आदि

शारीरिक शिक्षा में आकलन (योजना से परिणाम तक) एक विद्यालय में "100 मीटर दौड़ प्रतियोगिता" का आयोजन किया जा रहा है।

उद्देश्यः यह मापना है कि विद्यार्थियों की गति (Speed) और शुरुआती तकनीक कैसी है, और वे अगले परीक्षण तक इसमें कितना सुधार कर सकते हैं।

चरण 1: उद्देश्य तय करना

* **मापनाः** विद्यार्थियों की दौड़ने की गति और शुरुआती तकनीक।
* **लक्ष्यः** अगले 1 महीने में औसत समय को कम से कम 1 सेकंड घटाना।

चरण 2: उपकरण चुनना

* स्टॉपवॉचः समय मापने के लिए।
* चेकलिस्टः प्रारंभिक अवस्था/स्थिति, कदमों की लंबाई और अंतिम चरण तकनीक के निरीक्षण के लिए।
* रेटिंग स्केलः तकनीक की गुणवत्ता को अंक देने के लिए।

चरण 3: आँकड़े संग्रह करना (प्रारंभिक परीक्षण)

* सभी विद्यार्थी एक-एक करके 100 मीटर दौड़ते हैं।
* शिक्षक समय दर्ज करते हैं और चेकलिस्ट में तकनीकी टिप्पणियाँ लिखते हैं।

SCERT DELHI

उदाहरणः

राहुल दौड़ प्रदर्शन

* समयः 15.2 सेकंड
* प्रारंभिक अवस्था (Starting Position): सही
* अंतिम चरण (Finishing Phase): कमजोर

आदित्य दौड़ प्रदर्शन

* समयः 14.6 सेकंड
* प्रारंभिक अवस्थाः अच्छी
* कदमों की लंबाई (Stride Length): कम

चरण 4: विश्लेषण

* औसत समय = 15.0 सेकंड।
* अधिकांश विद्यार्थियों में शुरुआती गति ठीक है, लेकिन अंतिम चरण तकनीक और कदमों की लंबाई में सुधार की आवश्यकता है।

चरण 5: प्रतिपुष्टि और प्रशिक्षण योजना

* शिक्षक बताते हैंः
* अगले 4 सप्ताह में हम प्रारंभिक व्यायाम अभ्यास और व्यायाम समाप्त होने की तकनीक पर ध्यान देंगे।
* हर सप्ताह एक बार 50 मीटर फर्राटा दौड़ का अभ्यास ,कदमों की लंबाई सुधारने के लिए सीमांकन व्यायाम अभ्यास(बॉन्डिंग एक्सरसाइज) करेंगे।

चरण 6: पुनः परीक्षण (4 सप्ताह उपरांत)

* विद्यार्थी फिर से 100 मीटर दौड़ते हैं।
* नवीन परिणामः
* औसत समय घटकर 14.0 सेकंड हो गया।
* 80% विद्यार्थियों की समापन तकनीक में सुधार।

SCERT DELHI

परिणाम और निष्कर्ष

इस उदाहरण से विद्यार्थी समझते हैं कि आकलन केवल अंक देने के लिए नहीं होता, बल्कि सुधार की योजना बनाने और कौशल की प्रगति को मापने की एक प्रभावशाली प्रक्रिया है।

2.5 रिपोर्ट की तैयारी (Preparation of Report)

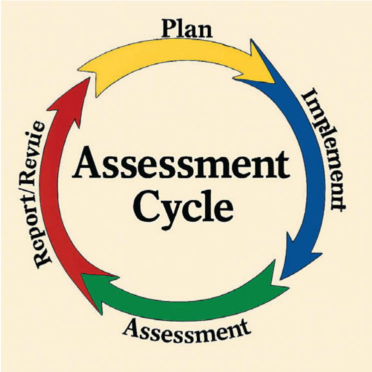
रिपोर्ट की तैयारी किसी भी आकलन या मूल्यांकन प्रक्रिया का महत्वपूर्ण चरण है। यह एक व्यवस्थित दस्तावेज़ होता है जिसमें एकत्रित आंकड़ों, अवलोकनों एवं विश्लेषण को सुव्यवस्थित रूप से प्रस्तुत किया जाता है। रिपोर्ट का उद्देश्य केवल जानकारी संकलित करना नहीं, बल्कि उसे इस प्रकार प्रस्तुत करना है कि प्रतिभागी को अपने प्रदर्शन का सही आकलन, परिणाम एवं सुझाव प्राप्त हो सकें।

एक प्रभावी रिपोर्ट तैयार करने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना आवश्यक है:

* उद्देश्य और कार्यक्षेत्र स्पष्ट होना चाहिए।
* भाषा सरल, सटीक एवं औपचारिक होनी चाहिए।
* तथ्य प्रमाणित एवं प्रासंगिक होना चाहिए।
* प्रस्तुति तार्किक क्रम में होनी चाहिए।

उचित प्रकार से तैयार की गई रिपोर्ट न केवल वर्तमान स्थिति का चित्रण करती है, बल्कि भविष्य की कार्ययोजना बनाने में भी सहायक होती है।

आकलन चक्र (Assessment Cycle)



आकलन चक्र एक सतत और व्यवस्थित प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से विद्यार्थियों की प्रगति, उपलब्धियों की जांच और आवश्यकताओं का पता लगाया जाता है। यह प्रक्रिया चार प्रमुख चरणों में विभाजित होती है:-

1. **योजना (Plan)**

* आकलन का उद्देश्य और लक्ष्य निर्धारित करना।
* उपयुक्त आकलन उपकरण एवं विधियों का चयन करना।
* समय, संसाधन और मानदंड तय करना।

2. क्रियान्वयन (Implement)

* निर्धारित योजना के अनुसार आकलन गतिविधियों को संचालित करना।

SCERT DELHI

* शिक्षार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करना।
* सभी आवश्यक आँकड़े, अवलोकन और प्रतिक्रियाएँ एकत्र करना।

3. आकलन (Assessment)

* एकत्रित आँकड़ों का विश्लेषण करना।
* शिक्षार्थी के प्रदर्शन का मानदंडों के आधार पर मूल्यांकन करना।
* सुधार के क्षेत्रों और क्षमताओं की पहचान करना।

4. रिपोर्ट (Report)

* विश्लेषण के आधार पर रिपोर्ट तैयार करना।
* निष्कर्ष और सुझाव स्पष्ट रूप से प्रस्तुत करना।
* प्रतिपुष्टि (Feedback) के माध्यम से शिक्षार्थी एवं संबंधित पक्षों को परिणाम साझा करना।

नोटः यह चक्र निरंतर चलता रहता है, जिससे आकलन की गुणवत्ता और प्रभावशीलता समय के साथ और बेहतर होती रहती है।

2.5.1 सूचना की पहचान (Information Identification)

शैक्षिक एवं खेल अनुसंधान या मूल्यांकन की प्रक्रिया में सूचना की पहचान (Information Identification) एक महत्वपूर्ण चरण है। यह प्रक्रिया तय करती है कि रिपोर्ट में किन प्रश्नों का उत्तर देना है, कौन-से आँकड़े एकत्र करने हैं, तथा उनका स्रोत और समयावधि क्या होगी। सूचना की पहचान से यह सुनिश्चित होता है कि प्राप्त आँकड़े सटीक, प्रासंगिक, वैध और विश्वसनीय हों। साथ ही, इसमें नैतिकता और गोपनीयता के पहलुओं का भी ध्यान रखा जाता है ताकि प्रतिभागियों की निजी जानकारी सुरक्षित रह सके। सही ढंग से पहचानी और व्यवस्थित की गई जानकारी किसी भी अध्ययन या रिपोर्ट को विश्वसनीय, पारदर्शी और उपयोगी बनाती है।

* **उद्देश्यः** रिपोर्ट में किन प्रश्नो का उत्तर देना है, इसका स्पष्ट रूप से उल्लेख होना चाहिए। (उदाहरणः क्या छात्रों की दौड़ने की क्षमता में सुधार हुआ?)।
* **आवश्यक आँकड़ों की सूचीः** कौन-कौन से माप (उदाहरणः समय, स्कोर, अनुपस्थिति), स्रोत (प्रेक्षण, टेस्ट, प्रश्नावली, रिकॉर्ड) और किस अवधि के आंकड़े चाहिए।
* **आँकड़ों का प्रकारः** प्राथमिक (प्रत्यक्ष परीक्षण, अवलोकन) और द्वितीयक (पिछली रिपोर्ट्स, स्कूल रिकॉर्ड)।
* **गुणवत्ता मानदण्ड लागू करेंः** आँकड़ों की वैधता (validity) और विश्वसनीयता (reliability) जाँचें — छूटी हुई प्रविष्टि, विसंगतियों का पता लगाना, मापन की एकरूपता बनाए रखना।

SCERT DELHI

* **नैतिक और गोपनीयता पहलू:** निजी जानकारी सुरक्षित रखें; आवश्यक हो तो संविदित सहमति/नैतिक अनुमति लें।

* **दस्तावेज़ीकरण:** स्रोत, संग्रह की तारीख, उपकरण/नवाचार और मापन इकाइयाँ स्पष्ट रूप से लिखें।

2.5.2 रिपोर्ट का विश्लेषण (Analysis of Report)

* **आँकड़ों की तैयारी:** विसंगतियों का सुधार करना, टंकण संबंधी त्रुटियों का सुधार करना, आवश्यक रूप से आंकड़ों को संक्षेप में एकत्रित करें।

* **वर्णनात्मक विश्लेषण:** औसत, प्रतिशत, बारंबारता सूची जो भी सरल आँकड़े पाठक समझ सके। (यदि तकनीकी विश्लेषण आवश्यक हो तो तालिका/ग्राफ़ का प्रयोग करें)।

* **मानदंड के साथ मिलान:** परिणामों को पहले तय किए गए लक्ष्य/मानदण्ड से तुलना करें, किस छात्र/समूह ने मानक पूरा किया, किसने नहीं।

* **सशक्त क्षेत्रों की पहचान:** वे विशिष्ट पहलू जहाँ प्रदर्शन अच्छा है तथा वे क्षेत्र जहाँ सुधार की आवश्यकता है (उदाहरण: सहनशक्ति अच्छी है, लेकिन तकनीक कमजोर है)।

* **त्रुटि-स्रोत व सीमाएँ:** आंकड़ों की सीमाएँ, नमूना आकार, मापन की सीमाएँ स्पष्ट करें।

* **प्रमाण-आधारित निष्कर्ष:** हर दावे के साथ स्रोत/सांख्यिकीय साक्ष्य जोड़ें, "कक्षा 9 के 70% विद्यार्थियों ने खड़ी कूद में 10% सुधार दिखाया।"

2.5.3 निष्कर्ष एवं अनुशंसा (Conclusion and Recommendation)

आपकी खेल रिपोर्ट को निष्कर्ष, स्पर्धा और प्रमुख निष्कर्षों का एक स्पष्ट सारांश प्रदान करना चाहिए। भविष्य के प्रदर्शन और स्पर्धाओं को बढ़ाने के तरीकों पर ध्यान केंद्रित करने की अनुशंसा भी करनी चाहिए, जिसका यहाँ एक वर्गीकरण दिया गया है:

* **निष्कर्ष:** अपनी रिपोर्ट के मुख्य बिंदुओं को संक्षेप में प्रस्तुत करें। स्पर्धा के महत्व और किसी भी असाधारण क्षणों को उल्लेख करें।

* **अनुशंसा:** सुधार के लिए रचनात्मक सुझाव दें। इसमें प्रशिक्षण रणनीतियाँ, टीम संचार या स्पर्धा संगठन शामिल हो सकते हैं। ऐसी अनुशंसा अथवा सुझाव दें जिसे कार्यान्वित किया जा सके।

2.5.4 रिपोर्ट का पुनरीक्षण (Revise Your Report)

* **संरचना जाँच:** उद्देश्य, पद्धति, परिणाम, विश्लेषण, निष्कर्ष व अनुशंसा स्पष्ट क्रम में हों।

* **तथ्यात्मक जाँच:** सभी संख्याएँ, नाम, तिथियाँ, स्रोत सत्यापित करें।

* **भाषा एवं स्वर:** औपचारिक, संक्षिप्त और दोहरी व्याख्या से बचें; ग़लत व्याकरण/वर्तनी सुधारना।

SCERT DELHI

* **दृश्यसामग्री:** तालिकाएँ, ग्राफ़ एवं चित्रों को अंकित करना, शीर्षक और स्रोत देना; चित्रों को स्पष्ट रखना।

* **संदर्भ और परिशिष्ट:** कोई प्रश्नावली,परीक्षण नवाचार या मूल / अंसगठित आंकड़े परिशिष्ट में जोड़ना।

* **सह-समीक्षा (Peer review):** एक सहपाठी से समीक्षा करवाना; संशोधन हेतु टिप्पणी रिकॉर्ड रखना।

* **अंतिम अनुमोदन:** आवश्यक अधिकारियों के हस्ताक्षर/स्वीकृति प्राप्त करें और गोपनीयता की सुनिश्चितत होना चाहिए।

2.5.5 प्रतिपुष्टि प्रदान करना (Providing Feedback)

शिक्षा और खेल दोनों ही क्षेत्रों में सार्थक प्रतिपुष्टि (Constructive Feedback) विद्यार्थियों की प्रगति और सुधार के लिए आवश्यक है। प्रभावी प्रतिपुष्टि केवल उपलब्धियों की सराहना ही नहीं करती, बल्कि सुधार के लिए ठोस और क्रियात्मक सुझाव भी प्रदान करती है। इसे लक्षित श्रोता (विद्यार्थी, अभिभावक, शिक्षक या प्रशासन) के अनुसार अलग-अलग ढंग से प्रस्तुत किया जाना चाहिए, ताकि संदेश स्पष्ट, रचनात्मक और प्रेरक हो।

* **लक्षित श्रोता:** विद्यार्थी, माता-पिता, शिक्षक या प्रशासन, हर श्रोता के लिए अभिव्यक्ति का स्वर अलग रखें।

* प्रतिपुष्टि की संरचना:

1) सकारात्मक आरम्भ

2) विशिष्ट अवलोकन (साक्ष्य के साथ)

3) सुधार हेतु स्पष्ट, क्रियात्मक सुझाव

4) सहायक संसाधन/मदद

5) समापन व अगले कदम।

* **शैली:** विनम्र, रचनात्मक और स्पष्ट, "आपने अच्छा प्रदर्शन दिखाया" से आगे बढ़कर "10-मीटर स्प्रिंट के समय में सुधार हेतु सप्ताह में दो बार तकनीकी ड्रिल करें"।

* **प्रतिपुष्टि के रूप (mode & timing):** समय पर (जितना जल्दी हो), लिखित और/या मौखिक; संवेदनशील मुद्दों पर व्यक्तिगत बैठक करना।

अनुकरणीय वाक्यांश (उदाहरण):

SCERT DELHI

विद्यार्थी के लिए: "आपकी सहनशक्ति में उल्लेखनीय वृद्धि है; अगले 4 सप्ताह में गति के लिए तकनीक-ड्रिल जोड़ें — हर सत्र में 3×30 सेकंड स्प्रिंट।"

* **माता-पिता के लिए:** "आपके बच्चे की रस्सी कूदने की क्षमता बेहतर हुई है; घर पर 10 मिनट की दिनचर्या से और विकास सम्भव है - मैं एक सरल अभ्यास सूची संलग्न कर रहा हूँ।"

* **शिक्षक/प्रशासन के लिए:** "समूह पर आधारित ड्रिल से समूह-समन्वय में सुधार हुआ; सुझाव है कि आगामी तीन माह सत्र सप्ताह में 2 बार आयोजित किए जाएँ, आवश्यक संसाधनः शंकु-दौड़ अभ्यास, आदि।"

* **अनुवृत्ति योजनाः** प्रतिपुष्टि देने के उपरांत एक निगरानी तिथि तय करें (उदाहरणः 6 सप्ताह में पुनः परीक्षण) और परिणाम रिकॉर्ड करने का तरीका बताएं।

2.6 प्रतिपुष्टि दस्तावेज़ के चरण (Steps of Documenting Feedback)

प्रतिपुष्टि दस्तावेज़ करना एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जिसमें विद्यार्थी या खिलाड़ी के प्रदर्शन, क्षमताओं, सुधार के क्षेत्रों और भविष्य की कार्ययोजना को लिखित रूप में सुरक्षित किया जाता है। यह न केवल प्रगति का रिकॉर्ड रखता है, बल्कि भविष्य में प्रशिक्षण या शिक्षण की दिशा तय करने में भी सहायक होता है। व्यवस्थित रूप से तैयार किया गया प्रतिपुष्टि दस्तावेज़ छात्रों को प्रेरित करता है और सुधार की स्पष्ट राह दिखाता है।

चरण (1). उद्देश्य तय करना (Define the Purpose)

* प्रतिपुष्टि का लक्ष्य क्या है?
    * प्रदर्शन सुधारना
    * व्यवहार में बदलाव लाना
    * तकनीकी कौशल विकसित करना

उदाहरण (खेल): "100 मीटर फर्राटा दौड़ में शुरुआती गति बेहतर बनाना।"

चरण (2). प्रदर्शन का संक्षिप्त विवरण (Record the Current Performance)

* किस गतिविधि/कौशल का मूल्यांकन हो रहा है?
* माप योग्य परिणामः समय, दूरी, स्कोर, रेटिंग।

उदाहरणः "छात्र का समय – 17.5 सेकंड (जनवरी), 16.9 सेकंड (मार्च)।"

SCERT DELHI

चरण (3). सकारात्मक पहलुओं को दर्ज करना (Highlight Strengths)

* छात्र ने क्या अच्छा किया?

उदाहरणः "प्रारंभिक अवस्था अथवा स्टार्ट तकनीक और दौड़ने की तकनीक में सुधार।"

चरण (4). सुधार के क्षेत्रों की पहचान (Identify Areas for Improvement)

* किन बिंदुओं पर ध्यान देना चाहिए?

उदाहरणः "मध्य भाग में गति बनाए रखने के लिए सहनशक्ति आवश्यक है।"

चरण (5). क्रियात्मक सुझाव (Write Actionable Suggestions)

* सुझाव स्पष्ट, मापनीय और समय-सीमा वाले हों।

उदाहरणः "आगामी 4 सप्ताह तक दो बार 200 मीटर की पुनः दौड़ करना।"

चरण (6). सहायक संसाधन और मदद का उल्लेख (Mention Resources & Support)

* कौन से उपकरण, मार्गदर्शन या अभ्यास में सहायक होंगे ?

उदाहरणः "कोच की देखरेख में शक्ति प्रशिक्षण और ट्रैक पर वार्मिंग-अप का अभ्यास करना।"

चरण (7). अनुवर्ती योजना (Follow-up Plan)

* अगली समीक्षा कब होगी?

उदाहरणः "आगामी समय के अनुसार प्रशिक्षण (टाइम ट्रायल) – 15 अप्रैल 2026।"

चरण (8). हस्ताक्षर और तारीख (Sign & Date)

* दिनांक सहित रिकॉर्ड के प्रमाणीकरण के लिए प्रतिपुष्टि दस्तावेज हस्ताक्षेपित होना चाहिए ।

नोटः

* प्रतिपुष्टि दस्तावेज़ स्पष्ट, संक्षिप्त और पढ़ने में सरल होना चाहिए।
* भाषा सम्मानजनक और प्रेरक होनी चाहिए, ताकि छात्र बदलाव अपनाने के लिए उत्साहित रहें।

2.6.1 प्रतिपुष्टि के उद्देश्य (Objectives of Feedback)

* **प्रदर्शन में सुधारः** विद्यार्थी या खिलाड़ी को यह समझाना कि किन क्षेत्रों में बेहतर प्रदर्शन किया जा सकता है?

SCERT DELHI

* **सशक्तताः** अच्छे प्रदर्शन वाले पहलुओं को पहचानकर उन पहलुओं को ओर विकसित करने का प्रयास करना ।
* **स्पष्ट दिशाः** आगामी तैयारी या प्रशिक्षण के लिए ठोस और मापनीय मार्गदर्शन देना।
* **प्रेरणा और आत्मविश्वासः** सकारात्मक पहलुओं पर बल देकर सीखने की उत्सुकता और आत्मविश्वास बढ़ाना।
* **सुधार की योजनाः** कमजोरियों को दूर करने के लिए समयबद्ध कार्ययोजना तैयार करना।
* **सतत प्रगति का आकलनः** नियमित अंतराल पर प्रगति की तुलना करना और आवश्यकतानुसार रणनीति बदलना।
* **प्रभावी संचारः** शिक्षक, प्रशिक्षक, छात्र और अभिभावक के बीच पारदर्शी संवाद स्थापित करना।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQs) **(1 - अंक)**

1. लैटिन शब्द 'assidere' का क्या अर्थ है?

   (a) छात्रों को पढ़ाना (b) साथ में बैठना

   (c) लिखना (d) उत्तर जांचना

2. आकलन का मुख्य उद्देश्य क्या है?

   (a) अंक देना (b) सुधार की दिशा बताना

   (c) रैंक तय करना (d) प्रतियोगिता कराना

3. योगात्मक मूल्यांकन कब किया जाता है?

   (a) प्रक्रिया की पूर्व (b) प्रक्रिया के दौरान

   (c) प्रक्रिया के अंत में (d) कभी भी

4. कौशल आकलन का संबंध किससे है?

   (a) केवल सैद्धांतिक ज्ञान (b) खेल संबंधी तकनीक और प्रदर्शन

   (c) पाठ्यपुस्तक अभ्यास (d) परीक्षा उत्तर

SCERT DELHI

5. हृदय और फेफड़ों की सहनशक्ति किस प्रकार की पुष्टि का घटक है?

(a) कौशल आधारित
(b) स्वास्थ्य आधारित
(c) मानसिक क्षमता
(d) मनोवैज्ञानिक

6. आकलन उपकरण में 'रूब्रिक' का उपयोग किसलिए होता है?

(a) केवल अंक देने के लिए
(b) विस्तार से तय मानदंडों के आधार पर मूल्यांकन
(c) शरीर संरचना मापने के लिए
(d) BMI निकालने के लिए

7. BMI निकालने का सूत्र क्या है?

(a) कद ÷ वजन
(b) वजन ÷ कद
(c) कद ÷ वजन
(d) कद × वजन

8. प्रतिपुष्टि (Feedback) देने का सही क्रम क्या है?

(a) त्रुटि बताना → आलोचना दंड
(b) सकारात्मक आरम्भ → अवलोकन सुझाव
(c) केवल अंक देना
(d) रैंक घोषित करना

9. प्रतिपुष्टि दस्तावेज़ करने का अंतिम चरण कौन-सा है?

(a) सकारात्मक पहलुओं को दर्ज करना
(b) सुधार के क्षेत्रों की पहचान
(c) हस्ताक्षर और तारीख
(d) अनुवृत्ति योजना

10. रचनात्मक मूल्यांकन (Formative Evaluation) का एक मुख्य उद्देश्य है—

(a) अंतिम परिणाम जांचना
(b) प्रक्रिया के दौरान सुधार हेतु प्रतिपुष्टि देना
(c) ग्रेड और रैंक देना
(d) केवल रिकॉर्ड रखना

उत्तर :

1. (b) साथ में बैठना,
2. (b) सुधार की दिशा बताना
3. (c) प्रक्रिया के अंत में
4. (b) खेल संबंधी तकनीक और प्रदर्शन
5. (b) स्वास्थ्य आधारित

SCERT DELHI

6. (b) विस्तार से तय मानदंडों के आधार पर मूल्यांकन

7. (b) वजन ÷ कद

8. (b) सकारात्मक आरम्भ → अवलोकन → सुझाव

9. (c) हस्ताक्षर और तारीख

10. (b) प्रक्रिया के दौरान सुधार हेतु प्रतिपुष्टि देना

लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions) **[प्रत्येक प्रश्न – 2 अंक]**

1. निदानात्मक आकलन (Diagnostic Assessment) के उद्देश्य बताइए।
2. स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि (Health Related Fitness) के पाँच घटकों में से कोई दो लिखिए।
3. आकलन प्रक्रिया का पहला चरण कौन-सा है? संक्षेप में बताइए।
4. कौशल आकलन का कोई एक उद्देश्य लिखिए।
5. बॉडी मास इंडेक्स (BMI) का सूत्र लिखकर एक उदाहरण दीजिए।
6. स्व-आकलन (Self-Assessment) से विद्यार्थियों को क्या लाभ होता है?
7. योगात्मक मूल्यांकन (Summative Evaluation) कब और क्यों किया जाता है?
8. प्रतिपुष्टि देने का एक अनुकरणीय वाक्यांश लिखिए।
9. रिपोर्ट पुनरीक्षण (Revise Your Report) का कोई एक चरण लिखिए।
10. आकलन और मूल्यांकन में मुख्य अंतर लिखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions) **[प्रत्येक प्रश्न – 4 अंक]**

1. आकलन (Assessment) और मूल्यांकन (Evaluation) की परिभाषा और दोनों में अंतर स्पष्ट कीजिए।
2. निदानात्मक मूल्यांकन और रचनात्मक मूल्यांकन में अंतर उदाहरण सहित समझाइए।
3. स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि (Health Related Fitness) और कौशल आधारित पुष्टि (Skill Related Fitness) के घटकों का वर्णन कीजिए।
4. कौशल आकलन (Skill Assessment) के उद्देश्य और इसकी शारीरिक शिक्षा में उपयोगिता बताइए।

SCERT DELHI

5. आकलन उपकरणों (Assessment Tools) के चार उदाहरण लिखकर उनकी उपयोगिता समझाइए।

6. "100 मीटर दौड़ प्रतियोगिता" के उदाहरण द्वारा आकलन चक्र (Assessment Cycle) समझाइए।

7. रिपोर्ट विश्लेषण (Report Analysis) करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? विस्तार से लिखिए।

8. प्रतिपुष्टि (Feedback) प्रदान करने की संरचना और शैली का वर्णन कीजिए।

9. प्रतिपुष्टि दस्तावेज़ करने के चरण (Steps of Documenting Feedback) को क्रमबद्ध लिखिए।

10. आकलन रिपोर्ट तैयार करने के मुख्य बिंदुओं की व्याख्या कीजिए।

SCERT DELHI

इकाई
3

उन्मुक्त खेल

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcome):

* शिक्षार्थी उन्मुक्त खेल (Free Play) का महत्व एवं उद्देश्य स्पष्ट रूप से वर्णित करते है।
* शिक्षार्थी विभिन्न आयु समूहों के लिए उन्मुक्त खेल गतिविधियों की योजना बनाकर उन्हें संगठित करते है।
* शिक्षार्थी उन्मुक्त खेल के माध्यम से पुनर्वास की सिद्धियों एवं प्रक्रियाओं का ज्ञान प्रदर्शित करते है।

3.1 परिचय (Introduction)

बचपन वह सुनहरा समय होता है जब जीवन बिना किसी बंधन के, सहजता और स्वतंत्रता के साथ बहता है। इसी जीवन के एक अत्यंत महत्वपूर्ण अंग हैं - उन्मुक्त खेल, जिन्हें अंग्रेज़ी में Free-play कहा जाता है।

उन्मुक्त खेल का अर्थ है - ऐसे खेल जिन्हें बच्चे अपनी इच्छानुसार, बिना किसी पूर्व निर्धारित नियम, स्कोर या प्रतियोगिता के, स्वतंत्र रूप से खेलते हैं। यह खेल न केवल आनंद का माध्यम होते हैं, बल्कि बच्चों के मानसिक, शारीरिक, सामाजिक और रचनात्मक विकास का आधार भी बनते हैं।

जब कोई बच्चा मिट्टी में लोटता, दौड़ता, एवं कूदता है, या लकड़ी के टुकड़ों से अपनी एक कल्पना की दुनिया बनाता है — वह सब उन्मुक्त खेल के ही रूप हैं। ऐसे खेलों में कोई हार-जीत नहीं होती, कोई अंक नहीं दिए जाते, लेकिन फिर भी यह अनुभव सबसे अधिक सशक्त और सार्थक होते हैं।

उन्मुक्त खेलों में बच्चे:

* अपनी कल्पनाओं को पंख देते हैं,
* सहयोग और नेतृत्व जैसे गुणों को सीखते हैं,
* तनावमुक्त रहते हैं और आत्मविश्वास विकसित करते हैं।

उदाहरण: सोचिए कि एक स्कूल का प्रांगण है, जिसमें कोई बच्चा अकेले रस्सी कूद रहा है, कुछ बच्चे मिलकर "पकड़म-पकड़ाई" खेल रहे हैं, और कोई एक पेड़ की छाया में बैठकर पत्तियों से घर बना रहा है - ये सभी दृश्य उन्मुक्त खेलों की सुंदर अभिव्यक्ति हैं।

अतः, यह कहा जा सकता है कि उन्मुक्त खेल बच्चों के लिए केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि जीवन के पाठ सीखने का एक स्वाभाविक और प्रभावी तरीका हैं। आज के समय में जब बच्चों पर पढ़ाई और प्रदर्शन का दबाव बढ़ता जा रहा है, उन्मुक्त खेल उनके लिए एक राहत, एक अवसर और एक जीवनशैली बन जाते हैं।

3.1.2 उन्मुक्त खेल की परिभाषा (Definition of Free-Play)

उन्मुक्त खेल वे स्वैच्छिक, सहज एवं रचनात्मक खेल गतिविधियाँ होती हैं, जिन्हें बच्चे बिना किसी पूर्वनिर्धारित नियम, संरचना एवं निर्देशों के स्वयं की रुचि, जिज्ञासा एवं क्षमतानुसार अपनाते हैं।

इन खेलों की विशिष्टता यह है कि इनमें:

* खेल की रूपरेखा बच्चे स्वयं तय करते हैं,
* नियमों में लचीलापन होता है,
* स्थान एवं समय का चयन उनकी स्वतंत्रता पर आधारित होता है, और
* गतिविधि का उद्देश्य केवल आनंद की अनुभूति होता है।

उन्मुक्त खेल न केवल मनोरंजन का माध्यम हैं, अपितु यह बच्चों में—

* स्व-नियमन (Self-regulation),
* कल्पनाशीलता (Imagination)
* तथा आत्मविश्वास (Self-confidence)

जैसे मूलभूत जीवन कौशलों के विकास में सहायक होते हैं।

यह खेल बच्चों को एक ऐसा सृजनात्मक मंच प्रदान करते हैं जहाँ वे सोच सकते हैं, रच सकते हैं और स्वतंत्र रूप से व्यक्त कर सकते हैं, और यही उनके सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास की आधारशिला बनती है।

SCERT DELHI

3.1.3 उन्मुक्त खेल, खेल और स्पोर्ट्स के बीच अंतर (Difference between free play, games and sports)

उन्मुक्त खेल (Free-Play)उन्मुक्त खेल वे स्वैच्छिक, सहज एवं रचनात्मक गतिविधियाँ हैं जिनमें बच्चे बिना किसी पूर्वनिर्धारित नियम, संरचना या निर्देश के अपनी रूचि के अनुसार स्वतंत्र रूप से खेलते हैं।

* प्रक्रिया बच्चों के अनुभव और कल्पना पर आधारित होती है।
* कोई औपचारिक परिणाम या विजेता-हारने का तत्व नहीं होता।
* सामाजिक रूप से बच्चों के आपसी मेलजोल, सहयोग और आत्म-अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करती है।
* शारीरिक (physical), संवेदी (sensory) और भावनात्मक (emotional) विकास में सहायक होती है।

खेल (Game)

खेल एक व्यवस्थित एवं संरचित गतिविधि है, जिसमें स्पष्ट नियम, सीमित भूमिकाएँ तथा प्रायः विजेता और पराजित का निर्धारण होता है।

* नियम निर्धारित किए जाते हैं और सभी सहभागी उनका पालन करते हैं।
* अंत में किसी न किसी को विजेता घोषित किया जाता है।
* मनोरंजक होते हुए भी निर्णय-कुशलता, रणनीति और नियम पालन की भूमिका होती है।

स्पोर्ट्स (Sports)

मैकइन्टॉश (1963), वाइस (1969) और लॉय (1968) के अनुसारः

* स्पोर्ट्स वे खेल हैं जो संस्थागत (Institutionalized) होते हैं, जिन्हें समाज, विद्यालय, क्लब या अंतरराष्ट्रीय संगठन मान्यता देते हैं।
* इसमें शारीरिक परिश्रम, कौशल और प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।
* स्पोर्ट्स केवल खेल ही नहीं बल्कि संगठित प्रतियोगिताएँ, निश्चित नियम और खेलभावना (Sportsmanship) को भी दर्शाते हैं।
* स्पोर्ट्स में शारीरिक दक्षता, कौशल और प्रतिस्पर्धा का प्रमुख स्थान होता है। इनमें व्यक्तिगत या टीम रूप में प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं।

SCERT DELHI

* मानकीकृत उपकरण, अंपायर की व्यवस्था एवं औपचारिक नियमों का पालन अनिवार्य है।

* अंतरसदन, अंतरविद्यालयीय, राष्ट्रीय या अंतरराष्ट्रीय स्तर पर संरचित प्रतियोगिताएं।

तुलनात्मक सारणी

विशेषता	**उन्मुक्त खेल**	**खेल (Game)**	**स्पोर्ट्स (Sports)**
नियोजन/संरचना	बिना योजना, सहज	सीमित नियमों के साथ संरचित	औपचारिक नियम, संरचना और आधिकारिकता
नियमों की रूपरेखा	लचीले, बदलते रहने योग्य	स्पष्ट परंतु हल्के	कड़ाई से पालन करने वाले, मानकीकृत
प्रतिस्पर्धात्मक स्वभाव	नहीं	हो सकता है	अनिवार्य रूप से प्रतियोगी
परिणाम/विजेता-हारना	नहीं	हो सकता है	परिणाममूलक, विजेता घोषित
आवश्यक उपकरण	कोई नहीं या सरल	साधारण उपकरण	विशिष्ट, मानकीकृत और प्रमाणित उपकरण
उद्देश्य	आनंद, सृजनात्मकता	मनोरंजन, विशेषज्ञता दिखाना	दक्षता, स्वास्थ्य, राष्ट्रीय/अंतर्राष्ट्रीय मान्यता

3.2 उन्मुक्त खेल के घटक (Components of Free-Play)

उन्मुक्त खेल केवल एक सहज गतिविधि नहीं है, बल्कि यह बालकों के समग्र विकास की एक रचनात्मक प्रक्रिया है, जिसमें अनेक महत्वपूर्ण घटक शामिल होते हैं। ये घटक उस खेल को अर्थपूर्ण, विकासोन्मुखी और प्रभावशाली बनाते हैं।

उन्मुक्त खेल के घटक निम्नलिखित हैं:

* **स्वतंत्रता (Independence)**

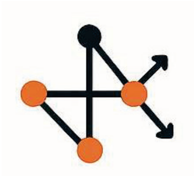
उन्मुक्त खेल में बालक अपनी रुचि, समय और स्थान स्वयं चुनते हैं। वे खेल की रूपरेखा, उपकरण एवं काल—सभी पहलुओं का निर्णय स्वस्फूर्त रूप से लेते हैं। इस स्वायत्तता से उनमें आत्म-निर्णय कौशल और आत्म-विश्वास का पोषण होता है।

* **रचनात्मकता (Creativity)**

`उन्मुक्त खेल कल्पना की उड़ान है। बच्चे अपनी दुनिया स्वयं गढ़ते हैं — जैसे घर-घर खेलना, काल्पनिक पात्रों की भूमिका निभाना या मिट्टी से खिलौने बनाना। यह घटक उनकी कल्पनाशक्ति और सृजनात्मक सोच को विकसित करता है।

SCERT DELHI

* **नियमों में लचीलापन (Flexibility of Rules)**



यहां नियम कठोर या अपरिवर्तनीय नहीं होते। बच्चे खेल के क्रम में नियम रचते, संशोधित करते और हटाते हैं। यह लचीलापन उन्हें अनुकूलन (adaptability) और समस्या-समाधान (problem-solving) जैसे कौशल विकसित करने में सहायता करता है।

* **आत्मप्रेरणा (Self-motivation)**

बच्चा स्वयं से खेल की ओर आकार्षित होता है, बाहरी दबाव की कोई भूमिका नहीं होती। यह घटक उसकी आंतरिक प्रेरणा और जिज्ञासा को मजबूत करता है।

* **सहभागिता एवं सहयोग (Participation & Social Interaction)**

अक्सर उन्मुक्त खेल सामूहिक होते हैं, जहाँ बालक संवाद, सहभागिता और सहयोग के माध्यम से अनुभव साझा करते हैं। समूह में भूमिका-वितरण, सह-निर्माण तथा परस्पर समर्थन से सामाजिक कौशल, नेतृत्व क्षमता और सहानुभूति का विकास होता है।

* **सहजता एवं आनंद (Spontaneity & Joy)**

इन खेलों का मुख्य आकार्षण है स्वतंत्र भागीदारी और आनंद। कोई बाह्य तनाव नहीं, कोई उपलब्धि-चिंतन नहीं—केवल मौलिक उत्साह और हर्षोल्लास। यही सहजता उन्हें मानसिक रूप से स्वस्थ और संतुलित बनाती है।

* **सुरक्षित वातावरण (Safe Environment)**

उन्मुक्त खेल तभी फलदायी होता है जब बालक भय, असुरक्षा या अनुचित नियंत्रण से मुक्त हो। खुला और सुरक्षित वातावरण, जहाँ प्रयोग करने, भूल-चूक करने और नव-प्रयास करने की स्वतंत्रता हो, बालकों को निश्चिंत और सशक्त बनाता है।

निष्कर्ष (Conclusion): उन्मुक्त खेल के ये घटक बच्चों को एक ऐसी अनुभवात्मक शिक्षा प्रदान करते हैं जो जीवन भर उनके व्यक्तित्व का आधार बनती है। यह खेल सीखने की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, जिसमें बच्चा स्वयं ही मार्गदर्शक, रचनाकार और सहभागी होता है।

SCERT DELHI

3.3 विद्यार्थियों के जीवन में उन्मुक्त खेल का महत्व (Importance of Free-play in students' life)

"बचपन वह धरती है, जहाँ हर खेल एक बीज बनता है और हर अनुभव जीवन का वृक्ष बनकर फलता है।"

जब बच्चा पहली बार बोलता है, दौड़ता है, या किसी खिलौने को अपनी कल्पनाओं में प्राणी बना देता है — तो वह केवल खेल नहीं होता, वह उसका सीखने और जीने का तरीका होता है। 3 से 8 वर्ष की आयु वह संवेदनशील अवस्था है, जहाँ उसका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास तेज़ी से होता है। ऐसे समय में उन्मुक्त खेल (Free-play) उसका सबसे स्वाभाविक, प्रभावशाली और आनंददायक साधन बन जाता है।

* **शारीरिक विकास में सहायकः** उन्मुक्त खेलों में दौड़ना, कूदना, चढ़ना, संतुलन बनाना आदि क्रियाएँ शामिल होती हैं। इससे विद्यार्थियों की मांसपेशियाँ मज़बूत होती हैं, शरीर में लचीलापन आता है और संपूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

उदाहरणः जैसे— रस्सी कूदना, मिट्टी में खेलना, खुले मैदान में दौड़ लगाना आदि।

* **मानसिक स्वास्थ्य और तनावमुक्त जीवनः** आज के समय में विद्यार्थी पढ़ाई, परीक्षाओं और सामाजिक अपेक्षाओं से तनाव में रहते हैं। उन्मुक्त खेल उन्हें इस मानसिक दबाव से मुक्ति देते हैं। यह खेल एक प्रकार का मानसिक आराम प्रदान करते हैं जो उन्हें फिर से ऊर्जावान बना देते हैं।

विशेषः उन्मुक्त खेल थेरेपी (Play therapy) के रूप में भी उपयोग में लाया जाता है।

* **कल्पनाशीलता और सृजनात्मकता का विकासः** जब बच्चा मिट्टी से घर बनाता है, लकड़ी से पुल बनाता है, या पेड़ को महल बना देता है — वह कल्पना और रचनात्मकता के संसार में होता है। उन्मुक्त खेल बच्चों को सीमाओं से परे सोचने की प्रेरणा देते हैं।

उदाहरणः एक बच्चा जब लकड़ी के टुकड़े और पत्थरों से "रेलगाड़ी" बनाता है, तो वह रचनात्मकता का अभ्यास कर रहा होता है।

* **सामाजिक गुणों का निर्माणः** उन्मुक्त खेलों में बच्चे आपस में मिलते हैं, बात करते हैं, टकराते हैं, समझौते करते हैं और साथ खेलना सीखते हैं। इससे उनमें सहयोग, नेतृत्व, धैर्य, साझा करना और समूह में रहना जैसे सामाजिक गुण विकसित होते हैं।

SCERT DELHI

उदाहरणः "घर-घर" खेलते समय बच्चा अलग-अलग भूमिकाएँ निभाता है और संवाद स्थापित करता है — यह सामाजिक विकास का आरंभिक रूप है।

* **आत्मविश्वास का निर्माणः** जब बच्चे स्वयं खेल की रूपरेखा बनाते हैं और अपनी कल्पना से उसे आकार देते हैं, तो वे अपने विचारों को बिना झिझक व्यक्त करते हैं। यह उन्हें स्वयं पर विश्वास करना सीखता है।

उदाहरणः बच्चा जब अपने बनाए गए नियमों से खेल चलाता है, तो वह नेतृत्व की भावना भी प्राप्त करता है।

* **निर्णय लेने की क्षमता में वृद्धिः** उन्मुक्त खेलों में कोई तैयार समाधान नहीं होता। बच्चे स्वयं सोचते हैं, तय करते हैं और परिणाम भुगतते हैं। यह उन्हें जीवन में सही निर्णय लेने के लिए तैयार करता है।
* **सीखने का स्वाभाविक माध्यमः** उन्मुक्त खेल अनुभव आधारित शिक्षा का रूप है। बच्चे खेलते हुए जो कुछ सीखते हैं, जैसे दूरियाँ मापना, दिशा समझना, संतुलन बनाना — वह उन्हें जीवन के अनेक क्षेत्रों में मदद करता है।

निष्कर्ष (Conclusion): उन्मुक्त खेल विद्यार्थियों के जीवन में केवल आनंद का साधन नहीं है, यह व्यक्तित्व निर्माण की प्रयोगशाला है। जहाँ वे स्वतंत्रता से सोचते हैं, भावनाओं को समझते हैं, शरीर को विकसित करते हैं और समाज में रहना सीखते हैं।

3.4 मनोरंजनात्मक गतिविधियों को प्रभावित करने वाले कारक (Factors influencing recreational activities)

मनोरंजनात्मक गतिविधियाँ — जैसे कि खेल, नृत्य, गायन, नाटक, चित्रकारी या उन्मुक्त खेल — बच्चों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास के लिए अत्यंत आवश्यक होती हैं। ये गतिविधियाँ केवल समय व्यतीत करने का माध्यम नहीं, बल्कि बच्चों की ऊर्जा, रचनात्मकता और जीवनशैली को दिशा देने का कार्य

करती हैं। किन्तु ये गतिविधियाँ सभी के लिए एक-सी नहीं होतीं। विभिन्न बच्चों की पसंद, भागीदारी और शैली भिन्न होती है। इसके पीछे अनेक कारक (factors) कार्य करते हैं, जो यह निर्धारित करते हैं कि कौन-सी मनोरंजनात्मक गतिविधि किस बच्चे को कितनी पसंद आएगी और वह उसमें किस स्तर तक भाग ले पाएगा।

प्रमुख कारक जो मनोरंजनात्मक गतिविधियों को प्रभावित करते हैं:

* **आयु एवं विकासात्मक स्तर (Age and Developmental Stage)**

  प्रत्येक आयु वर्ग की रुचियाँ, क्षमताएँ और आवश्यकताएँ भिन्न होती हैं।

उदाहरणः 3 वर्षीय बच्चा एकल गतिविधियों (जैसे रंग भरना) में रुचि लेता है, जबकि 7-8 वर्षीय बच्चे समूह खेलों (जैसे पकड़म-पकड़ाई) में अधिक रुचि लेते हैं।

* **शारीरिक क्षमता एवं ऊर्जा स्तर (Physical Ability and Energy)**

बालक की शारीरिक दक्षता — जैसे संतुलन, गति, सहनशक्ति — यह निर्धारित करती है कि वह किस प्रकार की गतिविधि में रुचि ले पाएगा।

विशेषः कमज़ोर या बीमार बच्चे धीमी गति की गतिविधियों में सहज महसूस करते हैं।

* **पारिवारिक एवं सामाजिक परिवेश (Family and Social Environment)**

घर का वातावरण, माता-पिता की सहभागिता और सामाजिक रीति-नीतियाँ बच्चों की गतिविधियों की प्रकृति पर प्रभाव डालती हैं।

उदाहरणः जिन परिवारों में माता-पिता बच्चों के साथ खेलते हैं, वहाँ बच्चे अधिक आत्मविश्वास और रचनात्मकता दिखाते हैं।

* **विद्यालय संसाधन एवं समर्थन (School Infrastructure and Encouragement)**

यदि विद्यालय में पर्याप्त स्थान, खेल सामग्री, समय और सहयोगी शिक्षक उपलब्ध हों, तो बच्चों की गतिविधियाँ अधिक विविध और प्रभावशाली बनती हैं।

विशेषः खेल मैदान, रचनात्मक कक्ष, संगीत-साधन जैसी सुविधाएँ गतिविधियों को प्रोत्साहित करती हैं।

* **मानसिक स्थिति एवं भावनात्मक स्वास्थ्य (Mental and Emotional State)**

बच्चों की भावनात्मक स्थिति — जैसे खुशी, भय, अकेलापन या आत्मविश्वास — यह तय करती है कि वे कितनी सहजता से गतिविधियों में भाग लेंगे।

विशेषः चिंतित या डरे हुए बच्चे आमतौर पर समूह गतिविधियों से बचते हैं।

SCERT DELHI

* **पर्यावरणीय कारक (Environmental Factors)**

जलवायु, मौसम, समय और स्थान की उपलब्धता भी मनोरंजनात्मक गतिविधियों की योजना और प्रकृति को प्रभावित करती है।

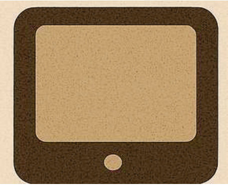
उदाहरण: वर्षा ऋतु में बाहर के खेल सीमित हो जाते हैं, इसलिए इनडोर गतिविधियाँ अपनाई जाती हैं।

* **सांस्कृतिक पृष्ठभूमि (Cultural Background)**

बच्चों की सांस्कृतिक मान्यताएँ, रीति-रिवाज और परंपराएँ यह निर्धारित करती हैं कि वे किन गतिविधियों को पसंद करेंगे।

विशेष: कुछ समुदायों में नृत्य, गायन को सामाजिक रूप से अधिक प्रोत्साहन मिलता है।

* **डिजिटल दौर (Digital Era)**



स्मार्टफोन, इंटरनेट और वर्चुअल रियलिटी ने मनोरंजन के आयाम बदल दिए हैं। ऑनलाइन गेमिंग, सोशल मीडिया चुनौतियां और ऑनलाइन संगीत कार्यक्रम युवा पीढ़ी को डिजिटल आकार्षण की ओर खींचते हैं, वहीं पारंपरिक खेल और आउटडोर गतिविधियाँ संतुलन बनाए रखने में सहायक होती हैं।

निष्कर्ष (Conclusion): मनोरंजनात्मक गतिविधियाँ बच्चों के संपूर्ण विकास का आधार होती हैं, यह गतिविधियाँ केवल खाली समय बिताने का समय नहीं देतीं, बल्कि सामाजिक संबंध, शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन की नींव भी मजबूत करती हैं। इन पर प्रभाव डालने वाले कारक विविध और परस्पर जुड़े हुए हैं। हमें इन अंतर्निहित तत्वों को समझकर ऐसे कार्यक्रम एवं नीतियाँ तैयार करनी चाहिए, जो हर व्यक्ति को उसकी परिस्थिति के अनुसार लाभान्वित कर सकें।

3.5 गतिविधि के उद्देश्य (Objectives of the Activity)

उन्मुक्त खेल बच्चों को सीखने और खुश रहने का प्राकृतिक माध्यम है। इनका उद्देश्य केवल मनोरंजन नहीं होता, बल्कि यह बच्चों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास को प्रोत्साहित करने का एक प्रभावी माध्यम है।

इस गतिविधि के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

* बच्चों की रचनात्मकता और कल्पनाशक्ति को बढ़ाना

* सहयोग, नेतृत्व और साझेदारी की भावना विकसित करना

SCERT DELHI

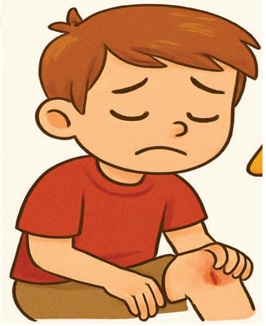
* गामक कौशल (जैसे दौड़ना, कूदना, पकड़ना) का विकास करना

* मनोवैज्ञानिक तनाव को कम करना और आनंद का अनुभव करना

* स्वतंत्र रूप से निर्णय लेने की क्षमता को प्रोत्साहन देना

3.6 उपयुक्त उन्मुक्त खेल गतिविधि का चयन (Selection of Suitable Free-play Activity)

एक अच्छी गतिविधि वही होती है जो बच्चे की आयु के अनुसार हो, उसकी रुचि को ध्यान में रखे, उसकी शारीरिक क्षमता के अनुरूप हो और पूरी तरह से सुरक्षित हो। इससे न केवल बच्चा आनंद लेता है, बल्कि बिना डरे, बिना थके और पूरे दिल से सीखता भी है। गतिविधि चुनते समय बालकों की आयु, रुचि शारीरिक क्षमता और सुरक्षा का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है।



आयु (Age): बच्चों की उम्र के अनुसार उनकी समझ, रुचियाँ और खेलने की शैली अलग होती है। जहाँ 3 साल का बच्चा रंगों और आवाज़ों से खेलना पसंद करता है, वहीं 7-8 साल के बच्चे दौड़ने-कूदने वाले खेलों में रुचि लेते हैं।

उदाहरणः

* 3–4 वर्षः रंग पहचान, बबल फोड़ना, सॉफ्ट ब्लॉक्स

* 5–6 वर्षः छू-छू, साइकिल चलाना, रिंग फेंकना

* 7–8 वर्षः रस्साकशी, हॉप्सकॉच (आंटी-कोंटी), छोटे ग्रुप गेम्स

* रुचि (Interest); हर बच्चा अलग है – कोई संगीत पसंद करता है, कोई दौड़, तो कोई ड्राइंग या रंग भरना। यदि गतिविधि बच्चे की रुचि से जुड़ी होगी, तो वह उसमें पूरी ऊर्जा और खुशी से भाग लेगा।

उदाहरणः

* कुछ बच्चों को नृत्य पसंद होता है जैसे फ्री-स्टाइल डांस

* कुछ बच्चों को खेल खेलने में मज़ा आता है जैसे डॉक्टर-डॉक्टर, घर-घर

* कुछ बच्चों को प्रकृति से लगाव होता है पत्तियाँ, फूल चुनने वाली गतिविधियाँ

* **शारीरिक क्षमता (Physical Ability):** हर बच्चा एक जैसी शारीरिक क्षमता नहीं रखता। कोई बच्चा तेज़ दौड़ सकता है, कोई धीरे चलता है, और कोई विशेष सहयोग की आवश्यकता रखता है। सभी बच्चों को ध्यान में रखकर खेल तय करना चाहिए।

उदाहरण:

* अधिक ऊर्जावान बच्चे दौड़ना, कूदना, रस्सी कूदना

* कम ऊर्जा वाले बच्चे बैठकर खेलने वाले खेल, जैसे लूडो या कहानी चित्र बनाना

* विशेष आवश्यकता वाले बच्चे संतुलन बोर्ड, गेंद लुढ़काना, धीमी गतिविधियाँ

* **सुरक्षा (Safety):** खेल के दौरान चोट लगना आम बात हो सकती है, लेकिन अगर हम पहले से सावधानी बरतें तो इससे बचा सकता है। बच्चों की सुरक्षा हमेशा प्राथमिकता होनी चाहिए।

सावधानियाँ और सुझाव:

* खेलने की जगह समतल और साफ होनी चाहिए

* खेल के उपकरण नुकीले या भारी नहीं होने चाहिए

* बच्चों को निगरानी में खेल खिलाना चाहिए

3.7 समूहों में वर्गीकरण (Classification into groups)

सभी बच्चों को खेल गतिविधियों में भाग लेने का पूरा अवसर तभी मिलेगा जब उन्हें उचित रूप से छोटे-छोटे समूहों में बाँटा जाए। यह वर्गीकरण सोच-समझकर किया जाना चाहिए ताकि हर बच्चा आनंद और सीख दोनों प्राप्त कर सके।

यह वर्गीकरण निम्नलिखित प्रकार से किया जा सकता है:

* **आयु के अनुसार वर्गीकरण (Age-wise Grouping)**

  हर आयु वर्ग के बच्चों की सोचने की शक्ति, शारीरिक क्षमता, समझ और रुचियाँ अलग-अलग होती हैं। यदि 3 वर्ष के बच्चे को 8 वर्ष के बच्चे के साथ रखा जाएगा, तो वह घबरा सकता है या असहज महसूस कर सकता है।

विभाजन का लाभ:

* छोटे बच्चों (3–5 वर्ष) को अधिक ध्यान और मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है।

SCERT DELHI

*   बड़े बच्चे (6–8 वर्ष) अधिक स्वतंत्र होकर खेल सकते हैं और नियम समझ सकते हैं।

उदाहरणः

*   3–5 वर्षः सरल गतिविधियाँ जैसे रंग पहचान, बबल फोड़ना, रेंगना आदि।

*   6–8 वर्षः समूह खेल जैसे छू-छू, रस्साकशी, हुला हूप आदि।

*   लड़के–लड़कियों को समान रूप से समूहित करना (Gender-Inclusive Groups)

लड़कों और लड़कियों को बराबर संख्या में समूहों में बाँटने से सभी बच्चों को समान भागीदारी, सामाजिक सीख, और साझेदारी का अनुभव प्राप्त होता है।

लाभः

*   एक-दूसरे की क्षमता का सम्मान करना सीखना

*   सहयोग और टीम भावना का विकास

उदाहरणः

*   यदि किसी समूह में 6 बच्चे हैं, तो 3 लड़के और 3 लड़कियाँ हो सकती हैं

*   यदि कोई लड़का या लड़की शर्मीला है, तो उसे प्रोत्साहित करना चाहिए

*   विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए अनुकूल समूह (Inclusive Grouping for Children with Special Needs)

विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों की शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक रूप से भिन्न आवश्यकताएं होती हैं। ऐसे बच्चों के लिए विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

लाभः

*   उन्हें भी आत्मविश्वास और भागीदारी का अवसर मिलता है

*   अन्य बच्चों में तदानुभूति (empathy) और सहयोग की भावना विकसित होती है

*   सभी बच्चे समावेशी (inclusive) वातावरण में सीखते हैं

उदाहरणः

*   यदि कोई बच्चा तेज गति से हलचल करने में असमर्थ है, तो उसे ऐसे समूह में रखें जहाँ धीमी गति की गतिविधियां हो रही हो

SCERT DELHI

* विशेष बच्चे को एक सहायक साथी दें जो उसकी मदद करे

* प्रत्येक समूह में 4–6 बच्चे हों ताकि सभी को भागीदारी का अवसर मिले (Small Group Size: 4–6 Children per Group)

यदि समूह बहुत बड़ा होगा, तो कुछ बच्चे सक्रिय भाग नहीं ले पाएंगे। छोटे समूह बच्चों को खेलने, सीखने और आपस में संवाद करने का अधिक अवसर देते हैं।

लाभः

* शिक्षक प्रत्येक बच्चे पर ध्यान दे सकता है

* प्रत्येक बच्चा सक्रिय रूप से भाग ले सकता है

* गतिविधि अधिक व्यवस्थित और शांतिपूर्ण रहता है

उदाहरणः

* समूह बनाते समय ध्यान रखें कि बच्चे समान आयु और क्षमता के हों

* यदि बच्चे ज़्यादा हैं, तो अधिक समूह बनाएँ – लेकिन छोटे आकार में

निष्कर्ष (Conclusion): सुनियोजित और संतुलित समूह बनाने से खेल गतिविधि सफल बनती है। यह न केवल बच्चों को अधिक आनंद देती है, बल्कि उनके व्यक्तित्व, समझदारी और सामाजिक गुणों को भी बढ़ती है।

3.8 क्षेत्र का चयन (Area Selection)

बच्चों के लिए खेल का मैदान केवल एक खाली जगह नहीं होता, बल्कि यह उनका दूसरा कक्षा-कक्ष होता है जहाँ वे खेलते हैं, सीखते हैं, गिरते हैं, उठते हैं और कई आवश्यक जीवन कौशल विकसित करते हैं। इसलिए जहाँ वे खेलते हैं, उस जगह का सुरक्षित, अनुकूल और प्रेरक होना अत्यंत आवश्यक है।

* **सुरक्षित और समतल मैदान (Safe and Level Ground):** बच्चों के लिए खेल गतिविधि क्षेत्र ऐसा होना चाहिए जहाँ कोई गड्ढा, नुकीली चीज़, पत्थर या फिसलन न हो। 3–8 वर्ष के बच्चे संतुलन बनाना सीख रहे होते हैं, इसलिए समतल ज़मीन उन्हें चोट से बचाती है।

सावधानियाँः

* मैदान में कोई गड्ढा या टूटी हुई फर्श न हो

* कील, काँच, तार या अन्य खतरनाक वस्तुएँ ना हो

* साफ और सूखा क्षेत्र हो

लाभः

* बच्चों को चोट लगने का खतरा कम होता है
* आत्मविश्वास के साथ दौड़ना-कूदना संभव होता है
* छाया युक्त स्थान हो, विशेष रूप से गर्मी में (Shaded Area, Especially in Summers)

तेज़ धूप बच्चों को थका देती है और गर्मी में खेलते समय उन्हें सनबर्न, निर्लजीकरण या चक्कर आने का खतरा होता है। इसलिए खेल क्षेत्र में पेड़ों या छाया (shade) की व्यवस्था आवश्यक है।

उदाहरणः

* किसी पेड़ के नीचे खेल क्षेत्र
* स्कूल भवन की छाया में
* टेंट या टारपोलिन द्वारा बनाई गई अस्थाई छाया

लाभः

* गर्मी में खेलना सुरक्षित होता है
* बच्चों का ध्यान भटकता नहीं और वे अधिक समय खेल सकते हैं
* पर्याप्त जगह हो ताकि बच्चे स्वतंत्र रूप से दौड़-भाग सकें (Sufficient Space for Free Movement)

3–8 वर्ष के बच्चों को खेलने के लिए खुली जगह चाहिए ताकि वे बिना टकराए दौड़-भाग सकें। यदि जगह सीमित होगी, तो बच्चे एक-दूसरे से टकरा सकते हैं परिणामस्वरुप गतिविधि में सहभागिता कम होगी।

विशेष ध्यान देंः

* खेल क्षेत्र में सभी समूह आराम से गतिविधि कर सके
* बच्चों को दौड़ने, घुमने, समूह में खड़े होने और बैठने के लिए पर्याप्त स्थान हो
* बाधाएँ (जैसे मेज़, कुर्सियाँ, वाहन आदि) न हों

लाभः

* गतिविधियाँ व्यवस्थित तरीके से हो पाती हैं
* बच्चों को स्वतंत्रता और आत्मविश्वास का अनुभव होता है

SCERT DELHI

* मुलायम / नरम / घास वाली सतह को प्राथमिकता (Soft / Grassy Surface is Preferred)

छोटे बच्चों के गिरने की संभावना अधिक होती है। यदि सतह कठोर हो, तो चोट लगने की आशंका भी बढ़ जाती है। नरम सतह या घास वाला क्षेत्र चोट की संभावना को कम करता है।

उदाहरण:

* प्राकृतिक हरी घास वाला मैदान
* रबर मैट्स या स्पंज मैट्स (Sports mats)

लाभ:

* गिरने पर कम चोट लगती है
* बच्चे निडर होकर खेल सकते हैं
* बैठकर खेलने वाली गतिविधियाँ आराम से की जा सकती हैं
* गतिविधि क्षेत्र शिक्षकों की देखरेख में होना चाहिए (The Area Must Be in the Supervision of Teachers)

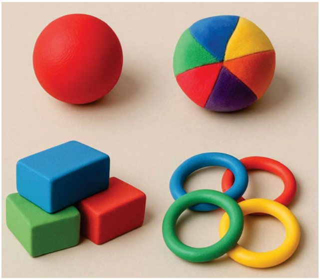
बच्चे जब खेलते हैं, तो वे अपनी सुरक्षा के बारे में नहीं सोचते। इसलिए आवश्यक है कि खेल क्षेत्र ऐसा हो जहाँ से शिक्षक उन्हें आसानी से देख सके और मार्गदर्शन कर सकें।

लाभ:

* यदि कोई बच्चा गिर जाए या रोने लगे, तो तुरंत सहायता दी जा सकती है
* शिक्षक सभी समूहों पर एक साथ नज़र रख सकते हैं
* अनुशासन और सुरक्षा बनी रहती है

निष्कर्ष (Conclusion): एक सुरक्षित, खुला, छायादार और बच्चों के अनुकूल खेल क्षेत्र न केवल शारीरिक खेल गतिविधियों को बढ़ावा देता है, बल्कि बच्चों को आत्मविश्वास से सीखने और आनंद लेने का अवसर भी प्रदान करता है।

3.9 उपकरणों का चयन (Equipment Selection)



खेल के दौरान प्रयोग होने वाले उपकरण (equipment) बच्चों की सुरक्षा, सहभागिता और आनंद का सीधा प्रभाव डालते हैं। 3 से 8 वर्ष के बच्चे छोटे, संवेदनशील और उत्साही होते हैं। वे खेल में पूरे मन से सहभागी होते है, लेकिन

SCERT DELHI

असावधानी के कारण चोट भी खा सकते हैं। इसलिए सही और सुरक्षित खेल सामग्री का चयन करना अत्यंत आवश्यक है।

* नरम और हल्के उपकरण (Soft and Lightweight Equipment)

जब हम 3 से 8 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए खेल सामग्री का चयन करते हैं, तो नरम (soft) और हल्के (lightweight) उपकरणों को प्राथमिकता देना आवश्यक होता है। यह न केवल उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करता है बल्कि खेल में रुचि और आत्मविश्वास भी बढ़ाता है।

उदाहरणः

* रबर की गेंद
* कपड़े से बनी बॉल
* फोम ब्लॉक्स
* प्लास्टिक के रिंग्स (नुकीले नहीं)

लाभः

* बच्चों को उपकरण फेंकने, पकड़ने या लुढ़काने में आसानी होती है
* चोट का खतरा न के बराबर होता है
* बच्चे बिना डर के खेल में भाग लेते हैं
* रंगीन और देखने में आकार्षक सामग्री (Colorful and Visually Appealing Material)

3–8 वर्ष के बच्चों को रंग और आकृति बहुत आकार्षित करते हैं। यदि खेल सामग्री चमकीली, आकार्षक और रोचक होती है तो बच्चा खेल की ओर सहज रूप से आकार्षित होता है।

उदाहरणः

* चमकीली गेंदें (लाल, नीली, पीली)
* रंगीन हुप्स, झंडियाँ, टनल्स
* चेहरे या चित्रों वाली गेंदें

लाभः

* बच्चों की दृष्टि-संबंधी समझ (Visual Perception) विकसित होती है
* रंगों की पहचान और रुचि बढ़ती है

SCERT DELHI

* खेल आनंददायक और रोचक बनता है

* धार रहित एवं गैर-नुकीले उपकरण (Edge-free and Non-sharp Equipment)

धारदार या कोनों वाले उपकरणों से बच्चों की सुरक्षा को खतरा हो सकता है। इसलिए हर उस सामग्री का चयन करें जो गोल, चिकनी और बच्चों के अनुकूल हो। इससे वे न केवल सुरक्षित रहेंगे, बल्कि खुलकर आनंदपूर्वक खेल सकेंगे।

उदाहरणः

* गोलाकार प्लास्टिक के रिंग

* बिना कोनों वाले ब्लॉक्स

* झुनझुना, सॉफ्ट टॉय

लाभः

* गिरने या टकराने पर कोई कट या खरोंच नहीं होती

* बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित होती है

* माता-पिता और शिक्षकों को भी मानसिक शांति रहती है

* स्थानीय या प्राकृतिक सामग्री का प्रयोग (Use of Local or Natural Material)

स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री जो हमारे आसपास के वातावरण से प्राप्त हो। उदाहरण के लिए – लकड़ी, कपड़ा, नारियल की रस्सी, पत्ते, बांस, मिट्टी आदि। ऐसी सामग्री बच्चों के पर्यावरण से जुड़ाव को बढ़ाती है। साथ ही, प्राकृतिक सामग्री से बना उपकरण पर्यावरण के अनुकूल (eco-friendly) होता है।

उदाहरणः

* लकड़ी से बने खिलौने (जैसे लट्टू, काठ की गेंद)

* कपड़े के झंडे या बॉल

* मिट्टी की आकृतियाँ

* नारियल की रस्सी से बनी झूले

लाभः

* बच्चों को अपनी संस्कृति और प्रकृति से जोड़ना

* टिकाऊ और सुरक्षित

SCERT DELHI

*   रचनात्मकता और स्थानीय संसाधनों के उपयोग की प्रेरणा मिलती है

निष्कर्ष (Conclusion): उपकरण केवल खेलने का साधन नहीं होते, बल्कि वे बच्चों की सीखने की प्रक्रिया, सुरक्षा, और रुचि को प्रभावित करते हैं। इसलिए उपकरणों का चयन करते समय हमें यह अवश्य देखना चाहिए कि वेः

*   नरम और हल्के हों
*   रंगीन और आकार्षक हों
*   सुरक्षित किनारों वाले हों
*   स्थानीय और प्राकृतिक सामग्री से बने हों

3.10 उन्मुक्त खेल गतिविधि का संचालन (Organization of Free Play Activities)

बच्चों के समग्र विकास (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक) के लिए उन्मुक्त खेल (Free Play) अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब बच्चों को बिना किसी बाध्यता के अपनी पसंद की गतिविधि चुनने और उसे करने का अवसर दिया जाता है, तो वे अधिक रचनात्मक, आत्मनिर्भर और खुश रहते हैं।

हालाँकि, यह समझना आवश्यक है कि स्वतंत्रता से आशय अव्यवस्था नहीं है। यदि इन उन्मुक्त खेलों का संचालन एक सुनियोजित एवं संरचित ढंग से किया जाए, तो इनका प्रभाव कई गुना बढ़ सकता है। योजना और मार्गदर्शन के माध्यम से न केवल खेल अधिक आनंददायक बनते हैं, बल्कि सुरक्षा, सहभागिता और उद्देश्य की पूर्ति भी सुनिश्चित होती है।

एक शिक्षित दृष्टिकोण के साथ किया गया उन्मुक्त खेल आयोजन बच्चों की न केवल शारीरिक सक्रियता को बढ़ाता है, बल्कि उन्हें सामाजिक व्यवहार, संवाद, नेतृत्व और आत्म-अनुशासन जैसे महत्वपूर्ण जीवन कौशल भी सिखाता है। इसलिए, उन्मुक्त खेल का संचालन केवल खेल कराने तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि यह एक सौम्य दिशा-निर्देशन होना चाहिए, जिसमें बच्चे स्वतंत्र होकर भी संरक्षित और प्रेरित अनुभव करें।

मुख्य बिंदुः

*   खेल से पहले नियम बताएं (Explain Rules Before Play)
*   खेल शुरू करने से पहले बच्चों को सरल और स्पष्ट भाषा में खेल के नियम बताना चाहिए।
*   इससे बच्चों को यह समझ आता है कि उन्हें क्या करना है और क्या नहीं करना है।

उदाहरणः "एक-दूसरे को धक्का नहीं देंगे", "खेल समाप्त होने पर सभी अपनी जगह पर बैठेंगे"।

* बच्चों को विकल्प दें कि वे क्या खेलना चाहते हैं (Give Children Choices)
* जब बच्चों को विकल्प दिए जाते हैं, तो वे अपने मन और रुचि के अनुसार खेल चुनते हैं।
* इससे उनकी आत्मनिर्भरता और निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है।

उदाहरण: 3 खेलों का चयन — रस्सी कूद, गेंद पकड़ना, या रेत से आकृति बनाना आदि, बच्चों से पूछें वे किसमें भाग लेना चाहते हैं।

* प्रत्येक समूह में एक मार्गदर्शक रखें (Assign a Guide/Facilitator in Each Group)
* छोटे बच्चों के लिए प्रत्येक खेल समूह में एक वयस्क/टीचर का होना ज़रूरी है जो मार्गदर्शन, सहायता और सुरक्षा सुनिश्चित करे।
* यह शिक्षक या प्रशिक्षक खेल की दिशा बनाए रखता है और बच्चे को सही तरीके से खेलने में मदद करता है।
* खेल के उपरांत बच्चों से प्रतिपुष्टि लें (Take Feedback from Children After complition the Game)
* खेल के अंत में बच्चों से उनकी भावना और अनुभव पूछना चाहिए।
* इससे बच्चे अपनी बात रखने के लिए प्रेरित होते हैं और आत्म-अभिव्यक्ति का अभ्यास करते हैं।

उदाहरण: "आज तुम्हें कौन-सा खेल सबसे अच्छा लगा?", "क्या अगली बार कुछ और खेलना चाहोगे?"

* शांत गतिविधि से समापन करें (Close with a Calm Activity)
* उन्मुक्त खेल के बाद बच्चों को शांत करने के लिए धीमा संगीत, या लंबा व गहरा साँस लेना उपयोगी होता है।
* यह गतिविधि उनके मन को स्थिर करती है और उन्हें अगले कार्य के लिए तैयार करती है।

उन्मुक्त खेल गतिविधि के संचालन की चरणबद्ध (step-by-step) प्रक्रिया:

चरण (1): उद्देश्य निर्धारण (Setting the Objective)

बच्चों के लिए गतिविधि का उद्देश्य स्पष्ट करें।

जैसे:

* उनकी रचनात्मकता बढ़ाना
* सहयोग की भावना विकसित करना

*   आत्म-अभिव्यक्ति को बढ़ावा देना

*   तनावमुक्त वातावरण का निर्माण

चरण (2): स्थान का चयन (Selection of Area/Play Space)

सुरक्षित, खुला और साफ स्थान चुनें जैसे – स्कूल का खेल मैदान या हॉल।

*   बच्चों की संख्या के अनुसार पर्याप्त स्थान हो।

*   फर्श/भूमि समतल और बाधा रहित हो।

चरण (3): सामग्री का प्रबंधन (Arrangement of Play Materials)

आयु और रुचि के अनुसार खेल सामग्री होनी चाहिए।

उदाहरणः

*   3-6 वर्षः ब्लॉक्स, बॉल, रस्सी, मिट्टी, ड्रम आदि

*   6-8 वर्षः हुप्स, बैलेंस बोर्ड, पज़ल्स आदि

*   8 वर्ष से ऊपरः बैडमिंटन, फुटबॉल, बोर्ड गेम्स, ड्रॉइंग सामग्री

*   बच्चों को अपनी पसंद से सामग्री चुनने दें।

चरण (4): समय निर्धारण (Scheduling)

*   दिनचर्या में से 15–45 मिनट का समय नियमित रूप से तय करें।

*   खेल प्रारंभ होने से पूर्व तथा समाप्ति के पश्चात् का संक्रमण काल भी सम्मिलित करें।

चरण (5): बच्चों को प्रेरित करना (Encourage children)

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे स्वतंत्र रूप से खेल का चुनाव करें।

*   उन्हें कोई दबाव न दें।

*   यदि कोई बच्चा झिझक रहा है, तो हल्की मदद से उसकी रुचि जगाएं।

चरण (6): अवलोकन और सहयोग (Observation and Facilitation)

शिक्षक/प्रशिक्षक को सहायक की भूमिका में रहना चाहिए, निर्देशक की नहीं।

*   बच्चों की गतिविधियों का निरीक्षण करेंः

*   कौन किस खेल में रुचि ले रहा है?

SCERT DELHI

* कौन अकेले खेल रहा है, कौन समूह में?
* किसमे सहयोग की भावना अधिक है?
* यदि कोई अवरोध है तो शांतिपूर्वक समाधान कराएं।

चरण (7): सुरक्षा का ध्यान (Ensuring Safety)

* सामग्री सुरक्षित होनी चाहिए – कोई धारदार किनारा या टूटे हिस्से नहीं हों।
* खेल के दौरान चोट से बचने के उपाय होने चाहिए – जैसे प्राथमिक उपचार बॉक्स।
* बच्चों को यह समझाना कि वे स्वयं और दूसरों की सुरक्षा का ध्यान रखें।

चरण (8): गतिविधि का समापन (Closing the Activity)

* बच्चों को संकेत दें कि खेल समाप्त होने वाला है (जैसे ड्रम बीट, संगीत, हाथ की ताल)।
* सामग्री को व्यवस्थित ढंग से वापस रखने के लिए प्रेरित करें।

आत्मचिंतन (Reflection) करवाएं:

* आज आपने क्या खेला?
* क्या मज़ा आया?
* क्या आप कुछ नया करना चाहेंगे?

चरण (9): अभिलेख रखना (Documentation and Feedback)

* बच्चों की रुचि, भागीदारी और व्यवहार का संक्षिप्त रिकॉर्ड रखें।
* भविष्य की योजना के लिए यह उपयोगी होता है।
* बच्चों से और सहकर्मी शिक्षकों से प्रतिक्रिया लें।

चरण (10): सुधार की योजना (Planning for Improvement)

अगले आयोजन में बच्चों की पसंद, सुरक्षा, सामग्री और समय प्रबंधन में सुधार करें।

उदाहरण गतिविधि	
गतिविधि	स्वयं चुनो, स्वयं खेलो
उद्देश्य	बच्चों को निर्णय लेने, सहयोग और रचनात्मकता में संलग्न करना।
वय/आयु	4–8 वर्ष

SCERT DELHI

स्थान	खुला आंगन या मैदान
सामग्री	3 गतिविधियाँ तैयार रखें— गेंद फेंको-पकड़ो पानी के साथ छप-छप खेल रेत के खिलौने से आकृति बनाना
गतिविधि	
प्रक्रिया	बच्चों को सभी तीन गतिविधियाँ समझाएं और बताएं कि वे कोई भी चुन सकते हैं।
खेल के उपरांत बच्चों से पूछें	''तुम्हें क्या'' अच्छा लगा?₹ ''क्या तुम अगली बार कुछ नया करना चाहोगे?''
शांत गतिविधि से समापन	अंत में सभी बच्चों को इकट्ठा कर 2 मिनट की श्वास (breathing) लेने की शांत गतिविधि कराएं या धीमा संगीत बजाएं।

3.11 पुनर्वास में उन्मुक्त खेल की भूमिका (Role of Free-Play in Rehabilitation)

"पुनर्वास" (Rehabilitation) का अर्थ है: किसी बच्चे को चोट, बीमारी, मानसिक तनाव या किसी प्रकार की शारीरिक/भावनात्मक परेशानी के उपरांत दोबारा सामान्य जीवन में वापस लाना। यह एक संवेदनशील और धीरे-धीरे होने वाली प्रक्रिया होती है, जिसमें धैर्य, समझ और सहानुभूति की आवश्यकता होती है। कल्पना कीजिए कि कोई बच्चा किसी चोट, बीमारी या मानसिक तनाव से गुज़र रहा है। ऐसे समय में वह अकेला, डरा हुआ और असहाय महसूस कर सकता है। इस स्थिति में उन्मुक्त खेल (Free Play) एक सच्चे मित्र की तरह सामने आता है।

बच्चा जब अपनी पसंद की गतिविधि को बिना किसी दबाव के करता है: जैसे मिट्टी में खेलना, गेंद उछालना या चित्र बनाना – तो उसका मन धीरे-धीरे हल्का होने लगता है। शरीर की जकड़न कम होती है, आत्मविश्वास लौटने लगता है और वह फिर से दूसरों से जुड़ने का प्रयास करता है।

SCERT DELHI

उन्मुक्त खेल और पुनर्वास के बीच संबंधः

(1) **भावनात्मक अवरोध दूर करनाः** जब कोई बच्चा बीमारी, चोट या मानसिक दबाव के कारण घबराया हुआ होता है, तो उसका मन संकुचित हो जाता है। वह चुप रहने लगता है, भयभीत या चिड़चिड़ा हो जाता है।

उन्मुक्त खेल उसे अपनी भावनाएँ व्यक्त करने का अवसर प्रदान करता है। यदि वह बोल नहीं पाता, तो खेल के माध्यम से अपनी भावनाएँ प्रकट करता है।

* क्रोध होने पर वह गेंद ज़ोर से फेंकता है।
* भय होने पर माँ जैसे खिलौनों को पास रखता है।
* उदासी होने पर अकेले बैठकर रंग भरता है।

इस प्रकार, खेल धीरे-धीरे उसे तनाव से मुक्त करने में सहायक होते हैं।

(2) **आत्मविश्वास संचारः** बीमारी या चोट के बाद बच्चे को लगता है कि वह बाकी बच्चों जैसा नहीं है। वह झिझकता है। जब उसे बिना किसी प्रतियोगिता के खेलने दिया जाता है, तो वह फिर से स्वयं को सहज महसूस करता है।

उदाहरणः

* यदि वह दौड़ नहीं सकता, तो बैठकर खिलौनों से कहानी बना सकता है
* यदि बोल नहीं सकता, तो अपने भावों को रंगो द्वारा प्रदर्शित कर सकता है

इससे उसका आत्मबल बढ़ता है।

(3) **शरीर की गति में सुधारः** चोट या बीमारी के बाद शरीर की मांसपेशियाँ अकड़ सकती हैं या कमजोर हो जाती हैं। उन्मुक्त खेल में हल्की-फुल्की गतिविधियाँ (जैसे – गेंद लुढ़काना, झूले पर बैठना, हुप्स चलाना) बच्चे के शरीर को दोबारा सक्रिय करती हैं।

ये गतिविधियाँ फिजियोथेरेपी की तरह काम करती हैं, लेकिन बच्चे को यह एक मज़ेदार खेल लगता है।

(4) **सामाजिक जुड़ावः** तनावग्रस्त बच्चा अक्सर अकेलापन महसूस करता है और दूसरों से दूर हो जाता है। उन्मुक्त खेल में जब वह दूसरों को भी उसी तरह खेलते देखता है, तो धीरे-धीरे समूह की ओर आकार्षित होने लगता है। वह "मैं भी खेलूं?" कहने लगता है – यही पुनर्वास की सबसे बड़ी जीत होती है।

(5) **खुशी और ऊर्जाः** बच्चे की मुस्कान उसकी सबसे बड़ी ताकत होती है। जब वह फिर से हँसता है, कूदता है, कल्पना करता है – तो यह संकेत है कि उसका पुनर्वास सफल हो रहा है।

उन्मुक्त खेल उसके जीवन में पुनः उत्साह और रंग भर देता है।

निष्कर्ष (Conclusion): उन्मुक्त खेल केवल एक गतिविधि नहीं, बल्कि एक उपचार प्रक्रिया है।

यह बच्चों को:

* बोलने से पहले महसूस करना सिखाता है
* उदासी में भी उम्मीद दिखाता है
* कमज़ोरी में भी ताकत खोजने का रास्ता देता है

पुनर्वास के सफर में उन्मुक्त खेल एक साथी, एक दर्पण और एक मार्गदर्शक होता है।

3.12 विषम से समरूप समूह की ओर (Heterogeneous to Homogeneous Group)

प्रारंभ में जब छोटे बच्चों को एक साथ खेल में जोड़ा जाता है, तो वे कई तरह से भिन्न होते हैं: उनके बोलने का तरीका, खेलने की रुचियाँ, सामाजिकता, ऊर्जा का स्तर, शारीरिक क्षमताएँ और व्यवहार के तरीके। इसे हम विषम समूह (Heterogeneous Group) कहते हैं। लेकिन जैसे-जैसे खेल आगे बढ़ता है और बच्चों को उन्मुक्त रूप से खेलने का अवसर मिलता है, वे स्वयं ही अपने जैसे बच्चों के साथ घुलने-मिलने लगते हैं – रुचि, गति और व्यवहार के अनुसार। यह समूह धीरे-धीरे समरूप (Homogeneous) बन जाता है। यह प्रक्रिया बच्चों को स्वयं को और दूसरों को समझने का अवसर देती है।

3.12.1 विषम समूह (Heterogeneous Group)

वह समूह जिसमें सभी बच्चे अपनी-अपनी विशेषताओं, क्षमताओं और अभिवृत्ति के आधार पर अलग-अलग दिखाई देते हैं।

इन विशेषताओं में भिन्नता हो सकती है:

* सामाजिकता (बोलने/मिलने का तरीका)
* संज्ञानात्मक क्षमता (समझने की गति)
* गामक कौशल (दौड़ना, पकड़ना, संतुलन)
* रुचियाँ (ड्रॉइंग, दौड़ना, संगीत आदि)
* व्यवहार (सहयोगी, शर्मीले, उग्र, जिज्ञासु)

उन्मुक्त खेल की भूमिका:

जब बच्चों को बिना किसी कठोर नियम या पूर्वनिर्धारित टीम के, खुलकर खेलने का अवसर दिया जाता है, तो वे धीरे-धीरे अपनी रुचियों और गति के अनुसार अपने जैसे बच्चों की ओर आकार्षित होने लगते हैं।

* जो बच्चे शांत खेल पसंद करते हैं, वे आपस में घुल-मिल जाते हैं (जैसे लूडो या पज़ल्स)।
* जो उर्जा से भरपूर हैं, वे दौड़ने-कूदने वाले खेलों में साथ मिल जाते हैं। (दौड़ लगाना, कूदना, खेल खेलना)
* कुछ बच्चों को साथ खेलने में मज़ा आता है, जबकि कुछ अकेले खेलते हैं — परंतु समय के साथ वे भी उपयुक्त साथियों से घुलने-मिलने लगते हैं।

3.12.2 समरूप समूह की ओर संक्रमण (Transition towards homogeneous groups)

जैसे-जैसे गतिविधि आगे बढ़ती है, बच्चे अपने अनुभव, पसंद और व्यवहार के आधार पर स्वाभाविक रूप से छोटे-छोटे समरूप समूह बना लेते हैं।

अब यह समूह समानताएँ दर्शाते हैं:

* समान ऊर्जा स्तर
* समान सामाजिकता
* समान रुचियाँ
* समान सीखने की गति

उदाहरण:

यदि कोई बच्चा धीमी गति से दौड़ता है और उसे सहयोग पसंद है, तो वह वैसे ही दूसरे साथी खोज लेता है। फिर आपस में मिलकर गोल छल्लों या रेत के गड्ढे जैसे शांत खेल खेलते हैं।

समरूप समूह का महत्वः

1. **आत्म-अनुभवः** बच्चे यह जानने लगते हैं कि उन्हें क्या पसंद है, और किसके साथ वे सहज हैं। यह आत्म-चिंतन और आत्म-निर्णय का आरंभ होता है।

2. **सामाजिक समझः** वे दूसरों की भावनाओं, सीमाओं और व्यक्तित्व को समझने लगते हैं। यह सहानुभूति और सामाजिक बुद्धिमत्ता का आधार बनता है।

3. **टीमवर्क और सहयोगः** समरूप समूह में बच्चे बेहतर समन्वय और सहयोग से खेलते हैं। इससे टीम वर्क की नींव पड़ती है।

4. **सहज शिक्षणः** बिना किसी औपचारिक निर्देश के, वे व्यवहार, बातचीत, समायोजन और एकता सीखते हैं।

शिक्षकों के लिए संकेतः

* प्रारंभिक चरण में बच्चे भिन्न-भिन्न रुचि, व्यवहार, व योग्यता के होंगे — इसे एक समस्या की तरह नहीं, बल्कि प्राकृतिक विविधता के रूप में स्वीकार करें।

* बच्चों को स्वतंत्रता दें, वे स्वयं समूह बना लेंगे।

* समय के साथ शिक्षक को यह देखने को मिलता है कि कैसे एक ही समूह में खेलते हुए बच्चे सामान्य प्रवृत्ति के आधार पर एक-दूसरे के निकट आते हैं।

* शिक्षकों को केवल सुरक्षित माहौल और प्रेरणा देनी चाहिए, हस्तक्षेप बहुत सीमित रखना चाहिए।

निष्कर्षः "विषम से समरूप की यह यात्रा" किसी निर्देश या योजना से नहीं होती, बल्कि यह एक स्वाभाविक सामाजिक प्रक्रिया है। बच्चों को उन्मुक्त खेलने का अवसर देकर हम उनके अंदर आत्म-ज्ञान, सामाजिक सामंजस्य और सकारात्मक समूह निर्माण की नींव रख सकते हैं। यह प्रक्रिया न केवल उनके खेल अनुभव को समृद्ध बनाती है, बल्कि उनके व्यक्तित्व निर्माण का अदृश्य लेकिन बेहद प्रभावशाली हिस्सा भी होती है।

3.13 उपयुक्त उन्मुक्त खेल गतिविधि का चयन (Selection of Suitable Free Play Activity)

प्रत्येक बच्चा एक अनोखी दुनिया है। उसकी सोच, रुचियाँ, आवश्यकताएं एवं क्षमताएँ – सब कुछ विशेष और अद्वितीय होता है। यही कारण है कि 3 से 8 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए गतिविधियों का चयन कोई सामान्य प्रक्रिया नहीं, बल्कि एक सजग और समझदारी भरा निर्णय होता है। इस आयु वर्ग में बच्चे तेजी से बदलते हैं — उनका शरीर, दिमाग और कल्पना तीनों विकास की राह पर होते हैं। इस सफर में उन्हें सही गतिविधियाँ देना, मानो उनकी उड़ान को सही दिशा देना है।

SCERT DELHI

गतिविधियों का चयन करते समय कुछ बातों पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है जो निम्नलिखित हैः

* आयु और विकास स्तरः बच्चा किस पड़ाव पर है, उसे क्या करने में सहजता और आनंद मिलता है?
* रुचियाँः वह किस कार्य के प्रति स्वाभाविक रूप से आकार्षित होता है?
* सुरक्षा – क्या गतिविधि सुरक्षित है तथा संबंधित जोखिमों की समझ है?
* संसाधनों की उपलब्धता – क्या आवश्यक सामग्री सरलता से उपलब्ध है?

उदाहरणः

* 3 से 5 वर्ष के बच्चे मिट्टी से खेलना, पानी में छपछपाना और रंगों से कलाकृति करना पसंद करते हैं। उनके लिए यह खेल नहीं, खोज होती है।
* 5 से 6 वर्ष के बच्चों में गति और तालमेल विकसित हो रहा होता है — हूप्स, गेंद लुढ़काना या छोटे बाधा-दौड़ जैसे खेल उनके लिए उपयुक्त होते हैं।
* 6 से 8 वर्ष के बच्चे सामूहिकता की ओर बढ़ते हैं — रस्सी कूदना, मिनी फुटबॉल या डांस-फ्रीज़ जैसे खेल उन्हें सहयोग और नेतृत्व दोनों सिखाते हैं।

शिक्षक की भूमिका यहाँ मार्गदर्शक की होती है।

उन्हें बच्चों के सामने विकल्प रखने चाहिए और फिर एक कदम पीछे हटकर देखना चाहिए कि बच्चा स्वयं क्या चुनता है। क्योंकि जब बच्चा अपनी रुचि से कुछ करता है, तब उसका मन, तन और आत्मा – तीनों उस अनुभव से जुड़ते हैं।

3.14 सत्र समय और समय-सारणी (Session Timing and Time Table)

बचपन का खेल एक जीवंत अनुभव है। यह बच्चों के लिए वह समय होता है जब वे स्वतंत्र होते हैं, अपनी कल्पना के रंग भरते हैं, और बिना किसी बंधन के, स्वयं को अभिव्यक्त करते हैं। उनके लिए खेल का समय सिर्फ 'ब्रेक' नहीं, बल्कि एक उत्सव होता है। लेकिन, यह उत्सव तभी सुखद होता है जब उसकी सीमा और संरचना हो। यदि खेल का समय बहुत लंबा हो जाए, तो थकावट आ सकती है; बहुत छोटा हो, तो अधूरापन रह जाता है। और यदि यह अनियमित हो, तो बच्चों के मन में बेचैनी और असमंजस जन्म ले सकता है।

इसलिए, खेल सत्र का समय और समय-सारणी विचारपूर्वक तैयार किया जाना चाहिए। यह केवल एक व्यवस्था नहीं, बल्कि बच्चे के विकास के प्रति एक संवेदनशील दृष्टिकोण है।

SCERT DELHI

उपयुक्त सत्र अवधि क्या हो सकती है?

*   **3 से 5 वर्षः**

15 से 25 मिनट का खेल सत्र उपयुक्त माना गया है। इस आयु के बच्चे जल्दी थकते हैं और उन्हें अक्सर छोटे, परन्तु विविध अनुभवों की आवश्यकता होती है।

*   **6 से 8 वर्षः**

प्रायः 30 से 45 मिनट का सत्र बेहतर होता है। इस चरण में बच्चे अधिक केंद्रित होते हैं और लंबे समय तक एक गतिविधि में संलग्न रह सकते हैं।

सप्ताह में कितनी बार?

NCF 2023 एवं NEP 2020 दोनों ही इस बात पर ज़ोर देते हैं कि बच्चों को केवल शैक्षणिक ही नहीं, बल्कि "अवधारणात्मक, सामाजिक-भावनात्मक और शारीरिक विकास" के लिए भी समय और अवसर दिए जाएं। इनके अनुसार, उन्मुक्त (Free Play) और संरचित (Structured Play) दोनों को समान महत्व दिया जाना चाहिए।

इसलिए, सप्ताह में कम से कम 3 से 5 बार खेल सत्र अनिवार्य रूप से आयोजित होने चाहिए।

समय-सारणी का महत्व

बच्चे जब यह जानते हैं कि "अब खेलने का समय आने वाला है", तो उनका मन स्वतः उत्साहित और तैयार हो जाता है। यह केवल खेल की तैयारी नहीं होती — यह दिनचर्या की समझ और समय के प्रति अनुशासन का शुरुआती बीज भी बोता है।

NEP 2020 के शब्दों में, "बचपन की शिक्षा में लचीलापन, आनंद और गतिविधि-आधारित सीख" को प्राथमिकता दी गई है।

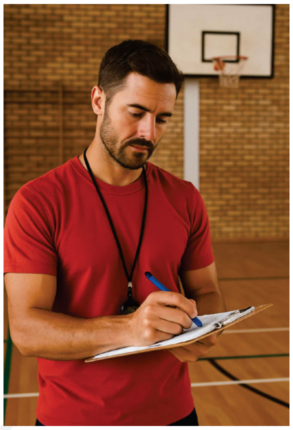
एक सारगर्भित विचारः

समय-सारणी कोई कठोर ढांचा नहीं, बल्कि एक लय है। जिससे बच्चे अपने दिन को पहचानते हैं, और उसमें सहजता से बहते हैं। जब खेल भी इस लय में शामिल होता है, तब वह केवल शारीरिक विकास नहीं करता अपितु वह बच्चे के पूरे व्यक्तित्व को समृद्ध करता है।

3.15 प्रत्येक सत्र का अभिलेख (Recording Data of Each Session)

अभिलेख रखना केवल एक औपचारिक जिम्मेदारी नहीं, बल्कि बच्चों की विकास-यात्रा का साक्षी बनने की एक गहरी प्रक्रिया है। यह आँकड़ों की सूखी तालिका नहीं, बल्कि उन छोटी-छोटी झलकियों का संग्रह है — जो बताते हैं कि किस बच्चे ने कब पहली बार दौड़ते हुए हँसी उड़ाई, कब किसी ने डरते हुए भी रस्सी कूदने की कोशिश की, और कब किसी ने पहली बार किसी साथी की मदद की।

इसलिए, जब हम कहते हैं "प्रत्येक सत्र का अभिलेख रखा जाए", तो उसका आशय केवल रिपोर्टिंग से नहीं, बल्कि बच्चों की दुनिया को समझने और संजोने से है।



अभिलेखों में क्या दर्ज किया जाना चाहिए?

हर खेल सत्र के बाद शिक्षक कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं पर ध्यान दें और उन्हें संक्षेप में लिखें:

* **बच्चो की गतिविधि सहभागिता:** यह न केवल उपस्थिति की जानकारी देता है, बल्कि यह भी संकेत करता है कि बच्चे खेल को कितना पसंद कर रहे हैं, और किन दिनों भागीदारी अधिक या कम रहती है।
* **रुचिपूर्ण गतिविधि में सहभागिता:** यह हमें यह समझने में मदद करता है कि कौन-सी गतिविधियाँ बच्चों की रुचियों से मेल खा रही हैं और किनमें बदलाव या नवाचार की आवश्यकता हो सकती है।
* **बच्चो द्वारा नए प्रयास:** यह सबसे महत्वपूर्ण बिंदुओं में से एक है। कभी-कभी कोई बच्चा पहली बार किसी शारीरिक गतिविधि में भाग लेता है, या कोई बच्चा जो पहले समूह से किनारा करता था, अब समूह में आता है। ऐसे क्षणों को दर्ज करना बच्चे की आत्म-प्रगति को पहचानने जैसा होता है।
* **बच्चे को विशेष सहयोग की आवश्यकता:** उदाहरण के लिए, क्या किसी बच्चे को संतुलन बनाने में कठिनाई हुई? क्या किसी को सामाजिक रूप से जोड़ने की आवश्यकता लगी? ये जानकारियाँ व्यक्तिगत शैक्षिक योजना (IEP) या समावेशी शिक्षा के संदर्भ में भी उपयोगी होती हैं।

अभिलेखों का उपयोग:

* **प्रगति की पहचान:** समय के साथ जब ये अभिलेख सामने रखे जाते हैं, तो बच्चों के छोटे-छोटे बदलाव एक निरंतर विकास की कहानी कहने लगते हैं। शिक्षक, माता-पिता और नीति-निर्माता – सभी इस विकास को समझ सकते हैं।
* **भविष्य की योजना:** यदि बार-बार देखा जाए कि किसी गतिविधि में अधिक रुचि है या किसी में झिझक, तो शिक्षक उस अनुरूप अगले सत्रों की योजना बना सकते हैं।
* **संवेदनशील प्रतिक्रिया:** शिक्षक अपने पर्यवेक्षण के आधार पर बच्चों को उस तरीके से प्रतिक्रिया दे सकते हैं जो प्रोत्साहन और आत्मविश्वास बढ़ाने वाला हो।

'खेल डायरी' – बच्चों की विकासगाथा

कल्पना कीजिए कि हर बच्चे के पास एक "खेल डायरी" है – जो यह नहीं बताती कि वह कितना तेज दौड़ा, बल्कि यह दर्शाती है कि वह कब पहली बार दौड़ा। यह डायरी वह अभिलेख / दस्तावेज है जहाँ भावनाएँ, हिचकिचाहट, प्रयास और उपलब्धियाँ धीरे-धीरे जुड़ती जाती हैं। जब यह प्रक्रिया नियमित होती है, तो यह केवल दस्तावेज़ नहीं, बल्कि बच्चे की विकासगाथा बन जाती है।

NEP और NCF की दृष्टि में अभिलेख-प्रणाली

NEP 2020 और NCF 2023 दोनों ही आकलन को "निरंतर, समग्र और गैर-भय आधारित" बनाने पर ज़ोर देते हैं। इस संदर्भ में खेल-सत्रों के अभिलेख एक गैर-अकादमिक परंतु अत्यंत महत्वपूर्ण मूल्यांकन उपकरण बन सकते हैं। ये रिकॉर्ड यह दर्शाते हैं कि बच्चा सामाजिक, भावनात्मक, शारीरिक और सहयोगात्मक दृष्टि से कैसे आगे बढ़ रहा है और यह मूल्यांकन अंकों से कहीं ज़्यादा गहराई वाला होता है।

निष्कर्षः प्रत्येक सत्र का अभिलेख रखना शिक्षक और बच्चों के बीच एक निरंतर संवाद की तरह है। यह संवाद मौन होता है — लेकिन उसमें भावनाओं, अनुभवों और विकास की गूँज होती है।

* अभिलेख एक दर्पण हैः जो हमें बच्चों की दुनिया का प्रतिबिंब दिखाता है।
* अभिलेख एक दस्तावेज़ हैः जो हमें उनके प्रयासों का प्रमाण देता है।
* अभिलेख एक संवाद हैः जो हमें सिखाता है कि हर प्रयास, चाहे वह कितना ही छोटा क्यों न हो, मूल्यवान है।

अभ्यास

बहु विकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Questions) **[प्रत्येक प्रश्न 1 अंक]**

1. उन्मुक्त खेल का मुख्य उद्देश्य होता है-

   (a) प्रतियोगिता में जीतना (b) अंक प्राप्त करना

   (c) आनंद प्राप्त करना (d) परीक्षा की तैयारी करना

2. उन्मुक्त खेल की विशेषता होती है-

   (a) कड़े नियम (b) पुरस्कार वितरण

   (c) आत्म-अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता (d) निश्चित समय सीमा

3. निम्नलिखित में से कौन-सा उन्मुक्त खेल का उदाहरण नहीं है-

   (a) पत्तों से घर बनाना (b) पकड़म-पकड़ाई

   (c) क्रिकेट मैच (d) मिट्टी में खेलना

4. उन्मुक्त खेल किस आयु वर्ग के लिए सर्वाधिक उपयुक्त होते हैं?

   (a) 13–15 वर्ष (b) 10–12 वर्ष

   (c) 3–8 वर्ष (d) 16–18 वर्ष

SCERT DELHI

5. उन्मुक्त खेल का एक प्रमुख घटक है

(a) पुरस्कार वितरण
(b) कठोर नियम
(c) रचनात्मकता
(d) प्रशिक्षण

6. उन्मुक्त खेलों में निर्णय कौन लेता है?

(a) शिक्षक
(b) अभिभावक
(c) बच्चा स्वयं
(d) अंपायर

7. उन्मुक्त खेल बच्चों में किस भावना का विकास नहीं करता?

(a) सहयोग
(b) कल्पनाशीलता
(c) प्रतियोगिता
(d) आत्मविश्वास

8. उपयुक्त उपकरण चयन में कौन-सा तत्व आवश्यक नहीं है?

(a) रंगीन होना
(b) भारी और धातु का होना
(c) धार रहित होना
(d) हल्का और सुरक्षित होना

9. उन्मुक्त खेल का संचालन करते समय शिक्षक की क्या भूमिका होनी चाहिए?

(a) निर्देशक
(b) सहायक और मार्गदर्शक
(c) निरीक्षक
(d) निर्णायक

10. पुनर्वास में उन्मुक्त खेल किस रूप में सहायक होता है?

(a) प्रतिस्पर्धा बढ़ाने के लिए
(b) रचनात्मकता कम करने के लिए
(c) आत्मविश्वास और मन की गांठें खोलने के लिए
(d) अभ्यास के लिए

11. उन्मुक्त खेल में "सहभागिता एवं सहयोग" किसका विकास करता है?

(a) शारीरिक शक्ति
(b) गणना कौशल
(c) सामाजिक कौशल
(d) प्रतिस्पर्धात्मक भावना

SCERT DELHI

उत्तरः

1. (c) आनंद प्राप्त करना
2. (c) आत्म-अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता
3. (c) क्रिकेट मैच
4. (c) 3–8 वर्ष
5. (c) रचनात्मकता
6. (c) बच्चा स्वयं
7. (c) प्रतियोगिता
8. (b) भारी और धातु का होना
9. (b) सहायक और मार्गदर्शक
10. (c) आत्मविश्वास और मन की गांठें खोलने के लिए
11. (c) सामाजिक कौशल

लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions) **[प्रत्येक प्रश्न - 2 अंक]**

1. उन्मुक्त खेल से बच्चों को क्या लाभ होते हैं? दो बिंदु लिखिए।
2. उन्मुक्त खेल कल्पनाशक्ति को बढ़ाता है – स्पष्ट कीजिए।
3. उन्मुक्त खेल, खेल और स्पोर्ट्स में एक अंतर लिखिए।
4. उन्मुक्त खेल गतिविधियों में बच्चों को विकल्प देना क्यों आवश्यक है?
5. 3 से 5 वर्ष की आयु के लिए उपयुक्त दो उन्मुक्त खेलों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
6. बच्चों के लिए सुरक्षित खेल स्थान की दो विशेषताएँ बताइए।
7. उपकरण चयन करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
8. मनोरंजनात्मक गतिविधियों को प्रभावित करने वाले कोई दो कारक बताइए।
9. पुनर्वास के संदर्भ में उन्मुक्त खेल की दो भूमिकाएँ लिखिए।
10. बच्चों को खेल के बाद शांत गतिविधि क्यों कराई जाती है?

SCERT DELHI

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions) **[प्रत्येक प्रश्न - 4 अंक]**

1. उन्मुक्त खेल की परिभाषा दीजिए तथा इसके तीन प्रमुख घटकों की व्याख्या कीजिए।
2. उन्मुक्त खेल बच्चों के जीवन के लिए आवश्यक हैं। इस कथन की पुष्टि उदाहरण सहित कीजिए।
3. उन्मुक्त खेल, खेल एवं स्पोर्ट्स में पाँच बिंदुओं के आधार पर तुलना कीजिए।
4. बच्चों के जीवन में उन्मुक्त खेल के महत्व को स्पष्ट कीजिए।
5. उन पाँच बातों को समझाइए जिनका ध्यान उन्मुक्त खेल गतिविधि के संचालन में रखना चाहिए।
6. उपकरण चयन करते समय किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए? उदाहरण सहित उत्तर दीजिए।
7. किन कारकों के आधार पर मनोरंजनात्मक गतिविधियों की पसंद प्रभावित होती है? स्पष्ट कीजिए।
8. किसी भी उन्मुक्त खेल गतिविधि का संचालन करने की चरणबद्ध प्रक्रिया समझाइए।
9. पुनर्वास में उन्मुक्त खेल कैसे सहायक होता है? उदाहरण देकर स्पष्ट कीजिए।
10. आयु, रुचि, शारीरिक क्षमता और सुरक्षा के आधार पर उपयुक्त उन्मुक्त खेल गतिविधि के चयन की प्रक्रिया समझाइए।

SCERT DELHI

इकाई
4

निगरानी और सूची प्रबन्धन

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcome):

* वस्तु सूची प्रबंधन (Inventory Management) की प्रक्रिया का वर्णन करते है।
* सामग्री और उपकरणों (Props and Equipment) का प्रबंधन करते है।

विद्यालयों, खेल संस्थानों तथा व्यावसायिक संगठनों में वस्तुओं एवं उपकरणों की उपलब्धता, स्थिति और उपयोग पर सतत निगरानी बनाए रखना एक अत्यंत आवश्यक कार्य है। इसी क्रियावली को निगरानी एवं सूची प्रबंधन कहा जाता है। जब किसी संस्था में भिन्न प्रकार की सामग्री—जैसे खेल उपकरण, शिक्षण सामग्री या संसाधन—संग्रहित किए जाते हैं, तो उनका सुव्यवस्थित रख-रखाव और समय-समय पर निरीक्षण अत्यंत महत्त्वपूर्ण हो जाता है। इस प्रक्रिया के माध्यम से हम यह सुनिश्चित करते हैं कि प्रत्येक वस्तु उचित समय पर उपलब्ध हो, उसका दुरुपयोग न हो, और उसकी गुणवत्ता बनी रहे।

इस अध्याय में हम यह जानेंगे कि वस्तु सूची क्या होती है, किस प्रकार उसकी निगरानी की जाती है, और सामग्री को कैसे श्रेणियों में बाँटकर सुरक्षित और व्यवस्थित रूप से प्रयोग में लाया जाता है। इसके साथ ही, हम यह भी समझेंगे कि कैसे आधुनिक तकनीक और सॉफ्टवेयर की सहायता से वस्तु सूची प्रबंधन को और अधिक सरल, सटीक और प्रभावी बनाया जा सकता है।

4.1 वस्तु सूची (Inventory)

वस्तु सूची का अभिप्राय – ऐसी वस्तुएं या सामग्री जो भविष्य में उपयोग करने के लिए पहले से भंडारण (स्टोर) करके रखी जाती हैं। (यह शब्द अधिकतर उद्योग या व्यवसाय में इस्तेमाल होता है। बड़े व्यवसाय में सामग्री को रखने के लिए बड़े-बड़े गोदामों का इस्तेमाल किया जाता हैं।) सामग्री को उचित प्रकार से संभालने और उस पर निगरानी रखने के लिए एक उपयुक्त वस्तु सूची प्रबंधन प्रणाली (Inventory Management System) की अवश्यकता होती है। आजकल, अधिकतर कंपनियाँ वस्तु सूची पर निगरानी रखने के लिए कंप्यूटर सॉफ्टवेयर का उपयोग करती हैं, जिससे यह कार्य तेज़ी और सटीकता के साथ संपन्न हो जाता है।

इसी प्रकार एक स्कूल/ संस्थान में खेल की सारी सामग्री जैसे – फुटबॉल, बैडमिंटन रैकेट, बास्केटबॉल, नेट आदि अर्थात समस्त सामग्री पहले से स्टोर करके रखा जाता है, ताकि आवश्यकतानुसार इस्तेमाल किया जा सके। इस सम्पूर्ण सामग्री के भंडारण को वस्तु सूची कहा जाता हैं । यदि सामग्री सही सूचीबद्ध होगी, तो सामग्री समय पर मिल पाएगी तथा नष्ट होने से बच जाएगी । अतः उपयुक्त वस्तु सूची का होना अति आवश्यक है।

4.2 आवधिक वस्तु सूची (भंडार) जाँच का महत्व (Importance of Periodic Inventory Checking)

किसी भी संस्थान के लिए वस्तु सूची प्रबंधन एक अत्यंत महत्वपूर्ण पहलू है। इसके माध्यम से संस्थान अपनी सामग्री और संसाधनों का उचित प्रकार से आकलन कर पाता है। समय-समय पर वस्तु सूची की जाँच करने से निम्नलिखित लाभ प्राप्त होते हैं—

* सामग्री की उपलब्धता का सटीक अनुमान लगाया जा सकता है।
* आवश्यक वस्तुओं के समाप्त होने से पहले उनकी पहचान कर पुनः व्यवस्था की जा सकती है।
* बजट का उचित और प्रभावी उपयोग सुनिश्चित किया जा सकता है।

नियमित जाँच से यह स्पष्ट हो जाता है कि संस्थान में कितनी सामग्री प्राप्त हुई थी, उसमें से कितनी सामग्री का उपयोग हो चुका है, और वर्तमान में कितनी सामग्री शेष है। इस प्रकार, यह प्रक्रिया संसाधनों के दुरुपयोग को रोकने और गतिविधियों को सुचारू रूप से संचालित करने में सहायक होती है।

4.2.1 वस्तु सूची की जाँच के प्रकार (Types of Inventory Checking)

वस्तु सूची की जाँच सामान्यतः दो श्रेणियों में की जाती है—

1. उपभोग्य वस्तुओं की सूची (Consumable Items List)
2. गैर-उपभोग्य वस्तुओं की सूची (Non-Consumable Items List)

4.2.1.1 उपभोग्य वस्तुओं की सूची (Consumable Items List)

उपभोग्य वस्तुएँ वे होती हैं जो निरंतर प्रयोग अथवा घिसावट के कारण शीघ्र ही नष्ट या अनुपयोगी हो जाती हैं। इनका स्वरूप क्षणभंगुर होता है, अतः इनका नवीनीकरण समय-समय पर आवश्यक हो जाता है। सामान्य जीवन में इनके उदाहरण हैं—कार्यालय स्टेशनरी, कलम, कागज़, पेयजल और भोजन सामग्री।

उपभोग्य वस्तुओं की प्रमुख विशेषताएँ:

* इनका आयु-चक्र अल्पकालिक होता है।
* निरंतर उपयोग से इनमें घिसावट अथवा टूट-फूट स्वाभाविक रूप से उत्पन्न हो जाती है।

SCERT DELHI

*	खेल गतिविधियों की निरंतरता हेतु इनकी सतत आपूर्ति अनिवार्य मानी जाती है।

*	इनकी अनुपस्थिति में खेल आयोजन अवरुद्ध हो सकता है।

खेलों में उपभोग्य वस्तुओं के उदाहरण हैं—

*	शटल कॉक
*	टेबल टेनिस गेंदें
*	जाल (नेट)
*	बल्ले
*	लॉन टेनिस गेंदें
*	हॉकी स्टिक
*	फुटबॉल
*	हॉकी गेंदें
*	वॉलीबॉल

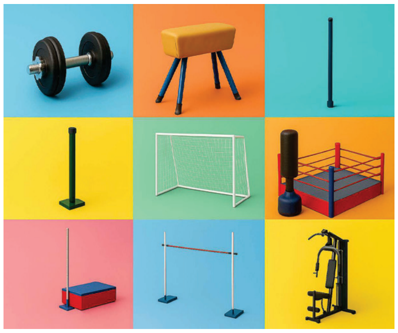
इन वस्तुओं का उचित प्रबंधन और समय पर उपलब्धता खेल गतिविधियों की गुणवत्ता को बनाए रखने में सहायक होती है।

4.2.1.2 गैर-उपभोग्य वस्तुओं की सूची (List of Non-Consumable Items)

गैर-उपभोग्य वस्तुएं वे होती हैं जिनका उपयोग लंबे समय तक बार-बार किया जा सकता है और जिन्हें शीघ्र बदलने की आवश्यकता नहीं होती। इन वस्तुओं की आयु अधिक होती है और इन्हें केवल अनुपयोगी हो जाने पर ही बदला जाता है।

सामान्य जीवन में गैर-उपभोग्य वस्तुओं के उदाहरण हैं—फर्नीचर, मशीनें, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण और वाहन।

खेलों में गैर-उपभोग्य वस्तुएं वे होती हैं जिनका उपयोग कई वर्षों तक किया जा सकता है और जो टिकाऊ (Durable) होती हैं। खेलों में गैर-उपभोग्य वस्तुओं के उदाहरण—



*	डंबल
*	जिमनास्टिक वॉल्ट
*	बैडमिंटन पोल (नेट के बिना)
*	लॉन टेनिस पोल (नेट के बिना)

SCERT DELHI

*	गोल पोस्ट

*	बॉक्सिंग रिंग

*	ट्रैक एवं फील्ड उपकरण (जैसे हाई जंप स्टैंड, पोल वॉल्ट स्टैंड आदि)

*	व्यायाम यंत्र (Exercise Machines)

इन वस्तुओं की नियमित जाँच और उचित रख-रखाव (Maintenance) आवश्यक है, ताकि वे लंबी अवधि तक उपयोग में बनी रहें और खेल गतिविधियां बाधित न हों।

4.3 खेल वस्तु सूची बनाए रखने की प्रक्रिया (Process of Maintaining Sports Inventory)

खेल वस्तु सूची की अच्छी व्यवस्था से खेल गतिविधियाँ सुचारू रूप से संचालित होती हैं। खेल वस्तु सूची बनाए रखने की प्रक्रिया में निम्नलिखित पहलू आते हैं :-

वस्तु सूची तैयार करना (Inventory List Preparation): सभी उपलब्ध खेल सामग्रियों की विस्तृत सूची तैयार की जाती है, जिसमें प्रत्येक वस्तु का नाम, संख्या, अवस्था और अन्य आवश्यक विवरण दर्ज होते हैं। यह सूची खेल सामग्री के प्रबंधन की मूल आधारशिला होती है।

1. **सामग्री का वर्गीकरण (Classification):** खेल सामग्री को मुख्यतः दो श्रेणियों में विभाजित किया जाता है—

*	उपभोग्य वस्तुएं

*	गैर-उपभोग्य वस्तुएं

2. **भंडारण व्यवस्था (Storage Arrangement):** सभी खेल सामग्रियों को सुरक्षित, स्वच्छ और सुव्यवस्थित ढंग से निर्धारित स्थान पर रखा जाता है। हल्की और भारी वस्तुओं को अलग-अलग स्थान पर रखा जाता है , ताकि सामग्री का क्षरण (घिसावट) रोका जा सके और आवश्यकता पड़ने पर उन्हें आसानी से निकाला जा सके।

3. **रिकॉर्ड रखना (Record Maintenance):** सामग्री के उपयोग, वापसी, मरम्मत और खरीद का विवरण रजिस्टर या कंप्यूटर प्रणाली में दर्ज किया जाता है। इसमें यह भी शामिल होता है कि कौन-सी वस्तु किसने, कब ली और कब वापस की। इस रिकॉर्ड से पारदर्शिता बनी रहती है।

4. **समय-समय पर जाँच (Periodic Checking):** प्रत्येक माह या आवश्यकतानुसार सामग्री की अवस्था की जाँच की जाती है। इसमें यह देखा जाता है कि कोई वस्तु अनुपयोगी हो गई है, गायब है, या उसकी मरम्मत की आवश्यकता है।

SCERT DELHI

5. **मरम्मत और प्रतिस्थापन (Repair and Replacement):** अनुपयोगी खेल सामग्री की मरम्मत समय पर करवाई जाती है, ताकि वे पुनः प्रयोग योग्य बन सकें। जो उपकरण मरम्मत के उपरांत भी उपयोग में नहीं लाए जा सकते, उन्हें नए उपकरणों से प्रतिस्थापित किया जाता है।

6. **बजट नियोजन (Budget Planning):** वार्षिक बजट तैयार किया जाता है, जिसमें नई सामग्री की खरीद, पुरानी सामग्री की मरम्मत और प्रतिस्थापन के लिए आवश्यक धनराशि निर्धारित की जाती है। इससे आर्थिक संसाधनों का उचित उपयोग सुनिश्चित होता है।

4.4 खेल वस्तु सूची प्रबंधन को अनुकूलित करने के लिए युक्ति (Tips for Optimizing Sports Inventory Management) -

* **सटीक सूची–** सभी उपकरणों की सही संख्या और दशा दर्ज करना।
* **सामग्री का वर्गीकरण-** उपभोग्य और गैर-उपभोग्य वस्तुओं को अलग-अलग रखना।
* **प्राथमिकता-** अधिक उपयोग होने वाली सामग्री को पहले या सामने की ओर रखना।
* **डिजिटल रिकॉर्ड–** वस्तु सूची का प्रबंधन करने के लिए सॉफ़्टवेयर या एक्सेल शीट (excel sheet) का उपयोग करना।
* नियमित जाँच– हर महीने सामग्री की दशा की समीक्षा करना।
* **टूट-फूट पर तुरंत कार्यवाही** – मरम्मत और प्रतिस्थापन में देरी न करना।
* **समय निर्धारण–** हर गतिविधि के लिए उपकरण उपयोग का समय निश्चित करना।
* **बजट का उचित नियोजन–** आवश्यकतानुसार वार्षिक बजट निर्धारित करना।

4.5 सामग्री और उपकरण प्रबंधित करने के घटक (Components of Managing Materials and Equipment)

खेलों में सामग्री और उपकरणों का सही प्रबंधन न केवल खेल गतिविधियों को सुचारू रूप से संचालित करता है, बल्कि खिलाड़ियों की सुरक्षा और उपकरणों की दीर्घायु भी सुनिश्चित करता है। विद्यालय अथवा खेल संस्थान में यह कार्य एक व्यवस्थित प्रक्रिया के रूप में किया जाता है। सामग्री और उपकरण प्रबंधन के प्रमुख घटक इस प्रकार हैं—

1. **सूचीकरण (Listing)-** सभी उपलब्ध खेल सामग्री एवं उपकरणों की एक विस्तृत सूची तैयार की जाती है। इसमें प्रत्येक वस्तु का नाम, संख्या, आकार, मूल्य, और उपयोग की स्थिति अंकित होती है। यह सूची समय-समय पर अद्यतन (update) की जाती है ताकि वास्तविक जानकारी प्राप्त हो सके।

SCERT DELHI

2. **भंडारण (Storage)**- उपकरणों की सुरक्षा हेतु उचित भंडारण आवश्यक है। प्रत्येक उपकरण को उसकी प्रकृति के अनुसार अलग-अलग स्थान पर रखा जाता है। जैसे—गेंदों को जालीनुमा थैलों में, बल्लों को स्टैंड पर तथा जिम उपकरणों को सुरक्षित कमरे में रखा जाता है। सही भंडारण से उपकरण लंबी अवधि तक टिकाऊ रहते हैं।

3. **रख-रखाव (Maintenance)**- सामग्री और उपकरणों की नियमित देखभाल करना अत्यंत आवश्यक है। टूटे या अनुपयोगी उपकरणों की समय पर मरम्मत की जाती है। उदाहरण के लिए, फुटबॉल की सिलाई खुलने पर उसे तुरंत ठीक करना या जाल फटने पर नया जाल लगाना। रख-रखाव से उपकरण हमेशा उपयोग योग्य बने रहते हैं।

4. **वितरण और उपयोग (Distribution and Utilization)**- खेल सामग्री खिलाड़ियों को उनकी आवश्यकता और खेल के अनुसार वितरित की जाती है। वितरण प्रक्रिया पारदर्शी और नियमबद्ध होनी चाहिए। उपकरण का उचित उपयोग भी उतना ही महत्वपूर्ण है ताकि उनका दुरुपयोग या नुकसान न हो।

5. **अभिलेख संधारण (Record Keeping)**- सभी उपकरणों की खरीद, वितरण, मरम्मत तथा उपयोग का अभिलेख (Record) रखा जाता है। इससे यह पता चलता है कि कौन-सा उपकरण कब और किस उद्देश्य से प्रयोग हुआ। यह प्रक्रिया भविष्य में सामग्री की आवश्यकता का अनुमान लगाने में सहायक होती है।

6. **सुरक्षा एवं उत्तरदायित्व (Safety and Responsibility)**- खेल सामग्री की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए जिम्मेदार व्यक्ति नियुक्त किए जाते हैं। खिलाड़ियों को भी उपकरणों का उपयोग करते समय सावधानी बरतने तथा उन्हें सही रूप से वापस करने के लिए प्रेरित किया जाता है। इससे दुर्घटनाओं की संभावना कम होती है।

7. **नष्ट या अनुपयोगी उपकरणों का निपटान (Disposal of Unusable Equipment)**- जो उपकरण पूरी तरह से अनुपयोगी हो जाते हैं, उनका उचित निपटान करना भी प्रबंधन का हिस्सा है। अनुपयोगी उपकरणों को हटाकर उनकी जगह नई सामग्री उपलब्ध कराई जाती है।

4.6 सूचीबद्ध उपकरणों की रिपोर्ट (Listed Equipment Report)

सूचीबद्ध उपकरणों की रिपोर्टश्च का आशय एक ऐसी लिखित या डिजिटल सूची से है जिसमें सभी उपकरणों के नाम, उनकी संख्या, वर्तमान स्थिति (जैसे कार्यशील, टूटी फूटी सामग्री, मरम्मत योग्य), उपयोग की तिथि, क्रय तिथि, लागत और उपयोगकर्ता आदि का विवरण दिया जाता है। यह रिपोर्ट समय-समय पर अद्यतन (update) की जाती है ताकि उपकरणों का सटीक लेखा-जोखा रखा जा सके।

सूचीबद्ध उपकरणों की रिपोर्ट तैयार करने की प्रक्रियाः

1. उपकरणों की पहचान (Object identification): सबसे पहले संस्थान में उपलब्ध सभी उपकरणों

SCERT DELHI

की पहचान की जाती है। इसमें खेल, शैक्षणिक, तकनीकी या प्रयोगशाला उपकरण शामिल हो सकते हैं।

2. वर्गीकरण (Classification): उपकरणों को उनकी प्रकृति के आधार पर वर्गीकृत किया जाता है, जैसे – खेल उपकरण, प्रयोगशाला उपकरण, कंप्यूटर संबंधी सामग्री आदि।

3. रिपोर्ट प्रारूप बनाना (Report Format Preparation): एक तालिका या सॉफ्टवेयर में रिपोर्ट का ढाँचा तैयार किया जाता है, जिसमें प्रत्येक उपकरण का नाम, संख्या, स्थिति, स्थान, लागत आदि दर्ज किए जाते हैं।

4. नियमित अद्यतन(Continuous updation): उपकरणों की स्थिति में परिवर्तन होने पर रिपोर्ट को अद्यतन किया जाता है, जैसे – कोई उपकरण टूटी फूटी दशा में है तो उसे बदल दिया जाए या नया खरीदा जाए।

5. विश्लेषण और निर्णय (Analysis and decision): रिपोर्ट के आधार पर यह विश्लेषण किया जाता है कि कौन-से उपकरण मरम्मत योग्य हैं, किन उपकरणो को बदलने की आवश्यकता है कि एवं किन उपकरणो की खरीद की जानी चाहिए।

सूचीबद्ध उपकरणों की रिपोर्टः उदाहरण सारणी

क्रम संख्या	उपकरण का नाम	संख्या	वर्तमान स्थिति	उपयोग की तिथि	क्रय तिथि	लागत ( )	उपयोगकर्ता का नाम
1	फुटबॉल	10	कार्यशील	01-08-2025	15-07-2025	5,000	विद्यार्थीगण
2	बैडमिंटन रैकेट	8	टूटी-फूटी	10-07-2025	05-07-2025	3,200	छात्र (कक्षा 9)
3	टेबल टेनिस टेबल	2	मरम्मत योग्य	20-06-2025	01-06-2025	15,000	विद्यार्थीगण
4	हॉकी स्टिक	12	कार्यशील	12-08-2025	20-07-2025	4,800	छात्र (कक्षा 10)

सूचीबद्ध उपकरणों की रिपोर्ट के लाभ (Benefits of Listed Equipment Report) :

SCERT DELHI

4.7 नए उपकरणों के लिए धन का अनुमान (Estimation of Funds for New Equipment)

किसी भी विद्यालय, खेल संस्था या संगठन में समय-समय पर नए उपकरणों की आवश्यकता होती है। इन उपकरणों की खरीद से पहले, उनकी लागत का एक सटीक अनुमान लगाना आवश्यक होता है, ताकि संस्था अपने बजट में आवश्यक निधि (fund) का प्रावधान कर सके।

प्रक्रिया (Procedure) :

* **रूपगत विशेषताओं (Configuration) का निर्धारण:** सबसे पहले यह तय किया जाता है कि जिस उपकरण की आवश्यकता है, उसमें कौन-कौन से तकनीकी या कार्यात्मक गुण होने चाहिए। इन्हीं गुणों को "रूपगत विशेषताएँ" कहा जाता है।

* **GeM पोर्टल पर जानकारी अपलोड करना:** निर्धारित रूपगत विशेषताओं को GeM (Government e-Marketplace) पोर्टल पर अपलोड किया जाता है, जो सरकारी खरीद का एक पारदर्शी ऑनलाइन प्लेटफॉर्म है।

* **विक्रेताओं की शॉर्टलिस्टिंग:** पोर्टल पर उपलब्ध विभिन्न विक्रेताओं को उनकी कीमत, उत्पाद की गुणवत्ता और डिलीवरी समय के आधार पर सूचीबद्ध किया जाता है।

* **तुलनात्मक पत्रक (Comparative Statement) तैयार करना:** सभी विक्रेताओं की जानकारी को एक तालिका के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, जिसमें उनकी कीमत, डिलीवरी समय और तकनीकी विशेषताओं की तुलना की जाती है।

* **सर्वोत्तम विक्रेता का चयन:** तुलनात्मक विश्लेषण के आधार पर उस विक्रेता का चयन किया जाता है, जो उचित मूल्य, उत्तम गुणवत्ता और कम से कम समय में डिलीवरी समय प्रदान करता हो।

* **निधि का अनुमान:** चयनित विक्रेता द्वारा बताए गए मूल्य के आधार पर कुल लागत का अनुमान लगाया जाता है, जिसे संस्था द्वारा आगामी बजट में शामिल किया जाता है।

4.8 उपकरणों की मरम्मत के लिए धन का अनुमान (Estimation of Funds for Equipment Repair)

खेल उपकरणों की मरम्मत की लागत उपकरण की गुणवत्ता, आयु तथा उपयोग की परिस्थितियों पर निर्भर करती है। सामान्यतः, उपकरणों की मरम्मत एवं रख-रखाव हेतु वार्षिक बजट में उनके मूल खरीद मूल्य का लगभग 3–5% निर्धारित करना उचित माना जाता है।

इस बजट में निम्नलिखित मदें सम्मिलित होनी चाहिए—

* उपभोग्य वस्तुएँ (Consumables)
* नियमित रखरखाव व्यय
* उपयोगकर्ता प्रशिक्षण

मरम्मत या प्रतिस्थापन का निर्णय लेते समय विचारणीय कारक (Factors to Consider When Deciding on Repair or Replacement)

1. मरम्मत की लागत – यदि किसी उपकरण की मरम्मत की लागत नई वस्तु की कीमत के समीप या उससे अधिक हो, तो नया उपकरण खरीदना अधिक उचित होता है।

2. सुरक्षा – पुराने या क्षतिग्रस्त उपकरण से छात्रों को चोट लगने की संभावना बढ़ जाती है, अतः सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देनी चाहिए।

3. श्रम लागत – उपकरण के आकार और प्रकार के अनुसार उसकी मरम्मत में श्रम की मात्रा भिन्न होती है।

SCERT DELHI

4. प्रतिस्थापन विश्लेषण – उपकरण को उसके भौतिक जीवन के अंत पर नहीं, बल्कि उसकी उपयोगी आयु के आधार पर बदलने का निर्णय लेना चाहिए। इस प्रक्रिया में मरम्मत और नए उपकरण की खरीद — दोनों के खर्च और लाभ की तुलना की जाती है।

मौद्रिक (Monetary) शब्द का अर्थ वित्तीय स्थिति से है — यानी किसी वस्तु का संबंध पैसे, मुद्रा या धन से हो।

खेल उपकरण एक उपभोग्य संपत्ति है। जब किसी उपकरण को खरीदा जाता है, तो इसका भुगतान आय और व्यय खाते से किया जाता है। भुगतान के समयः

* परिसंपत्ति खाते में वृद्धि दर्ज की जाती है।
* नकदी या बैंक खाते में कमी दर्ज होती है।
* बैलेंस शीट में इन परिवर्तनों को अद्यतन किया जाता है।

मौद्रिक रिपोर्ट स्कूल या संस्थान के खेल विभाग में पारदर्शिता और जिम्मेदारी सुनिश्चित करने का एक महत्वपूर्ण साधन है। यह दर्शाती है कि बजट का उपयोग उचित और योजनाबद्ध तरीके से हुआ है या नहीं।

मौद्रिक रिपोर्ट के उद्देश्य

* खेल विभाग के बजट और खर्च पर निगरानी रखना।
* भविष्य की खरीद योजना बनाने में मदद करना।
* पारदर्शिता और रिकॉर्ड-कीपिंग को सुनिश्चित करना।

मौद्रिक रिपोर्ट में शामिल बिंदु

1. खरीदे गए उपकरणों की सूची

उदाहरणः

* 5 फुटबॉल
* 10 क्रिकेट बैट
* 4 जिम्नास्टिक मैट

2. प्रत्येक उपकरण की कीमत

* 1 फुटबॉल = 600
* 1 क्रिकेट बैट = 1200

3. कुल खरीद खर्च

* सभी खरीदे गए उपकरणों की कीमतों का योग।
* मरम्मत पर खर्च
* बैट की ग्रिप बदलवाना = 100
* नेट सिलवाना = 200
* कुल मौद्रिक व्यय
* खरीद + मरम्मत = कुल खर्च

उदाहरणः 10,000 (खरीद) + 2,000 (मरम्मत) = 12,000

अभ्यास

बहु विकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Questions) **[प्रत्येक प्रश्न - 1 अंक]**

1. मौद्रिक रिपोर्ट का मुख्य उद्देश्य होता है-

   क) खिलाड़ियों की संख्या जानना ख) खेल का आयोजन करना

   ग) पैसों का लेखा-जोखा रखना घ) पुरस्कार बाँटना

2. समय-समय पर वस्तु सूची (Inventory) की जाँच करने का एक मुख्य लाभ है -

   क) सामग्री की कीमत बढ़ाना ख) सामग्री की उपलब्धता का सटीक अनुमान लगाना

   ग) सामग्री को नष्ट करना घ) सामग्री को बेचना

3. निम्नलिखित में से कौन-सी वस्तु उपभोग्य वस्तु नहीं है?

   क) शटल कॉक ख) टीटी गेंद

   ग) फुटबॉल घ) फुटबॉल पोल

4. नए उपकरणों की खरीद से पहले सर्वप्रथम क्या तय किया जाता है?

   क) विक्रेता का नाम ख) बजट का प्रावधान

   ग) रूपगत विशेषताएँ घ) डिलीवरी समय

SCERT DELHI

5. कुल मौद्रिक व्यय है -

क) उपकरणों की खरीद | ख) आय + व्यय

ग) खरीद +मरम्मत =कुल व्यय | घ) उपरोक्त सभी

6. सरकारी खरीद के लिए किस पोर्टल का उपयोग किया जाता है?

क) e-Bazaar | ख) GeM पोर्टल

ग) e-Shopping | घ) Digi – Market

7. "सूचीबद्ध उपकरणों की रिपोर्ट" में निम्नलिखित में से कौन-सी जानकारी शामिल नहीं होती?

क) उपकरणों की संख्या | ख) उपकरणों की वर्तमान स्थिति

ग) उपकरण बनाने वाले का जन्मस्थान | घ) क्रय तिथि

8. मरम्मत और प्रतिस्थापन प्रक्रिया में क्या किया जाता है?

क) नई सामग्री का वितरण | ख) टूटी फूटी सामग्री की मरम्मत या नई खरीद

ग) बजट का दुरुपयोग | घ) खिलाड़ियों को दंड देना

9. गैर-उपभोग्य वस्तुओं की विशेषता क्या है?

क) वे एक बार में उपयोग होकर समाप्त हो जाती हैं

ख) वे सिर्फ खाने-पीने की चीज़ें होती हैं

ग) वे टूटी फूटी सामग्री होती हैं

घ) उनका निश्चित जीवनकाल होता है, एवं वे बार-बार उपयोग हो सकती हैं

10. खेल उपकरणों की मरम्मत के लिए वार्षिक बजट में मूल खरीद मूल्य का लगभग कितना प्रतिशत निर्धारित करना उचित माना जाता है?

क) 1–2% | ख) 3–5%

ग) 6–8% | घ) 10–12%

उत्तरः 1-ग, 2-ख, 3-घ, 4-ख, 5-ग, 6-ख, 7-ग, 8-ख, 9-घ, 10-ख

SCERT DELHI

लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions) **[प्रत्येक प्रश्न - 2 अंक]**

1. खेलों में पारदर्शिता बनाए रखने में मौद्रिक रिपोर्ट की क्या भूमिका होती है?
2. मौद्रिक रिपोर्ट किसे कहते हैं?
3. मौद्रिक रिपोर्ट में किन-किन बातों का उल्लेख किया जाता है?
4. बुनियादी ढांचे के आधार पर उपकरणों का चयन कैसे किया जाता है?
5. उपभोग्य और गैर-उपभोग्य वस्तुओं में अंतर स्पष्ट कीजिए ।
6. रिकॉर्ड बनाए रखने की प्रक्रिया में कौन-कौन सी जानकारियाँ रखी जाती हैं?
7. सूचीबद्ध उपकरणों की रिपोर्ट का अद्यतन क्यों आवशक है? टिप्पणी कीजिए ।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions) **[प्रत्येक प्रश्न - 4 अंक]**

1. खेल वस्तु सूची बनाए रखने की प्रक्रिया को विस्तार से समझाइए।
2. नए उपकरण खरीदने की प्रक्रिया में GeM पोर्टल और तुलनात्मक पत्रक की भूमिका को स्पष्ट कीजिए।
3. खेल वस्तु सूची को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए उपयोग की जाने वाली युक्तियाँ लिखिए।
4. खेल सामग्री और उपकरण के चयन में किन-किन मुख्य घटकों का ध्यान रखना आवश्यक होता है? विस्तार से समझाइए।
5. सूचीबद्ध उपकरणों की रिपोर्ट तैयार करने की प्रक्रिया को विस्तार से समझाइए।
6. सूचीबद्ध उपकरणों की रिपोर्ट के प्रमुख लाभ बताइये।

SCERT DELHI

नोट : इस पुस्तक में प्रयुक्त सामग्री एवं चित्र पूर्णतः शैक्षणिक उद्देश्य के लिए है, किसी व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं।

ISBN : 978-93-6291-727-0

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली-110024