



# शारीरिक शिक्षा सहायक (प्राथमिक वर्ग)

(योग्यता निर्धारण)  
कार्य भूमिका

योग्यता पैक: संदर्भ सं. AGR/Q4005  
क्षेत्र — शारीरिक स्वास्थ्य एवं खेल

कक्षा 11 के लिए मॉड्यूल

**शारीरिक शिक्षा सहायक (Physical Education Assistant)**

**(योग्यता पैक— Ref. ID. AGR/Q4005)**

**कार्य क्षेत्र— शारीरिक स्वास्थ्य एवं खेल**

**कक्षा 9 के लिए मॉड्यूल**



**पंडित सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान**  
(भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय के अधीन रा.शै.अ.प्र.प. की घटक इकाई)

**श्यामला हिल्स, भोपाल— 462002, मध्य प्रदेश, भारत**

**<http://www.psscive.ac.in>**

## प्रारूप अध्ययन सामग्री

© पं.सुं.श. केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान, भोपाल 2025

प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इस प्रकाशन के किसी भी भाग को किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से, इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या अन्यथा, पुनरुत्पादित, पुनर्प्राप्ति प्रणाली में संग्रहीत या प्रेषित नहीं किया जा सकता है।

© PSSCIVE Draft Study Material Not be Published

## आमुख

व्यावसायिक शिक्षा एक गतिशील और विकासशील क्षेत्र है और यह सुनिश्चित करना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक विद्यार्थी के पास गुणवत्तापूर्ण शिक्षण सामग्री उपलब्ध हो। पंडित सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान (पी.एस.एस.सी.आई.वी.ई.) की व्यापक और समावेशी अध्ययन सामग्री तैयार करने की यात्रा कठिन और समय लेने वाली है जिसके लिए गहन शोध, विशेषज्ञ परामर्श और राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.) द्वारा प्रकाशन की आवश्यकता है। हालाँकि, अंतिम अध्ययन सामग्री की अनुपस्थिति हमारे विद्यार्थियों की शैक्षिक प्रगति में बाधा नहीं बननी चाहिए। इस आवश्यकता को देखते हुए हम प्रारूप अध्ययन सामग्री प्रस्तुत करते हैं, जो एक अनंतिम लेकिन व्यापक मार्गदर्शिका है, जिसे शिक्षण और सीखने के बीच का अंतर दूर करने के लिए डिजाइन किया गया है, जब तक कि अध्ययन सामग्री का आधिकारिक संस्करण रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा उपलब्ध नहीं करा दिया जाता। प्रारूप अध्ययन सामग्री शिक्षकों और विद्यार्थियों के लिए अंतरिम अवधि में उपयोग करने के लिए सामग्री का एक संरचित और सुलभ सेट प्रदान करती है। सामग्री को निर्धारित पाठ्यक्रम के साथ संरेखित किया गया है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि विद्यार्थी अपने सीखने के उद्देश्यों के साथ सही रास्ते पर बने रहें।

मॉड्यूल की विषयवस्तु शिक्षा में निरंतरता बनाए रखने और व्यावसायिक शिक्षा में शिक्षण-अधिगम की गति को बनाए रखने के लिए तैयार की गई है। इसमें पाठ्यक्रम और शैक्षिक मानकों के अनुरूप आवश्यक अवधारणाएँ और कौशल शामिल हैं। हम उन शिक्षाविदों, व्यावसायिक शिक्षकों, विषय विशेषज्ञों, उद्योग विशेषज्ञों, शैक्षणिक सलाहकारों और अन्य सभी लोगों के प्रति आभार व्यक्त करते हैं जिन्होंने इस प्रारूप अध्ययन सामग्री के निर्माण में अपनी विशेषज्ञता और अंतर्दृष्टि प्रदान की।

शिक्षकों को अध्ययन सामग्री के प्रारूप मॉड्यूल को एक मार्गदर्शक के रूप में उपयोग करने और अपने शिक्षण को अतिरिक्त संसाधनों और गतिविधियों से पूरक बनाने के लिए प्रोत्साहन दिया जाता है जो उनके विद्यार्थियों की विशिष्ट शिक्षण शैलियों और आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। सहयोग और प्रतिक्रिया महत्वपूर्ण हैं; इसलिए, हम अध्ययन सामग्री की विषय-वस्तु में सुधार के लिए विशेष रूप से शिक्षकों द्वारा, सुझावों का स्वागत करते हैं।

यह सामग्री कॉपीराइट के अधीन है और इसे रा.शै.अ.प्र.प.- पी.एस.एस.सी.आई.वी.ई. की अनुमति के बिना मुद्रित नहीं किया जाना चाहिए।

भोपाल

अगस्त 2025

दीपक पालीवाल

संयुक्त निदेशक

पं.सुं.श. केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान (पी.एस.एस.सी.आई.वी.ई.)

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

## पाठ्यपुस्तक विकास समिति

### सदस्य

- आज़ाद खान, प्रमुख — उत्पाद और प्रशिक्षण, व्यवसायिक शिक्षा, स्पोर्ट्स विलेज प्रा. लि., बेंगलुरु, कर्नाटक।
- हसान अहमद नूरी, प्रबंधक — उत्पाद और प्रशिक्षण, स्पोर्ट्स विलेज प्रा. लि., बेंगलुरु, कर्नाटक।
- प्रिया द्विवेदी, वरिष्ठ प्रबंधक, खेल, शारीरिक शिक्षा, फिटनेस एवं मनोरंजन कौशल परिषद, 207, डीएलएफ टॉवर, गैलेरिया मॉल, मयूर विहार एक्सटेंशन, दिल्ली।
- तहसीन ज़ैद, मुख्य परिचालन अधिकारी (सीओओ), खेल, शारीरिक शिक्षा, फिटनेस एवं मनोरंजन कौशल परिषद, 207, डीएलएफ टॉवर, गैलेरिया मॉल, मयूर विहार एक्सटेंशन, दिल्ली।

### सदस्य समन्वयक

डॉ. विनय स्वरूप मेहरोत्रा, प्राध्यापक एवं प्रमुख, पाठ्यचर्या विकास एवं मूल्यांकन केंद्र, पंडित सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान (पीएसएससीआईवीई), श्यामला हिल्स, भोपाल – 462002, मध्यप्रदेश।

### अनुवाद, संपादन एवं समीक्षा

- महेन्द्र बरुआ, शिक्षक, क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., श्यामला हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश।
- डॉ. सोनम सिंह, सहायक प्राध्यापक, पंडित सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., श्यामला हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश।
- मनोज कुमार, संपादक, रिसर्च जनरल 'समागम' एवं पूर्व एडजंक्ट प्राध्यापक, माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय, भोपाल, मध्य प्रदेश।
- विजेंद्र बोरबन, वरिष्ठ संपादक, पंडित सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., श्यामला हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश।
- अवंतिका त्रिपाठी (मुख्य कार्यकारी), किरपी (कार्यकारी सहयोगी), कविता (कार्यकारी सहयोगी), अनन्या एडु-टेक कंसल्टेंसी सर्विसेज़, नई दिल्ली।
- राजीव पाल, डी.टी.पी. ऑपरेटर, पंडित सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., श्यामला हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश।

### कार्यक्रम समन्वयक

रजनीश, सहायक पुस्तकालयाध्यक्ष, पंडित सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., श्यामला हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश।

### राज्य समन्वयक

विपिन कुमार जैन, सह प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष, मानविकी, विज्ञान, शिक्षा और अनुसंधान, पंडित सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., श्यामला हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश।

## कार्यक्रम निदेशक

दीपक पालीवाल, संयुक्त निदेशक, पंडित सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., श्यामला हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश।

© PSSCIVE Draft Study Material Not be Published

विषयसूची	
शीर्षक	पृष्ठ सं.
आमुख	iv
पाठ्यपुस्तक विकास समिति	v
<b>मॉड्यूल I : बाल विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका</b>	<b>1</b>
सत्र 1 — बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ	2
सत्र 2 — शारीरिक स्फूर्ति को प्रभावित करने वाले कारक	10
सत्र 3 — बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों की योजना एवं आयोजन	21
<b>मॉड्यूल II : सहायक वस्तुएँ एवं उपकरण</b>	<b>40</b>
सत्र 1 — सहायक वस्तुओं एवं उपकरणों का चयन	41
सत्र 2 — शारीरिक एवं खेल प्रशिक्षण हेतु आवश्यक उपकरण एवं सामग्री	50
सत्र 3 — खेल क्षेत्र का निरीक्षण एवं रख-रखाव	57
<b>मॉड्यूल III : स्वच्छता एवं सुरक्षा</b>	<b>68</b>
सत्र 1 — खेल क्षेत्र में स्वच्छता	69
सत्र 2 — प्राथमिक उपचार	79
सत्र 3 — आपातकालीन प्रतिक्रिया एवं दुर्घटना प्रबंधन	93
<b>मॉड्यूल IV : खेल एवं फिटनेस</b>	<b>102</b>
सत्र 1 — वार्षिक खेल गतिविधियों का आयोजन	103
सत्र 2 — खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन	113
सत्र 3 — शारीरिक स्फूर्ति सत्रों का संचालन	124
• उत्तर कुंजी	133
• शब्दावली	142

© PSSCIVE Draft Study Material Not be Published



## मॉड्यूल 1 - परिचय

मॉड्यूल 1 — बाल विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका — बच्चों की समग्र (सर्वांगीण) विकास में शारीरिक शिक्षा के महत्वपूर्ण योगदान पर केंद्रित है। इस मॉड्यूल में शारीरिक गतिविधियों, भावनात्मक कल्याण और समग्र विकास के बीच परस्पर संबंध को रेखांकित किया गया है और शिक्षकों तथा देखरेख करने वालों के लिए बच्चों में स्वस्थ आदतें विकसित करने का ज्ञान प्रदान किया गया है।

सत्र 1 में बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताओं पर चर्चा की गई है। इसमें इन आवश्यकताओं को संरचित शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से पूरा करने के महत्व को रेखांकित किया गया है, और बताया गया है कि गति (सक्रियता) और गतिविधि भावनात्मक स्वास्थ्य को किस प्रकार बेहतर बनाती है, आत्म-सम्मान बढ़ाती है और सामाजिक संबंधों को सुदृढ़ बनाती है। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से बच्चों की वृद्धि और भावनात्मक लचीलापन को किस प्रकार समर्थन मिल सकता है, इसके विविध पहलुओं की पहचान की जाएगी।

सत्र 2 — शारीरिक स्फूर्ति को प्रभावित करने वाले कारक — बच्चों की शारीरिक स्फूर्ति को प्रभावित करने वाले प्रमुख तत्वों जैसे उम्र, आनुवंशिकता, पोषण, परिवेश और संसाधनों की उपलब्धता पर केंद्रित है। इसमें बताया गया है कि ये तत्व समग्र शारीरिक स्फूर्ति में किस प्रकार योगदान करते हैं और सभी बच्चों के लिए समावेशी एवं सहायक वातावरण निर्मित करना क्यों आवश्यक है।

सत्र 3 — बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों की योजना बनाना — बच्चों के लिए प्रभावी शारीरिक गतिविधि कार्यक्रमों की योजना बनाने की व्यावहारिक कार्यनीतियों पर केंद्रित है। इसमें ऐसी गतिविधियाँ डिजाइन करने की विधियाँ दी गई हैं जो उम्र के अनुसार हों और शारीरिक तथा भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करती हों। यह सत्र लक्ष्यों की स्थापना, मूल्यांकन की विधियों तथा सभी बच्चों की भागीदारी सुनिश्चित करने हेतु गतिविधियों के अनुकूलन की प्रक्रिया को समाहित करता है, जिससे आजीवन स्वास्थ्य और शारीरिक स्फूर्ति की आदतें विकसित की जा सकें।

## सत्र 1 — बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ

बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ उनके स्वस्थ विकास और समग्र कल्याण की आधारशिला होती हैं। शारीरिक स्वास्थ्य — जिसमें संतुलित पोषण, व्यायाम और पर्याप्त नींद शामिल हैं — वृद्धि के लिए आधार प्रदान करता है। भावनात्मक स्वास्थ्य — जो प्रेम, सुरक्षा और समर्थन के माध्यम से पोषित होता है — आत्मविश्वास और मानसिक लचीलापन का निर्माण करता है। ये दोनों मिलकर बच्चों को उन्नति और सकारात्मक सामाजिक संपर्क के लिए सक्षम बनाते हैं।

हाल के समय में शारीरिक शिक्षा पारंपरिक खेलों से आगे बढ़कर व्यापक गतिविधियों का क्षेत्र बन चुकी है। फुटबॉल, बास्केटबॉल, बॉलिंग, टहलना, पर्वतीय भ्रमण या फ्रिसबी जैसी गतिविधियों में बच्चों को प्रारंभिक उम्र से सम्मिलित करना, आजीवन स्वस्थ आदतों को विकसित करने में सहायक होता है। कुछ शिक्षकों ने तो तनाव-निवारण अभ्यास जैसे योग, गहरी साँस लेना और मार्शल आर्ट को भी इन पाठ्यक्रमों में सम्मिलित किया है। शोध से स्पष्ट हुआ है कि शारीरिक गतिविधियाँ मांसपेशियों की शक्ति, सहनशक्ति और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाती हैं तथा मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, सतर्कता और मूड में सुधार लाती हैं। शारीरिक शिक्षा सभी आयु समूहों के लिए उपयुक्त रूप से ढाली जा सकती है, जिससे यह विभिन्न और मिश्रित क्षमताओं वाली कक्षाओं के लिए आदर्श बनती है।

अध्ययन यह दर्शाते हैं कि व्यायाम और मस्तिष्क विकास के बीच सकारात्मक संबंध है। यद्यपि कई लोग शारीरिक शिक्षा को केवल खेल या गतिविधियों तक सीमित समझते हैं, ये केवल व्यापक शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम का एक भाग हैं। आज के तकनीकी युग में, शारीरिक शिक्षा सुस्त जीवनशैली का मुकाबला करने के लिए आवश्यक है और विकास को बढ़ावा देती है, जिससे छात्र स्वास्थ्य के प्रति जीवनपर्यंत प्रतिबद्धता के लिए आवश्यक कौशल, दृष्टिकोण और मूल्य प्राप्त करते हैं। यह गतिविधि और गति के माध्यम से आत्म-अभिव्यक्ति का भी साधन है।

नियमित शारीरिक गतिविधि अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है, जो रोगों की रोकथाम और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने में सहायक होती है। शारीरिक स्फूर्ति अंगों के कुशल कार्यक्षमता को बनाए रखने में मदद करती है और मानसिक सावधानी एवं भावनात्मक स्थिरता को भी प्रभावित करती है। संतुलित पोषण के साथ, शारीरिक गतिविधि वजन को नियंत्रित करने और मोटापे के जोखिम को कम करने में भी सहायक है। विशेषज्ञों के अनुसार प्रतिदिन कम-से-कम एक घंटा शारीरिक गतिविधि करना एक स्वस्थ दिनचर्या का आवश्यक अंग है।

### शारीरिक गतिविधि के लाभ —

1. अच्छा स्वास्थ्य विकसित करना और बनाए रखना
2. रोगों की रोकथाम
3. मानसिक और शारीरिक शक्ति एवं शारीरिक स्फूर्ति में सुधार
4. एकाग्रता को बढ़ाना
5. आत्म-सम्मान का विकास करना

बच्चों की भलाई और विकास के लिए उनकी शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। शारीरिक रूप से उन्हें पोषक आहार, नींद, सुरक्षित आवास और स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता होती है, जो सीखने और सहभागिता को समर्थन देते हैं। भावनात्मक रूप से, प्रेम, सुरक्षा और संबंध-निर्माण के अवसरों की आवश्यकता होती है, जो आत्म-सम्मान और लचीलापन को पोषित करते हैं। इन दोनों आवश्यकताओं को पूर्ति कर बच्चे के जीवन की चुनौतियों का सामना करने और सार्थक संबंध बनाने में सक्षम बन पाते हैं।

## शारीरिक आवश्यकताएँ

बच्चों के शारीरिक विकास, ताकत और समग्र स्वास्थ्य के लिए शारीरिक आवश्यकताएँ अनिवार्य होती हैं (चित्र 1.1)। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं—

1. **पोषण और स्वस्थ आहार** — संतुलित भोजन शरीर की वृद्धि और मस्तिष्क विकास के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है।
2. **शारीरिक गतिविधि और व्यायाम** — नियमित गतिविधियाँ शारीरिक फिटनेस, मोटर कौशल और संज्ञानात्मक विकास में सहायता करती हैं।
3. **नींद और विश्राम** — पर्याप्त नींद शारीरिक और मानसिक पुनर्स्थापन (Restoration) के लिए आवश्यक है, जो ध्यान, एकाग्रता और प्रतिरोधक क्षमता प्रणाली को प्रभावित करती है।
4. **स्वास्थ्य और चिकित्सकीय देखभाल** — नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, टीकाकरण और चिकित्सकीय देखभाल उचित वृद्धि सुनिश्चित करते हैं और बीमारियों से बचाते हैं।
5. **सुरक्षित आवासीय वातावरण** — एक सुरक्षित घर बच्चों को नुकसान से बचाता है और सीखने व अन्वेषण के लिए सहायक होता है।
6. **स्वच्छता और व्यक्तिगत देखभाल** — स्वच्छता की मूल आदतें रोगों से बचाव करती हैं और आत्म-देखभाल की भावना को बढ़ावा देती हैं।
7. **विकासात्मक उपलब्धियाँ** — विकास की उपलब्धियों की निगरानी यह सुनिश्चित करती है कि बच्चों में समय पर आवश्यक कौशल विकसित हो रहे हैं।
8. **सुरक्षा उपाय और बाल सुरक्षा** — दुर्घटनाओं की रोकथाम हेतु उपाय (जैसे बेबी-प्रूफिंग) सुरक्षित परीक्षण को बढ़ावा देते हैं।
9. **वस्त्र और आश्रय** — उपयुक्त वस्त्र और स्थायी आवास आराम, गर्माहट और सुरक्षा प्रदान करते हैं।



चित्र 1.1— बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक ज़रूरतें

## भावनात्मक आवश्यकताएँ

भावनात्मक आवश्यकताएँ बच्चे के आत्म-सम्मान, सामाजिक कौशल और मानसिक लचीलापन के लिए आवश्यक होती हैं। इनकी प्रमुख विशेषताएँ निम्नलिखित हैं—

1. **प्रेम और स्नेह** — लगातार देखभाल और स्नेह बच्चों को यह अनुभव कराते हैं कि वे महत्वपूर्ण और समझे गए हैं।
2. **सुरक्षा** — सुरक्षित और स्थायित्व महसूस करना बच्चों को आत्मविश्वास के साथ अपने परिवेश की खोज में सहायता करता है।
3. **संबंध की भावना** — परिवार और मित्रों के साथ संबंध बच्चों को जुड़ाव और समर्थन का अनुभव कराते हैं।
4. **स्व-अभिव्यक्ति को प्रोत्साहन** — बच्चों को अपने विचार और भावनाएँ व्यक्त करने की स्वतंत्रता देना आत्म-विश्वास को बढ़ावा देता है।
5. **भावनाओं की स्वीकृति** — बच्चों की भावनाओं को स्वीकार कर उन्हें समझा हुआ महसूस कराता है और भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास करता है।
6. **भावनात्मक विकास हेतु खेल** — खेल भावनाओं को व्यक्त करने, रचनात्मकता और सामाजिक कौशल के लिए एक आवश्यक साधन है।
7. **लचीलापन और चुनौतियों** — चुनौतियों का सामना करने में बच्चों का समर्थन करने से उन्हें तनाव और बाधा के समय स्थिति सँभालना सिखाया जाता है।
8. **सामाजिक कौशल विकास** — सामाजिक संपर्क से बच्चों को साझा करना, सहानुभूति रखना और प्रभावी संवाद करना सिखाया जाता है।
9. **सकारात्मक प्रोत्साहन** — उपलब्धियों को पहचानने से आत्म-सम्मान का निर्माण होता है और सकारात्मक व्यवहार को प्रोत्साहन मिलता है।

## शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति का महत्व

बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करना उनके स्वस्थ विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है। जब बच्चे स्वयं को मूल्यवान और सुरक्षित महसूस करते हैं, तब वे शैक्षणिक और सामाजिक रूप से समृद्ध महसूस करते हैं और ऐसे सामाजिक कौशल विकसित करते हैं जो भविष्य में व्यवहारिक या मानसिक समस्याओं को रोक सकते हैं। 'स्वास्थ्य' को समझने के लिए इसके प्रमुख घटकों की पहचान आवश्यक होती है।

## स्वास्थ्य त्रिभुज

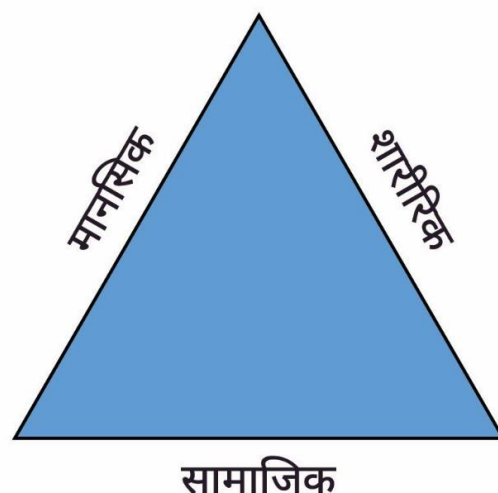
स्वास्थ्य त्रिभुज एक ऐसा मॉडल है जो समग्र तंदुरुस्ती को समझने में सहायक है। यह तीन प्रमुख घटकों — शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य — के संतुलन पर आधारित होता है (चित्र 1.2)। यह अवधारणा 1948 में विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रस्तुत की गई थी, जिसमें समग्र संतुलन को बनाए रखते हुए स्वास्थ्य की आवश्यकता पर बल दिया जाता है। ये घटक निम्नलिखित हैं—

**1. शारीरिक स्वास्थ्य**— स्वास्थ्य एवं कल्याण की एक आवश्यक आधारशिला, शारीरिक स्वास्थ्य पोषण, व्यायाम, नींद और चिकित्सकीय देखभाल के माध्यम से विकसित होता है। शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने से बच्चों में बीमारियों से लड़ने की क्षमता, सहनशीलता और उनके सीखने तथा सामाजिक कौशल में वृद्धि होती है। इसमें नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और पर्याप्त नींद के माध्यम से शरीर को स्वस्थ बनाए रखना शामिल है, साथ ही धूम्रपान या अत्यधिक मादक पदार्थों के सेवन जैसी हानिकारक आदतों से बचना आवश्यक है।

**2. मानसिक स्वास्थ्य** — मानसिक स्वास्थ्य, विचार प्रक्रियाओं, भावनाओं और क्रियाओं को प्रभावित करता है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य बच्चों को तनाव से निपटने, संबंध बनाने और स्कूल में सफलता प्राप्त करने में मदद करता है। यह भी शारीरिक स्वास्थ्य की तरह ही देखभाल और पोषण की माँग करता है, जिसमें पारिवारिक समर्थन, मित्रता और सुरक्षित वातावरण की प्रमुख भूमिका होती है। मानसिक स्वास्थ्य में भावनाओं, तनाव और मानसिक चुनौतियों का प्रभावी तरीके से प्रबंधन शामिल है, जिसमें सकारात्मक आत्म-सम्मान और लचीलापन का विकास आवश्यक है।

**अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के गुण —**

- (क) तनाव से मुक्ति
- (ख) सकारात्मक सोच
- (ग) एकाग्रता और ध्यान
- (घ) अच्छा स्मरण
- (ङ) भावनात्मक नियंत्रण
- (च) अवसाद और मानसिक विकारों से मुक्ति



**चित्र 1.2— स्वास्थ्य त्रिभुज**

**3. सामाजिक स्वास्थ्य** — सामाजिक स्वास्थ्य समाज में सकारात्मक रूप से संवाद करने और परिवार, मित्रों तथा समुदाय में अच्छे संबंध बनाने की क्षमता को दर्शाता है। इसमें सहानुभूति, सम्मान, संवाद कौशल और ज़िम्मेदारी की आवश्यकता होती है। संतुलित सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ है — दूसरों की आवश्यकताओं को समझना और सकारात्मक प्रतिक्रिया देना।

**इन तीनों पक्षों में संतुलन बनाए रखना आवश्यक है।** यदि किसी एक पक्ष की उपेक्षा होती है, तो यह अन्य दोनों पक्षों को भी प्रभावित कर सकता है। ये सभी घटक आपस में जुड़े होते हैं — जैसे, मज़बूत सामाजिक संबंध मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं, और नियमित शारीरिक गतिविधियाँ मनोदशा तथा मानसिक स्पष्टता को सुधारती हैं। किसी एक पक्ष की उपेक्षा से पूरा त्रिभुज असंतुलित हो सकता है, जिससे समग्र स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

## बाल्यावस्था विकास के क्षेत्र

बाल्यावस्था विकास के अंतर्गत विभिन्न पक्ष आते हैं, जो इस प्रकार हैं—

- 1. शारीरिक विकास** — इसमें समग्र मोटर कौशल (जैसे दौड़ना, कूदना) और सूक्ष्म मोटर कौशल (जैसे चित्र बनाना, बटन लगाना) में वृद्धि शामिल है। शारीरिक विकास के माध्यम से स्वास्थ्य, शक्ति, समन्वय और शरीर की जानकारी में वृद्धि होती है।
- 2. बौद्धिक विकास** — यह सोचने, समस्याओं को हल करने, स्मृति और सीखने की क्षमताओं से संबंधित होता है। इसमें ध्यान, तर्कशक्ति और समझ जैसे कौशल शामिल हैं, जो शैक्षणिक सफलता और बौद्धिक विकास के लिए आवश्यक हैं।
- 3. भाषा और संप्रेषण कौशल विकास**— इसमें मौखिक और अमौखिक रूप से भाषा को समझने और अभिव्यक्त करने की क्षमता आती है। संवाद कौशल सामाजिक संवाद को प्रोत्साहित करते हैं और बच्चों को अपनी आवश्यकताओं, विचारों और भावनाओं को प्रभावी तरीके से व्यक्त करने में सक्षम बनाते हैं।
- 4. सामाजिक और भावनात्मक विकास** — इसमें भावनाओं का नियंत्रण, आत्म-जागरूकता, सहानुभूति और सामाजिक कौशल शामिल हैं। देखभाल करने वालों और साथियों के साथ सकारात्मक संबंध आत्म-विश्वास और भावनात्मक कल्याण में योगदान करते हैं।
- 5. अनुकूलन कौशल विकास** — इसमें वस्त्र पहनना, भोजन करना और बुनियादी स्वच्छता जैसे दैनिक जीवन कौशल आते हैं। अनुकूलन कौशल बच्चों को अधिक आत्मनिर्भर बनाते हैं।
- 6. विद्यालय के लिए तत्परता (तैयारी)** — विद्यालय तत्परता में वे कौशल और व्यवहार आते हैं जो विद्यालय में सफलता के लिए आवश्यक हैं। इसमें संज्ञानात्मक, सामाजिक, भावनात्मक और शारीरिक विकास शामिल होता है, जो बच्चों को सहपाठियों और शिक्षकों प्रभावी अच्छा संवाद स्थापित करने, निर्देशों का पालन करने और प्रारंभिक शैक्षणिक कौशल प्रदर्शित करने में सहायता करता है।

## प्रयोगात्मक अभ्यास

### प्रयोगात्मक अभ्यास 1 — स्वास्थ्य त्रिभुज को समझना

**आवश्यक सामग्री** — चार्ट पेपर, मार्कर, स्वास्थ्य त्रिभुज का मुद्रित चित्र

#### प्रक्रिया —

- समूह बनाना — कक्षा के सहपाठियों के साथ छोटे-छोटे समूहों में विभाजित हों।
- शोध कार्य — प्रत्येक समूह को स्वास्थ्य त्रिभुज का एक भाग (शारीरिक, मानसिक या सामाजिक) सौंपा जाएगा। उस भाग का समग्र स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है, उस पर चर्चा करें और उदाहरण दें।
- कक्षा में साझा करें — अपने निष्कर्ष कक्षा के समक्ष प्रस्तुत करें, यह बताते हुए कि आपके भाग का अन्य पक्षों पर क्या प्रभाव पड़ता है।

- कक्षा चर्चा — सभी तीनों पक्षों में संतुलन क्यों आवश्यक है, इस पर चर्चा करें।
- चिंतन — आप अपने स्वास्थ्य त्रिभुज को संतुलित कैसे रख सकते हैं? कौन से पक्ष में सबसे ज्यादा सुधार की जरूरत महसूस की जाती है?

## प्रयोगात्मक अभ्यास 2 — भावनात्मक चक्र कार्यशाला

**आवश्यक सामग्री** — बड़ा चार्ट पेपर/पोस्टर बोर्ड, मार्कर या क्रेयॉन, भावना चक्र टेम्पलेट

### प्रक्रिया —

- भावना चक्र बनाना — विद्यार्थियों को भावना चक्र टेम्पलेट दें और उसमें वे भावनाएँ भरें जो वे अक्सर महसूस करते हैं, तथा उन स्थितियों के उदाहरण दें जो उन भावनाओं को उत्पन्न करते हैं।
- समूह चर्चा — छोटे समूहों में वे अपने भावना चक्र से 1-2 भावनाएँ साझा करें। इन भावनाओं को आप कैसे संभालते हैं, इस पर चर्चा करें।
- चिंतन अभ्यास — एक लघु लेख लिखें कि शारीरिक गतिविधियाँ आपकी भावनाओं को कैसे प्रभावित करती हैं — व्यायाम से पहले और बाद में आप कैसा महसूस करते हैं?
- अंतर्दृष्टि साझा करें — कक्षा में अपने विचार साझा करें और यह चर्चा करें कि भावनाओं को समझना और व्यक्त करना समग्र स्वास्थ्य को कैसे सुधारता है।

### अपनी प्रगति जाँचें

#### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

- बच्चों के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि का सबसे महत्वपूर्ण लाभ क्या है?
  - (क) शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार
  - (ख) शारीरिक शक्ति और सहनशक्ति में सुधार
  - (ग) स्क्रीन समय में वृद्धि
  - (घ) ऊर्जा स्तर में वृद्धि
- निम्न में से कौन-सा बच्चों के भावनात्मक विकास का प्रमुख पक्ष नहीं है?
  - (क) भावनाओं को व्यक्त करना सीखना
  - (ख) आत्म-सम्मान का निर्माण
  - (ग) शैक्षणिक निर्देशों का पालन करना सीखना
  - (घ) लचीलापन (RESILIENCE) विकसित करना
- बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए निम्न में से क्या आवश्यक है?
  - (क) एक स्थिर घरेलू वातावरण
  - (ख) स्वस्थ भोजन और नियमित व्यायाम

- (ग) प्रौद्योगिकी तक पहुँच  
(घ) उपरोक्त सभी
4. नींद बच्चों के विकास में क्या भूमिका निभाती है?  
(क) शारीरिक और मानसिक पुनर्स्थापन में मदद करती है  
(ख) शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता को कम करती है  
(ग) स्क्रीन समय बढ़ाती है  
(घ) विकास पर कोई प्रभाव नहीं डालती
5. निम्न में से कौन-सा एक बच्चे के सामाजिक विकास का उदाहरण है?  
(क) भावनाओं की पहचान करना सीखना  
(ख) मित्रता और संवाद कौशल का विकास  
(ग) कक्षा में निर्देशों का पालन करना  
(घ) गति कौशल का विकास करना

### ख. रिक्त स्थान भरिए

1. एक विद्यालय समूह खेल गतिविधियाँ आयोजित करता है ताकि छात्र \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ का विकास कर सकें।
2. एक अभिभावक यह सुनिश्चित करता है कि उसका बच्चा पर्याप्त नींद और पोषण प्राप्त करे ताकि उसका \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ अच्छा बना रहे।
3. बच्चों को रचनात्मक खेल में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करने से उनमें \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ कौशल का विकास होता है।
4. एक संतुलित स्वास्थ्य त्रिभुज बच्चे के \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ कल्याण को सुनिश्चित करता है।
5. शारीरिक गतिविधियाँ \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करती हैं क्योंकि ये शक्ति, सहनशक्ति और मनोदशा को बेहतर बनाती हैं।

### ग. सत्य/असत्य बताइए

1. जो बच्चा नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों में भाग लेता है, उसमें एकाग्रता और मनोदशा स्थिरता बेहतर होती है। (\_\_\_\_)
2. केवल भोजन और आश्रय जैसी भौतिक आवश्यकताएँ ही बच्चे के समग्र कल्याण के लिए महत्वपूर्ण हैं। (\_\_\_\_)
3. मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य से कोई संबंध नहीं है। (\_\_\_\_)
4. बाहरी खेलों के लिए प्रोत्साहन बच्चों को बेहतर प्रतिरक्षा और मोटर कौशल प्रदान करता है। (\_\_\_\_)
5. सामाजिक संपर्क का बच्चे के आत्म-सम्मान और भावनात्मक सहनशीलता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। (\_\_\_\_)



## घ. लघु उत्तर प्रश्न

1. एक व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य किस प्रकार परस्पर संबंधित होता है?
2. अपने शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए कौन-कौन से कदम उठाए जा सकते हैं?
3. अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने के तीन तरीकों की सूची बनाइए।
4. बाल विकास में शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के संतुलन को बनाए रखना क्यों आवश्यक है?
5. बच्चे की पढ़ाई में उचित पोषण और नींद का प्रदर्शन और संपूर्ण स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है?

## आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात् आप—

- उपयुक्त शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी आदतें प्रदर्शित कर सकेंगे।
- भावनात्मक स्वास्थ्य का महत्व पहचान सकेंगे।
- शारीरिक गतिविधि और मस्तिष्क विकास के बीच संबंध को स्पष्ट कर सकेंगे।
- स्वास्थ्य त्रिभुज के घटकों का विश्लेषण कर सकेंगे।
- भावनाओं को पहचानने और व्यक्त करने की क्षमता प्रदर्शित कर सकेंगे।

## सत्र 2 : शारीरिक तंदुरुस्ती को प्रभावित करने वाले कारक

पिछले सत्र में हमने यह समझा कि किसी व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य आपस में किस प्रकार जुड़ा होता है। इस सत्र में हम यह जानेंगे कि शारीरिक गतिविधियाँ या खेल समग्र रूप से किन-किन कारकों से प्रभावित होते हैं और समाज किस प्रकार शारीरिक गतिविधियों एवं खेल संस्कृति को बढ़ावा देने में भूमिका निभाता है।

प्रौद्योगिकी ने जीवन को परिवर्तित कर दिया है और समाज को अनेकों प्रकार से लाभान्वित किया है — इसने हमारे कार्य करने, रहने और आराम करने के तरीकों को बदल दिया है। परंतु इन विकासों के कुछ गंभीर दुष्परिणाम भी सामने आए हैं। प्रौद्योगिकी के बढ़ते उपयोग का सबसे चिंताजनक प्रभाव जीवनशैली और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ा है। अब अधिकांश दैनिक कार्य केवल बटन दबाकर या हैंडल खींचकर किए जा सकते हैं, जिससे सामान्य या नियमित कार्यों के लिए भी लोगों को शारीरिक परिश्रम करने की आवश्यकता नहीं रह गई है। उदाहरण के लिए, अब बाजार जाकर किराना लाने की आवश्यकता नहीं — बस सूची ऑनलाइन या फोन पर भेज दीजिए, और सामान आपके घर पहुँच जाएगा। सभी प्रकार के बिल भुगतान, बैंकिंग लेन-देन, वस्तुओं की खरीददारी अब घर बैठे ही संभव हो गई है। श्रम बचाने वाले उपकरणों जैसे टेलीफोन और स्वचालित सीढ़ी के उपयोग ने मानवीय प्रयास और गति को न्यूनतम कर दिया है। शारीरिक निष्क्रियता और खराब जीवनशैली की आदतों ने गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दिया है।

शारीरिक निष्क्रियता से हाइपोकाइनेटिक रोग उत्पन्न होते हैं। *Hypokinetic* शब्द *Hypo* (अर्थात् ‘कम’ या ‘अल्प’) और *Kinetic* (अर्थात् ‘गति’ या ‘आंदोलन’) से बना है। अतः हाइपोकाइनेटिक रोग वे होते हैं जो अपर्याप्त शारीरिक गति और व्यायाम के कारण उत्पन्न होते हैं। हाइपोकाइनेसिस को कई व्यापक और दीर्घकालिक रोगों — जैसे पीठ दर्द, मोटापा, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप आदि के कारण और विकास के जोखिम कारक के रूप में पहचाना गया है। शारीरिक सुस्ती के अतिरिक्त तनाव, गलत पोषण और पर्यावरण भी हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालने वाले अन्य प्रमुख कारक हैं।

शारीरिक तंदुरुस्ती का अर्थ है— दैनिक कार्यों को चुस्ती-फुर्ती और सतर्कता के साथ करना, अत्यधिक थकान के बिना और अवकाश के समय को आनंदपूर्वक बिताने तथा आकस्मिक परिस्थितियों से निपटने के लिए पर्याप्त ऊर्जा होना। अच्छे स्वास्थ्य और समग्र कल्याण बनाए रखने के लिए शारीरिक गतिविधियाँ आवश्यक हैं। इनमें खेल, व्यायाम, खेलकूद, पैदल चलना या साइकिल चलाना जैसी दैनिक गतिविधियाँ सम्मिलित होती हैं। शारीरिक गतिविधियाँ शक्ति का निर्माण करती हैं, समन्वय सुधारती हैं, और हृदय संबंधी स्वास्थ्य को सुधारती हैं। बच्चों और किशोरों के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि स्वस्थ वृद्धि और विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है — यह न केवल शारीरिक तंदुरुस्ती बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी सहारा देती है। यह मनोदशा को बेहतर करती है, तनाव को घटाती है, और समूह गतिविधियों के माध्यम से सामाजिक जुड़ाव को प्रोत्साहित करती है। यदि दैनिक जीवन में विविध शारीरिक गतिविधियाँ शामिल की जाएँ, तो एक स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा मिलता है और तंदुरुस्ती की आदतें जीवन भर बनी रहती हैं।

जीवनशैली वह तरीका है जिसे व्यक्ति, समूह या राष्ट्र अपने सामाजिक, भौगोलिक, आर्थिक, राजनैतिक, सांस्कृतिक और धार्मिक संदर्भ में अपनाते हैं। यह किसी क्षेत्र के निवासियों की विशेष समय और स्थान पर अपनाई गई विशेषताओं को दर्शाती है। जीवनशैली में कार्य, गतिविधियाँ, मनोरंजन और आहार जैसे दैनिक व्यवहार और कार्य शामिल होते हैं।



चित्र 1.3— शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारक

बच्चों की शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारक (चित्र 1.3) उनके सहभागिता स्तर और समग्र स्वास्थ्य को आकार देते हैं। इन कारकों को व्यक्तिगत, सामाजिक और पर्यावरणीय प्रभावों में वर्गीकृत किया जा सकता है। व्यक्तिगत कारकों में बच्चे की आयु, शारीरिक क्षमताएँ और व्यक्तिगत रुचियाँ आती हैं, जो यह निर्धारित करती हैं कि वह कितनी सक्रियता से भाग लेता है। सामाजिक कारकों में परिवार, साथियों और सांस्कृतिक मानदंडों का प्रभाव शामिल है, क्योंकि बच्चे अक्सर अपने आसपास के लोगों के व्यवहार की नकल करते हैं। अंततः, पर्यावरणीय कारकों जैसे सुरक्षित खेलने के स्थानों की उपलब्धता, मनोरंजन सुविधाएँ और सामुदायिक समर्थन — ये सभी शारीरिक गतिविधि के अवसरों को बहुत हद तक प्रभावित करते हैं। इन कारकों को समझना बच्चों के बीच सक्रिय जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है। यदि अवरोधों को दूर किया जाए और समर्थन प्रणाली को मजबूत किया जाए, तो देखभालकर्ता और समुदाय ऐसे वातावरण का निर्माण कर सकते हैं जो नियमित शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करें, जिससे बच्चों की शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक भलाई सुनिश्चित हो सके।

**शारीरिक गतिविधियाँ अनेक कारणों से महत्वपूर्ण होती हैं—**

1. **शारीरिक स्वास्थ्य** — नियमित व्यायाम से मांसपेशियों और हड्डियों में मजबूती आती है, हृदय स्वास्थ्य में सुधार आता है और स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद मिलती है, जिससे दीर्घकालिक रोगों का खतरा घटता है।
2. **मानसिक कल्याण** — शारीरिक गतिविधियाँ मनोदशा को बेहतर बनाती हैं और चिंता व अवसाद के लक्षणों को कम करती हैं। इससे एंडोर्फिन निर्माण होते हैं जो प्रसन्नता की भावना को बढ़ाते हैं और तनाव घटाते हैं।
3. **संज्ञानात्मक लाभ** — व्यायाम ध्यान, स्मृति और संपूर्ण संज्ञानात्मक कार्यक्षमता को बेहतर बनाता है। यह बच्चों और किशोरों की शैक्षणिक उपलब्धियों को भी प्रोत्साहित करता है।
4. **सामाजिक कौशल** — सामूहिक खेलों या गतिविधियों में भाग लेने से सामूहिकता (टीमवर्क), संवाद और मित्रता को बढ़ावा मिलता है, जिससे सामाजिक संबंधों का निर्माण होता है।
5. **विकासात्मक वृद्धि** — बच्चों के लिए, शारीरिक गतिविधियाँ मोटर कौशल, समन्वय और आत्मविश्वास के विकास के लिए अत्यंत आवश्यक हैं, जो उनके समग्र विकास के लिए अनिवार्य हैं।
6. **स्वस्थ आदतें** — नियमित शारीरिक गतिविधियों में संलग्न होना एक स्वस्थ जीवनशैली की नींव रखता है और आजीवन जारी रहने वाली आदतों को बढ़ावा देता है।

इस प्रकार, शारीरिक गतिविधियाँ सभी आयु वर्ग के व्यक्तियों के समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने में प्रमुख भूमिका निभाती हैं।

**शारीरिक तंदुरुस्ती के कारक** — स्वास्थ्य-संबंधी शारीरिक तंदुरुस्ती के पाँच घटक होते हैं — मांसपेशीय सहनशक्ति, हृदय-श्वसन सहनशक्ति, लचीलापन, मांसपेशीय शक्ति और शरीर संरचना। शारीरिक तंदुरुस्ती विभिन्न शारीरिक कारकों पर निर्भर करती है (चित्र 1.4) —

1. **आयु** — यह शारीरिक तंदुरुस्ती को प्रभावित करने वाला प्रमुख कारक है। तंदुरुस्ती का मूल्यांकन शारीरिक और शारीरिक-क्रियात्मक प्रदर्शन के आधार पर किया जाता है, जो आयु के अनुसार भिन्न-भिन्न होता है। ये भिन्नताएँ मांसपेशियों, हड्डियों, तंत्रिका तंत्र और अन्य आंतरिक अंगों की वृद्धि और विकास पर निर्भर करती हैं। जैसे-जैसे आयु बढ़ती है, शारीरिक आकार और कार्य करने की क्षमता भी बढ़ती है।
2. **जेंडर** — पुरुष और महिला शारीरिक संरचना और शारीरिक क्रियाओं के दृष्टिकोण से भिन्न होते हैं। ये भिन्नताएँ प्रकृति द्वारा निर्धारित जेंडर-विशिष्ट भूमिकाओं को पूरा करती हैं। यही भिन्नताएँ पुरुषों और महिलाओं की शारीरिक तंदुरुस्ती पर भी प्रभाव डालती हैं। किसी गतिविधि की अवधि, तीव्रता और उसमें भागीदारी की क्षमता में भी दोनों के बीच स्पष्ट अंतर देखा जा सकता है।
3. **शारीरिक विकलांगता** — शारीरिक और मानसिक विकलांगता भी किसी व्यक्ति की शारीरिक तंदुरुस्ती को प्रभावित करने वाला एक अन्य महत्वपूर्ण कारक है।



चित्र 1.4 — शारीरिक कारक

### आनुवंशिक कारक

**शारीरिक संरचना** का अर्थ है — शरीर के कुल भार में वसा (fat) और वसा रहित ऊतक (जैसे मांसपेशियाँ) के अनुपात को दर्शाना। यह समग्र स्वास्थ्य और फिटनेस का एक प्रमुख संकेतक होता है। शरीर संरचना को समझने की एक विधि सोमैटोटाइपिंग है — यह एक वर्गीकरण प्रणाली है जो व्यक्ति के आकार और शारीरिक बनावट के आधार पर उन्हें तीन प्रमुख शारीरिक प्रकारों में विभाजित करती है (चित्र 1.5)।



चित्र 1.5 — शारीरिक संरचना के प्रकार

- **एक्टोमॉर्फ** — पतले, दुबले-पतले शरीर के लिए जाना जाता है।
- **मेसोमॉर्फ** — मजबूत, पुष्ट और एथलेटिक (Athletic) शरीर वाला।
- **एंडोमॉर्फ** — अधिक वसा प्रतिशत और गोल आकार वाले शरीर से जुड़ा होता है।

सोमैटोटाइपिंग से व्यक्ति की शरीर संरचना के अनुसार शारीरिक स्फूर्ति एवं पोषण योजनाओं को अनुकूलित करने में सहायता मिलती है, जिससे समग्र स्वास्थ्य परिणामों में सुधार होता है।

प्रत्येक शारीरिक प्रकार की अपनी-अपनी विशेषताएँ और सीमाएँ होती हैं, जो कि शारीरिक स्फूर्ति के लक्ष्य को प्राप्त करने में प्रभाव डालती हैं। उदाहरण के लिए, एक्टोमॉर्फ शरीर वाला व्यक्ति दुबला और पतला होता है। इसलिए उसके लिए एंडोमॉर्फ की तुलना में समान स्तर की पेशीय शक्ति प्राप्त कर पाना वास्तविकता से परे है।

### जनसांख्यिकीय कारक — सामाजिक-आर्थिक स्थिति

जनसांख्यिकीय कारक, विशेष रूप से सामाजिक-आर्थिक स्थिति (एसईएस), शारीरिक गतिविधियों के स्तर को प्रभावित करने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उच्च सामाजिक-आर्थिक स्थिति वाले व्यक्तियों को प्रायः अधिक संसाधन जैसे शारीरिक स्फूर्ति केंद्र, खेल क्लब और मनोरंजन गतिविधियाँ प्राप्त होती हैं। इनके पास कार्य संबंधी कम प्रतिबंधों के कारण शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने का समय और लचीलापन अधिक होता है।

इसके विपरीत, निम्न सामाजिक-आर्थिक स्थिति वर्ग के लोगों को वित्तीय सीमाओं जैसी बाधाओं का सामना करना पड़ता है, जिससे इन संसाधनों की पहुँच सीमित हो जाती है। सामाजिक-आर्थिक स्थिति से संबंधित शिक्षा स्तर भी शारीरिक गतिविधियों के स्वास्थ्य लाभों के प्रति जागरूकता और ज्ञान को प्रभावित करता है, जिससे कुल भागीदारी दर प्रभावित होती है।

### मनोवैज्ञानिक तत्व

मनोवैज्ञानिक तत्व किसी व्यक्ति की शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी को निर्धारित करने में मूलभूत होते हैं। प्रेरणा एक प्रमुख चालक है; जो व्यक्ति प्रेरित महसूस करते हैं, वे नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों की खोज और भागीदारी करने की अधिक संभावना रखते हैं।

स्व-प्रभाविता — अर्थात् अपनी क्षमताओं में विश्वास भी अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जो व्यक्ति स्वयं को सक्षम मानते हैं, वे नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने और उन्हें जारी रखने की अधिक संभावना रखते हैं।

इसके अतिरिक्त, निराशा या चिंता जैसी मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ ऊर्जा स्तर और प्रेरणा को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती हैं, जिससे भागीदारी में बाधाएँ उत्पन्न होती हैं। इसके विपरीत, सकारात्मक मानसिक अवस्थाएँ जैसे बेहतर मनोदशा और तनाव में कमी, शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी की संभावना को बढ़ा सकती हैं।

### व्यवहारिक तत्व

व्यवहारिक तत्व उन आदतों और जीवनशैली के चुनावों से जुड़े होते हैं जो शारीरिक गतिविधि के स्तर को प्रभावित करते हैं। स्थापित दिनचर्याएँ, जैसे नियमित व्यायाम कार्यक्रम या प्रतिदिन चलना, शारीरिक गतिविधियों में निरंतर भागीदारी को बढ़ावा देती हैं। इसके विपरीत, आलसी आदतें शारीरिक गतिविधि के स्तर को घटा सकती हैं।

खान-पान की आदतें, नींद की गुणवत्ता और तनाव प्रबंधन जैसी जीवनशैली संबंधी चुनाव भी ऊर्जा स्तर और सक्रिय रहने की इच्छा को प्रभावित कर सकते हैं। साथ ही, पूर्व अनुभव — चाहे वे सकारात्मक हों या नकारात्मक — व्यक्ति की भविष्य की गतिविधियों के प्रति दृष्टिकोण को आकार देते हैं। सकारात्मक अनुभवों को बढ़ावा देकर और स्वस्थ आदतें विकसित करने के माध्यम से शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी को बढ़ाया जा सकता है।

### सामाजिक-सांस्कृतिक तत्व

सामाजिक-सांस्कृतिक कारक शारीरिक गतिविधि के प्रति दृष्टिकोण को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सांस्कृतिक मान्यताएँ और मूल्य यह प्रभावित करते हैं कि विभिन्न समुदाय शारीरिक गतिविधियों को कैसे देखते और प्राथमिकता देते हैं, जिससे भागीदारी दर प्रभावित होती है।

उदाहरण के लिए, कुछ संस्कृतियाँ परिवार-आधारित गतिविधियों को प्राथमिकता देती हैं, जबकि अन्य प्रतिस्पर्धात्मक खेलों पर अधिक बल देती हैं। सामाजिक सहयोग भी एक महत्वपूर्ण तत्व है — परिवार, मित्रों और समुदाय से प्रोत्साहन मिलने पर व्यक्ति की भागीदारी की प्रेरणा बढ़ती है और एक सहयोगात्मक वातावरण बनता है।

इसके अलावा, जेंडर भूमिका और सामाजिक अपेक्षाएँ यह भी निर्धारित करती हैं कि व्यक्ति किस प्रकार की गतिविधियों में सहज महसूस करते हैं, जिससे भिन्न जनसंख्याओं में शारीरिक गतिविधियों का स्तर प्रभावित होता है।

### **पर्यावरणीय तत्व**

पर्यावरणीय कारकों में भौतिक और सामाजिक परिवेश शामिल होता है जो शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी को सुगम या बाधित कर सकता है। उद्यान, खेल सुविधाएँ और सुरक्षित चलने के मार्गों की उपलब्धता सक्रिय जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है।

शहरी क्षेत्रों में जिम और फिटनेस कक्षाओं जैसे अधिक संसाधन उपलब्ध हो सकते हैं, लेकिन सुरक्षा और प्रदूषण की चिंताओं के कारण बाहरी गतिविधियाँ हतोत्साहित हो सकती हैं। इसके विपरीत, ग्रामीण क्षेत्रों में प्राकृतिक स्थानों की उपलब्धता हो सकती है, लेकिन बुनियादी अवसंरचना और संगठित कार्यक्रमों की कमी हो सकती है।

मौसम की स्थितियाँ भी एक भूमिका निभाती हैं — अत्यधिक तापमान या प्रतिकूल मौसम बाहरी गतिविधियों को हतोत्साहित कर सकता है। ऐसी परिस्थितियों में पहुँच और सुरक्षा को प्राथमिकता देने वाले सहायक वातावरण बनाना शारीरिक गतिविधियों के अवसरों को काफी हद तक बढ़ा सकता है।

### **खेलों का सकारात्मक प्रभाव**

खेल व्यक्ति के स्वास्थ्य और दैनिक जीवन पर प्रभाव डालते हैं। ये मुख्यतः शारीरिक गतिविधि के माध्यम से सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न करते हैं। इसके अतिरिक्त, खेल सकारात्मक मनोसामाजिक मानसिक स्थिति बनाने और व्यक्तिगत विकास की क्षमता को बढ़ाने में भी सहायक होते हैं।

अपने जीवन में खेलों को शामिल करके और सक्रिय रहकर हम शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की स्वस्थ एवं सुख प्राप्त कर सकते हैं। खेल समग्र भलाई को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जो शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

नीचे कुछ प्रमुख बिंदु दिए गए हैं —

## I. शारीरिक स्वास्थ्य

1. **शारीरिक स्फूर्ति में सुधार** — नियमित रूप से खेलों में भाग लेना हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, मांसपेशियों को मजबूत करता है और लचीलापन एवं समन्वय बढ़ाता है।
2. **वजन नियंत्रण** — शारीरिक गतिविधि में भाग लेने से स्वस्थ वजन बनाए रखने में सहायता मिलती है और मोटापे से संबंधित रोगों का जोखिम घटता है।
3. **स्वास्थ्य लाभ** — खेल मधुमेह, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप जैसी दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम को कम कर सकते हैं।

## II. मानसिक स्वास्थ्य

1. **तनाव में कमी** — शारीरिक गतिविधि से एंडोर्फिन पैदा होता है जो मनोदशा को बेहतर बनाकर तनाव को कम करता है।
2. **स्वाभिमान में वृद्धि** — खेलों में उपलब्धियाँ आत्मविश्वास बढ़ाती हैं और सकारात्मक आत्म-छवि को बढ़ावा देती हैं।
3. **संज्ञानात्मक लाभ** — खेलों में भागीदारी से एकाग्रता, स्मृति और शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार होता है।

## III. सामाजिक खुशहाली

1. **सामूहिकता और सहयोग** — खेल सामूहिकता और सहभागिता को बढ़ावा देते हैं, जिससे सामाजिक कौशल और एक साथ कार्य करने का मूल्य सिखाया जाता है।
2. **मित्रता और जुड़ाव की भावना** — खेल दलों से जुड़ने से मित्रता विकसित होती है और समुदाय की भावना बनती है।
3. **संघर्ष समाधान** — प्रतिस्पर्धात्मक खेलों में भागीदारी से बच्चे संघर्षों को सुलझाना और समाधान प्राप्त करना सीखते हैं।

## IV. भावनात्मक नियंत्रण

1. **अनुशासन और ध्यान** — खेलों के लिए प्रतिबद्धता और अनुशासन की आवश्यकता होती है, जिससे व्यक्ति में लक्ष्य निर्धारित करने और प्राप्त करने की क्षमता विकसित होती है।
2. **सामना करने की कार्यनीतियाँ** — खेलों में भागीदारी भावनाओं के लिए एक रचनात्मक माध्यम प्रदान करती है, जिससे व्यक्ति तनाव और निराशा को प्रभावी तरीके से संभाल सकते हैं।

## प्रयोगात्मक अभ्यास

### प्रयोगात्मक अभ्यास-1

#### टिप्पणी

#### स्वास्थ्य और जीवनशैली सर्वेक्षण



**आवश्यक सामग्री** — प्रश्नावली या डिजिटल फॉर्म, पेन, चार्ट पेपर और प्रस्तुति हेतु मार्कर।

**प्रक्रिया** —

1. **प्रश्नावली तैयार करना** — एक प्रश्नावली तैयार करें जिसमें निम्नलिखित प्रकार के प्रश्न हों:  
(क) आप सप्ताह में कितनी बार शारीरिक गतिविधियों में भाग लेते हैं?  
(ख) आपको किस प्रकार की शारीरिक गतिविधियाँ पसंद हैं? (उदाहरण — खेल, व्यायामशाला, बाह्य गतिविधियाँ)  
(ग) आपकी शारीरिक गतिविधि को प्रभावित करने वाले कौन-कौन से कारक हैं? (उदाहरण — समय, संसाधनों की उपलब्धता, प्रेरणा)  
(घ) आप अपनी समग्र शारीरिक तंदुरुस्ती को किस स्तर पर जाँचेंगे?
2. **सर्वेक्षण कराना** — अपनी कक्षा के सहपाठियों के बीच प्रश्नावली वितरित करें। उत्तर एकत्र करें और ईमानदारी सुनिश्चित करने हेतु (नाम नहीं बताएं) पहचान गुप्त रखें।
3. **आँकड़ों का विश्लेषण** — उत्तर एकत्र करने के बाद समूह बनाकर परिणामों का विश्लेषण करें। इसमें यह देखा जाए कि सामाजिक-आर्थिक स्थिति, सुविधाओं की उपलब्धता या व्यक्तिगत प्रेरणा किस प्रकार शारीरिक गतिविधियों को प्रभावित करती है।
4. **परिणाम प्रस्तुत करना** — प्रत्येक समूह अपने निष्कर्षों की दृश्यात्मक प्रस्तुति चार्ट पेपर या डिजिटल प्रारूप में तैयार करे। इसमें कक्षा में शारीरिक गतिविधि को प्रभावित करने वाले प्रमुख तत्वों को व्यक्त किया जाए।
5. **कक्षा चर्चा** — परिणामों पर कक्षा में चर्चा करें। कौन-कौन से तत्व सर्वाधिक प्रभावशाली रहे? विद्यालय में शारीरिक गतिविधियों की संस्कृति को सामूहिक रूप से कैसे बढ़ावा दिया जा सकता है?

## प्रयोगात्मक अभ्यास 2

### खेल संस्कृति का मानचित्रण

**आवश्यक सामग्री** — बड़ा पोस्टर पेपर या वाइट बोर्ड, मार्कर या स्टिकी नोट्स, शोध सामग्री (पुस्तकें व इंटरनेट)।

**प्रक्रिया** —

1. **समूह निर्माण** — छोटे-छोटे समूह बनाएं और प्रत्येक समूह को कोई एक सामाजिक कारक दें (जैसे — आर्थिक स्थिति, सांस्कृतिक मानदंड, जेंडर संबंधी भूमिकाएँ)।
2. **शोध और चर्चा** — प्रत्येक समूह खेल संस्कृति पर अपने निर्धारित तत्वों का प्रभाव समझने हेतु शोध करेगा। उन्हें यह देखना होगा कि यह तत्व प्रतिभागिता की दर, पसंदीदा खेलों और विभिन्न समुदायों में पहुँच को कैसे प्रभावित करता है।

3. **खेल संस्कृति का मानचित्र बनाना** — समूह पोस्टर पेपर या वाइट बोर्ड पर खेल संस्कृति का मानचित्र बनाएंगे। इसमें चित्र, रेखाचित्र या सूचियों के माध्यम से यह प्रदर्शित करें कि संबंधित तत्व खेलों में भागीदारी को कैसे प्रभावित करता है।
4. **कक्षा में प्रस्तुति** — प्रत्येक समूह अपना मानचित्र कक्षा में प्रस्तुत करेगा और बताएगा कि उनका विशिष्ट तत्व विभिन्न समाजों में खेलों को किस प्रकार प्रभावित करता है।
5. **चिंतन एवं निष्कर्ष** — कक्षा स्तर पर यह चिंतन करें कि समय के साथ सामाजिक प्रभावों में क्या परिवर्तन आ सकता है और विभिन्न जनसांख्यिकी वर्गों में समावेशी खेल भागीदारी को बढ़ावा देने के लिए क्या किया जा सकता है।

## अपनी प्रगति जाँचें

### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. नियमित शारीरिक गतिविधि का बच्चों के लिए कौन-सा प्रमुख लाभ है?  
 (क) मनोभाव को सुधारना और तनाव को कम करना  
 (ख) स्क्रीन समय बढ़ाना  
 (ग) नींद की आवश्यकता को कम करना  
 (घ) शैक्षणिक दबाव को बढ़ाना
2. निम्नलिखित में से कौन-सा एक प्रमुख पर्यावरणीय कारक है जो शारीरिक गतिविधि के स्तर को प्रभावित करता है?  
 (क) मनोरंजन स्थलों की उपलब्धता  
 (ख) फास्ट फूड की उपलब्धता  
 (ग) सोशल मीडिया में व्यस्तता  
 (घ) व्यक्ति की आयु
3. निम्न में से कौन-सा मनोवैज्ञानिक कारक नहीं है जो शारीरिक गतिविधि को प्रभावित करता है?  
 (क) प्रेरणा  
 (ख) आत्म-दक्षता  
 (ग) गतिशीलता की चुनौतियाँ  
 (घ) मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ
4. सामाजिक-आर्थिक स्थिति शारीरिक गतिविधि को कैसे प्रभावित करती है?  
 (क) उच्च वाले व्यक्तियों को खेल संसाधनों की बेहतर उपलब्धता होती है।  
 (ख) का शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।  
 (ग) निम्न वाले व्यक्तियों को अधिक खेल सुविधाएँ प्राप्त होती हैं।  
 (घ) का खेलों में भागीदारी से कोई लेना-देना नहीं है।

5. निम्नलिखित में से कौन-सा खेलों में भागीदारी का लाभ नहीं है?

- (क) बेहतर शारीरिक तंदुरुस्ती और वजन नियंत्रण
- (ख) पुरानी बीमारियों का बढ़ता जोखिम
- (ग) तनाव में कमी और मनोभाव में सुधार
- (घ) सहयोग और सामाजिक कौशल में वृद्धि

#### ख. रिक्त स्थान भरिए

1. \_\_\_\_\_ कारक, जैसे कि पार्कों और मनोरंजन स्थलों की उपलब्धता, व्यक्तियों में शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
2. किसी बच्चे की शारीरिक गतिविधि का स्तर व्यक्तिगत, \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ कारकों से प्रभावित होता है।
3. खेलों में नियमित भागीदारी आत्म-सम्मान को सुधार सकती है और सकारात्मक \_\_\_\_\_ को बढ़ावा देती है।
4. प्रारंभिक उम्र से शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी \_\_\_\_\_ को बढ़ावा देती है और तनाव को कम करने में सहायता करती है।
5. एक सहायक \_\_\_\_\_ वातावरण, जिसमें परिवार और साथियों से प्रोत्साहन शामिल हो, बच्चों की शारीरिक गतिविधियों में रुचि को काफी हद तक बढ़ा सकता है।

#### ग. निम्नलिखित कथनों को सही या गलत बताइए

1. आनुवंशिकता का किसी व्यक्ति की शारीरिक रचना और तंदुरुस्ती पर कोई प्रभाव नहीं होता।
2. सामाजिक-आर्थिक स्थिति खेल सुविधाओं और शारीरिक गतिविधि के अवसरों को प्रभावित करती है।
3. मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक गतिविधियों या खेलों में भागीदारी से कोई संबंध नहीं है।
4. टीम खेलों में भाग लेने से बच्चों में सहयोग जैसे सामाजिक कौशल विकसित होते हैं।
5. प्रदूषण और सुरक्षित स्थानों की कमी जैसे पर्यावरणीय कारक शारीरिक गतिविधियों को हतोत्साहित कर सकते हैं।

#### घ. लघु उत्तर प्रश्न

1. शारीरिक तंदुरुस्ती को प्रभावित करने वाले किसी भी तीन कारकों की सूची बनाएँ और संक्षिप्त वर्णन करें।
2. भारत के निम्नलिखित राज्यों में प्रचलित खेलों के नाम बताइए :
  - (क) हिमाचल प्रदेश
  - (ख) केरल

(ग) पश्चिम बंगाल

(घ) मणिपुर

3. सामाजिक और पर्यावरणीय कारक बच्चों की शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी को कैसे प्रभावित करते हैं?
4. प्रेरणा और आत्म-दक्षता जैसे मनोवैज्ञानिक कारक नियमित शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करने में क्या भूमिका निभाते हैं?
5. खेलों में भागीदारी भावनात्मक नियंत्रण और मानसिक दृढ़ता को कैसे बढ़ावा देती है?

**आपने क्या सीखा?**

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात् आप —

- विभिन्न व्यक्तिगत, सामाजिक और पर्यावरणीय कारकों की पहचान कर सकेंगे।
- स्वास्थ्य बनाए रखने हेतु शारीरिक गतिविधि के महत्व को समझा सकेंगे।
- यह प्रदर्शित कर सकेंगे कि भिन्न शरीर संरचनाएँ (एक्टोमॉर्फ, मेसोमॉर्फ, एंडोमॉर्फ) किसी व्यक्ति की शारीरिक तंदुरुस्ती की क्षमता को किस प्रकार प्रभावित करती हैं।
- सांस्कृतिक और सामाजिक मानदंडों के शारीरिक गतिविधियों पर प्रभाव को स्पष्ट कर सकेंगे।

### सत्र 3: बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों की योजना बनाना और आयोजन करना

शारीरिक गतिविधि स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती बनाए रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है। इसमें दौड़ना और भारोत्तोलन जैसे संरचित व्यायामों से लेकर चलना, बागवानी करना या खेल खेलना जैसी दैनिक गतिविधियाँ सम्मिलित होती हैं। नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से हृदय स्वास्थ्य में सुधार होता है, मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, लचीलापन बढ़ता है और तनाव तथा चिंता कम होने के कारण मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है। बच्चों के लिए, शारीरिक गतिविधियाँ उनके शारीरिक विकास, मानसिक विकास और समग्र कल्याण हेतु विशेष रूप से महत्वपूर्ण होती हैं। नियमित गतिविधियाँ न केवल उनके शरीर को सुदृढ़ बनाती हैं बल्कि समन्वय और सामाजिक कौशल, सहयोग एवं टीम भावना को भी बढ़ावा देती हैं। इसके साथ ही, सक्रिय खेल बौद्धिक कार्यक्षमता को भी बढ़ाते हैं और भावनात्मक लचीलापन को प्रोत्साहित करते हैं।

बच्चों में स्वाभाविक रूप से अधिक ऊर्जा होती है, जिससे खेल शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करने का एक उपयुक्त माध्यम बन जाता है। संगठित खेलों, नृत्य या टैग और गिल्ली-डंडा जैसे सरल खेलों के माध्यम से बच्चों को सक्रिय बनाए रखने के अनगिनत अवसर उपलब्ध होते हैं। जब हम उनके दैनिक जीवन में विभिन्न प्रकार की आनंददायक शारीरिक गतिविधियाँ शामिल करते हैं, तो हम उनके लिए आजीवन स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती की आदतें विकसित करने की नींव रखते हैं।

#### शैक्षणिक संस्थानों की भूमिका

विद्यालयों को शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक सुविधाएँ, जैसे कि खेल के मैदान, उपलब्ध कराना चाहिए। जहाँ उचित सुविधाएँ उपलब्ध न हों, वहाँ विद्यालयों को पास के नगरपालिका पार्कों या अन्य खुले स्थानों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। सरकार द्वारा संचालित एक संरचित शारीरिक गतिविधि कार्यक्रम इन प्रयासों को और भी सुदृढ़ कर सकता है, जिससे विद्यार्थियों की भागीदारी लगातार बनी रह सके।

#### विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के प्रमुख घटक

समग्र विकास के लिए विद्यालयों के शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में निम्नलिखित तत्व शामिल होने चाहिए—

1. **आनंददायक गतिविधियाँ** — सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए गतिविधियाँ रोचक और आनंददायक होनी चाहिए।
2. **कौशल-आधारित संरचना** — कौशलों को आयु के अनुरूप अनुक्रम में सिखाया जाए, जिससे सीखने की स्पष्ट प्रगति हो।
3. **आयु-उपयुक्त उपकरण** — गतिविधियाँ और उपकरण बच्चों की आयु के अनुरूप होने चाहिए।
4. **संरचित योजना** — कार्यक्रमों की पूर्व योजना और उद्देश्य के अनुरूप संरचना होनी चाहिए।
5. **समावेशी भागीदारी** — सभी बच्चों को शामिल किया जाना चाहिए; किसी को भी बाहर नहीं रखा जाना चाहिए।

6. **निरंतर मूल्यांकन** — प्रत्येक बच्चे की प्रगति की नियमित मूल्यांकन किया जाए, और आवश्यकतानुसार सुधारात्मक उपाय सुनिश्चित किए जाएँ।

### बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि सत्रों की पहचान

इस विकासात्मक चरण में, बच्चे विभिन्न शारीरिक गतिविधियों को खोजने और उनका अभ्यास करने के लिए अत्यंत ग्रहणशील होते हैं। यह अवधि उन्हें विविध खेल-कौशल से परिचित कराने के लिए आदर्श है। इस उम्र में उनके गति कौशल अच्छी तरह विकसित हो चुके होते हैं और वे अपने शरीर पर अच्छी पकड़ रखते हैं, जिससे वे नई गतिविधियाँ और गतियों का अनुक्रम प्रभावी रूप से सीख सकते हैं। जिन बच्चों को विशेष कौशलों में कठिनाई हो रही हो, उन्हें अतिरिक्त अभ्यास के अवसर और समय दिया जाना चाहिए। इस आयु में निरंतर अभ्यास अनिवार्य है, क्योंकि इससे कौशल में निपुणता आती है।

बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि सत्रों में निम्नलिखित को शामिल किया जा सकता है—

#### I. संरचित खेल

1. **समूह खेल** — फुटबॉल, बास्केटबॉल, बेसबॉल जैसे खेल, संगठित खेल और प्रतिस्पर्धा के माध्यम से टीमवर्क, संप्रेषण और शारीरिक कौशल को बढ़ावा देते हैं।
2. **व्यक्तिगत खेल** — तैराकी, जिम्नास्टिक्स और टेनिस जैसे खेलों में व्यक्तिगत कौशल के विकास पर ध्यान दिया जाता है, जिससे बच्चे अपनी गति से प्रगति कर सकते हैं।

#### II. मनोरंजक गतिविधियाँ

1. **बाह्य खेल** — पहाड़ों की सैर, साइकिल चलाना, और प्रकृति की सैर जैसे गतिविधियाँ बाहरी दुनिया के प्रति जिज्ञासा और उत्साह को बढ़ाती हैं, साथ ही हृदय स्वास्थ्य में भी सुधार करती हैं।
2. **नृत्य** — हिप-हॉप, बैले और रचनात्मक नृत्य जैसी शैलियाँ आत्म-अभिव्यक्ति, समन्वय और ताल-मेल को एक मनोरंजक और सामाजिक वातावरण में विकसित करती हैं।

#### III. संगठित फिटनेस कक्षाएँ

1. **बच्चों के लिए स्वास्थ्य और पी.टी. (व्यायाम) कक्षाएँ**— एरोबिक्स और ज़ुम्बा किड्स जैसे कार्यक्रम संगीत और मजेदार गतिविधियों के ज़रिए बच्चों में सहनशक्ति और शक्ति का निर्माण करते हैं।
2. **योग** — बच्चों के अनुकूल योग सत्र संतुलन, लचीलापन और सजगता को बढ़ावा देते हैं, साथ ही शारीरिक स्वास्थ्य सुधारने में सहायक होते हैं।

#### IV. सक्रिय खेल

1. **पार्क गतिविधियाँ** — टैग, छिपन-छिपाई और बाधा दौड़ जैसे खेल शारीरिक गतिविधि के साथ-साथ सामाजिक संपर्क और रचनात्मकता को बढ़ाते हैं।
2. **समूह खेल** — 'डक, डक, गूज' और 'कैप्चर द फ्लैग' जैसे पारंपरिक खेलों में सहयोग और कार्यनीति की भावना विकसित होती है।

#### V. मौसमी गतिविधियाँ

1. **शीतकालीन खेल** — स्कीइंग, स्नोबोर्डिंग और आइस स्केटिंग जैसी गतिविधियाँ ठंड के मौसम में रोमांचक विकल्प प्रदान करती हैं और बच्चों में शीतकालीन खेलों के प्रति रुचि उत्पन्न करती हैं।
2. **ग्रीष्मकालीन गतिविधियाँ** — तैराकी, सर्फिंग और फ्रिस्बी जैसे समुद्र तटीय खेल जल सुरक्षा को प्रोत्साहित करते हैं और गर्मियों में सक्रिय बने रहने के मनोरंजक विकल्प प्रदान करते हैं।

#### VI. सामुदायिक और पारिवारिक गतिविधियाँ

1. **पारिवारिक सैर** — परिवार के साथ प्रकृति की सैर या साइकिल यात्रा आपसी संबंधों को सुदृढ़ करती है और एक आरामदायक वातावरण में शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देती है।
2. **सामुदायिक कार्यक्रम** — स्थानीय खेल लीग और समर कैम्प बच्चों को विभिन्न खेलों में भाग लेने के लिए संरचित अवसर प्रदान करते हैं, जिससे सामाजिक कौशल और शारीरिक विकास होता है।

#### VII. दैनिक सक्रिय जीवनशैली

1. **सक्रिय परिवहन** — पैदल चलकर या साइकिल से विद्यालय जाने से न केवल व्यायाम का अवसर मिलता है, बल्कि कम उम्र से ही सक्रिय जीवनशैली की आदत भी डाली जाती है।
2. **घरेलू कार्य** — बागवानी, सफाई या अन्य शारीरिक कार्यों में बच्चों को शामिल करना उन्हें सक्रिय रखने के साथ-साथ पारिवारिक जिम्मेदारियों में भी भागीदार बनाता है।

#### शारीरिक गतिविधि सत्रों की संरचना

शारीरिक गतिविधियों के सत्रों की प्रभावी संरचना व्यायाम से अधिकतम लाभ प्राप्त करने और सहभागियों की सहभागिता, सुरक्षा और प्रेरणा सुनिश्चित करने की कुंजी है। प्रत्येक सत्र सामान्यतः तीन मुख्य चरणों में विभाजित होता है — **वार्म-अप**, **मुख्य गतिविधि**, और **कूल-डाउन**। यह संरचना प्रदर्शन को बेहतर बनाती है, आनंद बढ़ाती है और चोट की संभावना को कम करती है।

## I. वार्म-अप

वार्म-अप चरण शरीर को व्यायाम के लिए तैयार करता है, जिसमें धीरे-धीरे हृदय गति बढ़ाई जाती है और मांसपेशियों को ढीला किया जाता है। इसमें हल्का स्ट्रेचिंग और कोमल गतिविधियाँ जैसे जॉगिंग, जम्पिंग जैक, या गतिशील स्ट्रेचिंग शामिल होती हैं। इसका शरीर पर प्रभाव —

1. **मनोवैज्ञानिक तैयारी** — प्रशिक्षण और प्रतियोगिता से पहले विशिष्ट अभ्यास करके खिलाड़ी मानसिक रूप से स्वयं को तैयार करता है और उच्चतम प्रदर्शन देता है।
2. **तनाव और चिंता में कमी** — वार्म-अप मानसिक तनाव और चिंता में कमी आती है तथा प्रेरणा को बढ़ावा मिलता है।
3. **उत्तम प्रदर्शन में सहायक** — यह तंत्रिका संकेतों की गति और चयापचय दर को बढ़ाकर खिलाड़ी की प्रतिक्रिया समय को बेहतर बनाता है।
4. **खेल से संबंधित चोटों की रोकथाम** — वार्म-अप से मांसपेशियों में खिंचाव और ऐंठन की संभावना कम हो जाती है।
5. **लचीलापन में सहायता** — यह गति की सीमा बढ़ाता है, जिससे खिलाड़ी अधिकतम बल के साथ कार्य कर सकता है।
6. **यांत्रिक दक्षता में वृद्धि** — मांसपेशियों को अधिक लचीला बनाता है और गति अधिक कुशल बनती है।

## II. मुख्य गतिविधि

यह सत्र का प्रमुख भाग होता है, जहाँ सहभागी अपनी मुख्य व्यायाम गतिविधियों में भाग लेते हैं। मुख्य गतिविधि खेल, कसरत या समूह व्यायाम जैसी किसी भी गतिविधि के रूप में हो सकती है, और इसे प्रतिभागियों की शारीरिक क्षमता और लक्ष्यों के अनुरूप ढाला जाना चाहिए। इस चरण की तीव्रता और अवधि प्रतिभागियों की वर्तमान क्षमताओं के अनुसार निर्धारित की जाती है। इस चरण में सक्रिय भागीदारी से कौशल विकास, सहनशक्ति और शक्ति का निर्माण होता है।

## III. विश्राम समय

विश्राम समय शरीर को सक्रियता से विश्राम की अवस्था में धीरे-धीरे लाकर पुनर्प्राप्ति (रिकवरी) में सहायता करता है। इसमें खिंचाव (स्ट्रेचिंग), गहरी श्वास प्रक्रिया और हल्की गतिविधियाँ शामिल होती हैं, जो मांसपेशियों की जकड़न को कम करती हैं, हृदय गति को सामान्य करती हैं और अकड़न या चोट से बचाव करती हैं। यह चरण मांसपेशियों की मरम्मत को प्रोत्साहित करता है और समग्र स्वास्थ्य लाभ पहुँचाता है। शारीरिक शिक्षा में यह चरण विद्यार्थियों को मूल गतिशीलता कौशल (बेसिक मूवमेंट स्किल्स) से लेकर विशेषीकृत खेल प्रशिक्षण तक प्रगति करने में सहायता करता है, जिससे स्थायी तंदुरुस्ती का विकास सुनिश्चित होता है।

## लाभ

1. लचीलेपन में वृद्धि करता है
2. मांसपेशियों की पीड़ा और अकड़न को कम करता है
3. मांसपेशियों की मरम्मत और पुनःनिर्माण में सहायता करता है



4. चोट लगने की आशंका को घटाता है
5. व्यायाम के बाद समग्र शारीरिक तंदुरुस्ती बनाए रखने में सहायक होता है

**तालिका 1.1 — शारीरिक शिक्षा में प्रगति**

चरण	कक्षा स्तर	मुख्य क्षेत्र	प्रमुख कौशल
मौलिक कौशल का निर्माण (गति अवधारणा)	कक्षा नर्सरी – 2	मौलिक मोटर कौशल	क्रिया, संतुलन और समन्वय
मौलिक कौशल का निर्माण (खेल कौशल)	कक्षा 3 – 5	बुनियादी खेल कौशल	मौलिक कौशल + खेलों की आधारभूत जानकारी
विविध खेलों का अन्वेषण	कक्षा 6 – 8	विभिन्न प्रकार के खेल	अनेक खेलों का अन्वेषण
पसंदीदा खेल का चयन	कक्षा 9 – 12	विशिष्ट खेल	चयनित खेलों में विशेषीकृत प्रशिक्षण

1. **कक्षा नर्सरी-2** — क्रिया, संतुलन और समन्वय जैसी गति से संबंधित अवधारणाओं के माध्यम से मौलिक कौशलों के निर्माण पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।
2. **कक्षा 3-5** — खेल सिद्धांतों का बुनियादी परिचय देते हुए मौलिक कौशलों के विकास के साथ खेल कौशलों पर बल दिया जाता है।
3. **कक्षा 6-8** — अनेक खेलों के संपर्क में आने का अवसर प्रदान किया जाता है, जिससे विद्यार्थी विभिन्न खेलों का अन्वेषण एवं अनुभव कर सकें।
4. **कक्षा 9-12** — यह विशिष्टीकरण का चरण होता है, जहाँ विद्यार्थी किसी एक विशेष खेल का चयन करते हैं और उसमें उन्नत कौशलों का विकास करते हैं।

**शारीरिक गतिविधि** किसी भी प्रकार की वह गति है जिसमें ऊर्जा व्यय होता है, जैसे—खेल खेलना, चलना, नृत्य करना या घरेलू कार्य करना। यह अच्छे स्वास्थ्य और समग्र तंदुरुस्ती बनाए रखने के लिए अत्यावश्यक है। नियमित शारीरिक गतिविधियाँ मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत बनाती हैं, हृदय स्वास्थ्य को सुधारती हैं और स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद करती हैं (**चित्र 1.6**)। ये मानसिक स्वास्थ्य को भी लाभ पहुँचाती हैं—तनाव को कम करती हैं, मनोदशा को सुधारती हैं, और मस्तिष्क क्रिया को बढ़ाती हैं। बच्चों और किशोरों के लिए, सक्रिय रहना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उनके स्वस्थ विकास और वृद्धि का समर्थन करता है।



**चित्र 1.6 — विद्यार्थी शारीरिक गतिविधि करते हुए**

## मैक्रो, मेसो और माइक्रो-योजना

नीचे दी गई तालिका (तालिका 1.2) मैक्रो, मेसो और माइक्रो योजना का संक्षिप्त विवरण और उदाहरण प्रस्तुत किया गया है।

**तालिका 1.2 — मैक्रो, मेसो और माइक्रो-योजना का विवरण एवं उदाहरण**

योजना स्तर	विवरण	उदाहरण
<b>मैक्रो-योजना</b>	यह एक दीर्घकालिक, व्यापक कार्यनीति होती है जो समग्र लक्ष्य और उद्देश्य निर्धारित करती है। यह एक विस्तृत अवधि को आवृत्त करती है तथा संसाधनों के आबंटन और लचीलापन के लिए एक अवसंरचना प्रदान करती है। शारीरिक शिक्षा में यह मौसमी विविधताओं और व्यक्तिगत विकास पर केंद्रित प्रशिक्षण कार्यक्रमों को संरचित करती है।	एक बच्चा बुनियादी रूप से फुटबॉल खेलने में सक्षम हो।
<b>मेसो-योजना</b>	यह एक मध्यकालिक योजना होती है जो मैक्रो लक्ष्यों को साप्ताहिक या मासिक उद्देश्यों से जोड़ती है। यह विशिष्ट कार्यों और प्रशिक्षण सत्रों को व्यवस्थित करती है, जिससे समग्र लक्ष्य की दिशा में केंद्रित प्रगति सुनिश्चित होती है।	फुटबॉल के वे बुनियादी कौशल जिन्हें बच्चे को सीखना है, उनकी योजना बनाना।
<b>माइक्रो-योजना</b>	यह एक अल्पकालिक योजना होती है जो दैनिक या साप्ताहिक कार्यों और गतिविधियों पर केंद्रित होती है। इसमें तत्काल उद्देश्यों के लिए विस्तृत, क्रियाशील चरण शामिल होते हैं। यह सूक्ष्म निगरानी और समायोजन की अनुमति देती है ताकि दैनिक गतिविधियाँ मेसो और मैक्रो लक्ष्यों का समर्थन कर सकें।	एक विशेष बुनियादी फुटबॉल कौशल सिखाने हेतु व्यक्तिगत सत्र की योजना बनाना।

## योग

योग एक व्यवस्थित और पद्धतिपूर्ण प्रक्रिया है जो अच्छे स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और आत्मबोध प्राप्त करने के लिए मन और शरीर के नियंत्रण एवं विकास की ओर अग्रसर करती है (चित्र 1.7)। योग स्वास्थ्य को बेहतर करने, एकाग्रता में वृद्धि करने, लचीलापन बढ़ाने और इच्छाशक्ति को मजबूत करने में सहायक है। यदि संभव हो, तो प्रतिदिन योगाभ्यास के लिए एक नियमित समय निर्धारित करें। योग शारीरिक गतिविधियों के पूरक के रूप में कार्य करता है, और समग्र प्रदर्शन को बढ़ाने में सहायक अनेक लाभ प्रदान करता है।



## चित्र 1.7 — योग मुद्राएँ (Yoga Postures)

योग के लाभ

तालिका 1.3 — योग के लाभ (Benefits of yoga)

लाभ	विवरण
समग्र तंदुरुस्ती	योग मुद्राएँ, श्वसन तकनीक और ध्यान को जोड़कर शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तंदुरुस्ती को बढ़ावा देता है।
वजन नियंत्रण	नियमित योगाभ्यास शरीर की आवश्यकताओं के प्रति सजगता को बढ़ाता है और आहार के नियंत्रण में मदद करता है।
तनाव मुक्ति	योग मुद्राएँ, श्वास व्यायाम और ध्यान संचित तनाव को मुक्त करने में सहायक होते हैं और शरीर तथा मन को विषमुक्त करते हैं।
आंतरिक शांति	योग आंतरिक शांति की ओर मार्ग प्रदान करता है, ध्यान एवं विश्रान्ति के माध्यम से 'क्षणिक अवकाश' जैसा अनुभव देता है।
रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार	योग शरीर-मन के स्वस्थ संबंध को पोषित करता है, तनाव को घटाता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है।
बढ़ी हुई सजगता	वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित कर योग मन को शांत रखने और सजगता को बढ़ाने में सहायता करता है।
संबंधों में सुधार	शांत एवं संतुलित मन बेहतर संबंधों और भावनात्मक संवेदनशीलता को बढ़ावा देता है।
ऊर्जा में वृद्धि	संक्षिप्त योग सत्र ऊर्जा स्तर को पुनः जागृत करते हैं और दिनभर की ताजगी प्रदान करते हैं।
लचीलापन और मुद्रा में सुधार	नियमित अभ्यास मांसपेशियों के लचीलेपन और शरीर की सही मुद्रा को सुधारता है, जिससे अनुचित बैठने से होने वाला दर्द कम होता है।
उत्कृष्ट अंतर्ज्ञान	योग और ध्यान अंतर्ज्ञान को तीव्र करते हैं, जिससे प्रभावशाली निर्णय सहज रूप से लिए जा सकते हैं।

### आसन

योग में *आसन* वे शारीरिक मुद्राएँ होती हैं जो लचीलापन, शक्ति और संतुलन को बढ़ावा देती हैं तथा सम्पूर्ण स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। प्रत्येक आसन शरीर के किसी विशिष्ट भाग को लक्षित करने के लिए निर्मित होता है और इसके विभिन्न लाभ होते हैं, जैसे — रक्त संचार को सुधारना, तनाव को कम करना और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाना (चित्र 1.8)। उदाहरण के लिए, *वृक्षासन* संतुलन और एकाग्रता को बढ़ाता है, जबकि *बालासन* विश्राम और राहत प्रदान करता है। आसनों का अभ्यास सभी स्तरों के साधकों के लिए उपयुक्त रूप से ढाला जा सकता है, और ये मन तथा शरीर को जोड़ने की एक सेतु के रूप में कार्य करते हैं, जिससे स्वास्थ्य की समग्र दृष्टि को बढ़ावा मिलता है।

खड़े होकर किए जाने वाले आसन

खड़े होकर किए जाने वाले आसन



चित्र 1.8 — खड़े होकर किए जाने वाले आसन

बैठकर किए जाने वाले आसन

बैठकर किए जाने वाले आसन



चित्र 1.9 — बैठकर किए जाने वाले आसन

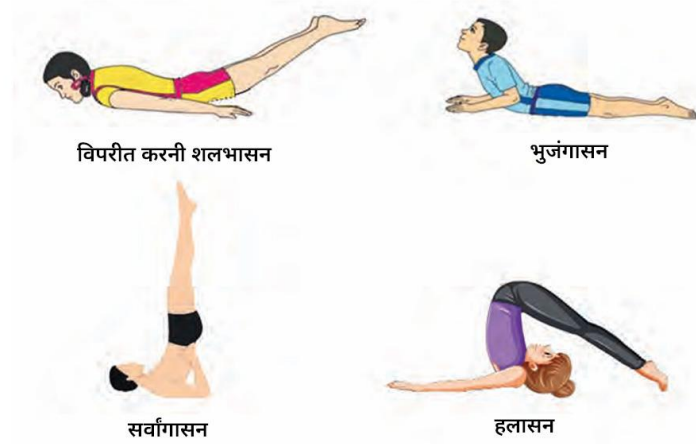
नीचे सूचीबद्ध बैठकर किए जाने वाले आसनों का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत है :

1. **गोमुख्रासन** — बैठने की इस मुद्रा में कूल्हों, जांघों और कंधों में खिंचाव होता है, जिससे लचीलापन बढ़ता है और तनाव से राहत मिलती है।
2. **बद्धकोणासन** — यह कूल्हों को खोलने वाली बैठने की मुद्रा है, जो कमर और जांघों की भीतरी मांसपेशियों में लचीलापन बढ़ाती है और मन को शांत करती है।
3. **अर्धमत्स्येन्द्रासन** — यह बैठकर किया जाने वाला एक मोड़ वाला आसन है, जो रीढ़ की गतिशीलता को सुधारता है और पाचन में सहायक होता है, जिससे शरीर की शुद्धि में मदद मिलती है।
4. **सुप्तवज्रासन** — यह एक विश्रामदायक मुद्रा है, जो रीढ़ में जमे तनाव को दूर करती है और पूरे शरीर को शिथिल करती है।
5. **योगमुद्रा** — यह ध्यान के लिए उपयुक्त बैठने की मुद्रा है, जो गहन विश्राम को बढ़ावा देती है, मन को शांत करती है और आत्मिक केन्द्रण में सहायता करती है।
6. **जानु शीर्षासन** — यह आगे की ओर झुकने वाली मुद्रा है, जो हैमस्ट्रिंग (जांघ की पिछली मांसपेशियाँ) और रीढ़ को खींचती है, लचीलापन बढ़ाती है तथा आत्मनिरीक्षण को प्रोत्साहित करती है।
7. **वक्रासन** — यह बैठकर किया जाने वाला एक मोड़ वाला आसन है, जो रीढ़ की लचीलापन बढ़ाता है, पाचन में सहायता करता है तथा शरीर को ऊर्जावान बनाता है।
8. **तोलासन** — यह संतुलन युक्त मुद्रा है, जो शरीर की मूल शक्ति (core) और भुजाओं को मजबूत करती है तथा एकाग्रता और स्थिरता को बढ़ावा देती है।

### लेटे हुए आसन

लेटे हुए आसनों की दो अवस्थाएँ होती हैं — *सुपाइन* अर्थात् पीठ के बल लेटना और *प्रोन* अर्थात् पेट के बल लेटना । चित्र 1.10 में लेटे हुए आसनों को दर्शाया गया है।

### लेटकर किए जाने वाले आसन



चित्र 1.10 — लेटकर किए जाने वाले आसन

1. **एकपाद उत्तानासन** — यह आसन हैमस्ट्रिंग्स और रीढ़ की लचीलापन तथा संतुलन को बढ़ाता है, साथ ही खड़ी टाँग को मजबूती प्रदान करता है।
2. **अर्ध शलभासन** — यह एक हल्का पीठ को पीछे झुकाने वाला आसन है, जो निचली पीठ, नितंबों और पैरों को मजबूत बनाता है तथा रीढ़ की लचीलापन में सुधार करता है।
3. **रीक्लाइनिंग ट्विस्ट** — यह एक पुनर्स्थापनात्मक आसन है जो रीढ़ में तनाव को कम करता है और पाचन सुधारता है, जिससे पीठ की लचीलापन और विश्रान्ति को बढ़ावा मिलता है।
4. **विपरीत करणी** — यह एक पुनः ऊर्जा देने वाला आसन है जो शरीर और मन को तरोताजा करता है, विश्राम को बढ़ाता है तथा रक्त प्रवाह को उल्टा करके थकान को कम करता है।
5. **शलभासन** — यह पीठ, नितंब और पैरों को मजबूत करने वाला आसन है जो शरीर की मुद्रा में सुधार करता है और पेट के अंगों को सक्रिय करता है।
6. **भुजंगासन** — यह पीठ को पीछे झुकाने वाला आसन छाती को खोलता है, रीढ़ को मजबूत करता है तथा लचीलेपन को बढ़ाकर शरीर में ऊर्जा का संचार करता है।
7. **सर्वांगासन** — जिसे 'आसनों की रानी' भी कहा जाता है, यह आसन रक्त संचार को बढ़ाता है, थायरॉयड ग्रंथि के कार्य को सुधारता है और मन को शांत करता है।
8. **हलासन** — यह एक आगे झुकने वाला आसन है जिसमें रीढ़ और कंधों को खींचा जाता है, तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और गहरी विश्रान्ति को बढ़ावा देता है।

### शवासन

- शवासन सभी योग अभ्यासों के पश्चात किया जाता है।

- पीठ के बल लेट जाएँ (सुपाइन स्थिति)। भुजाओं को शरीर के पास रखें किंतु थोड़ा अलग, हथेलियाँ ऊपर की ओर होनी चाहिए।
- आँखें बंद करें। पूरे शरीर को, चेहरे सहित, शिथिल कर दें। साँस को स्वाभाविक रूप से आने-जाने दें।
- इसी स्थिति में 2–3 मिनट तक रहें।

## सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार सूर्य देव की उपासना है, जिन्हें प्रकाश का देवता माना जाता है। सूर्य नमस्कार को प्रातःकाल करना सबसे उत्तम होता है, लेकिन यदि ऐसा संभव न हो तो इसे संध्या में या खाली पेट किया जा सकता है। सूर्य नमस्कार के अनेक लाभ होते हैं, जैसे — वसा में कमी, फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि, रक्त संचार में सुधार तथा पाचन क्रिया का बेहतर होना।

### सूर्य नमस्कार के लाभ

1. **पूर्ण शरीर व्यायाम** — यह शरीर की कई पेशियों को सक्रिय करता है, जिससे ताकत, लचीलापन और सहनशक्ति में वृद्धि होती है।
2. **रक्त संचार में सुधार** — इसकी गतिशील क्रियाएँ रक्त प्रवाह को बेहतर बनाती हैं और हृदय स्वास्थ्य को मजबूत करती हैं।
3. **लचीलापन में वृद्धि** — इसमें आगे झुकना, पीछे झुकना और खिंचाव शामिल होते हैं जो लचीलापन को बढ़ाते हैं।
4. **सजगता को बढ़ावा** — साँस और गति के समन्वय से मानसिक एकाग्रता बढ़ती है और तनाव कम होता है।
5. **ऊर्जा में वृद्धि** — शरीर और मन को ऊर्जावान बनाता है तथा दिन की अच्छी शुरुआत में सहायक होता है।
6. **पाचन को समर्थन** — यह पेट के अंगों को सक्रिय करता है जिससे पाचन और शरीर शुद्धिकरण में सहायता मिलती है।
7. **सांस्कृतिक और आध्यात्मिक महत्व** — सूर्य नमस्कार सूर्य को सम्मान देने का प्रतीक है, जो प्रकाश, ऊर्जा और जीवन का प्रतिनिधित्व करता है।

### सूर्य नमस्कार के 12 चरण

1. **प्रणामासन** — दोनों पैरों को मिलाकर खड़े हो जाएँ, हथेलियाँ जोड़कर छाती के सामने रखें। यह स्थिति आत्म-केंद्रण और अभ्यास के लिए संकल्प लेने की होती है। धीरे-धीरे श्वास लें और छोड़ें।



2. **हस्त उत्तानासन** — श्वास लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएँ और पीठ को पीछे की ओर हल्का मोड़ें। इसमें पेट, रीढ़ और भुजाओं को खींचा जाता है।



3. **हस्त पादासन** — श्वास छोड़ते हुए कमर से आगे झुकें और हथेलियाँ पैरों के पास ज़मीन पर रखें। यह हैमस्ट्रिंग्स और पीठ को खींचता है।



4. **अश्व संचालानासन** — बायाँ पैर पीछे ले जाएँ, सामने वाला घुटना मुड़ा रहे। छाती को खोलते हुए ऊपर देखें। इससे कूल्हों और टाँगों में खिंचाव आता है।





5. **दंडासन** — दायाँ पैर भी पीछे ले जाकर शरीर को सीधी रेखा में ले आएँ। पेट को अंदर खींचें और पूरा शरीर संतुलित रखें।



6. **अष्टांग नमस्कार** — घुटने, छाती और ठोड़ी ज़मीन पर रखें, नितंब ऊपर रहें। यह भुजाओं को मज़बूत करता है और छाती को खोलता है।



7. **भुजंगासन** — आगे की ओर फिसलें और श्वास लेते हुए छाती को उठाएँ। यह पीठ और कंधों को मज़बूत करता है।



8. **अधो मुख स्वानासन** — श्वास छोड़ते हुए नितंबों को ऊपर उठाएँ और शरीर को उल्टे 'V' आकार में ले जाएँ। इसमें रीढ़, पिट्ठली और हैमस्ट्रिंग्स को खींचा जाता है।



9. **अश्व संचालानासन** — श्वास लेते हुए दायाँ पैर आगे लाएँ और ऊपर देखें। इसमें विपरीत पैर और कूल्हे को खींचा जाता है।



10. **हस्त पादासन** — श्वास छोड़ते हुए बायाँ पैर आगे लाएँ और दोनों पैरों के पास झुके।



11. **हस्त उत्तानासन** — श्वास लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएँ और पीछे की ओर झुकें, छाती को खोलें।  
 12. **प्रणामासन** — श्वास छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में लौटें। यह एक चक्र की पूर्णता है।



### पाठ योजना

पाठ योजना शिक्षकों के लिए अत्यंत आवश्यक होती है, जो शिक्षण को संगठित रूप देती है और पाठ्यक्रम के उद्देश्यों से मेल सुनिश्चित करती है। इसमें उद्देश्यों, सामग्री और गतिविधियों को क्रमबद्ध रूप से शामिल किया जाता है, जिससे अधिगम केन्द्रित और रुचिकर बनता है। अभ्यास और मूल्यांकन खंड छात्रों की समझ की जाँच में सहायक होते हैं।

### शारीरिक शिक्षा पाठ योजना हेतु प्रमुख बिंदु

1. **स्पष्ट उद्देश्य** — जैसे कौशल विकास या फिटनेस सुधार।
2. **उम्र और कौशल स्तर** — छात्रों की क्षमता के अनुसार गतिविधियों को तैयार करें।
3. **विविधता** — वार्म-अप, अभ्यास और खेलों का संतुलित सम्मिलन।

4. **सुरक्षा** — उपकरण सुरक्षित हों और गतिविधियाँ चोट से बचाएँ।
5. **मूल्यांकन** — जैसे निरीक्षण, कौशल प्रदर्शन द्वारा प्रगति की जाँच।
6. **समावेशिता** — सभी छात्रों को भागीदारी का अवसर देना।
7. **समय प्रबंधन** — निर्धारित समय सीमा में सभी गतिविधियाँ पूरी करना।
8. **उपकरण एवं स्थान** — उपलब्ध संसाधनों के अनुसार योजना बनाना।

### नमूना पाठ योजना 1 — बास्केटबॉल: ड्रिब्लिंग और पासिंग

कक्षाएँ — 4 से 6

अवधि — 45 मिनट

उद्देश्य —

1. ड्रिब्लिंग और पासिंग की सही तकनीक का प्रदर्शन करना।
2. ड्रिब्लिंग और पासिंग के नियमों की समझ विकसित करना।

सामग्री — बास्केटबॉल, कोन और चिह्नित क्षेत्र।

पाठ विभाजन —

- **वार्म-अप (5 मिनट)** — दौड़ और गतिशील स्ट्रेचिंग।
- **ड्रिब्लिंग अभ्यास (10 मिनट)** — कोन के चारों ओर ड्रिब्लिंग, हाथों की स्थिति पर ध्यान।
- **पासिंग ड्रिल (10 मिनट)** — साथी के साथ चेस्ट पास का अभ्यास।
- **मिनी खेल (15 मिनट)** — ड्रिब्लिंग और पासिंग शामिल रिले रेस।
- **कूल डाउन (5 मिनट)** — स्थिर स्ट्रेचिंग और चिंतन।

मुख्य विचार —

- **कौशल स्तर** — शुरुआती छात्रों के लिए उपयुक्त।
- **सुरक्षा** — सही तकनीक सुनिश्चित की जाए।

### नमूना पाठ योजना 2 — फिटनेस सर्किट चुनौती

कक्षाएँ — 7 से 9

अवधि — 45 मिनट

उद्देश्य —

1. शक्ति और सहनशक्ति संबंधी व्यायाम करना।

## 2. सर्किट प्रशिक्षण को समझना।

सामग्री — कोन, डम्बल, जंप रोप, टाइमर।

पाठ विभाजन —

- **वार्म-अप (5 मिनट)** — जैसे जंपिंग जैक जैसे कार्डियो व्यायाम।
- **सर्किट स्टेशन (30 मिनट)** — छह स्टेशन — जंप रोप, पुश-अप्स, स्क्वैट्स, प्लैंक, रेजिस्टेंस बैंड पुल और चपलता अभ्यास।
- **कूल डाउन (5 मिनट)** — संबंधित पेशियों का स्ट्रेचिंग।

मुख्य विचार —

- **कौशल स्तर** — मध्य विद्यालय स्तर के छात्रों हेतु उपयुक्त।
- **सुरक्षा** — सही मुद्रा और रूप पर बल देना।

प्रयोगात्मक अभ्यास

प्रयोगात्मक अभ्यास 1

टीम खेल रिले चुनौती

प्रक्रिया

- 5 से 7 विद्यार्थियों का समूह बनाएं।
- एक रिले ट्रैक तैयार करें जिसमें किसी खेल (उदाहरण के लिए: बास्केटबॉल, फुटबॉल आदि) से संबंधित विभिन्न कौशलों के स्टेशन हों।
- प्रत्येक स्टेशन पर कोई एक विशिष्ट गतिविधि हो सकती है—जैसे: गेंद को कोनों (Cones) के चारों ओर ड्रिबल करना, साथी को पास देना या गोल में शूट करना।
- प्रत्येक समूह सदस्य को अपनी गतिविधि पूरी करने के बाद अगले साथी को टैग करना होगा।
- प्रत्येक समूह का समय रिकॉर्ड करें जिससे एक मैत्रीपूर्ण प्रतियोगिता का वातावरण बन सके।
- रिले समाप्त होने के बाद, समूह खेलों में संवाद और कार्यनीति के महत्व पर चर्चा करें।

प्रयोगात्मक अभ्यास 2

फिटनेस सर्किट प्रशिक्षण

प्रक्रिया

- व्यायामशाला या बाहरी स्थान पर विभिन्न व्यायामों (जैसे: पुश-अप, स्क्वैट, प्लैंक और रस्सी कूद) के लिए स्टेशन बनाएं।
- प्रत्येक स्टेशन पर 30 सेकंड से 1 मिनट तक की गतिविधि के लिए समय निर्धारित करें, जिसके बाद एक छोटा विश्राम काल हो।
- छोटे समूह बनाएं और प्रत्येक समूह को एक अलग स्टेशन से शुरुआत करने के लिए नियुक्त करें।
- प्रत्येक व्यायाम पूर्ण करने के बाद, अगले स्टेशन की ओर स्थानांतरण करें।
- पूरे सर्किट को 2–3 बार दोहराएं, और शारीरिक स्फूर्ति स्तर के अनुसार समय में परिवर्तन की अनुमति दें।

© PSSCIVE Draft Study Material Not be Published

## अपनी प्रगति जाँचें

### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. बच्चों की शिक्षा में शारीरिक गतिविधियों को शामिल करने का प्रमुख उद्देश्य क्या है?  
(क) उन्हें किसी एक खेल में विशेषज्ञ बनाना  
(ख) संपूर्ण स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार लाना  
(ग) उनकी ऊर्जा का स्तर घटाना  
(घ) उन्हें घर के भीतर रखना
2. बच्चों को विभिन्न खेल-कौशलों का अभ्यास किस आयु में प्रारंभ करना चाहिए?  
(क) शैशव अवस्था  
(ख) पूर्व-प्रारंभिक अवस्था  
(ग) प्रारंभिक कक्षा स्तर  
(घ) किशोरावस्था
3. निम्नलिखित में से कौन-सा विद्यालयी शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य नहीं है?  
(क) संरचित गतिविधियाँ  
(ख) व्यक्तिगत विशेषज्ञता  
(ग) आनंद एवं सहभागिता  
(घ) सतत मूल्यांकन
4. मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों का एक प्रमुख लाभ क्या है?  
(क) यह प्रतिस्पर्धा को बढ़ाता है।  
(ख) यह तनाव और चिंता को कम करता है।  
(ग) यह सामाजिक संपर्क को सीमित करता है।  
(घ) यह व्यक्तिवाद को बढ़ावा देता है।
5. मैक्रो-योजना में अंतिम उद्देश्य किस पर केंद्रित होता है?  
(क) दैनिक गतिविधियाँ  
(ख) दीर्घकालिक कौशल विकास  
(ग) साप्ताहिक पाठ योजनाएँ  
(घ) व्यक्तिगत खेल प्रदर्शन

### ख. रिक्त स्थान भरें

1. नियमित शारीरिक गतिविधि करने से \_\_\_\_\_ स्वास्थ्य में सुधार होता है, मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और लचीलापन बढ़ता है।

2. विद्यालयों को विद्यार्थियों के बीच शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक \_\_\_\_\_ उपलब्ध कराना चाहिए।
3. सभी योगाभ्यासों के पूर्ण होने के बाद \_\_\_\_\_ किया जाता है जिससे शरीर और मन को विश्राम मिले।
4. सूर्य नमस्कार, जिसे \_\_\_\_\_ भी कहा जाता है, योग का एक मूल अनुक्रम है जो समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।
5. \_\_\_\_\_ योजना एक लघु-अवधि की कार्यनीति होती है जो दैनिक या साप्ताहिक कार्यों और गतिविधियों पर केंद्रित होती है।

#### ग. निम्नलिखित कथनों को सही या गलत बताइए —

1. बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ बौद्धिक कार्यप्रणाली में योगदान नहीं देती।
2. नृत्य और बाहरी खेल मनोरंजनात्मक गतिविधियाँ हैं जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं।
3. योग केवल शारीरिक लाभ देता है और मानसिक स्वास्थ्य में सहायता नहीं करता।
4. प्रणामासन सूर्य नमस्कार अनुक्रम का प्रथम और अंतिम चरण है।
5. जिन छात्रों में शारीरिक कौशल की कमी है, उन्हें शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों से बाहर कर देना चाहिए।

#### घ. लघु उत्तरीय प्रश्न

1. समग्र स्वास्थ्य और कल्याण बनाए रखने में शारीरिक गतिविधि का क्या महत्व है?
2. बच्चों के बीच शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने में शैक्षणिक संस्थानों की क्या भूमिका है?
3. नियमित रूप से योगाभ्यास करने के लाभ क्या हैं?
4. संरचित शारीरिक गतिविधि बच्चों के विकास में किस प्रकार सहायक होती है?
5. किसी शारीरिक गतिविधि सत्र की संरचना के तीन प्रमुख घटक क्या हैं?

#### आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात, आप में यह क्षमता विकसित होगी कि आप—

- बास्केटबॉल में उचित ड्रिब्लिंग तकनीक का प्रदर्शन करें, जिसमें नियंत्रण और सटीकता हो।
- बास्केटबॉल की मूल पासिंग तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- अभ्यास सत्रों के दौरान सुरक्षित स्ट्रेचिंग तकनीकों को अपनाएं।
- समूह-आधारित अभ्यास और लघु खेलों का संचालन करें जो समूह भावना को बढ़ावा दें।



## मॉड्यूल 2

### साज-सज्जा और उपकरण

यह मॉड्यूल शारीरिक गतिविधियों और खेलों को समृद्ध बनाने में साज-सज्जा (प्रॉप्स) और उपकरणों की महत्वपूर्ण भूमिका से संबंधित है।

सत्र 1 — साज-सज्जा और उपकरणों का चयन — इस बात पर प्रकाश डालता है कि प्रयोक्ताओं की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उपयुक्त साज-सज्जा और उपकरणों का चयन कितना महत्वपूर्ण है। इसमें आयु उपयुक्तता, सुरक्षा मानक और विभिन्न खेलों की विशिष्ट आवश्यकताओं जैसे मानदंडों को शामिल किया गया है। इस सत्र का उद्देश्य ऐसा मार्गदर्शन देना है जिससे व्यक्ति कौशल विकास, समावेशन और सहभागिता को बढ़ावा देने वाले संसाधनों का चयन कर सकें।

सत्र 2 — उपकरणों की सूची — में शारीरिक और खेल गतिविधियों के लिए आवश्यक प्रमुख उपकरणों की एक विस्तृत सूची प्रस्तुत की जाएगी। इस सूची में वस्तुओं को उनके विशिष्ट कार्यों के अनुसार वर्गीकृत किया जाएगा, जैसे—गेंदें, फिटनेस उपकरण, सुरक्षा उपकरण और रखरखाव उपकरण। इस सूची से परिचित होना शारीरिक गतिविधियों की प्रभावी योजना और संसाधन प्रबंधन में सहायक होगा।

सत्र 3 — खेल मैदानों का निरीक्षण — मैदान और उपकरणों के निरीक्षण की प्रक्रियाओं और सर्वोत्तम तरीकों पर केंद्रित है।

## सत्र 1 : साज-सज्जा और उपकरणों का चयन

खेल सुविधा एक ऐसी सुविधा, संरचना या स्थान होती है जहाँ खेल प्रशिक्षण या प्रतियोगिता आयोजित की जाती है। इसे खेल मैदान भी कहा जाता है। किसी खेल सुविधा के आकृति और उसमें आवश्यक निवेश को निर्धारित करने के लिए, उसके उद्देश्य को स्पष्ट रूप से समझना आवश्यक होता है। इसका उद्देश्य एक सामुदायिक मनोरंजन केंद्र से लेकर प्रतियोगिताएं आयोजित करने तक कुछ भी हो सकता है। किसी खेल सुविधा की सफलता इस बात से तय होती है कि उसका उपयोग कितना किया जाता है। किसी सुविधा की लोकप्रियता सुनिश्चित करने के लिए उसका अच्छे से सुसज्जित और अनुरक्षित होना आवश्यक होता है। किसी खेल सुविधा का सबसे महत्वपूर्ण घटक उसमें उपयोग की जाने वाली **साज-सज्जा और उपकरण** होते हैं, जो उस सुविधा से सर्वोत्तम अनुभव प्राप्त करने में सहायक होते हैं।

**साज-सज्जा और उपकरणों का चयन** उस प्रक्रिया को कहते हैं जिसमें किसी विशेष गतिविधि — चाहे वह शैक्षिक, खेल या प्रस्तुति से संबंधित हो — के लिए उपयुक्त उपकरणों और सामग्री को चुना जाता है। यह चयन सहभागिता, सीखने और प्रदर्शन को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उपयुक्त साज-सज्जा और उपकरणों का चयन यह सुनिश्चित किया जाता है कि गतिविधियाँ सुरक्षित, प्रभावी और आनंददायक हों। चयन करते समय निम्न बातों पर विचार करना चाहिए — प्रतिभागियों की आयु और कौशल स्तर, गतिविधि के उद्देश्य और उपलब्ध बजट। सही चयन समावेशन को भी बढ़ावा देता है, जिससे सभी प्रतिभागी पूरी तरह से सहभागिता कर सकें। इन तत्वों पर सावधानीपूर्वक विचार करके आयोजक एक अधिक गतिशील और प्रभावी शिक्षण अथवा प्रदर्शन का वातावरण तैयार कर सकते हैं।

**आइए पहले समझें कि साज-सज्जा और उपकरण में क्या अंतर है—**

साज-सज्जा वे उपकरण या शिक्षण सहायक होते हैं जिनका उपयोग शारीरिक गतिविधियों में निम्नलिखित उद्देश्यों के लिए किया जाता है—

1. खेल स्थानों को चिह्नित करने के लिए
2. कौशल सीखने और अभ्यास करने के लिए
3. फिटनेस में सुधार लाने के लिए

**उपकरण** उस सभी सामग्री को कहते हैं जो किसी खेल को खेलने के लिए आवश्यक होती है।



चित्र 2.1 — साज-सज्जा और उपकरण

साज-सज्जा के अन्य उपयोग भी निम्नलिखित हैं—

1. किसी भी शारीरिक गतिविधि को सक्रिय और आकर्षक बनाना
2. अभ्यास के लिए विविध प्रकार के अभ्यास ड्रिल तैयार करना
3. आयु उपयुक्त चुनौतियाँ प्रदान करना
4. बच्चों की रुचि और सहभागिता को बढ़ाना

जब हम योग का अभ्यास करते हैं, तब साज-सज्जा और उपकरणों का सही चयन करने से हमारे अनुभव को बेहतर बनाने के साथ-साथ हमारे शरीर की सही स्थिति, आराम और स्थिरता में भी सहायता मिलती है। योग अभ्यास के कुछ सामान्य साज-सज्जा और उनके उपयोग नीचे तालिका 2.1 में दिए गए हैं।

तालिका 2.1 — योग साज-सज्जा और उनका विवरण

योग साज-सज्जा	विवरण (Description)
योग मैट	अभ्यास के लिए स्थिर और फिसलन-रोधी सतह प्रदान करता है। इसमें पर्याप्त कुशनिंग और पकड़ होनी चाहिए।
ब्लॉक्स	शरीर की सही मुद्रा प्राप्त करने में सहायता करता है और अतिरिक्त ऊँचाई और समर्थन देकर मुद्राओं को सुगम बनाता है।
स्ट्रैप	खिंचाव और लचीलापन सुधारने में उपयोगी; आगे झुकने वाली मुद्राओं में अंगों तक पहुँचने में मदद करता है।
कंबल	घुटनों, कूल्हों और पीठ के लिए गद्दी और सहारा प्रदान करता है। विश्राम के दौरान गर्मी के लिए भी उपयोगी है।
बोल्स्टर	शरीर को आराम देने वाली मुद्राओं के लिए आदर्श; शरीर के तनाव को कम करने हेतु समर्थन और आराम प्रदान करता है।
कुर्सी	सीमित गतिशीलता वाले लोगों या चेयर योग के लिए सहायक; विभिन्न मुद्राओं के लिए स्थिरता और समर्थन देता है।
दीवार	संतुलन बनाए रखने, सहारा देने और शरीर की स्थिति सुधारने में सहायक, विशेषकर उलटी मुद्राओं में।
आँखों का कुशन	शवासन या ध्यान के दौरान प्रकाश को रोककर विश्राम और शांति प्रदान करता है।

उपयुक्त सामग्री का चयन

सही सामग्री का चयन आपको मुद्राओं को अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार रूपांतरित करने में सहायता कर सकता है, जिससे अभ्यास अधिक प्रभावशाली और आनंददायक बन जाता है। सामग्री और उपकरणों के चयन के लिए पालन किए जाने वाले सामान्य दिशानिर्देश इस प्रकार हैं—

1. आयु के अनुसार— सामग्री/उपकरण (चित्र 2.1) आयु के अनुकूल होने चाहिए। वर्गीकरण इस प्रकार होना चाहिए —
  - शिशु (एक से तीन वर्ष की आयु)
  - प्रारंभिक बाल्यावस्था (दो से छह वर्ष की आयु)
  - प्राथमिक विद्यालय (छह से बारह वर्ष की आयु)
  - पूर्व-किशोरावस्था (नौ से चौदह वर्ष की आयु)
  - किशोरावस्था (चौदह वर्ष से इक्कीस वर्ष की आयु तक)
2. उद्योग मानक — इन्हें उद्योग के दिशा-निर्देशों के अनुसार निर्मित किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, टेनिस गेंद रबर से बनी होती है न कि चमड़े से, क्रिकेट बल्ला लकड़ी से बने होते हैं न कि धातु से।
3. खेल का प्रकार — इन्हें खेल के प्रकार के अनुसार चुना जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, बास्केटबॉल और वॉलीबॉल का उपयोग फुटबॉल खेलने के लिए नहीं किया जाना चाहिए और न ही इसके विपरीत।
4. खेल सुविधाएँ — खेल के प्रकार और उसे कहाँ खेला जा रहा है, इसके अनुसार सामग्री और उपकरणों का चयन निर्धारित होता है। उदाहरण के लिए, इनडोर कोर्ट/खेल क्षेत्र के लिए अपेक्षाकृत कम कठोर सामग्री की आवश्यकता होती है, जबकि बाहरी उपकरण सीधे सूर्य और अन्य कठोर मौसम के संपर्क में रहते हैं।
5. समूह का आकार — इन्हें विद्यार्थियों की संख्या के अनुसार आँका जाना चाहिए। यदि एक बड़ा समूह, जैसे कि 40 विद्यार्थी एक साथ खेलते हैं, तो उन्हें हमेशा छोटे समूहों में बाँटना बेहतर होता है और प्रत्येक समूह को खेलने के लिए पर्याप्त मात्रा में सामग्री दी जानी चाहिए।
6. बजट — सामग्री और उपकरणों के चयन को प्रभावित करने वाला सबसे महत्वपूर्ण कारक बजट की उपलब्धता है। खेल उपकरणों की कीमत उनकी गुणवत्ता से सीधे प्रभावित होती है। उपकरणों की कीमत कुछ सौ रुपये से लेकर लाखों तक हो सकती है। कुछ कम प्रसिद्ध उत्पादों की तुलना में लोकप्रिय अंतरराष्ट्रीय निर्माताओं की सामग्री का मूल्य अधिक होता है।

### उपकरणों का उद्देश्य और महत्व

विभिन्न गतिविधियों में उपकरणों का उद्देश्य और महत्व अत्यंत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि यह प्रदर्शन, सुरक्षा और समग्र अनुभव को बेहतर बनाने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं (चित्र 2.2)। उपयुक्त रूप से चयनित उपकरण सीखने और सहभागिता को सुगम बनाते हैं, जिससे प्रतिभागी कुशलतापूर्वक अभ्यास कर सकें और अपने लक्ष्यों की प्राप्ति कर सकें। खेलों में, सही उपकरण प्रदर्शन को सुधारने और चोटों से बचाव में सहायक होते हैं, जबकि शैक्षिक परिप्रेक्ष्य में

यह अवधारणाओं की समझ और स्मरण में वृद्धि करते हैं। इसके अतिरिक्त, उपकरण विविध आवश्यकताओं और क्षमताओं को समाहित करके समावेशिता (Inclusivity) को भी बढ़ावा दे सकते हैं, जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि सभी प्रतिभागी सक्रिय रूप से सम्मिलित हो सकें। अंततः, उपयुक्त उपकरणों का प्रयोग किसी भी गतिविधि के उद्देश्यों की पूर्ति के साथ-साथ सभी प्रतिभागियों के लिए एक सकारात्मक और आनंददायक वातावरण प्रदान करने में सहायक होता है।



चित्र 2.2 — शारीरिक गतिविधियों में प्रयुक्त सहायक सामग्री और उपकरण

1. **सुरक्षा** — उपयुक्त उपकरण बच्चों की शारीरिक गतिविधियों के दौरान सुरक्षा सुनिश्चित करते हैं, जिससे चोट लगने की संभावना कम हो जाती है।
2. **कौशल विकास** — उपकरण विशेष गतिविधि कौशल, समन्वय और समग्र शारीरिक फिटनेस के विकास को प्रोत्साहित करने के लिए डिज़ाइन किए जाते हैं।
3. **सक्रिय सहभागिता** — अच्छी तरह से चयनित उपकरण गतिविधियों को अधिक आकर्षक और आनंददायक बनाते हैं, जिससे सहभागिता को बढ़ावा मिलता है और बच्चों में शारीरिक गतिविधियों के प्रति रुचि विकसित होती है।
4. **विविधता** — विभिन्न प्रकार के उपकरण विभिन्न रुचियों और क्षमताओं को ध्यान में रखते हुए कई गतिविधियों को संभव बनाते हैं, जिससे समावेशी खेल को बढ़ावा मिलता है।
5. **प्रतिक्रिया और प्रगति का आकलन** — कई उपकरण तुरंत प्रतिक्रिया प्रदान करते हैं, जिससे बच्चों को अपनी प्रगति समझने और अपने कौशल सुधारने में सहायता मिलती है।

**सहायक सामग्री और उपकरणों के चयन में शारीरिक गतिविधि प्रोत्साहक की भूमिका**

सहायक सामग्री और उपकरणों के चयन में शारीरिक गतिविधि संयोजक (Physical Activity Facilitator) की भूमिका एक प्रभावी और सहभागी वातावरण सृजित करने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। संयोजक को समूह की विशिष्ट आवश्यकताओं — जैसे आयु, कौशल स्तर और गतिविधियों के उद्देश्य — की गहन समझ होनी चाहिए। उन्हें यह सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न विकल्पों का मूल्यांकन करना होता है कि चयनित सहायक सामग्री और उपकरण सुरक्षित, उपयुक्त तथा अधिगम अथवा प्रदर्शन में सहायक हों। इसके अतिरिक्त, वे बजट सीमाओं, उपलब्ध स्थान और सभी प्रतिभागियों के बीच समावेशिता को प्रोत्साहित करने जैसे कारकों पर भी विचार करते हैं। सही उपकरणों के सावधानीपूर्वक चयन द्वारा, शारीरिक गतिविधि संयोजक समग्र अनुभव को समृद्ध बनाते हैं, सक्रिय सहभागिता को प्रोत्साहित करते हैं और प्रतिभागियों को उनके लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए एक सहायक वातावरण प्रदान करते हैं। उनकी विशेषज्ञता यह सुनिश्चित करती है कि गतिविधियाँ सुचारु एवं प्रभावी रूप से संचालित हों और शारीरिक भागीदारी के अधिकतम लाभ प्राप्त हो सकें।

**संयोजक की मुख्य भूमिकाएँ निम्नलिखित हैं—**

1. **आवश्यकताओं का मूल्यांकन** — संयोजक बच्चों की विशिष्ट आवश्यकताओं और रुचियों का मूल्यांकन करते हैं ताकि चयनित उपकरण उनकी विकासात्मक अवस्था और कौशल स्तर के अनुरूप हों।
2. **सुरक्षा पर विचार** — वे सुनिश्चित करते हैं कि सभी उपकरण सुरक्षा मानकों पर खरे उतरें, नियमित रूप से टूट-फूट की जाँच हो तथा जोखिम को न्यूनतम करने के लिए पर्यावरण का आकलन किया जाए।
3. **विविधता और समावेशिता** — वे ऐसे उपकरणों का चयन करते हैं जो विभिन्न क्षमताओं और रुचियों को समाहित करते हैं, जिससे सभी बच्चे गतिविधियों में सक्रियता से भाग ले सकें।
4. **सक्रिय सहभागिता को बढ़ावा** — संयोजक ऐसे सहायक उपकरणों का चयन करते हैं जो प्रेरक और आकर्षक हों, जिससे शारीरिक गतिविधियों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न हो और भागीदारी को बढ़ावा मिले।
5. **कौशल विकास में सहायता** — वे ऐसे उपकरणों का चयन करते हैं जो विशेष कौशल के विकास में सहायक हों, जिससे बच्चों में प्रगति और दक्षता प्राप्त हो सके।
6. **संसाधन प्रबंधन** — संयोजक बजट और संसाधनों का प्रभावी प्रबंधन करते हैं, उपकरणों का क्रय रख-रखाव और संगठन संबंधी निर्णयों को सोच-समझकर लेते हैं।
7. **अनुकूलन और लचीलापन** — वे समूह की प्रतिक्रियाओं और गतिशील आवश्यकताओं के आधार पर उपकरणों के चयन में परिवर्तन करते रहते हैं, जिससे गतिविधियाँ प्रासंगिक और आनंददायक बनी रहें।
8. **शिक्षा और प्रशिक्षण** — संयोजक अभिभावकों और शिक्षकों को उपकरणों के उपयुक्त उपयोग के बारे में जागरूक करते हैं, जिससे सभी यह समझ सकें कि बच्चों के विकास के लिए उपकरणों का अधिकतम लाभ कैसे लिया जाए।

**प्रयोगात्मक अभ्यास**

**प्रयोगात्मक अभ्यास 1**

## आयु-उपयुक्त व्यायाम योजना बनाना

### आवश्यक सामग्री

विभिन्न प्रकार के सहायक उपकरणों (जैसे, मुलायम गेंदें, योगा मैट, कोन आदि), आयु समूह हेतु कार्ड, और टाइमर की सूची।

### प्रक्रिया

- प्रत्येक समूह में 4-5 छात्रों को लेकर छोटे-छोटे समूह बनाएँ।
- प्रत्येक समूह को एक विशिष्ट आयु समूह सौंपा जाए (जैसे, शिशु अवस्था, प्रारंभिक बचपन, प्राथमिक कक्षा, और किशोरावस्था पूर्व)।
- प्रत्येक समूह को 15 मिनट की व्यायाम योजना तैयार करनी होगी जिसमें आयु-उपयुक्त उपकरणों और सहायक वस्तुओं का उपयोग किया जाए। योजना में निम्नलिखित शामिल हों —
  - (क) वार्म-अप व्यायाम — जैसे, स्ट्रेचिंग, हल्का दौड़ना।
  - (ख) मुख्य व्यायाम — जैसे, चुस्ती अभ्यास, कौशल-विकास संबंधी व्यायाम।
  - (ग) कूल-डाउन व्यायाम — जैसे, विश्रान्ति, श्वसन अभ्यास।
- व्यायाम योजना उस विशेष आयु वर्ग की विकासात्मक अवस्था, समन्वय क्षमता और शारीरिक बल को ध्यान में रखकर तैयार की जाए।
- समूह को अपनी योजना के लिए उपयुक्त उपकरणों का चयन करना होगा (जैसे, शिशुओं के लिए मुलायम गेंदें, किशोरों के लिए योगा चटाई आदि)।
- प्रत्येक समूह अपनी व्यायाम योजना कक्षा में प्रस्तुत करेगा, यह बताते हुए कि उन्होंने किस आयु समूह के लिए योजना बनाई और किन कारणों से उन्होंने विशेष उपकरणों का चयन किया।
- चर्चा करें कि उन्होंने अपनी योजना को उस आयु वर्ग के लिए रोचक और सुरक्षित कैसे बनाया।

## प्रयोगात्मक अभ्यास 2

### सहायक उपकरण डिज़ाइन और उपयोग कार्यशाला

### आवश्यक सामग्री

गत्ता, मार्कर, टेप, और अन्य कला-सामग्री।

### प्रक्रिया

- प्रत्येक समूह में 4-5 छात्रों को लेकर छोटे-छोटे समूह बनाएँ। प्रत्येक समूह को एक विशेष खेल या गतिविधि सौंपें (जैसे, बास्केटबॉल, फुटबॉल या योग)।
- प्रत्येक समूह को सौंपे गए खेल के लिए आयु के अनुसार पहले से उपलब्ध सहायक उपकरणों की परीक्षा करना होगा।

- एक नया सहायक उपकरण रचना और तैयार करें जो विशेष आयु समूह के लिए उस गतिविधि को और अधिक उपयोगी बनाए (जैसे, छोटे बच्चों के लिए छोटा फुटबॉल)।
- रूपरेखा को कक्षा में प्रस्तुत करें, जिसमें आयु वर्ग, उद्देश्य, और उपकरण के अनुभव को कैसे बेहतर बनाता है, यह बताया जाए।
- बनाए गए उपकरण का एक संक्षिप्त प्रदर्शन करें — किसी मिनी-खेल या अभ्यास सत्र के माध्यम से।

## अपनी प्रगति जाँचें

### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. शारीरिक गतिविधियों के लिए सही सहायक उपकरण और साधनों का चयन करने का मुख्य उद्देश्य क्या है?  
 (क) गतिविधि की लागत बढ़ाना  
 (ख) गतिविधि को आकर्षक बनाना  
 (ग) सुरक्षा सुनिश्चित करना, प्रदर्शन सुधारना और भागीदारी बढ़ाना  
 (घ) प्रतिभागियों की संख्या कम करना
2. निम्नलिखित में से कौन-सा खेल उपकरण चयन का एक विचारणीय कारक नहीं है?  
 (क) आयु के अनुसार  
 (ख) उद्योग मानक  
 (ग) उत्पाद की लोकप्रियता  
 (घ) खेल का प्रकार
3. निम्नलिखित में से कौन-सा योग उपकरण पोज (आसन) में स्थिरता और सहारा प्रदान करने के लिए सबसे अधिक उपयोग किया जाता है?  
 (क) कुर्सी  
 (ख) ब्लॉक  
 (ग) पट्टा  
 (घ) बोल्स्टर
4. एक शारीरिक गतिविधि संयोजक सहायक उपकरणों और साधनों के चयन में क्या भूमिका निभाता है?  
 (क) वह केवल उपकरण की खरीद करता है।  
 (ख) वह इसे सुनिश्चित करता है कि चयनित उपकरण प्रतिभागियों की विकासात्मक अवस्था के अनुसार हो, सुरक्षित हो, और भागीदारी को बढ़ाए।  
 (ग) वह केवल सबसे सस्ते उपकरणों का चयन करता है।  
 (घ) वह केवल उपकरण के स्वरूप पर ध्यान देता है।
5. खेल उपकरणों के चयन में अवसंरचना (Infrastructure) पर विचार क्यों आवश्यक होता है?  
 (क) क्योंकि यह उपकरण के रंग को प्रभावित करता है।  
 (ख) क्योंकि इनडोर और आउटडोर वातावरण में अलग-अलग प्रकार के उपकरणों की आवश्यकता होती है।



- (ग) क्योंकि इससे उपकरण की कीमत निर्धारित होती है।  
 (घ) क्योंकि यह उपकरण के ब्रांड नाम को प्रभावित करता है।

### ख. रिक्त स्थान भरिए

1. किसी खेल परिसर की सफलता \_\_\_\_\_ से निर्धारित होती है।
2. शारीरिक गतिविधियों में सहायक उपकरण \_\_\_\_\_ क्षेत्रों को चिह्नित करने में मदद करते हैं।
3. खेल उपकरणों का चयन आयु के अनुसार, उद्योग मानकों और \_\_\_\_\_ जैसे कारकों पर आधारित होना चाहिए।
4. योग में विभिन्न मुद्रा (आसनों) के लिए स्थिरता और सहारा प्रदान करने हेतु \_\_\_\_\_ का उपयोग किया जाता है।
5. शारीरिक गतिविधि संयोजक यह सुनिश्चित करता है कि सभी खेल उपकरण \_\_\_\_\_ मानकों का पालन करें।

### ग. सही या गलत लिखिए

1. खेल परिसर का उपयोग केवल प्रतियोगिताओं के आयोजन हेतु किया जाता है।
2. सहायक उपकरण और साधन प्रतिभागियों की आयु और कौशल स्तर के अनुसार चयनित किए जाने चाहिए।
3. बजट का खेल उपकरण चयन में कोई योगदान नहीं होता।
4. शारीरिक गतिविधि संयोजक उपकरणों की सुरक्षा का मूल्यांकन करने हेतु उत्तरदायी होता है।
5. खेल उपकरणों का उद्देश्य केवल भागीदारी बढ़ाना है, कौशल विकास नहीं।

### घ. लघु उत्तर प्रश्न

1. खेल गतिविधियों के लिए सही सहायक उपकरण और साधनों के चयन का महत्व स्पष्ट कीजिए।
2. शारीरिक गतिविधि संयोजक खेल उपकरणों के चयन में किस प्रकार योगदान देता है?
3. योग अभ्यास हेतु सहायक उपकरण चुनते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
4. शारीरिक गतिविधियों में सुरक्षा सुनिश्चित करने और कौशल विकास में खेल उपकरणों की भूमिका पर चर्चा कीजिए।
5. सभी प्रतिभागियों के लिए समावेशिता और भागीदारी को बढ़ावा देने हेतु खेल परिसर का किस प्रकार रूपरेखा तैयार किया जा सकता है?

### आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात आप —

- खेल परिसरों में सहायक उपकरणों और साधनों के बीच अंतर को पहचान सकेंगे।
- सहायक उपकरणों और साधनों के चयन को प्रभावित करने वाले कारकों का मूल्यांकन कर सकेंगे।

- विभिन्न प्रकार के खेल परिसरों के लिए अधोसंरचना आवश्यकताओं की व्याख्या कर सकेंगे।
- खेल में समूह गतिविधियों हेतु सहायक उपकरणों और साधनों के आयोजन एवं प्रबंधन का प्रदर्शन कर सकेंगे।

© PSSCIVE Draft Study Material Not be Published

## सत्र 2: शारीरिक और खेल प्रशिक्षण हेतु आवश्यक उपकरण एवं सामग्री

### परिचय

उपकरण उन विविध उपकरणों और सामग्री को सम्मिलित करता है जो खेलों और शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने हेतु आवश्यक होते हैं। ये प्रदर्शन, सुरक्षा और सभी आयु वर्ग के प्रतिभागियों के लिए आनंद की अनुभूति को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सही तरीके से चयनित उपकरण न केवल कौशल विकास को संभव बनाते हैं, बल्कि गतिविधियों को सुरक्षित और प्रभावी रूप से संचालित करने में भी सहायक होते हैं। खेल-विशेष वस्तुओं जैसे गेंद और जालों से लेकर शारीरिक स्फूर्ति के उपकरणों और सुरक्षात्मक पोशाक तक, प्रत्येक प्रकार का उपकरण अपना विशिष्ट उद्देश्य निभाता है। आयु के अनुसार, सुरक्षा मानकों और पर्यावरणीय अनुकूलता जैसे कारकों के आधार पर उचित उपकरण का चयन, शारीरिक गतिविधि के लाभों को अधिकतम करने के लिए आवश्यक होता है। अंततः, उपयुक्त रूप से चुना गया उपकरण सभी प्रतिभागियों के लिए एक सकारात्मक और आकर्षक अनुभव को प्रोत्साहित करता है।

शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रदर्शन को बेहतर बनाने, सुरक्षा सुनिश्चित करने और संपूर्ण आनंद को बढ़ाने हेतु विविध प्रकार के उपकरणों की आवश्यकता होती है। सामान्य शारीरिक स्फूर्ति से लेकर विशिष्ट खेलों तक, उपयुक्त उपकरण प्रशिक्षण की प्रभावशीलता और कौशल विकास में महत्वपूर्ण अंतर उत्पन्न कर सकते हैं। चाहे आपका उद्देश्य शक्ति, फुर्ती अथवा हृदय-संबंधी स्वास्थ्य को सुधारना हो, उपयुक्त उपकरणों की उपलब्धता आवश्यक है। ये उपकरण न केवल व्यक्तिगत एवं समूह-आधारित खेलों का समर्थन करते हैं, बल्कि सभी स्तर के प्रतिभागियों के लिए एक मनोरंजक और प्रेरक वातावरण का निर्माण भी करते हैं। नीचे विभिन्न शारीरिक गतिविधियों हेतु उपयुक्त उपकरणों की एक समग्र सूची दी गई है, जो शारीरिक स्फूर्ति और खेल के लिए संतुलित दृष्टिकोण को सुनिश्चित करती है।

### सामान्य उपकरण

1. खेल के लिए गेंदें — बास्केटबॉल, फुटबॉल, वॉलीबॉल या अन्य संबंधित खेलों की गेंदें
2. कोन— सीमाएँ चिह्नित करने, अभ्यासों अथवा बाधा दौड़ के लिए
3. सीटी— गतिविधियों की शुरुआत अथवा समाप्ति का संकेत देने हेतु
4. प्राथमिक उपचार किट— गतिविधियों के दौरान हल्की चोटों के लिए

## फिटनेस उपकरण

1. योग चटाई — खिंचाव या योग सत्रों के लिए
2. डम्बल — शक्ति प्रशिक्षण अभ्यासों के लिए
3. प्रतिरोध पट्टियाँ— विभिन्न प्रतिरोध प्रशिक्षण गतिविधियों हेतु
4. मेडिसिन बॉल — शक्ति एवं समन्वय विकास के अभ्यासों हेतु

## उपकरण सूची प्रस्तुत करने के उद्देश्य

1. पहचान — विभिन्न खेलों और शारीरिक गतिविधियों में प्रयुक्त उपकरणों की समग्र सूची प्रदान करना, जिससे शिक्षक, प्रशिक्षक और खेल परिचारक उपलब्ध संसाधनों को समझ सकें।
2. मानकीकरण — उपकरणों के चयन और उपयोग हेतु सामान्य मानकों की स्थापना करना, जिससे विभिन्न परिवेशों में सुरक्षा और स्थिरता सुनिश्चित हो।
3. योजना निर्माण में सहायता — गतिविधियों की प्रभावी योजना और संगठन में सहायता प्रदान करना, जिससे समूह के आकार और गतिविधि के प्रकार के अनुसार उपकरणों का उचित वितरण हो सके।
4. सीखने की गुणवत्ता में वृद्धि — अभ्यास और प्रतियोगिता हेतु उपयुक्त उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित करके कौशल और फिटनेस के विकास को समर्थन देना।
5. बजट निर्धारण — आवश्यक उपकरणों की स्पष्ट जानकारी प्रदान कर वित्तीय योजना में सहायता देना और खरीद निर्णयों को सूचित बनाना।
6. सुरक्षा को बढ़ावा देना — उपयुक्त और सुरक्षित उपकरणों के उपयोग के महत्व को रेखांकित करना, जिससे शारीरिक गतिविधियों के दौरान चोट की संभावना को कम किया जा सके।

## उपकरण की आवश्यकता

विभिन्न आवश्यक घटक इस प्रकार हैं — (चित्र 2.3 देखें)



चित्र 2.3 — विभिन्न आवश्यक उपकरण

1. सुरक्षा — उपयुक्त उपकरण शारीरिक गतिविधियों के दौरान चोट की संभावना को कम करके प्रतिभागियों के लिए एक सुरक्षित वातावरण प्रदान करते हैं।
2. कौशल विकास — विशिष्ट कौशल सिखाने एवं सुधारने में उपकरण सहायक होते हैं, जिससे व्यक्ति अपनी शारीरिक क्षमताओं में प्रगति कर पाता है।
3. संलग्नता— उपयुक्त रूप से चयनित उपकरण गतिविधियों को अधिक आनंददायक बनाते हैं, जिससे भागीदारी बढ़ती है और खेल व फिटनेस के प्रति रुचि उत्पन्न होती है।
4. समावेशिता — सही उपकरण विभिन्न कौशल स्तरों और क्षमताओं को समायोजित करते हैं, जिससे सभी व्यक्ति अर्थपूर्ण रूप से भाग ले सकते हैं।
5. गतिविधियों की विविधता — विविध उपकरण विभिन्न रुचियों के अनुरूप गतिविधियाँ संचालित करने में सक्षम बनाते हैं, जिससे समग्र शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है।
6. उपलब्धि और प्रेरणा — उपयुक्त उपकरणों का उपयोग लक्ष्य निर्धारण और प्राप्ति में सहायक होता है, जिससे प्रेरणा और आत्म-शक्ति में वृद्धि होती है।

## शारीरिक और खेल गतिविधियों के संचालन हेतु आवश्यक उपकरणों की सूची

### I. गेंदें

1. फुटबॉल
2. बास्केटबॉल
3. वॉलीबॉल
4. टेनिस गेंदें

### II. जाल एवं गोलपोस्ट

1. फुटबॉल गोलपोस्ट
2. बास्केटबॉल हूप
3. वॉलीबॉल जाल
4. टेनिस जाल

### III. फिटनेस उपकरण

1. प्रतिरोध पट्टियाँ
2. डम्बल और केटलबेल
3. मेडिसिन बॉल
4. योग चटाइयाँ

#### IV. सुरक्षात्मक गियर

1. हेलमेट (साइक्लिंग, स्केटिंग आदि के लिए)
2. शिन गार्ड (फुटबॉल हेतु)
3. घुटने और कुहनी के पैड (विभिन्न खेलों के लिए)
4. माउथगार्ड

#### V. कोन और चिह्नक

1. ट्रैफिक कोन
2. बाधाएँ
3. अभ्यास हेतु फ्लोर मार्कर
4. सीमा चिह्नक

#### VI. रैकेट और स्टिक

1. टेनिस रैकेट
2. बैडमिंटन रैकेट
3. हॉकी स्टिक
4. लैक्रॉस स्टिक

#### VII. समय और स्कोर मापक उपकरण

1. स्टॉपवॉच
2. स्कोरबोर्ड
3. गतिविधि ट्रैकर (जैसे पैडोमीटर आदि)

#### VIII. फिटनेस परीक्षण उपकरण

1. कूदने की रस्सियाँ
2. फुर्ती सीढ़ियाँ
3. मापने की फीते

#### IX. प्राथमिक उपचार सामग्री

1. प्राथमिक उपचार किट
2. बर्फ पैक
3. पट्टियाँ और एंटीसेप्टिक

## X. विविध

1. प्रशिक्षकों के लिए सीटी
2. भंडारण उपकरण
3. जल की बोतलें एवं जलपान केंद्र

### प्रयोगात्मक अभ्यास

#### प्रयोगात्मक अभ्यास 1

#### खेल सामग्री प्रदर्शनी एवं उपयोग कार्यशाला

**आवश्यक सामग्री** — प्रदत्त सूची से कुछ चयनित खेल सामग्री एकत्र करें (जैसे, गेंदें, जालियाँ, फिटनेस उपकरण एवं सुरक्षा उपकरण)। खेल भवन (जिम) या खुले मैदान में विभिन्न प्रकार की सामग्री के लिए अलग-अलग स्टेशन बनाएं।

#### प्रक्रिया —

- विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों (प्रत्येक में 4-5 छात्र) में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को एक विशिष्ट प्रकार की सामग्री आवंटित करें (जैसे, गेंदें, जालियाँ, फिटनेस उपकरण आदि)।
- प्रत्येक समूह को सभी स्टेशनों का भ्रमण करना होगा और प्रत्येक स्टेशन पर 5-10 मिनट व्यतीत करने होंगे।
- प्रत्येक स्टेशन पर उन्हें निम्नलिखित करना है—
  - (क) उपकरण की पहचान करें एवं उसका उद्देश्य स्पष्ट करें।
  - (ख) उस उपकरण का उपयोग करके कोई एक मूल कौशल या गतिविधि प्रदर्शित करें (जैसे, बास्केटबॉल को ड्रिबल करना या टेनिस बॉल को सर्व करना)।
  - (ग) उस उपकरण से संबंधित सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।
- सभी स्टेशनों को पूर्ण करने के पश्चात, एक सामूहिक चर्चा आयोजित की जाए जिसमें उचित सामग्री चयन एवं उपयोग के महत्व पर विचार किया जाए।

#### अपनी प्रगति जाँचें

#### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. खेल एवं शारीरिक स्फूर्ति उपकरणों की सूची तैयार करने का एक प्रमुख उद्देश्य क्या है?
  - (क) उपकरणों की खरीद लागत कम करना
  - (ख) ब्रांड नाम से मेल खाने वाले उपकरण सुनिश्चित करना
  - (ग) शारीरिक गतिविधियों की प्रभावी योजना एवं संगठन में सहायता करना
  - (घ) प्रतिभागियों की संख्या सीमित करना

2. निम्नलिखित में से कौन-सा फिटनेस उपकरण नहीं है?  
 (क) योगा चटाई  
 (ख) डम्बल  
 (ग) रेजिस्टेंस बैंड  
 (घ) सॉकर बॉल
3. खेल एवं शारीरिक गतिविधियों में सुरक्षा उपकरण की भूमिका क्या है?  
 (क) गतिविधियों की गति बढ़ाना  
 (ख) चोटों के जोखिम को कम कर प्रतिभागियों की सुरक्षा सुनिश्चित करना  
 (ग) गतिविधियों को अधिक पेशेवर दिखाना  
 (घ) प्रतिभागियों की दृश्यता बढ़ाना
4. कौन-से उपकरण का उपयोग विशेष रूप से समय और स्कोर दर्ज करने के लिए किया जाता है?  
 (क) सीटी  
 (ख) फुर्ती सीढ़ियाँ  
 (ग) स्टॉपवॉच  
 (घ) मेडिसिन बॉल
5. खेल सामग्री का चयन करते समय समावेशिता क्यों आवश्यक है?  
 (क) ताकि सामग्री सभी के लिए सस्ती हो  
 (ख) ताकि विभिन्न कौशल स्तर एवं क्षमताओं वाले प्रतिभागी गतिविधियों में भाग ले सकें  
 (ग) ताकि गतिविधियाँ अधिक चुनौतीपूर्ण हों  
 (घ) ताकि लोकप्रियता के आधार पर सामग्री को प्राथमिकता दी जा सके

#### ख. रिक्त स्थान भरिए

1. खेल सामग्री का चयन आयु उपयुक्तता, सुरक्षा मानकों तथा \_\_\_\_\_ जैसे कारकों पर आधारित होना चाहिए।
2. \_\_\_\_\_ का उपयोग खेलों में सीमाएँ निर्धारित करने और प्रशिक्षण अभ्यास हेतु बाधा-पथ (ऑब्स्टेकल कोर्स) बनाने के लिए किया जाता है।
3. उपयुक्त \_\_\_\_\_ के प्रयोग से चोटों की आशंका कम होती है और एक सुरक्षित खेल वातावरण सुनिश्चित होता है।
4. \_\_\_\_\_ का उपयोग योग और स्ट्रेचिंग अभ्यासों में सहारा और आराम हेतु किया जाता है।
5. प्रशिक्षक \_\_\_\_\_ का उपयोग शारीरिक गतिविधियों के आरंभ और अंत का संकेत देने के लिए करते हैं।

#### ग. निम्नलिखित कथनों को सही या गलत बताइए

1. उपयुक्त रूप से चयनित उपकरण कौशल विकास को बढ़ाते हैं और शारीरिक गतिविधियों के दौरान सुरक्षा सुनिश्चित करते हैं। ( )



2. टेनिस रैकेट और हॉकी स्टिक खेलों में एक समान उद्देश्य पूरा करते हैं। ( )
3. खेल गतिविधियों के संचालन में प्राथमिक उपचार किट को आवश्यक नहीं माना जाता। ( )
4. रेजिस्टेंस बैंड और डम्बल सामान्यतः तंदुरुस्ती प्रशिक्षण में उपयोग किए जाते हैं। ( )
5. उपकरण चयन में प्रतिभागियों की आयु या कौशल स्तर का विचार नहीं किया जाना चाहिए। ( )

#### घ. लघु उत्तर प्रश्न

1. आयु उपयुक्त खेल सामग्री का चयन क्यों आवश्यक है?
2. उपयुक्त उपकरण किस प्रकार शारीरिक गतिविधियों में सुरक्षा प्रदान करते हैं?
3. शारीरिक गतिविधियों के संयोजक (फैसिलिटेटर) की भूमिका उपकरण चयन में क्या होती है?
4. सामान्य खेल उपकरण एवं सुरक्षा उपकरण में प्रमुख अंतर क्या हैं?
5. उपयुक्त रूप से चयनित उपकरण शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी एवं प्रेरणा को कैसे बढ़ाते हैं?

#### आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात आप—

- खेल एवं शारीरिक गतिविधियों में प्रयुक्त विभिन्न प्रकार की सामग्रियों की पहचान कर सकेंगे।
- प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए उपयुक्त खेल एवं फिटनेस उपकरण का वर्गीकरण कर सकेंगे।
- उपयुक्त उपकरण उपयोग के महत्व को स्पष्ट रूप से समझ सकेंगे।
- खेल एवं फिटनेस उपकरणों के सुरक्षित उपयोग एवं अनुरक्षण (मैटेनेंस) का प्रदर्शन कर सकेंगे।

### सत्र 3: क्रीड़ा स्थल का निरीक्षण और रख-रखाव

क्रीड़ा मैदान का निरीक्षण एक अत्यंत आवश्यक प्रक्रिया है, जिसका उद्देश्य उन बाहरी स्थलों की सुरक्षा, कार्यक्षमता और समग्र गुणवत्ता सुनिश्चित करना है जिन्हें शारीरिक गतिविधियों और खेलों के लिए निर्धारित किया गया है। इस मूल्यांकन में क्रीड़ा स्थल की सतह, उपकरणों और आस-पास के पर्यावरण की गहन जाँच की जाती है ताकि किसी भी प्रकार के खतरे या रख-रखाव की आवश्यकता की पहचान की जा सके।

नियमित निरीक्षण से यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि मैदान की घास, चिन्हांकन और सुरक्षा उपकरण जैसे सभी तत्व स्थापित सुरक्षा मानकों के अनुरूप हों, जिससे चोटों की संभावना को रोका जा सके। खेल का स्थान (जैसे मैदान, कोर्ट आदि) और उसमें प्रयुक्त उपकरण उपयोग और अन्य कारणों से परिवर्तित हो सकते हैं, अतः इनका समय-समय पर निरीक्षण किया जाना आवश्यक है।

निरीक्षण की आवृत्ति (संख्या) कई कारकों पर निर्भर करती है, जैसे — उपयोग की मात्रा, अत्यधिक उपयोग, उपकरणों की उम्र और सामग्री, तथा बाहरी कारक जैसे खिलाड़ियों की उम्र, जलवायु और दुर्घटना या अग्निकांड जैसी परिस्थितियाँ।

#### क्रीड़ा मैदान के प्रकार

निम्नलिखित विभिन्न प्रकार के विशिष्ट क्रीड़ा स्थलों को वर्गीकृत किया गया है—

1. सार्वजनिक पार्क — सार्वजनिक पार्क सामुदायिक स्थलों के रूप में विकसित किए जाते हैं जो मनोरंजन गतिविधियों के लिए होते हैं। इनमें सामान्यतः झूले, खुले मैदान, पैदल पथ और पिकनिक क्षेत्र होते हैं। ये विभिन्न आयु समूहों और रुचियों के लिए सामाजिक मेलजोल और शारीरिक गतिविधि के प्रमुख केंद्र होते हैं।
2. विद्यालय परिसर — विद्यालय परिसर शैक्षणिक संस्थानों के भीतर स्थित खेल मैदान होते हैं जो छात्रों को शारीरिक शिक्षा, अवकाश और संगठित खेलों के लिए खेल स्थान प्रदान करते हैं। इनमें प्रायः झूले, बास्केटबॉल कोर्ट और घास वाले मैदान शामिल होते हैं, जो विद्यार्थियों शारीरिक विकास को प्रोत्साहित करते हैं।
3. खेल के मैदान — ये विशेष रूप से किसी विशिष्ट खेल गतिविधि के लिए बनाए जाते हैं, जैसे — फुटबॉल, हॉकी, बेसबॉल या ट्रैक एवं फील्ड (एथलेटिक्स) खेल (चित्र 2.4)। इन मैदानों में उपयुक्त सतह, गोलपोस्ट और चिन्हांकन (मार्किंग) होते हैं, जो संगठित खेलों और सामुदायिक लीगों के संचालन में सहायक होते हैं।
4. खेल के उपकरणों से युक्त मैदान — ये विशेष रूप से बच्चों के खेलने के लिए बनाए जाते हैं, जिनमें झूले, फिसलपट्टियाँ, चढ़ाई की संरचनाएँ और सुरक्षा सतहें होती हैं। ये मैदान शारीरिक सक्रियता, सृजनात्मकता और सामाजिक कौशल को बढ़ावा देते हैं।



चित्र 2.4 — खेल मैदान

5. सामुदायिक मनोरंजन केंद्र — इन केंद्रों में प्रायः भीतरी और बाहरी दोनों प्रकार के खेल मैदान होते हैं, जो खेलों, फिटनेस कक्षाओं और मनोरंजन गतिविधियों के लिए सुविधाएँ प्रदान करते हैं। ये केंद्र कार्यक्रमों और प्रतियोगिताओं की मेज़बानी करते हैं, जिससे सामुदायिक सहभागिता और शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहन मिलता है।
6. प्राकृतिक पथ एवं बाह्य फिटनेस क्षेत्र — कुछ क्रीड़ा स्थल प्राकृतिक तत्वों को समाहित करते हैं, जैसे — पैदल चलने या साइकिल चलाने का मार्ग, साथ ही बाहरी व्यायाम स्टेशन। ये स्थल प्रकृति से जुड़ाव को बढ़ाते हैं और सभी आयु वर्गों के लोगों के लिए विविध गतिविधियाँ प्रदान करते हैं।

### खेल मैदान निरीक्षण हेतु जाँच सूची

बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित करने और उन्हें एक आनंददायक व सुरक्षित वातावरण प्रदान करने के लिए एक विस्तृत निरीक्षण सूची अत्यंत आवश्यक है। निरीक्षण की प्रक्रिया निम्न बिंदुओं के माध्यम से की जा सकती है—

- सतह की जाँच करें कि क्या वह मुलायम, प्रभाव को अवशोषित करने वाली सामग्री (जैसे रबर या भूसी) से बनी है और उसमें कोई मलबा तो नहीं है।
- सभी उपकरणों की स्थिरता की जाँच करें — कहीं किनारे नुकीला तो नहीं, जंग तो नहीं लगा, कोई ढीला हिस्सा या कांटा तो नहीं है।
- झूले और फिसलपट्टी के बीच उचित दूरी हो और वे सही तरीके से ज़मीन में गड़े हुए हों।
- बाड़बंदी और गेट को देखें — क्या वे सुरक्षित हैं, सही तरीके से बंद होते हैं और उनमें कोई ऐसा अंतर नहीं है जिससे बच्चे फँस सकते हों।
- सुरक्षा संकेत (साइनबोर्ड) की उपस्थिति अनिवार्य है, जिनमें प्रयोग के निर्देश और आपातकालीन संपर्क विवरण हों।
- संपूर्ण क्षेत्र की साफ-सफाई की स्थिति की जाँच करें — कूड़ा, टूटी काँच की बोतलें या अन्य कोई खतरनाक वस्तु न हो।

यह जाँच सूची यदि नियमित रूप से अपनाई जाए तो क्रीड़ा स्थल बच्चों और देखरेख करने वालों दोनों के लिए सुरक्षित, कार्यात्मक और आनंददायक बना रहता है।

## तालिका 2.2 — क्रीड़ा स्थल निरीक्षण हेतु उदाहरण जाँच सूची

क्र.सं.	प्रश्न	✓ या X	सुधारात्मक कार्रवाई	उत्तरदायी व्यक्ति	पूर्णता तिथि
1	क्या ऐसे क्षेत्र हैं जहाँ दौड़ने वाले खेल खेले जाते हैं?				
2	क्या खेल का मैदान सामान्यतः साफ़-सुथरा और सुव्यवस्थित है?				
3	क्या पैदल यात्री या साइकिल सवार सुरक्षित रूप से मैदान तक पहुँच सकते हैं?				
4	क्या पार्किंग क्षेत्र खेल मैदान से शारीरिक रूप से पृथक हैं?				
5	क्या बाड़बंदी (फेंसिंग) और गेट अच्छी स्थिति में हैं?				
6	क्या खेल मैदान और उपकरणों के उपयोग संबंधी जानकारी बोर्ड पर उपलब्ध है?				
7	क्या संकेत दोनों — लिखित और चित्रात्मक रूप में प्रस्तुत किए गए हैं?				
8	क्या मैदान की सतह में जल निकासी की व्यवस्था है जिससे जल जमाव न हो?				
9	क्या शौचालय साफ़-सुथरे और सुव्यवस्थित हैं?				
10	क्या मैदान उपयोग योग्य है और वहाँ कोई ट्रिप (फिसलन) जोखिम जैसे नालियाँ, गटर (सीवर) ढक्कन, विद्युत बक्से आदि नहीं हैं?				
11	क्या पेड़ सूखी या टूटी शाखाओं से मुक्त हैं?				
12	क्या खेल क्षेत्र में उपयोग किए गए उपकरण कांटों से मुक्त हैं?				
13	क्या उपकरण बच्चों को चुटकी, दबाव या कतरन से चोट पहुँचाने से सुरक्षित हैं?				
14	क्या पहियेदार कुर्सी (व्हीलचेयर) प्रयोक्ताओं के लिए एक प्राथमिक प्रवेश द्वार उपलब्ध है?				
15	क्या खेल का मैदान सक्रिय रूप से निगरानी है?				
16	क्या पर्यवेक्षक को आवश्यक कार्यों के लिए प्रशिक्षित किया				

क्र.सं.	प्रश्न	✓ या X	सुधारात्मक कार्रवाई	उत्तरदायी व्यक्ति	पूर्णता तिथि
---------	--------	--------------	------------------------	----------------------	-----------------

- गया है?
- 17 क्या खेल मैदान और उपकरणों की मरम्मत का अभिलेख (रिकॉर्ड) रखा जाता है?
- 18 क्या खेल मैदान का नियमित निरीक्षण और रख-रखाव किया जाता है?

### खेल सुविधाओं का रख-रखाव

खेल सतहों की गुणवत्ता बनाए रखना, सुरक्षा और प्रदर्शन दोनों के लिए अत्यंत आवश्यक है। नियमित तथा वार्षिक रख-रखाव के आधार पर एक संरचित मार्गदर्शिका निम्नलिखित है—

#### नियमित रख-रखाव

#### I. सतह की स्वच्छता

1. मलबा हटाना — पत्तियाँ, पत्थर, कंकड़, नुकिली वस्तुएँ आदि नियमित रूप से साफ करें ताकि क्षति या चोट से बचा जा सके।
2. झाड़ू लगाना — यदि सतह सीमेंट की है, तो उसे प्रतिदिन झाड़ू से साफ करें ताकि वह धूल और छोटे कणों से मुक्त रहे।

#### II. जूते एवं उपयोग संबंधी दिशा-निर्देश

सतह को सुरक्षित रखने और पकड़ तथा सुरक्षा बनाए रखने हेतु केवल अनुशंसित जूतों की अनुमति दें।

#### III. चारों ओर के क्षेत्र एवं उपकरणों की स्वच्छता

1. खेल मैदान और उसके चारों ओर की स्वच्छता सुनिश्चित करें।
2. खेल उपकरणों (जैसे नेट, गेंदें, सुरक्षात्मक पोशाक गियर आदि) को नियमित रूप से साफ और संरक्षित रखें ताकि वे अच्छी स्थिति में बने रहें।

#### IV. गोलपोस्ट एवं खंभों की जाँच

गोलपोस्ट, वॉलीबॉल पोल, बास्केटबॉल खंभे (पोल) और इसी प्रकार की संरचनाओं की समय-समय पर जाँच करें ताकि वे स्थिर और सुरक्षित स्थिति में हों।

#### V. कचरा प्रबंधन

खेल मैदान के चारों ओर पर्याप्त संख्या में कूड़ेदान उपलब्ध कराएँ ताकि खिलाड़ी और दर्शक कचरा उचित रूप से कूड़ेदान में डाल सकें।

### वार्षिक विशेष रख-रखाव

#### I. सतह समतलीकरण एवं जल निकासी

1. भूमि समतलीकरण — पानी के जमाव से बचने के लिए भूमि की समता और ढलान की जाँच करें और आवश्यकतानुसार समायोजन करें।
2. जल निकासी प्रणाली — पानी की निकासी के लिए ड्रेनेज प्रणाली की जाँच करें और आवश्यक मरम्मत करें।

#### II. विशेष सफाई

सीमेंट वाली सतहों के लिए पेशेवर मशीनों द्वारा गहराई से ब्रश या स्क्रब कर जमी हुई गंदगी हटाएँ और सतह की गुणवत्ता में सुधार करें।

#### III. कृत्रिम टर्फ का रख-रखाव

कृत्रिम टर्फ के जीवन और प्रदर्शन को बनाए रखने के लिए निर्माता द्वारा दिए गए रख-रखाव निर्देशों का पालन करें।

#### सहायक सामग्री और उपकरणों का अनुरक्षण

विभिन्न खेलों की गेंदों में सही वायु-दाब बनाए रखना प्रदर्शन और सुरक्षा दोनों के लिए अत्यंत आवश्यक है। प्रत्येक गेंद — चाहे वह बास्केटबॉल हो, सॉकर बॉल या वॉलीबॉल — में एक विशिष्ट दाब की आवश्यकता होती है जो उसकी उछाल और नियंत्रण को प्रभावित करती है। दाब के इन दिशानिर्देशों की समझ खेल अनुभव को बेहतर बनाती है और खेल उपकरण लंबे समय तक चलता है।



चित्र 2.5 — विभिन्न गेंदों के लिए वायु-दाब

विभिन्न गेंदों के वांछित दाब इस प्रकार हैं —

1. फुटबॉल — 5.5–16 PSI
2. बास्केटबॉल — 7–9 PSI
3. वॉलीबॉल — 5.8–6.5 PSI

**गेंद फुलाने से पहले की सावधानियाँ**

1. **सुई को गीला करें** — सुई को डालने से पहले उसे नम करें ताकि वाल्व को क्षति न पहुँचे।
2. **धीरे-धीरे हवा भरें** — गेंद को दबाते हुए धीरे-धीरे हवा भरें ताकि दबाव नियंत्रित रहे और कोई क्षति न हो।
3. **अधिक फुलाने से बचें** — मशीनों की अपेक्षा हाथ से चलने वाले पंप का उपयोग करें क्योंकि मशीन से अधिक दबाव भर सकता है जिससे अंदर की ट्यूब या ब्लैडर को नुकसान पहुँच सकता है।

**उपयोग के बाद की देखभाल**

1. उपयोग के बाद थोड़ा सा हवा निकालें। यदि गेंदों में पूरी हवा बनी रहती है तो वे फैल सकती हैं या आकार बिगड़ सकता है।
2. सतह को मुलायम कपड़े से पोंछें।
3. यदि गंदगी नहीं हटती है, तो गीले कपड़े से पोंछें।

4. यदि गीले कपड़े से भी सफाई संभव न हो, तो पानी में घोले गए हल्के डिटरजेंट में भिगोए गए कपड़े से पोंछें।
5. यदि डिटरजेंट का उपयोग किया गया हो, तो शेष डिटरजेंट को पूरी तरह पोंछें ताकि सतह पर वह न रह जाए (डिटरजेंट से दाग पड़ सकते हैं)।
6. अंत में सूखे कपड़े से पोंछें।
7. गेंदों को सीधी धूप से दूर हवादार स्थान पर सुखाएँ। उन्हें लंबे समय तक सूर्य के नीचे न रखें।
8. यदि गेंद बारिश में भीग गई हो, तो कपड़े से नमी और गंदगी साफ करें और हवादार जगह पर धूप से दूर सुखाएँ।



**गेंदों को संग्रहित करने के**

**चित्र 2.6 — गेंदों का रख-रखाव**

**लिए सुझाव —**

1. गेंदों को सीधे सूर्य के संपर्क में न छोड़ें।
2. उन्हें गर्म या सीलनयुक्त स्थान पर न रखें।
3. हवादार स्थान में संग्रहित करें।
4. नियमित रूप से हवा भरें और उन्हें धूप से दूर हवादार स्थान पर रखें।

**यंत्र और उपकरणों का रख-रखाव —**

भले ही उपकरणों का प्रयोग न हो रहा हो, फिर भी नियमित रूप से उनकी सफाई और अनुरक्षण आवश्यक है। निम्नलिखित कार्यों को करें —

1. प्रयोग के बाद, उपकरणों को सूखे कपड़े से पोंछें और उन्हें सीधे सूर्य से दूर हवादार स्थान पर रखें (चित्र 2.3)।
2. किसी भी चमड़े के उपकरणों पर पानी न लगाएँ। उन्हें केवल सूखे कपड़े से साफ करें।
3. उपकरणों की स्थिति नियमित रूप से जाँचें ताकि कोई टूटा या खराब उपकरण उपयोग में न आए।
4. उपकरणों को पूरे दिन सीधी धूप में न छोड़ें क्योंकि इससे उनकी उम्र घट सकती है।
5. लोहे या धातु से बने उपकरणों को नम स्थानों में न रखें क्योंकि इससे जंग लग सकती है।



## खेल सुविधाओं की स्थिति को प्रभावित करने वाले पर्यावरणीय कारक

खेल मैदानों की स्थिति पर कई प्राकृतिक और पर्यावरणीय तत्वों का प्रभाव पड़ता है:

1. वर्षा और बाढ़ — भारी बारिश से मैदान में जलभराव हो सकता है, जिससे सतह फिसलन भरी और असुरक्षित हो जाती है। यह कटाव भी पैदा कर सकती है जिससे सतह असमतल हो सकती है या भीतर छिपे नुकीले कोण बाहर आ सकते हैं।
2. अत्यधिक तापमान — गर्म मौसम में प्लास्टिक या धातु के खेल उपकरण बहुत गर्म हो सकते हैं जिससे जलने का खतरा हो सकता है। वहीं, ठंड में बर्फ जम सकती है जो फिसलने का जोखिम बढ़ाती है।
3. तेज हवा — तेज हवाओं से मलबा उड़कर खेल क्षेत्र में आ सकता है या हल्की संरचनाएँ अस्थिर हो सकती हैं। टूटती शाखाएँ चोट पहुँचा सकती हैं।
4. धूप का प्रभाव — लंबे समय तक सूर्य के संपर्क में रहने से उपकरणों और सुरक्षा सतहों की सामग्री खराब हो सकती है, रंग फीका पड़ सकता है या सतह भुरभुरी हो सकती है।
5. प्राकृतिक वनस्पति वृद्धि — बढ़ी हुई झाड़ियाँ या घास खेल क्षेत्र को बाधित कर सकती हैं, जिससे उपकरण ढके रह जाते हैं या पहुँच कठिन हो जाती है। जड़ें सतह को असमतल कर देती हैं जिससे ठोकर लगने का खतरा बढ़ता है।
6. कीट और वन्य जीव — कीड़े, चूहे या अन्य जीव उपकरणों में घोंसला बनाकर स्वास्थ्य के लिए खतरा उत्पन्न कर सकते हैं। उनकी उपस्थिति को नियंत्रित करना आवश्यक है।

## प्रयोगात्मक अभ्यास

### प्रयोगात्मक अभ्यास 1

#### खेल मैदान सुरक्षा मूल्यांकन

#### प्रक्रिया

#### तैयारी

- विद्यार्थियों को 3-4 सदस्यों के छोटे समूहों में विभाजित करें।
- प्रत्येक समूह को खेल मैदान निरीक्षण की जाँच सूची प्रदान करें।

#### स्थल भ्रमण

- किसी निकटवर्ती खेल मैदान या खेल सुविधा केंद्र का भ्रमण आयोजित करें।
- प्रत्येक समूह जाँच सूची की सहायता से सुरक्षा निरीक्षण करेगा और ध्यान देने योग्य क्षेत्रों तथा पहचानी गई किसी भी खतरे की जानकारी लिखेगा।

#### रिपोर्टिंग

- निरीक्षण के उपरान्त, प्रत्येक समूह अपनी निष्कर्षों की एक विवरण तैयार करेगा, जिसमें निम्नलिखित सम्मिलित होंगे—

(क) चिंता के मुद्दे।

(ख) सुझाए गए सुधारात्मक उपाय।

(ग) खेल मैदान की सुरक्षा का समग्र मूल्यांकन।

- कक्षा में अपने निष्कर्ष प्रस्तुत करें।

## प्रयोगात्मक अभ्यास 2

### उपकरण रखरखाव कार्यशाला

#### आवश्यक सामग्री

विभिन्न प्रकार के खेल उपकरण (जैसे — बास्केटबॉल, फुटबॉल, वॉलीबॉल आदि) एवं रखरखाव सामग्री (जैसे — सफाई के कपड़े, एयर पंप, हल्के डिटर्जेंट आदि)।

#### प्रक्रिया

- विद्यार्थियों को समूहों में विभाजित करें, प्रत्येक समूह को एक प्रकार के उपकरण की जिम्मेदारी सौंपें।
- प्रत्येक समूह अपने सौंपे गए उपकरण के उचित रखरखाव की विधियों पर शोध करेगा, जिसमें सम्मिलित होगा—

(क) सफाई की प्रक्रिया।

(ख) वायु-दाब बनाए रखना (प्रदत्त दाब निर्देशों का उपयोग करते हुए)।

(ग) भंडारण के लिए सुझाव।

### अपनी प्रगति जाँचें

#### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. निम्नलिखित में से कौन-सा खेल मैदान बच्चों के खेलने हेतु विशेष रूप से निर्मित होता है, जिसमें झूले, स्लाइड और चढ़ने की संरचनाएँ सम्मिलित होती हैं?

(क) सार्वजनिक उद्यान

(ख) विद्यालय परिसर

(ग) खेल मैदान

(घ) सामुदायिक मनोरंजन केंद्र

2. खेल की गेंदों में हवा भरने से पूर्व सुई को गीला करना क्यों आवश्यक होता है?  
 (क) अत्यधिक हवा भरने से रोकने हेतु  
 (ख) गेंद के वाल्व को नुकसान से बचाने हेतु  
 (ग) सही वायु दाब सुनिश्चित करने हेतु  
 (घ) गेंद के फैलाव को रोकने हेतु
3. बास्केटबॉल में हवा भरने के लिए अनुशंसित PSI सीमा क्या है?  
 (क) 5.5–16 PSI  
 (ख) 5.8–6.5 PSI  
 (ग) 7–9 PSI  
 (घ) 4–8 PSI
4. कौन-सा पर्यावरणीय कारक भूमि कटाव उत्पन्न करके खेल मैदान को असमतल बना सकता है?  
 (क) सूर्य की किरणें  
 (ख) अत्यधिक तापमान  
 (ग) वर्षा और बाढ़  
 (घ) कीट एवं वन्यजीव
5. खेल की गेंदों को हवादार और प्रत्यक्ष सूर्यप्रकाश से दूर स्थान पर क्यों संग्रहित किया जाना चाहिए?  
 (क) अत्यधिक वायु भराव रोकने हेतु  
 (ख) गेंद के आकार विकृति की आशंका को घटाने हेतु  
 (ग) वाल्व के जंग से बचाव हेतु  
 (घ) उछाल की गुणवत्ता सुधारने हेतु

### ख. रिक्त स्थान भरें

1. नियमित निरीक्षण यह सुनिश्चित करके चोटों से बचाता है कि सभी तत्व, जैसे टर्फ, चिह्नांकन और सुरक्षा उपकरण, स्थापित \_\_\_\_\_ मानकों के अनुरूप हैं।
2. प्रत्येक प्रयोग से पहले खेल मैदान में किसी भी \_\_\_\_\_ या मरम्मत की आवश्यकता के लिए निरीक्षण आवश्यक है।
3. विशेष रूप से \_\_\_\_\_ या अन्य घटनाओं के बाद, खेल मैदानों का बार बार निरीक्षण किया जाना चाहिए।
4. एक \_\_\_\_\_ खेल मैदान बाह्य गतिविधियों के दौरान बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित करने का अनिवार्य घटक है।
5. गेंद जैसे उपकरणों की नियमित जाँच से क्षतिग्रस्त या घिसे-पिटे भागों से उत्पन्न चोट को रोका जा सकता है।

### ग. निम्नलिखित कथनों को सत्य/असत्य लिखें

1. खेल मैदानों का निरीक्षण केवल वर्ष में एक बार किया जाना चाहिए।

2. खेल क्षेत्रों के नियमित निरीक्षण से खतरों की पहचान कर सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित किया जा सकता है।
3. मौसम की स्थिति जैसे वर्षा या अत्यधिक तापमान का खेल मैदान की दशा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
4. खेल मैदान की बाड़ और गेट का निरीक्षण फँसने के जोखिम से बचने हेतु आवश्यक है।
5. लंबे समय तक सूर्य के संपर्क में रहने से खेल उपकरणों या सतह की मजबूती पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

#### घ. लघु उत्तरीय प्रश्न

1. बाह्य खेल और खेल क्षेत्रों में भागीदारी करने वालों की सुरक्षा के लिए नियमित निरीक्षण क्यों आवश्यक है?
2. उन पर्यावरणीय कारकों का वर्णन करें जो खेल मैदान और उपकरणों की स्थिति को प्रभावित करते हैं।
3. खिलाड़ियों की आयु और खेले जाने वाले खेल के प्रकार के आधार पर निरीक्षण की आवृत्ति कैसे निर्धारित होती है?
4. सुरक्षा और प्रदर्शन सुनिश्चित करने हेतु गेंद, रैकेट और गोलपोस्ट जैसे खेल उपकरणों के रखरखाव का महत्व स्पष्ट करें।
5. निरीक्षण के दौरान मलबा और ठोकर से गिरने वाले खतरों से खेल क्षेत्र को मुक्त रखना क्यों आवश्यक होता है?

#### आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात्, आप सक्षम होंगे—

- विभिन्न खेल मैदान तत्वों की स्थिति की पहचान करने में।
- उन पर्यावरणीय कारकों को समझने में जो खेल सुविधाओं और खेल मैदानों की स्थिति को प्रभावित करते हैं।
- खेल उपकरणों को फुलाने, सफाई करने और संग्रहित करने की उचित तकनीकों का प्रदर्शन करने में।

### मॉड्यूल 3

#### स्वच्छता और सुरक्षा

यह मॉड्यूल विशेष रूप से उन स्थानों में स्वच्छता और सुरक्षा के आवश्यक सिद्धांतों पर केंद्रित है जहाँ बच्चे खेलते और विभिन्न गतिविधियों में भाग लेते हैं। इस मॉड्यूल का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्वच्छ वातावरण बनाए रखने, प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने और आपात स्थितियों में प्रभावी तरीके से प्रतिक्रिया देने के लिए आवश्यक ज्ञान और व्यावहारिक कौशल प्रदान करना है।

#### सत्र 1 — खेल के मैदान में स्वच्छता

इस सत्र में बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण को सुनिश्चित करने के लिए खेल क्षेत्रों में स्वच्छता के महत्व को रेखांकित किया गया है। प्रमुख विषयों में सतहों की सफाई और कीटाणुशोधन की सर्वोत्तम प्रक्रियाएँ, उचित अपशिष्ट निपटान का महत्व और बच्चों में व्यक्तिगत स्वच्छता को बढ़ावा देने की कार्यनीतियाँ शामिल हैं। इस सत्र में उपयुक्त सफाई सामग्री के उपयोग और नियमित रखरखाव कार्यक्रमों की स्थापना को भी शामिल किया जाएगा ताकि एक सुरक्षित और आकर्षक खेल वातावरण तैयार किया जा सके।

#### सत्र 2— बुनियादी प्राथमिक उपचार

इस सत्र में प्राथमिक उपचार की बुनियादी जानकारी दी जाएगी। मुख्य विषयों में सामान्य चोटों की पहचान, प्राथमिक उपचार के सिद्धांतों की समझ और कटने, छिलने, मोच आने जैसी परिस्थितियों के लिए विशिष्ट उपायों की जानकारी शामिल है। व्यावहारिक अभ्यास विद्यार्थियों को प्राथमिक उपचार देने में आत्मविश्वास प्रदान करेंगे। साथ ही, एक अच्छी तरह से सुसज्जित प्राथमिक उपचार की सामग्री की जानकारी भी दी जाएगी।

#### सत्र 3 — आपातकालीन प्रतिक्रिया और आकस्मिक प्रबंधन

यह सत्र विभिन्न परिस्थितियों में आपात प्रतिक्रिया और आकस्मिक प्रबंधन के महत्वपूर्ण पहलुओं पर केंद्रित होगा।

### सत्र 1: खेल के मैदान में स्वच्छता

स्वच्छता का अर्थ है—स्वयं को और अपने आस-पास के परिवेश को साफ-सुथरा रखना, विशेषकर बीमारियों के प्रसार को रोकने के उद्देश्य से। अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों का अर्थ है—स्वयं की देखभाल करना और एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना।

हाथ धोना, नहाना, ब्रश करना जैसी आदतें भले ही एकरूप और उबाऊ प्रतीत हों, पर ये सभी व्यक्तिगत स्वच्छता के अंतर्गत आती हैं। ये आदतें आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराती हैं और आपको जीवाणुओं (बैक्टीरिया), विषाणुओं (वायरस) और बीमारियों से दूर रखती हैं। अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा हेतु आपको नियमित रूप से शरीर, बाल, मुँह और दाँतों की सफाई करनी चाहिए। साथ ही साफ कपड़े पहनना चाहिए।

**कुछ सामान्य स्वच्छता और स्वच्छता-नियम इस प्रकार हैं—**

1. प्रतिदिन स्नान करें।
2. भोजन से पहले और बाद में साबुन और पानी से हाथ धोएं।
3. खेलकर घर आने के बाद, हाथ, मुँह और पाँव अवश्य धोएं।
4. बालों में कंघी करें और नियमित रूप से उन्हें धोएं।
5. कपड़े और अंतर्वस्त्र नियमित रूप से बदलें।
6. हाथों और पैरों के नाखून नियमित रूप से काटें।
7. सोने से पहले पाँव धोएं।
8. बाहर से आए हुए कपड़ों में कभी न सोएं।
9. बिना धोए फल और सब्जियाँ न खाएँ।
10. हमेशा रूमाल साथ रखें।

### खेल मैदान में सुरक्षा के उपाय

विभिन्न खेलों के प्रशिक्षण और प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों की सुरक्षा और सतर्कता को ध्यान में रखना अत्यंत आवश्यक होता है। खेल अभ्यास के दौरान लगी चोटें भावनात्मक या मानसिक भय (फोबिया) को जन्म देती हैं। अतः सुरक्षा नियमों का पालन करना शारीरिक शिक्षा शिक्षक, खेल प्रशिक्षक, कोच, विद्यालय प्रशासक तथा खेल उपकरण निर्माताओं की जिम्मेदारी होती है।

इसके अतिरिक्त, जिम्नास्टिक, तैराकी और आत्मरक्षा जैसी तकनीकी गतिविधियों में भाग लेने वाले विद्यार्थियों को भी चोटों से बचने और खेल प्रशिक्षण के दौरान सुरक्षा उपायों का पालन करना सिखाया जाना चाहिए। ये सुरक्षा उपाय निम्नलिखित चरणों में लागू किए जा सकते हैं—

## खेल का मैदान

खेल मैदान तैयार करते समय निर्माण संस्था को चाहिए कि वह सभी संभावित खतरों को हटाए, जैसे—नज़दीकी उच्चदाब विद्युत लाइन, काँटेदार तार, झाड़ियाँ या जंगली घास, कठोर सतह वाली निकटवर्ती दीवारें तथा पेड़ों को स्थानांतरित करना। मैदान की सतह सुरक्षित, स्वच्छ और खतरनाक सामग्री जैसे—पत्थर, टूटे ईंट आदि से मुक्त होनी चाहिए।

बास्केटबॉल, बैडमिंटन और टेनिस जैसे खेलों के लिए बनी कठोर सतहों का निर्माण उचित रूप से और पर्याप्त स्थान के साथ किया जाना चाहिए। दर्शकों, प्रशिक्षकों और खिलाड़ियों के बैठने हेतु बनी जालियों (चेन लिंक फेंसिंग) या सीढ़ियों को खेल क्षेत्र की अंतिम रेखा से कम से कम 6 मीटर की दूरी पर रखा जाना चाहिए।

## मैदान

प्रतिभागी टीमों के अतिरिक्त खिलाड़ियों के लिए उचित एवं पृथक बैठने की व्यवस्था होनी चाहिए ताकि खिलाड़ियों का आपसी मिश्रण न हो। खेल के लिए मैदान होना चाहिए जिससे आकस्मिक चोटों से बचा जा सके। प्रतियोगिता के दौरान दर्शकों की बैठने की जगह प्रतियोगिता खेल मैदान से दूर होनी चाहिए ताकि किसी भी प्रकार की दुर्घटना से बचा जा सके। खेल क्षेत्र को साफ-सुथरा और खतरनाक वस्तुओं/सामग्रियों से मुक्त रखा जाना चाहिए। टकराव से बचने के लिए पेड़ों और झाड़ियों को मैदान से हटाया जाना चाहिए। प्रतिस्पर्धा क्षेत्र से दूर एक उपयुक्त वार्म-अप क्षेत्र भी प्रदान किया जाना चाहिए। टूटी हुई काँच की वस्तुएँ या नुकीले पत्थर खेल क्षेत्र से हटाए जाने चाहिए ताकि संभावित चोटों से बचा जा सके।

## खेल उपकरणों से संबंधित सुरक्षा

खेल ऐसे उपकरणों के साथ खेले जाते हैं जो प्रदर्शन में सहायक होते हैं तथा गतिविधियों के दौरान तकनीकी समर्थन प्रदान करते हैं। खेल उपकरणों की योजना और व्यवस्था करते समय निर्माताओं को 'खिलाड़ियों की सुरक्षा की अवधारणा' को प्राथमिकता के रूप में सम्मिलित करना चाहिए। उपकरणों के निर्माण में उपयोग होने वाली सामग्री उच्च गुणवत्ता की होनी चाहिए क्योंकि खिलाड़ी अपने कौशल का प्रदर्शन करते समय इन उपकरणों पर अत्यधिक निर्भर रहते हैं। खिलाड़ियों को सलाह दी जाती है कि वे क्षतिग्रस्त उपकरणों का उपयोग न करें ताकि दुर्घटनाओं से बचा जा सके। यथासंभव यह प्रयास किया जाना चाहिए कि विभिन्न खेलों और गतिविधियों के लिए खेलने की सतहों का निर्माण अलग-अलग किया जाए, जैसा कि संबंधित अधिकारियों, महासंघों या संघों सलाह दी गई है, यदि स्थान उपलब्ध हो।

## पोशाक से संबंधित सुरक्षा

खेल पोशाक खिलाड़ियों को मानसिक रूप से तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, क्योंकि ये उन्हें बेहतर अनुभव कराती हैं। खेल पोशाक की तैयारी में जूतों के प्रकार, वस्त्र का कपड़ा और रंग तथा उपयुक्त जूते का चयन सम्मिलित होता है।

### खेल के मैदान में स्वच्छता

खेल के मैदान में स्वच्छता सुनिश्चित करना बच्चों के स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए अत्यंत आवश्यक है। ये स्थान, चाहे इनडोर हों या आउटडोर, बार-बार उपयोग के कारण कीटाणुओं और जीवाणुओं के वाहक बन सकते हैं।

1. **नियमित सफाई और कीटाणुमुक्त** — सतहों, उपकरणों और खिलौनों की नियमित रूप से सफाई और कीटाणुमुक्त किया जाना चाहिए, विशेष रूप से अधिक उपयोग के बाद या बीमारी फैलने की स्थिति में। बच्चों के लिए सुरक्षित कीटाणुमुक्त उत्पादों का उपयोग करें जो प्रभावी रूप से कीटाणुओं को नष्ट करें लेकिन हानिकारक न हों।
2. **बार-बार हाथ धोने की आदत** — बच्चों को खेलने, भोजन करने या शौचालय उपयोग से पहले और बाद में हाथ धोने के लिए प्रोत्साहित करें। हाथ धोने के आसान साधन या सैनिटाइजर उपलब्ध कराना इस आदत को बढ़ावा दे सकता है।
3. **सुरक्षित खाद्य व्यवहार** — यदि खेल क्षेत्र में भोजन किया जा रहा हो, तो प्रदूषण से बचाव के लिए उचित भंडारण, संचालन और निपटान की व्यवस्था होनी चाहिए। भोजन से पहले और बाद में सतहों की सफाई अवश्य करें।
4. **बीमारी की निगरानी** — ऐसे बच्चों पर निगरानी रखें जिनमें बीमारी के लक्षण दिख रहे हों। माता-पिता को प्रोत्साहित करें कि वे बीमार बच्चों को घर पर रखें ताकि संक्रमण के प्रसार को रोका जा सके।
5. **कचरा निपटान की उचित व्यवस्था** — पर्याप्त संख्या में कूड़ेदान रखें और उन्हें नियमित रूप से खाली किया जाए ताकि कचरे और कीटों का जमाव न हो।
6. **मौसमी अनुरक्षण** — विशेष रूप से खराब मौसम के बाद खेल उपकरणों की जाँच करें और किसी भी मरम्मत को तुरंत किया जाए ताकि सुरक्षा बनी रहे।
7. **बच्चों को शिक्षित करना** — स्वच्छता के महत्व को रोचक गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को सिखाएं। हाथ धोने और खेल क्षेत्र को साफ रखने जैसे पाठ जीवन भर की स्वस्थ आदतों को विकसित करते हैं।

### खेल के मैदानों की सफाई के प्रोटोकॉल

खेल के मैदानों में स्वच्छता और सुरक्षा बनाए रखने हेतु नियमित सफाई प्रोटोकॉल स्थापित करना अत्यंत आवश्यक है। नीचे दैनिक, साप्ताहिक और मासिक सफाई कार्यों का विवरण दिया गया है :



## दैनिक सफाई कार्य

1. कचरा हटाना — सभी कचरे के डिब्बों और पुनर्चक्रण पात्रों को खाली करें ताकि कचरे का जमाव न हो। आवश्यकता अनुसार लाइनर बदलें।
2. सतहों की सफाई — झूलों, फिसलपट्टी, हैंडरेल आदि जैसे उच्च-संपर्क सतहों को कीटाणुनाशक वाइप या स्प्रे से पोंछें।
3. कचरा और मलबा हटाना — खेल क्षेत्र का निरीक्षण करें और गिरे हुए पत्ते, टहनियाँ या अन्य मलबा हटाएँ।
4. शौचालय जाँच — यदि उपलब्ध हों, तो शौचालयों को प्रतिदिन जाँचें कि वे स्वच्छ, सामग्री से युक्त और अवरोध रहित हों।

## साप्ताहिक सफाई कार्य

1. उपकरण की गहन सफाई — सभी खेल उपकरणों की गहन सफाई और कीटाणुमुक्त करें, विशेष रूप से वे क्षेत्र जो दैनिक सफाई में नहीं आते।
2. सतह की सुरक्षा बनाए रखना — फैले पदार्थ (जैसे रेत या मलच) को समतल करें और सघन या दूषित क्षेत्रों की पहचान कर उसे पुनः भरें।
3. शौचालय की गहन सफाई — शौचालयों की गहन सफाई करें जैसे कि शौचालय, सिंक और फर्श की घिसाई और सभी आवश्यक सामग्रियों की उपलब्धता सुनिश्चित करें।

## मासिक सफाई कार्य

1. व्यापक निरीक्षण — सभी उपकरणों और खेल क्षेत्रों की गहन निरीक्षण करें और आवश्यकता अनुसार मरम्मत कार्य जैसे जंग, क्षरण या संरचनात्मक समस्याओं को ठीक करें।
2. कीट नियंत्रण उपचार — किसी भी कीट या वन्यजीव गतिविधि के संकेतों की जाँच करें और आवश्यकता अनुसार नियंत्रण उपाय अपनाएँ।
3. सुरक्षा सतह की गहन सफाई — सुरक्षा सतहों से जमी हुई गंदगी, धूल और मलबा हटाने हेतु गहन सफाई करें।
4. सामुदायिक सहभागिता — स्थानीय परिवारों की सहभागिता के लिए सामुदायिक सफाई दिवस आयोजित करें, जिससे जिम्मेदारी की भावना विकसित हो।



### चित्र 3.1 — खेल के मैदान की सफाई

#### क्रियान्वयन

इन सफाई निर्देशों को प्रभावी रूप से लागू करने हेतु निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दें :

1. उत्तरदायित्व सौंपना — सफाई कार्यों हेतु विशिष्ट व्यक्तियों या टीमों को नामित करें ताकि उत्तरदायित्व सुनिश्चित हो।
2. प्रशिक्षण प्रदान करना — सभी कर्मियों को उचित सफाई विधियों और सुरक्षा निर्देशों में प्रशिक्षित करें।
3. जाँच सूची का उपयोग — सफाई कार्यों के जाँच सूची विकसित करें और कार्यों में निरंतरता बनाए रखें।
4. अनुपालन की निगरानी — सफाई कार्यक्रमों की नियमित समीक्षा करें और फीडबैक या निरीक्षण के अनुसार आवश्यकतानुसार परिवर्तन करें।

#### खेल के मैदान की स्वच्छता

हमारे आसपास का पर्यावरण हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। हमें अपने आसपास के परिवेश और खेल के मैदान देखभाल करनी चाहिए ताकि हम स्वस्थ और तंदुरुस्त रह सकें।



### चित्र 3.2 — खेल के मैदान की सफाई

हमें अपने परिवेश के प्रति जिम्मेदार व्यवहार अपनाना चाहिए ताकि उसका सर्वोत्तम उपयोग किया जा सके और भविष्य के लिए उसे संरक्षित रखा जा सके। स्वास्थ्य बनाए रखने और रोगाणुओं के प्रसार को रोकने के लिए कीटाणुनाशक (चित्र 3.2) और सफाई प्रतिनिधियों का प्रयोग करें — यह एक ऐसा प्रक्रिया है जो एक स्वस्थ वातावरण प्रदान करने का लक्ष्य रखती है। इसे उन गतिविधियों के रूप में भी वर्णित किया जा सकता है जो उन बुनियादी पर्यावरणीय स्थितियों के स्तर को सुधारने और बनाए रखने की दिशा में होती हैं जो लोगों के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। चाहे आप इनडोर खेलें या आउटडोर, यह देखना आवश्यक है कि उपकरण साफ और सुव्यवस्थित हों।

### तालिका 3.1 — सुरक्षा जांच बिंदु

सुरक्षा जांच बिंदु	विवरण
कोई भी उपकरण या सामग्री टूटी हुई न हो	यह सुनिश्चित करें कि सभी उपकरण और सहायक सामग्री सही स्थिति में हों तथा उनमें कोई टूट-फूट या क्षति न हो।
लकड़ी के उपकरण फटे या छिले न हों	चोट से बचाव हेतु सभी लकड़ी के ढाँचों की दरारों या छिलनों के लिए जाँच करें।
धातु के उपकरण जंग से मुक्त हों	धातु के भागों में जंग की जाँच करें; जंग लगे भाग कमजोर हो सकते हैं और हानि पहुँचा सकते हैं।
बच्चों को असुरक्षित क्षेत्रों की जानकारी हो	बच्चों को किसी भी खतरनाक या प्रतिबंधित क्षेत्रों के बारे में जानकारी होनी चाहिए।
सतह सामग्री का नियमित रखरखाव	सुनिश्चित करें कि सतह सामग्री अच्छी स्थिति में हो, ढीली भरी गई हो और विशेष रूप से गिरने वाले क्षेत्रों में पूर्ण रूप से फैली हो।
टिकाऊ खेल सामग्री	खेल उपकरण ऐसे सामग्री से बने होने चाहिए जो मौसम और बार-बार उपयोग में आने के बावजूद खराब न हों।
उपकरणों के सामने पर्याप्त खुली जगह हो	झूले, फिसलपट्टी आदि के सामने पर्याप्त खुली जगह हो और बच्चे चलते उपकरणों के अत्यधिक पास न हों।
उभरे हुए भागों की जाँच करें	उपकरणों में लगे हुक, बोल्ट, कील, नुकीले किनारे आदि की जाँच करें जो चोट पहुँचा सकते हैं या कपड़ों में फँस सकते हैं।
लौह के उपकरण सुरक्षित और सामग्री मजबूत हो	सभी लौह के उपकरण मजबूती से लगे हों; प्लास्टिक एवं लकड़ी के भाग मजबूत हों और सतहों पर न तो जंग हो न ही छिलन।
स्वच्छ और सुरक्षित खेल परिवेश	नियमित रूप से कचरा हटाएँ, उपकरणों का सही उपयोग सुनिश्चित करें और किसी भी सुरक्षा संबंधित समस्या की तुरंत संबंधित अधिकारियों को सूचना दें।
असुरक्षित उपकरण को रोकने चिह्नित करें	यदि कोई उपकरण टूटा या ढीला लगे, तो उसे रोकने चिह्नित करें, समस्या की रिपोर्ट करें और मरम्मत हेतु अधिकारियों से संपर्क करें।

### खेल के मैदानों के लिए कीटाणुशोधन की विधियाँ

खेल सामग्री और सतहों का प्रभावी कीटाणुनाशक रोगाणुओं के फैलाव को कम करने और बच्चों के लिए एक सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करने के लिए अत्यंत आवश्यक है। नीचे कुछ बतायी गयी विधियाँ और व्यवहार प्रस्तुत हैं:

### शारीरिक शिक्षा सहायक — कक्षा 11

सुरक्षित कीटाणुनाशकों का प्रयोग करें — बच्चों के लिए सुरक्षित उत्पादों या प्राकृतिक विकल्पों का चयन करें, जैसे — हल्के रूप में घुला हुआ सिरका या हाइड्रोजन पेरोक्साइड।

1. नियमित जाँच करें— प्रतिदिन बार-बार छुई जाने वाली सतहों का कीटाणुनाशक करें और प्रति सप्ताह गहन सफाई करें।
2. प्रयोग की तकनीकें — सतहों पर छिड़काव करें या उन्हें पोंछें, और यह सुनिश्चित करें कि रोगाणुनाशक पर्याप्त समय तक संपर्क में रहे ताकि प्रभावी कीटाणु विनाश हो सके।
3. सतहों पर विशेष ध्यान दें — पहले मलबा हटाएँ; कीटाणुओं की वृद्धि रोकने के लिए समय-समय पर सतह की गहन सफाई करें।
4. कर्मचारियों को प्रशिक्षण दें — कर्मचारियों को उचित कीटाणुनाशक तकनीकों का प्रशिक्षण दें और स्वच्छता प्रथाओं में माता-पिता की भागीदारी सुनिश्चित करें।
5. निरंतर सुधार करें — प्रतिक्रिया और नवीन स्वास्थ्य दिशानिर्देशों के आधार पर प्रभावी उपायों का नियमित रूप से मूल्यांकन करें और उन्हें अपनाएं।

#### स्वास्थ्य और आरोग्य हेतु आवश्यक अभ्यास

1. व्यक्तिगत स्वच्छता के अभ्यास — नियमित स्नान, हाथ धोना, दंत स्वच्छता, त्वचा की देखभाल और व्यक्तिगत सौन्दर्य सभी समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में सहायक होते हैं।
2. संतुलित आहार लेना — पोषण से भरपूर विविध खाद्य पदार्थों से युक्त संतुलित आहार को प्राथमिकता दें, भोजन की मात्रा को नियंत्रित करें और संसाधित खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें।
3. पर्याप्त निद्रा — नियमित और गुणवत्तापूर्ण नींद लें जो शांत वातावरण में हो, ताकि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सहयोग मिल सके।
4. पानी पीना (हाइड्रेशन) — पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ, मीठे पेय पदार्थों से परहेज करें और शरीर में जल स्तर की निगरानी रखें।
5. शारीरिक गतिविधि — नियमित व्यायाम करें, जिसमें एरोबिक और शक्ति बढ़ाने वाले अभ्यास सम्मिलित हों, ताकि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों का विकास हो।
6. कीट नियंत्रण — नियमित निरीक्षण, प्राकृतिक कीटरोधी उपाय, मलबा हटाना, पर्यावरणीय बदलाव और भौतिक अवरोधों का प्रयोग करके कीटों को नियंत्रित करें।

#### स्वच्छता हेतु सामुदायिक सहभागिता

1. शिक्षा और कार्यक्रम — कार्यशालाएँ (वर्कशॉप) आयोजित करें, सफाई अभियान चलाएँ और जानकारी देने वाले शैक्षिक बोर्ड/चिह्न स्थापित करें।
2. सहयोग — स्थानीय संगठनों से भागीदारी करें और सामुदायिक कार्यक्रमों को समर्थन दें।
3. स्वच्छता की आदतों को प्रोत्साहन — हाथ धोने के लिए केंद्र स्थापित करें और शैक्षिक सामग्री वितरित करें।
4. प्रतिक्रिया और सहभागिता — समुदाय से प्रतिक्रिया एकत्र करें और सहभागिता के लिए स्वयंसेवी अवसर प्रदान करें।

## प्रयोगात्मक अभ्यास

### प्रयोगात्मक अभ्यास 1 — स्वच्छता जागरूकता अभियान

#### आवश्यक सामग्री —

पोस्टर बोर्ड या डिजिटल प्रस्तुतीकरण उपकरण (जैसे — कैनवा या पावरपॉइंट), मार्कर, रंग या डिजाइन के लिए कंप्यूटर की उपलब्धता तथा शोध हेतु संसाधनों (पुस्तकों, लेखों, वेबसाइटों) तक पहुँच।

#### प्रक्रिया —

- छोटे-छोटे समूह बनाएं, जहाँ प्रत्येक समूह व्यक्तिगत स्वच्छता के किसी एक विशेष पक्ष पर शोध करेगा (जैसे — हाथ धोना, दांतों की देखभाल, त्वचा की देखभाल, खाद्य सुरक्षा आदि)।
- प्रत्येक समूह एक जागरूकता अभियान तैयार करेगा, जिसमें निम्नलिखित शामिल होंगे —  
(क) उनके चयनित स्वच्छता विषय से संबंधित प्रमुख तथ्यों, सुझावों और महत्व को दर्शाने वाला एक पोस्टर या डिजिटल प्रस्तुतीकरण।  
(ख) दर्शकों को आकर्षित करने के लिए एक रोचक नारा या टैगलाइन।  
(ग) संदेश को प्रभावशाली बनाने के लिए दृश्य सामग्री (छवियाँ, चार्ट, इन्फोग्राफिक आदि)।
- प्रस्तुतीकरण — प्रत्येक समूह अपनी प्रस्तुति कक्षा के समक्ष प्रस्तुत करेगा। प्रत्येक प्रस्तुति के पश्चात प्रश्न एवं चर्चा को प्रोत्साहित किया जाए।
- क्रियान्वयन — तैयार किए गए पोस्टरों को विद्यालय परिसर में प्रदर्शित करें अथवा डिजिटल प्रस्तुतीकरण को सोशल मीडिया के माध्यम से साझा कर स्वच्छता के प्रति जागरूकता फैलाएँ।

### प्रयोगात्मक अभ्यास 2 — स्वच्छता एवं स्वास्थ्य पर चिंतन-पत्रिका

#### आवश्यक सामग्री —

डायरी या नोटबुक, लेखन सामग्री (पेन, पेंसिल) तथा चिंतन हेतु दिशानिर्देश।

## प्रक्रिया —

• चिंतन संकेत — चिंतन हेतु कुछ संकेत व्यवस्थित करें, जैसे —

(क) अपने दैनिक स्वच्छता अभ्यास का वर्णन कीजिए। क्या इसमें किसी सुधार की आवश्यकता है?

(ख) बीमारी की रोकथाम में स्वच्छता के महत्व पर विचार कीजिए। क्या आपको या आपके किसी परिचित को कभी अस्वच्छता के कारण बीमार होना पड़ा है?

(ग) अगले एक महीने के लिए तीन व्यक्तिगत स्वच्छता लक्ष्य निर्धारित कीजिए। उन्हें प्राप्त करने हेतु आप कौन-से कदम उठाएंगे?

• चिंतन का समय — अपनी पत्रिका में ईमानदारी और सोच-समझ के साथ उत्तर लिखें।

• साझा करना (वैकल्पिक) — छोटे समूहों में, यदि सहज महसूस हो तो अपने विचार और लक्ष्य साझा करें। यह साथियों के बीच उत्तरदायित्व और सहयोग की भावना को बढ़ावा देता है।

• परिणाम मूल्यांकन — एक महीने बाद पुनः अपनी पत्रिका देखें। अपने स्वच्छता लक्ष्यों की दिशा में हुई प्रगति तथा स्वास्थ्य या दिनचर्या में हुए किसी परिवर्तन पर विचार करें।

---

## अपनी प्रगति जाँचें

### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. निम्नलिखित में से कौन-सा अच्छा व्यक्तिगत स्वच्छता (हाइजीन) का उदाहरण है?

(क) खेलने के बाद हाथ न धोना

(ख) सप्ताह में एक बार स्नान करना

(ग) नियमित रूप से दाँतों की सफाई और हाथ धोना

(घ) प्रतिदिन एक ही कपड़े पहनना

2. खेलने के क्षेत्र की दैनिक सफाई के लिए बताये गए सफाई प्रक्रिया कौन-सी है?

(क) कीट नियंत्रण

(ख) उपकरणों की गहन सफाई

(ग) कचरा हटाना और सतह की सफाई

(घ) सामुदायिक भागीदारी

3. खेल सामग्री को नियमित रूप से कीटाणुरहित करना क्यों आवश्यक है?

(क) उसे नया दिखाने के लिए

(ख) रोगाणु फैलाव को कम करने और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए

(ग) खेल मैदान का आकार बढ़ाने के लिए

(घ) जंग लगने से बचाने के लिए

4. खेल मैदानों की मासिक सफाई के दौरान निम्नलिखित में से क्या जाँचना चाहिए?
  - (क) बार-बार छुई जाने वाली सतहों की सफाई
  - (ख) मरम्मत के लिए पूर्ण निरीक्षण
  - (ग) हाथ धोने के स्टेशन की जाँच
  - (घ) कूड़ेदान खाली करना
5. खेल क्षेत्रों को कीटाणुरहित करते समय सुरक्षित अभ्यास क्या है?
  - (क) बिना किसी सुरक्षा के तीव्र रसायनों का उपयोग करना
  - (ख) बच्चों के लिए सुरक्षित कीटाणुनाशकों या प्राकृतिक विकल्पों का उपयोग करना
  - (ग) यदि बच्चे उपस्थित न हों तो कीटाणुरहित न करना
  - (घ) वर्ष में केवल एक बार कीटाणुरहित करना

#### ख. रिक्त स्थान भरें

1. रोगों के प्रसार को रोकने के लिए उपयुक्त \_\_\_\_\_ का अभ्यास करना आवश्यक है।
2. खेल सामग्री की नियमित \_\_\_\_\_ और कीटाणुमुक्त बच्चों के स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने में सहायक होती है।
3. बच्चों को अच्छा स्वच्छता बनाए रखने के लिए खेलने और खाने से \_\_\_\_\_ अपने हाथ धोने चाहिए।
4. खेल मैदानों में उपयोग किए जाने वाले कीटाणुनाशक \_\_\_\_\_ होने चाहिए ताकि सुरक्षा बनी रहे।
5. रोगाणु और जीवाणु के फैलाव को रोकने के लिए खेल सामग्री का \_\_\_\_\_ आवश्यक है।

#### ग. सत्य/असत्य लिखें

1. व्यक्तिगत स्वच्छता का अभ्यास अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने और बीमारियों की रोकथाम के लिए आवश्यक होता है।
2. खेल मैदानों को केवल बीमारी के प्रकोप के समय ही नहीं, नियमित रूप से कीटाणुरहित किया जाना चाहिए।
3. खेल उपकरण की दरारों, जंग या क्षति की नियमित जाँच सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है।
4. खेल मैदान में कचरा नहीं छोड़ना चाहिए; उसे हटाना चाहिए ताकि क्षेत्र स्वच्छ और सुरक्षित बना रहे।
5. बच्चों को स्वच्छता के विषय में शिक्षित करना उनके भविष्य के लिए स्वस्थ आदतों को अपनाने में सहायक हो सकता है।

#### घ. लघु उत्तरात्मक प्रश्न

1. अपने और अपने परिवेश को स्वच्छ बनाए रखना क्यों आवश्यक है?
2. नगरपालिका कचरे और चिकित्सा कचरे में तीन प्रमुख अंतर लिखिए।
3. खतरनाक (हैज़र्डस) कचरे और गैर-खतरनाक (नॉन-हैज़र्डस) कचरे में तीन भिन्नताएँ लिखिए।
4. खेल मैदानों की नियमित सफाई और कीटाणुमुक्त क्यों आवश्यक है?

5. खेल क्षेत्रों में बच्चों को किन सामान्य स्वच्छता आदतों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए?

### आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूर्ण करने के बाद, आप सक्षम होंगे—

- स्वास्थ्य बनाए रखने और बीमारी की रोकथाम के लिए उचित व्यक्तिगत स्वच्छता (हाइजीन) व्यवहार की पहचान कर सकेंगे।
- हाथ धोने के महत्व और रोग फैलाव की रोकथाम में इसकी भूमिका को समझा सकेंगे।
- बच्चों के लिए स्वच्छ और सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करने हेतु खेल मैदानों की स्वच्छता आवश्यकताओं की पहचान कर सकेंगे।
- खेल उपकरणों और सतहों के कीटाणुमुक्त की उचित तकनीकों का प्रदर्शन कर सकेंगे ताकि रोगाणुओं का प्रसार कम किया जा सके।
- खेल के मैदान और सतह की स्थिति का मूल्यांकन कर सकेंगे ताकि उनकी सुरक्षा और कार्यशीलता सुनिश्चित की जा सके।

### सत्र 2: प्राथमिक उपचार

खेल मैदानों में चोट लगने जैसे कटने या गिरने जैसी घटनाओं के लिए तुरंत प्राथमिक उपचार देना आवश्यक होता है, ताकि मामूली चोटें गंभीर न बनें। समय पर दी गई देखभाल सुरक्षा को बढ़ाती है और अभिभावकों में विश्वास पैदा करती है, जिससे बच्चों के लिए एक सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित होता है। प्राथमिक उपचार एक ऐसी तकनीक है जिसमें कुछ सरल लेकिन प्रभावी उपायों द्वारा किसी व्यक्ति की स्थिति को स्थिर किया जाता है जब तक कि चिकित्सकीय सहायता उपलब्ध न हो जाए। हर व्यक्ति के लिए इसका ज्ञान अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि आपात स्थितियों में यह जटिलताओं को रोकने और जीवन बचाने में सहायक हो सकता है।

#### प्राथमिक उपचार का अर्थ

प्राथमिक उपचार का अर्थ है — किसी 'रोगी' को उचित चिकित्सकीय सहायता मिलने तक दी गई प्रारंभिक चिकित्सा। यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण कौशल है। यदि सरल विधियों और निश्चित निर्देशों का पालन किया जाए तो बुनियादी उपचार देकर किसी का जीवन बचाया जा सकता है।

#### प्राथमिक उपचार सामग्री

प्राथमिक उपचार सामग्री में निम्नलिखित सामग्री शामिल होती है:

#### I. बुनियादी आपूर्तियाँ

1. प्राथमिक उपचार पुस्तिका



2. विभिन्न आकारों के विसंक्रमित किए गए गॉज पैड
3. चिपकने वाला टेप
4. विभिन्न आकारों के चिपकने वाले पट्टियाँ (बैंडेज)
5. लचीली पट्टी (इलेक्ट्रिक बैंडेज)
6. स्प्लिंट (अस्थायी हड्डी सहारा)

## II. जीवाणुनाशक और मलहम

1. जीवाणुनाशक पौछा
2. साबुन
3. जीवाणुरोधी मरहम
4. जीवाणुनाशक घोल (जैसे—हाइड्रोजन पेरोक्साइड)
5. हाइड्रोकार्टिसोन क्रीम (1%)
6. कैलामाइन लोशन
7. डेटॉल या सैवलॉन लोशन

## III. दर्द निवारक और औषधियाँ

1. एसिटामिनोफेन
2. आइबुप्रोफेन

## IV. उपकरण और यंत्र

1. पिनसेट (बाल या छोटे कण निकालने हेतु)
2. तीची कैची
3. सुरक्षा पिन
4. तापमापक (थर्मामीटर)
5. प्लास्टिक के नॉन-लेटेक्स दस्ताने (कम से कम दो जोड़े)
6. सीपीआर (CPR) देने हेतु माउथपीस (चिकित्सालयों में उपलब्ध)

## V. शीतल एवं आपातकालीन वस्तुएँ

1. डिस्पोजेबल तात्कालिक ठंडा पैक
2. कंबल (निकटवर्ती स्थान पर गर्मी हेतु रखा हुआ)
3. टॉर्च और अतिरिक्त बैटरियाँ

## VI. संपर्क जानकारी

आपातकालीन टेलीफोन नंबरों की सूची, जिसमें निकटतम अस्पताल, विद्यालय के प्रधानाचार्य और एक विश्वसनीय टैक्सी चालक का नंबर शामिल हो।



चित्र 3.3 — प्राथमिक उपचार किट

### बुनियादी प्राथमिक उपचार

बुनियादी प्राथमिक उपचार वह प्रारंभिक सहायता होती है, जो किसी घायल व्यक्ति या चिकित्सकीय आपात स्थिति का सामना कर रहे व्यक्ति को तत्काल दी जाती है। प्राथमिक उपचार की बुनियादी समझ जीवन की रक्षा कर सकती है और चोट की तीव्रता को कम कर सकती है। निम्नलिखित प्रमुख तथ्यों और उपायों को समझना आवश्यक है :

#### I. स्थिति का मूल्यांकन करें

1. यह सुनिश्चित करें कि वह स्थान आप और घायल व्यक्ति दोनों के लिए सुरक्षित हो।
2. त्वरित रूप से व्यक्ति की स्थिति का आकलन करें ताकि यह समझा जा सके कि चोट या बीमारी कितनी गंभीर है।

#### II. बुनियादी जीवन सुरक्षा

1. **सी.पी.आर. :** यदि कोई व्यक्ति प्रतिक्रिया नहीं दे रहा है और साँस नहीं ले रहा है, तो सी.पी.आर. करें। वयस्कों के लिए, छाती के मध्य भाग पर तेज और गहरे दबाव दें (प्रति मिनट 100–120 बार) और यदि प्रशिक्षित हों तो कृत्रिम श्वास दें।

2. **घुटन से राहत** : यदि कोई व्यक्ति गले में रुकावट के कारण साँस नहीं ले पा रहा है, तो *हाइम्लिख पद्धति* अपनाकर रुकावट को दूर करने का प्रयास करें।

### III. घाव की देखभाल

1. छोटे कट या खरोंच के लिए, घाव को साबुन और पानी से साफ करें, कीटाणुनाशक लगाएँ और उसे विसंक्रमित पट्टी से ढक दें।
2. यदि खून का बहाव अधिक हो, तो किसी साफ कपड़े से सीधे घाव पर दबाव डालें जब तक खून का बहाव बंद न हो जाए, और यदि संभव हो तो घायल भाग को ऊपर उठाएँ।

### IV. जलने की स्थिति में उपचार

1. हल्की जलन की स्थिति में जले हुए स्थान को कम से कम 10 मिनट तक ठंडे बहते पानी के नीचे रखें और उसके बाद साफ पट्टी से ढक दें। जले हुए स्थान पर सीधे बर्फ न लगाएँ।
2. यदि जलन गंभीर हो, तो जले हुए स्थान से चिपके हुए कपड़ों को न हटाएँ और तुरंत चिकित्सकीय सहायता प्राप्त करें।

### V. मोच और खिंचाव

सूजन और दर्द को कम करने के लिए *आर.आई.सी.ई.* पद्धति का पालन करें:

**विश्राम (Rest), बर्फ (Ice), दबाव (Compression), और ऊँचाई पर रखना (Elevation)**।

### VI. आघात को पहचानना

आघात के लक्षणों में — पीला रंग, तेज़ साँसें और कमजोरी शामिल हैं। व्यक्ति को लेटा हुआ रखें और उसके पैरों को ऊपर उठाएँ, जब तक कि चिकित्सा सहायता न मिल जाए।

### VII. बुनियादी उपकरणों का प्रयोग

प्राथमिक उपचार के बुनियादी उपकरणों से स्वयं को परिचित कराएँ, जैसे — चिपकने वाली पट्टियाँ, रोगाणुनाशक, रुई और प्राथमिक उपचार पुस्तिका।

### VIII. शांत बने रहें

शांत और संयमित बने रहना घायल व्यक्ति को भरोसा दिलाने में मदद करता है, साथ ही आपको स्पष्ट रूप से सोचने और प्रभावी तरीके से कार्य करने में सहायक होता है।

## प्राथमिक उपचार का उद्देश्य

1. जीवन की रक्षा करना — प्राथमिक उपचार का मुख्य उद्देश्य ज़रूरतमंद व्यक्ति को त्वरित सहायता प्रदान कर जीवन की रक्षा करना होता है।
2. अधिक चोट या क्षति से बचाना — प्राथमिक उपचार किसी व्यक्ति की स्थिति को स्थिर बनाए रखने में सहायता करता है और जब तक पेशेवर चिकित्सीय सहायता नहीं पहुँचती, तब तक अतिरिक्त हानि से बचाता है।
3. स्वस्थ होने की प्रक्रिया को बढ़ावा देना — यह उपचार की प्रक्रिया को सुगम बनाता है और घायल या बीमार व्यक्ति के लिए अच्छे परिणाम सुनिश्चित करता है।
4. साहस प्रदान करना — प्राथमिक उपचार दर्द को कम कर सकता है और घायल व्यक्ति को मानसिक आश्वासन एवं धैर्य प्रदान कर सकता है।

## प्राथमिक उपचार की मूल बातें

### I. स्थिति का मूल्यांकन करें

1. सुनिश्चित करें कि घटनास्थल आपके और पीड़ित के लिए सुरक्षित है।
2. प्रतिक्रिया की जाँच करें और चोट या बीमारी की प्रकृति को पहचानें।

### II. सहायता के लिए बुलाएँ

यदि स्थिति गंभीर हो, तो आपातकालीन सेवाओं को बुलाएँ या किसी अन्य से बुलवाएँ।

### III. देखभाल को प्राथमिकता दें

प्राथमिकता उन स्थितियों को दें जो जीवन के लिए खतरा उत्पन्न कर सकती हैं (जैसे— अत्यधिक खून का बहाव, साँस लेने में कठिनाई आदि)।

### IV. एबीसी का प्रयोग करें

1. एयरवे — सुनिश्चित करें कि श्वासनली साफ़ हो।
2. ब्रीदिंग — साँस की जाँच करें और आवश्यक होने पर कृत्रिम श्वसन (रेस्क्यू ब्रीड्स) दें।
3. परिसंचरण/संचार — नाड़ी की जाँच करें और खून का बहाव को नियंत्रित करें।

### V. कोई हानि न पहुँचाएँ

अधिक चोट से बचें; केवल आवश्यकता होने पर ही व्यक्ति को स्थानांतरित करें (जैसे— खतरे से बचाने के लिए)।

## VI. शांत और आश्वस्त रहें

स्वयं को और पीड़ित को शांत रखें। आपका व्यवहार घबराहट को कम करने में मदद कर सकता है।

## VII. अपनी सीमाओं में रहकर देखभाल करें

केवल उन्हीं तकनीकों का प्रयोग करें जिनका आपको प्रशिक्षण प्राप्त है। यदि संदेह हो, तो बुनियादी देखभाल — जैसे सहायता बुलाना और व्यक्ति को स्थिर बनाए रखना — तक ही सीमित रहें।

## VIII. विवरण दर्ज करें

यदि संभव हो, तो घटना का समय, लक्षण और दिए गए प्राथमिक उपचार को नोट करें, ताकि यह जानकारी चिकित्सकीय दल को दी जा सके।

### मूलभूत खेल संबंधी चोटें

खेल संबंधी चोटें वे चोटें होती हैं, जो आम तौर पर संगठित खेलों, प्रशिक्षण सत्रों या फिटनेस गतिविधियों में भाग लेने के दौरान होती हैं। ये चोटें उपयुक्त सुरक्षा उपकरणों की कमी, अनुचित प्रशिक्षण आदि के कारण हो सकती हैं। चोटें दो प्रकार की हो सकती हैं—तीव्र आघातजनित चोट अथवा दीर्घकालिक चोट।

तीव्र आघातजनित चोट एक ही बार बल के प्रभाव से होती है, जैसे—मांसपेशियों में खिंचाव, मोच, हड्डी टूटना आदि। जबकि दीर्घकालिक चोट लंबे समय तक बार-बार गलत प्रशिक्षण के कारण होती है।

खेल संबंधी चोटें सामान्य हैं और ये प्रारंभिक स्तर के खिलाड़ियों से लेकर पेशेवर खिलाड़ियों तक सभी में हो सकती हैं। इन चोटों के प्रकार, कारण और उनके मूल उपचार को समझना, इनका प्रभावी तरीके से प्रबंधन करने में सहायक होता है। नीचे कुछ सामान्य खेल संबंधी चोटों एवं उनकी विशेषताओं का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत किया गया है :

### I. मोच

मोच उस स्थिति को कहते हैं, जब किसी जोड़ में स्थित स्नायुबंधन — जो दो हड्डियों को जोड़ता है — में चोट लग जाती है। यह आमतौर पर तब होती है जब जोड़ को उसकी सामान्य गति सीमा से अधिक घुमा या खींचा जाता है।

लक्षण — दर्द, सूजन, नील पड़ना तथा प्रभावित जोड़ को हिलाने-डुलाने में कठिनाई।

**उपचार** — *R.I.C.E.* विधि का पालन करें— विश्राम, बर्फ लगाना, दबाव देना और ऊँचाई पर रखना। यदि चोट अधिक गंभीर हो, तो चिकित्सकीय जाँच आवश्यक हो सकती है।

1. **विश्राम** — सभी गतिविधियों से परहेज करें और घायल अंग को पूरी तरह विश्राम दें, ताकि और अधिक नुकसान न हो।
2. **बर्फ लगाना** — चोटिल स्थान पर ठंडी पट्टी या बर्फ का पैक लगाएँ, जिससे सूजन कम हो सके। चोट लगने के तुरंत बाद बर्फ लगाना प्रारंभ करें, और 15 से 20 मिनट तक, दिन में चार से आठ बार, पहले 48 घंटे या सूजन कम होने तक जारी रखें। बहुत अधिक समय तक बर्फ न लगाएँ, क्योंकि इससे ऊतक क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।
3. **दबाव देना** — सूजन कम करने के लिए घायल स्थान को *इलास्टिक पट्टी* से लपेटें, पर ध्यान रखें कि पट्टी बहुत कसकर न बाँधी जाए, ताकि रक्त प्रवाह बना रहे।
4. **ऊँचाई पर रखना** — घायल अंग को यथासंभव *हृदय की ऊँचाई से ऊपर* रखें, जिससे सूजन नियंत्रित हो और उसमें कमी आए।

## II. खिंचाव

**खिंचाव** वह स्थिति है, जिसमें मांसपेशी या कंडरा में अत्यधिक खिंचाव या फटना हो जाता है। यह आमतौर पर अत्यधिक परिश्रम या अनुचित उठाने की तकनीकों के कारण होता है।

**लक्षण** — दर्द, मांसपेशियों में ऐंठन, सूजन तथा प्रभावित स्थान पर ताकत में कमी।

**उपचार** — मोच की तरह *आर.आई.सी.ई.* विधि अपनाएँ, और जैसे-जैसे स्वास्थ्य में सुधार हो, वैसे-वैसे *हल्के खिंचाव व मजबूती के व्यायाम* शामिल करें।

## III. फ्रैक्चर

**फ्रैक्चर** हड्डी में टूट-फूट को कहते हैं, जो पूर्ण या आंशिक हो सकता है। फ्रैक्चर सामान्यतः आघात, गिरने या तेज टक्कर के कारण होते हैं।

**लक्षण** — तीव्र पीड़ा, सूजन, खरोंच के निशान और प्रभावित अंग का उपयोग करने में असमर्थता (चित्र 3.4)। यदि कोई विकृति स्पष्ट रूप से दिखे, तो यह फ्रैक्चर का संकेत हो सकता है।

**उपचार** — उचित निदान और उपचार हेतु तुरंत चिकित्सीय सहायता लें। इसमें प्लास्टर (CAST) के माध्यम से स्थिरीकरण या सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।



चित्र 3.4 — प्राथमिक उपचार से फ्रैक्चर का इलाज

#### IV. हड्डी का खिसकना

**हड्डी का खिसकना** तब होता है जब कोई हड्डी अपने सामान्य जोड़ से बाहर खिसक जाती है, जो प्रायः आघात या गिरने के कारण होता है।

**लक्षण** — जोड़ का विकृत दिखाई देना, सूजन, अत्यधिक पीड़ा और जोड़ को हिलाने में असमर्थता।

**उपचार** — अस्थि-विस्थापन का उपचार केवल प्रशिक्षित चिकित्सक द्वारा किया जाना चाहिए, ताकि हड्डी को सही स्थान पर लाया जा सके और आगे की क्षति रोकी जा सके।

#### V. चोट से नीला पड़ना

**कंट्यूजन** शरीर पर सीधे आघात के कारण होता है, जिससे त्वचा के नीचे आंतरिक खून का बहाव हो सकता है।

**लक्षण** — चोट के स्थान पर सूजन, दर्द और त्वचा का रंग बदल जाना।

**उपचार** — आर.आई.सी.ई. विधि यहां भी प्रभावी होती है, साथ ही ज़रूरत पड़ने पर साधारण दर्द निवारक दवाओं का भी प्रयोग किया जा सकता है।

#### VI. मांसपेशियों में सूजन आना

मांसपेशियों की सूजन होती है, जो प्रायः बार-बार एक ही गति करने या अत्यधिक उपयोग के कारण खेल गतिविधियों में होती है।

**लक्षण** — किसी जोड़ के पास दर्द, कोमलता और जकड़न, जो गतिविधि के साथ और बढ़ जाती है।

**उपचार** — आराम, बर्फ लगाना और सूजन को रोकने वाली दवाओं का सेवन लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायक होता है। पुनः गतिविधि में धीरे-धीरे लौटना आवश्यक है ताकि पुनरावृत्ति से बचा जा सके।

## VII. तनाव वाले फ्रैक्चर

**तनाव वाले फ्रैक्चर** हड्डी में सूक्ष्म दरारें होती हैं, जो दोहराए गए बल या अत्यधिक प्रयोग के कारण होती हैं, विशेष रूप से दौड़ने वालों और तीव्र खेलों में शामिल खिलाड़ियों में देखी जाती हैं।

**लक्षण** — किसी विशेष स्थान पर दर्द जो गतिविधि के साथ बढ़ता है और विश्राम से कम हो जाता है।

**उपचार** — विश्राम और भार-रहित गतिविधि ही उपचार का मूल आधार हैं। निदान हेतु चिकित्सीय मूल्यांकन की आवश्यकता हो सकती है।

### चोटों से बचाव हेतु कार्यनीतियाँ

खेलों से संबंधित चोटों के जोखिम को कम करने के लिए निम्नलिखित उपाय अपनाएं —

1. उचित वॉर्म-अप और कूल-डाउन — प्रत्येक शारीरिक गतिविधि से पहले और बाद में स्ट्रेचिंग और वॉर्म-अप करें।
2. उपयुक्त उपकरणों का उपयोग करें — यह सुनिश्चित करें कि सभी खेल उपकरण उपयुक्त और अच्छी स्थिति में हों।
3. पानी की कमी ना होना (हाइड्रेटेड रहें) — सही मात्रा में पानी पीना मांसपेशियों के क्रियाकलाप और प्रदर्शन को बनाए रखने में मदद करता है।
4. शारीरिक क्षमता के अनुसार — अपनी शारीरिक क्षमता से अधिक प्रयास करने से बचें, जिससे चोट की संभावना कम हो।

### खेल के मैदान में चिकित्सीय सुविधाएँ

खेल के मैदान में चिकित्सीय सुविधाएँ बच्चों के स्वास्थ्य और सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक हैं। ये सुविधाएँ खेल के दौरान अचानक हुई चोटों, बीमारियों या आपातकालीन स्थितियों में त्वरित चिकित्सा सहायता प्रदान करती हैं। यदि प्रशिक्षित चिकित्सकीय दल स्थल पर या पास में उपलब्ध हो, तो छोटी-मोटी चोटों से लेकर गंभीर स्थितियों तक की तुरंत पहचान और प्राथमिक देखभाल की जा सकती है।



प्राथमिक उपचार सामग्री और आपातकालीन संपर्क जानकारी जैसी आधारभूत चिकित्सकीय संसाधनों की उपलब्धता से देखभालकर्ता तुरंत प्रतिक्रिया दे सकते हैं। साथ ही, इन सुविधाओं की जानकारी और पहुँच की जागरूकता बच्चों की सुरक्षा और अभिभावकों की मानसिक शांति को सुनिश्चित करती है।

इस प्रकार, चिकित्सीय तत्परता को प्राथमिकता देकर खेल क्षेत्रों को बच्चों के लिए अधिक सुरक्षित और सहयोगी बनाया जा सकता है।

**खेल मैदान में चिकित्सीय सुविधाओं के प्रमुख घटक निम्नलिखित हैं —**

1. प्राथमिक उपचार केंद्र — एक निर्धारित स्थान, जहाँ पर आवश्यक प्राथमिक उपचार सामग्री जैसे कि पट्टी, जीवाणुनाशक पोंछा और बर्फ की थैली (चित्र 3.5) उपलब्ध हो।



**चित्र 3.5 — प्राथमिक उपचार केंद्र**

2. प्रशिक्षित कर्मी — ऐसा दल या स्वयंसेवक जो प्राथमिक उपचार और सी.पी.आर. (CPR) में प्रशिक्षित हों, ताकि आपात स्थिति में तुरंत प्रतिक्रिया दी जा सके।
3. आपातकालीन संपर्क सूचना — प्रमुख स्थानों पर दिखाई देने वाले संकेतक, जिन पर आपातकालीन संपर्क नंबर और प्रक्रियाएँ लिखी हों।
4. सुगम सुविधाएँ — प्राथमिक उपचार देने के लिए एक निजी स्थान उपलब्ध कराना, जहाँ आवश्यकता पड़ने पर अभिभावक अपने बच्चों की देखभाल कर सकें।
5. नियमित निरीक्षण — यह सुनिश्चित करना कि प्राथमिक उपचार सामग्री समय-समय पर पूर्ण हो और उपकरण सही स्थिति में हों।

**प्राथमिक उपचार के घटक एवं उपयोग में लाई जाने वाली सामग्री**

**प्राथमिक उपचार** उस तात्कालिक देखभाल को कहा जाता है जो किसी घायल या बीमार व्यक्ति को तब तक दी जाती है, जब तक कि व्यावसायिक चिकित्सा सहायता उपलब्ध न हो जाए।

### **I. प्राथमिक उपचार के घटक —**

1. मूल्यांकन — परिस्थिति और व्यक्ति की स्थिति का आकलन।
2. श्वास और रक्तसंचार — वायुमार्ग को साफ़ करना तथा नाड़ी और श्वसन की जाँच करना।
3. घाव की देखभाल — घाव की सफाई और पट्टी करना ताकि संक्रमण से बचाव हो सके।
4. स्थिरता बनाए रखना — व्यक्ति को शांत एवं स्थिर रखना जब तक सहायता न पहुँच जाए।
5. स्थानांतरण — यदि आवश्यक हो, तो घायल व्यक्ति को सही तरीके से कैसे और कब स्थानांतरित करना है, इसका ज्ञान होना।

### **II. प्राथमिक उपचार में उपयोग होने वाली सामग्री —**

1. चिपकने वाली पट्टियाँ — छोटे कट या खरोंच ढकने हेतु।
2. रुई के पैड और रोल — बड़े घावों को ढकने और रक्त को सोखने हेतु।
3. कीटाणु रोधक पोंछा या घोल — घाव की सफाई और संक्रमण से बचाव के लिए।
4. बर्फ की थैली — सूजन और दर्द को कम करने के लिए।
5. इलास्टिक बैंडेज — मोच या खिंचाव वाली जगह को बाँधने के लिए।
6. मेडिकल टेप — पट्टियों और गॉज को सुरक्षित रखने के लिए।
7. कैंची — पट्टी, बैंडेज या कपड़े काटने हेतु।
8. चिमटी — घाव से काँटा या कचरा निकालने के लिए।

### **प्रयोगात्मक अभ्यास**

#### **प्रयोगात्मक अभ्यास 1**

#### **प्राथमिक उपचार की स्थिति आवश्यक सामग्री**

उपचार पत्रक (प्रत्येक पत्रक किसी भिन्न चोट या चिकित्सा आपातस्थिति का वर्णन करता है), प्राथमिक उपचार सामग्री, पट्टियाँ, रुई और अन्य प्राथमिक उपचार सामग्री।

#### **प्रक्रिया**

**तैयारी** — ऐसे उपचार पत्रक कार्ड तैयार करें जो विभिन्न परिस्थितियों का वर्णन करें (जैसे—मोच आया टखना, हाथ में गहरा कट, गर्मी से थकावट, सांस की रुकावट आदि)।

**समूह निर्माण** — छोटे-छोटे समूह बनाएं (प्रत्येक में 3–4 विद्यार्थी)।

• **भूमिका-निर्वाह**

(क) प्रत्येक समूह एक उपचार पत्रक को विशेष कारण के बिना चुनता है।

(ख) समूह 5–10 मिनट चर्चा करके यह तय करते हैं कि वे उस स्थिति का किस प्रकार से आकलन करेंगे, प्राथमिक उपचार कैसे देंगे और सहायता कब बुलाएंगे।

(ग) तैयारी के बाद प्रत्येक समूह अपने उपचार को कक्षा के समक्ष प्रस्तुत करता है और अपनी प्रतिक्रिया का प्रदर्शन करता है।

• **चर्चा** — प्रत्येक प्रस्तुति के बाद संक्षिप्त चर्चा करें ताकि सुझाव दी जा सके और प्राथमिक उपचार सुझावों से संबंधित किसी भी भ्रांति को स्पष्ट किया जा सके।

**प्रयोगात्मक अभ्यास 2**

**प्राथमिक उपचार सामग्री का संकलन निर्माण चुनौती**

**आवश्यक सामग्री**

प्राथमिक उपचार सामग्री में प्रयुक्त वस्तुओं की सूची (उनके उपयोग के विवरण सहित), एक खाली प्राथमिक उपचार सामग्री या डिब्बा, और प्राथमिक उपचार सामग्री के चित्र या प्रतिकृतियाँ (वैकल्पिक)।

**प्रक्रिया**

**तैयारी** — एक व्यापक सूची तैयार करें जिसमें प्राथमिक उपचार सामग्री में आमतौर पर पाई जाने वाली वस्तुओं और उनके उपयोग का विवरण हो।

**समूह निर्माण** — छोटे समूहों का गठन करें।

• **सामग्री निर्माण चुनौती**

(क) प्रत्येक समूह को दी गई सूची के आधार पर एक पूर्ण प्राथमिक उपचार सामग्री तैयार करने का कार्य सौंपा जाए।

(ख) समूह यह चयन करेगा कि कौन-सी वस्तुएँ आवश्यक हैं और यह निर्णय वे संभावित चोटों के प्रकार के आधार पर तर्कसंगत रूप से लेंगे।

(ग) समूह अपने तैयार किए गए सामग्री का प्रदर्शन करें और बताएं कि किन वस्तुओं को क्यों शामिल किया गया है।

• अंत में चर्चा करें कि प्रत्येक वस्तु कितनी महत्वपूर्ण है और यह भी समझाएँ कि उचित तैयारी वास्तविक जीवन स्थितियों में प्रतिक्रिया को कैसे प्रभावी बना सकती है।

**अपनी प्रगति जाँचें**

**क. बहुविकल्पीय प्रश्न**

1. निम्नलिखित में से प्राथमिक उपचार (Basic First Aid) का मुख्य उद्देश्य क्या है?

(क) दीर्घकालीन उपचार प्रदान करना

(ख) पेशेवर चिकित्सा सेवा का स्थान लेना

- (ग) सहायता आने तक व्यक्ति की स्थिति को स्थिर रखना  
 (घ) किसी भी चिकित्सकीय उपकरण का प्रयोग न करना
2. मोच का प्राथमिक उपचार क्या होना चाहिए?  
 (क) तुरंत गर्म सेंक करना  
 (ख) घायल स्थान की मालिश करना  
 (ग) आर.आई.सी.ई. विधि का प्रयोग करना  
 (घ) घायल स्थान को बिना उपचार के अचल रखना
3. प्राथमिक उपचार किट में घाव को कीटाणुरहित करने हेतु आवश्यक वस्तु कौन-सी है?  
 (क) हाइड्रोजन पेरॉक्साइड  
 (ख) इलास्टिक पट्टी  
 (ग) चिमटी  
 (घ) बर्फ का पैक
4. यदि कोई व्यक्ति गंभीर रूप से जल जाए, तो क्या करना चाहिए?  
 (क) चिपके हुए कपड़े हटाना  
 (ख) सीधे बर्फ लगाना  
 (ग) जले हुए स्थान को बहते पानी से ठंडा करना  
 (घ) उस पर चिपकने वाली पट्टी लगाना
5. निम्न में से कौन-सा घटक सामान्य जीवन रक्षक उपाय का भाग नहीं है?  
 (क) सीपीआर देना  
 (ख) वायुमार्ग को साफ़ करना  
 (ग) श्वसन की जाँच करना  
 (घ) बर्फ लगाना

### ख. रिक्त स्थान भरिए

- प्राथमिक उपचार चोटों को \_\_\_\_\_ से रोकने तथा बच्चों के लिए सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करने में सहायक होता है।
- प्राथमिक उपचार का मुख्य उद्देश्य \_\_\_\_\_ बचाना होता है, जब तक कि पेशेवर सहायता न पहुँचे।
- \_\_\_\_\_ का उपयोग चोट या मोच के कारण होने वाली सूजन और दर्द को कम करने हेतु किया जाता है।
- \_\_\_\_\_ को घावों पर लगाया जाना चाहिए ताकि संक्रमण न हो और उपचार प्रक्रिया सुचारु हो।
- मोच के उपचार में \_\_\_\_\_ विधि अपनाई जाती है, जिसमें विश्राम, बर्फ, दबाव और ऊँचाई शामिल होते हैं।

### ग. निम्नलिखित कथनों को सही या गलत बताइए

- खेल क्षेत्रों में चोटों को संभालने और छोटी समस्याओं को बढ़ने से रोकने हेतु प्राथमिक उपचार आवश्यक है।

2. प्राथमिक उपचार किट में केवल पट्टियाँ होनी चाहिए, अन्य आवश्यक वस्तुएँ जैसे ऐंटीसेप्टिक या गॉज़ नहीं।
3. तत्काल देखभाल और स्थिति का मूल्यांकन जटिलताओं को रोकने में सहायक हो सकता है जब तक कि पेशेवर सहायता न पहुँचे।
4. केवल चिकित्सा पेशेवर ही प्राथमिक उपचार दे सकते हैं; बुनियादी प्रशिक्षण प्राप्त व्यक्ति नहीं।
5. प्राथमिक उपचार सामग्री में चिपकने वाली पट्टियाँ, गॉज़, कीटाणुरोधक और प्राथमिक उपचार पुस्तिका जैसी बुनियादी सामग्री होनी चाहिए।

#### घ. लघु उत्तरीय प्रश्न

1. खेल क्षेत्रों में प्राथमिक उपचार सामग्री और प्रशिक्षित व्यक्तियों की उपलब्धता क्यों आवश्यक है?
2. मोच और मांसपेशीय खिंचाव के उपचार में आर.आई.सी.ई. विधि किस प्रकार सहायक होती है? उदाहरण सहित समझाइए।
3. किसी दुर्घटना के पश्चात आगे की चोट को रोकने और स्वस्थ होने में प्राथमिक उपचार की क्या भूमिका होती है?
4. किसी बेहोश और सांस नहीं ले रहे वयस्क पर सीपआर करते समय कौन-कौन से कदम उठाए जाने चाहिए?
5. एक सुसज्जित प्राथमिक उपचार किट को बनाए रखने का क्या महत्व है?

#### आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद आप—

- आपात स्थितियों के लिए आवश्यक सामग्री सहित एक सुसज्जित प्राथमिक उपचार किट का महत्व स्पष्ट कर पाएँगे।
- प्राथमिक उपचार की बुनियादी तकनीकों का ज्ञान प्रदर्शित कर पाएँगे।
- सामान्य खेल चोटों की पहचान कर उनके उपयुक्त उपचार को लागू कर पाएँगे।

### सत्र 3 — आपातकालीन प्रतिक्रिया और दुर्घटना प्रबंधन

आपातकालीन प्रतिक्रिया और दुर्घटना प्रबंधन उन त्वरित कार्यों को संदर्भित करता है, जो किसी चिकित्सा आपात स्थिति के दौरान प्रभावित व्यक्तियों की सुरक्षा और कुशलता सुनिश्चित करने हेतु किए जाते हैं। इस प्रक्रिया में स्थिति का मूल्यांकन करना, प्राथमिक उपचार देना और आपातकालीन सेवाओं से समन्वय स्थापित कर उचित देखभाल प्रदान करना शामिल होता है। प्रभावी प्रबंधन का उद्देश्य जीवन की रक्षा करना, आगे चोट लगने की रोकथाम करना और उससे शीघ्र उबरने को संभव बनाना होता है, साथ ही अव्यवस्था और भ्रम को न्यूनतम रखना भी इसमें महत्वपूर्ण होता है।

आपातकालीन प्रतिक्रिया का प्रशिक्षण व्यक्तियों को त्वरित और कुशलतापूर्वक कार्य करने के कौशल से सुसज्जित करता है, जो किसी भी आपात स्थिति में परिणामों को प्रभावित करने में निर्णायक भूमिका निभाता है। संकट की घड़ी में सहायता करने की स्थिति में जो कोई भी हो, उसके लिए दुर्घटना प्रबंधन के सिद्धांतों को समझना अत्यंत आवश्यक होता है।

आपातकालीन प्रतिक्रिया का मुख्य उद्देश्य संकट की स्थिति में त्वरित कार्य करते हुए—

1. जीवन की रक्षा करना
2. आगे की चोट को रोकना
3. उबरने को सुगम बनाना

#### आपात स्थितियों की समझ

आपात स्थिति को एक अचानक उत्पन्न होने वाली और अत्यंत आवश्यक प्रतिक्रिया की मांग करने वाली परिस्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो स्वास्थ्य, जीवन, संपत्ति या पर्यावरण के लिए तत्काल जोखिम उत्पन्न करती है। ऐसी स्थितियों में यदि समय पर कार्रवाई न की जाए तो स्थिति और अधिक बिगड़ सकती है। आपात स्थितियाँ सामान्यतः निम्न प्रकार की होती हैं :

1. चिकित्सकीय आपात स्थिति — जैसे कि दिल का दौरा, पक्षाघात (स्ट्रोक) या तीव्र एलर्जिक प्रतिक्रिया जैसी स्वास्थ्य संबंधी आकस्मिक समस्याएँ।
2. पर्यावरणीय आपात स्थिति — प्राकृतिक आपदाएँ (जैसे बाढ़, भूकंप आदि) या अन्य खतरनाक परिस्थितियाँ।
3. संरचनात्मक आपात स्थिति — भवन से संबंधित दुर्घटनाएँ, जैसे आग लगना, ढह जाना या विस्फोट होना।

### खेलों में होने वाली चोटों के प्रकार

खेलों में चोट लगना एथलीटों और सक्रिय व्यक्तियों के लिए एक आम बात है। ये चोटें मामूली मोच से लेकर गंभीर हड्डी टूटने तक हो सकती हैं। खेलों में होने वाली विभिन्न प्रकार की चोटों (तालिका 3.2) को समझना, उनकी रोकथाम, उपचार और उबरने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। ये चोटें मुख्यतः दो श्रेणियों में वर्गीकृत की जाती हैं — तीव्र और दीर्घकालिक।

तीव्र चोटें अचानक लगने वाली चोटें होती हैं, जैसे गिरना या टक्कर लगना, जबकि दीर्घकालिक चोटें धीरे-धीरे विकसित होती हैं और सामान्यतः बार-बार एक ही प्रकार की गतिविधि या अत्यधिक प्रयोग के कारण होती हैं। खेलों में सामान्यतः पाई जाने वाली चोटों में मचकी, खिंचाव, हड्डी टूटना, हड्डी हटना और टेंडन में सूजन प्रमुख हैं, जिनके लक्षण और उपचार विधियाँ भिन्न-भिन्न होती हैं। इन चोटों और उनके कारणों की पहचान करके, खिलाड़ी पहले से सावधानी बरत सकते हैं और अपने प्रदर्शन को बनाए रख सकते हैं।

**तालिका 3.2 — खेलों में होने वाली चोटों के प्रकार**

क्रमांक	चोट का प्रकार	लक्षण
1.	टखने में मोच	दर्द, सूजन और अकड़न
2.	खरोंच या नीले धब्बे	त्वचा पर छोटे खून का बहाव बिंदु
3.	कटना और छिलना	हल्के से लेकर गंभीर खून के बहाव तक; घुटने और कोहनी इस प्रकार की चोट के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं
4.	निर्जलीकरण	अत्यधिक पानी की कमी के कारण थकावट और हीट स्ट्रोक
5.	गुप्तांग की मांसपेशियों में खिंचाव	गुप्तांग क्षेत्र में दर्द और सूजन
6.	हैमस्ट्रिंग खिंचाव	दर्द, सूजन और नीला पड़ जाना
7.	घुटने की जोड़ में चोट	दर्द, सूजन और अकड़न
8.	तनावजन्य हड्डी टूटना	तीव्र दर्द, सामान्यतः बार-बार कूदने या कठोर सतह पर दौड़ने के कारण (जैसे पिंडली की हड्डी में दर्द)

### प्राथमिक उपचार की कुछ तकनीकें

चोट वाले भाग में आगे की क्षति से बचाव हेतु निम्न प्राथमिक उपचार तकनीकों का पालन किया जाना चाहिए:

1. विश्राम — चोट वाले भाग को सहारा देकर रखें और 48–72 घंटे तक उसका उपयोग न करें।
2. बर्फ लगाना — पहले 48–72 घंटों तक प्रत्येक दो घंटे में 20 मिनट के लिए चोट वाले स्थान पर बर्फ लगाएँ।
3. दबाव देना — प्रभावित क्षेत्र पर एक मजबूत लचीला पट्टा बाँधें, जो दर्द वाले स्थान के ऊपर और नीचे तक फैला हो।
4. उन्नयन — चोट वाले भाग को हृदय की ऊँचाई से ऊपर रखें। यदि निचले अंग में चोट हो, तो उसे स्थिर करें।
5. परामर्श — यथाशीघ्र किसी चिकित्सक से जाँच करवाएँ।
6. गर्मी नहीं देना — किसी भी प्रकार की गर्मी न दें; इससे रक्तस्राव बढ़ सकता है।
7. दौड़ या खेल न करना — दौड़ना या व्यायाम करने से रक्त प्रवाह बढ़ता है, जिससे उपचार प्रक्रिया धीमी होती है।
8. मालिश न करें — मालिश से सूजन और रक्त प्रवाह बढ़ता है, जिससे उपचार में विलंब होता है।



### खेलों में चोट से बचाव

खेल से जुड़ी चोटों से बचाव के लिए निम्नलिखित सावधानियाँ अपनाएँ—

1. गतिविधि शुरू करने से पहले वार्म-अप करें और शरीर को खींचने वाले व्यायाम (स्ट्रेचिंग) करें।
2. उचित जूते और सुरक्षात्मक उपकरण पहनें।
3. पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ ग्रहण करें (हाइड्रेट रहें)।
4. अत्यधिक श्रम या थकावट से बचें।
5. व्यायाम करते समय सही मुद्रा और उपयुक्त तकनीक का प्रयोग करें।
6. प्रत्येक सत्र के बीच शरीर को पर्याप्त विश्राम एवं पुनर्प्राप्ति (रिकवरी) का समय दें।

### कृत्रिम साँस देना



कृत्रिम साँस देना सीपीआर एक आपातकालीन स्थिति में किया जाता है, जब किसी व्यक्ति का हृदय अचानक बंद हो जाता है और उसे जीवनदान देने की आवश्यकता होती है।

- तुरंत चिकित्सा आपातकालीन सेवा नंबर पर कॉल करें और चिकित्सा सहायता के लिए कहें।

## सी.पी.आर. करने की विधि (वयस्कों के लिए) —

### I. छाती पर दाब देना

1. एक हाथ की हथेली का आधार छाती के मध्य भाग (उरोस्थि की निचली आधी हड्डी) पर रखें और दूसरा हाथ पहले हाथ के ऊपर रखें।
2. कोहनियाँ सीधी रखें और कंधे ठीक हथेलियों के ऊपर हों।
3. लगभग 2 इंच (5 सेमी) गहराई तक तेज़ और दृढ़ता से दबाएँ।
4. प्रति मिनट 100–120 दबाव (कंप्रेशन) की गति बनाए रखें।
5. प्रत्येक दबाव के बाद छाती को उसकी सामान्य स्थिति में लौटने दें।

### II. कृत्रिम श्वास देना (यदि प्रशिक्षित हों) —

1. 30 बार छाती दबाने के बाद, दो कृत्रिम श्वास दें।
2. पीड़ित के सिर को पीछे की ओर झुकाएँ और ठुड्डी को ऊपर उठाएँ ताकि श्वास मार्ग खुल सके।
3. नाक को बंद करें और पीड़ित के मुँह को अपने मुँह से पूरी तरह ढँककर सील बनाएँ।
4. लगभग एक सेकंड तक श्वास दें और देखें कि क्या छाती ऊपर उठ रही है।
5. दूसरी बार भी इसी प्रकार श्वास दें।
6. 30 बार दबाव और 2 श्वास की प्रक्रिया को बार-बार दोहराते रहें।

### खेलों में चोटों का पुनर्वास

चोट के प्रकार और उसकी गंभीरता के आधार पर उपचार और पुनर्वास (Rehabilitation) की प्रक्रिया निर्धारित की जाती है। यदि दर्द बना रहता है, तो चिकित्सकीय परामर्श लेना आवश्यक है। पुनर्वास की प्रमुख अवस्थाएँ निम्नलिखित हैं—

1. तीव्र अवस्था — चोट लगने के तुरंत बाद की प्रारंभिक देखभाल।
2. पुनर्वास अवस्था — ताकत और गतिशीलता पुनः प्राप्त करने पर केंद्रित।
3. क्रियात्मक अवस्था — उस खेल विशेष से संबंधित अनुकूलित व्यायामों का अभ्यास।

### पुनर्वास के लिए व्यायाम

पुनर्वास संबंधी व्यायाम चोटों या शल्य चिकित्सा के बाद स्वस्थ होने में सहायता करते हैं। इन व्यायामों का उद्देश्य ताकत, लचीलापन और गतिशीलता को बहाल करना होता है, ताकि व्यक्ति सामान्य जीवन में वापस लौट सके। इनमें सामान्यतः खिंचाव, मांसपेशियों को मजबूत करने और संतुलन संबंधी गतिविधियाँ शामिल होती हैं—

1. एड़ी के व्यायाम — पिंडली, एकिलीज टेन्डन और टखने की चोटों जैसे मोच आदि के लिए।
2. बाहु और कोहनी के व्यायाम — बाइसेप्स, ट्राइसेप्स और अग्रबाहु को घुमाने वाले मांसपेशियों पर केंद्रित।
3. पीठ के व्यायाम — पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने हेतु।
4. कोर और उदर व्यायाम — धड़ की मांसपेशियों को सशक्त करने तथा पीठ दर्द की रोकथाम हेतु।
5. नितंब और ग्रोइन व्यायाम — हिप और ऐडडक्टर मांसपेशियों के लिए।
6. घुटने के व्यायाम — जांघ की मांसपेशियों में खिंचाव (जैसे हैमस्ट्रिंग, क्वाड्रिसेप्स), जम्पर घुटना, आईटी बैंड फ्रिक्शन सिंड्रोम तथा लिगामेंट चोटों की विभिन्न अवस्थाओं के लिए उपयुक्त व्यायाम (चित्र 3.6)।
7. कंधे के व्यायाम — कंधे के पुनर्वास हेतु विशेष व्यायाम और उनकी कार्यनीति।
8. कलाई और हाथ के व्यायाम — कलाई की मोच और हाथ की अन्य चोटों के लिए।



चित्र 3.6 — पुनर्वास हेतु व्यायाम

### आपातकालीन स्थितियों की पहचान और प्रतिक्रिया

आपात स्थिति में प्रभावी प्रतिक्रिया हेतु निम्नलिखित चरणों को अपनाना चाहिए—

1. स्थिति का मूल्यांकन करें — आपात स्थिति का प्रकार और गंभीरता जानें।
2. सहायता बुलाएँ — आवश्यकता अनुसार आपातकालीन सेवाओं से संपर्क करें।

3. प्राथमिक उपचार प्रदान करें — सीपीआर या अन्य तकनीकों द्वारा व्यक्ति को स्थिर करें।
4. शांत रहें — प्रभावित व्यक्ति को साहस दें।

### एक से अधिक पीड़ितों का प्रबंधन

#### भीड़-चोट की घटनाओं में—

1. प्राथमिकता देना — चोट की गंभीरता के अनुसार प्राथमिकता तय करें।
2. भूमिका संरचना — उत्तरदाताओं के बीच भूमिकाओं का निर्धारण करें।
3. प्रभावी सवाद — प्रभावी समन्वय के लिए जानकारी साझा करें।
4. घटना के बाद समीक्षा — भविष्य में सुधार हेतु सुझाव का मूल्यांकन करें।

### प्रशिक्षण और तत्परता

प्राथमिक उपचार और आपात प्रतिक्रिया में नियमित प्रशिक्षण आवश्यक है—

1. संकट की घड़ी में आत्मविश्वास और दक्षता निर्माण हेतु।
2. कौशल के नवीनतम दिशा-निर्देशों के अनुसार बनाए रखना।

यह संगठित दृष्टिकोण लोगों को आपातकाल में प्रभावी तरीके से कार्य करने में सक्षम बनाता है, जिससे जोखिम कम होता है और प्रभावित व्यक्ति की रिकवरी में सहायता मिलती है।

### प्रयोगात्मक अभ्यास

#### प्रयोगात्मक अभ्यास 1 — आपातकालीन उपचार प्रक्रिया

##### आवश्यक सामग्री

- उपचार पत्रक (जैसे टखने की मोच, बेहोशी, दिल का दौरा आदि)
- प्राथमिक उपचार सामग्री (पट्टियाँ, बर्फ पैक आदि)
- मोबाइल फ़ोन (आपात सेवा कॉल के लिए)

##### प्रक्रिया

- समूह गठन — 4-5 विद्यार्थियों के छोटे समूह बनाएं।
- उपचार पत्रक वितरण — प्रत्येक समूह को एक आपातकालीन उपचार पत्रक दें।
- भूमिका निर्धारण — प्रत्येक समूह में एक या दो पीड़ित, एक प्रथम प्रतिक्रियाकर्ता और अन्य दर्शक बनाएँ।
- तैयारी — समूहों को परिदृश्य समझने, प्रतिक्रिया योजना बनाने और सामग्री इकट्ठा करने हेतु 10 मिनट दें।

- **प्रस्तुति** — समूह कक्षा में अपनी प्रस्तुति दें, जिसमें सहायता बुलाना और प्राथमिक उपचार करना शामिल हो।
- **संवाद/चर्चा** — प्रत्येक प्रस्तुति के बाद, सफलताओं और सुधार की संभावनाओं पर संक्षिप्त चर्चा करें।

## प्रयोगात्मक अभ्यास 2 — खेल चोट निवारण कार्यशाला

### आवश्यक सामग्री

स्ट्रेचिंग और वॉर्म-अप व्यायाम नक्शा, सुरक्षा उपकरण (जैसे हेलमेट, पैड), अभ्यास हेतु कोन या मार्कर।

### प्रक्रिया

- **समूह गठन** — जोड़े या छोटे समूहों में बाँटें।
- **अनुसंधान** — प्रत्येक समूह एक सामान्य खेल चोट (जैसे टखने की मोच, हैमस्ट्रिंग खिंचाव आदि) चुने और उसके निवारण उपायों का अध्ययन करें।
- **तैयारी** — समूह 3–5 मिनट की प्रस्तुति तैयार करें जिसमें शामिल हों—  
(क) चोट के कारण  
(ख) लक्षण  
(ग) निवारण तकनीक (वॉर्म-अप, कूल-डाउन सहित)  
(घ) बताये गए सुरक्षा उपकरण
- **प्रदर्शन** — प्रत्येक समूह संबंधित चोट की रोकथाम हेतु वॉर्म-अप या स्ट्रेच प्रदर्शित करें।
- **सहपाठियों की सहभागिता** — सहपाठियों को भी प्रदर्शन में भाग लेने हेतु प्रोत्साहित करें।
- **समापन** — खेलों और दैनिक जीवन में चोट निवारण के महत्व पर चर्चा करें।

### अपनी प्रगति जाँचें

#### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. आपातकालीन प्रतिक्रिया का प्रमुख उद्देश्य निम्न में से कौन-सा नहीं है?  
(क) जीवन की रक्षा करना  
(ख) आगे की चोट को रोकना  
(ग) अराजकता को बढ़ावा देना  
(घ) स्वस्थ पुनःप्राप्ति को सुगम बनाना
2. अचानक बेहोश हुए वयस्क के लिए बिना प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा अनुशंसित सीपीआर तकनीक क्या है?  
(क) केवल दबाव आधारित सीपीआर  
(ख) केवल रेस्क्यू ब्रीथ्स  
(ग) रेस्क्यू ब्रीथ्स सहित पूर्ण सीपीआर  
(घ) केवल मुँह से मुँह द्वारा साँस देना

3. प्राथमिक उपचार में ABC का 'C' किसे दर्शाता है?
  - (क) जाँच (Check)
  - (ख) देखभाल (Care)
  - (ग) बहाव (Circulation)
  - (घ) दबाव (Compression)
4. निम्नलिखित में से कौन-सी चोट के लिए आर.आई.सी.ई. पद्धति उपयुक्त है?
  - (क) टखने की मोच
  - (ख) कटने या खरोंचने की चोट
  - (ग) निर्जलीकरण
  - (घ) विस्थापन
5. एकाधिक पीड़ितों के प्रबंधन में ट्राइएज का उद्देश्य क्या है?
  - (क) सभी पीड़ितों को शांत रखना
  - (ख) चोट की गंभीरता के अनुसार देखभाल देना
  - (ग) उत्तरदाताओं को समूहों में बाँटना
  - (घ) केवल गंभीर रूप से घायल का उपचार करना

#### ख. रिक्त स्थान भरें

1. आपातकालीन प्रतिक्रिया का मुख्य उद्देश्य जीवन की \_\_\_\_\_, आगे की चोट से बचाव और पुनर्प्राप्ति को सुगम बनाना है।
2. प्राथमिक उपचार में ABC का अर्थ है— वायु मार्ग, \_\_\_\_\_ और बहाव।
3. \_\_\_\_\_ आपात स्थिति में प्राकृतिक आपदाएँ या खतरनाक स्थितियाँ जैसे बाढ़ या भूकंप शामिल होते हैं।
4. खेलों में चोट से बचाव हेतु उपयुक्त रूप से \_\_\_\_\_ करना और सही उपकरण का उपयोग आवश्यक है।
5. सीपीआर प्रक्रिया में 30 छाती संपीड़नों के बाद \_\_\_\_\_ रेस्क्यू ब्रीथ्स दी जाती हैं।

#### ग. सत्य / असत्य लिखें

1. कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन सीपीआर केवल तभी किया जाता है जब व्यक्ति की साँसें बंद हो जाएँ।
2. मोच और खिंचाव दीर्घकालिक खेल चोटों के उदाहरण हैं।
3. चोट पर गर्मी लगाने से सूजन कम होती है और उपचार में मदद मिलती है।
4. जनसंख्या आधारित चोटों में प्राथमिक प्रणाली चोट की गंभीरता के आधार पर प्राथमिकता तय करने में मदद करती है।
5. पुनर्वास की एक प्रमुख अवस्था “क्रियात्मक अवस्था” होती है, जो खेल-विशिष्ट व्यायामों पर केंद्रित होती है।

## घ. लघु उत्तर प्रश्न

1. चिकित्सकीय आपात स्थितियों के प्रभाव को कम करने में प्रभावी आपातकालीन प्रतिक्रिया और पीड़ित प्रबंधन का क्या महत्व है?
2. प्राथमिक उपचार की ABC विधि के प्रमुख सिद्धांत क्या हैं, और ये आपात स्थितियों में क्यों आवश्यक हैं?
3. तीव्र और दीर्घकालिक खेल चोटों में क्या अंतर है? प्रत्येक के उदाहरण दें।
4. खेल चोटों से उबरने में पुनर्वास क्यों महत्वपूर्ण है, और इसके सामान्य व्यायाम कौन-से होते हैं?
5. प्राथमिक उपचार और आपातकालीन प्रतिक्रिया में उचित प्रशिक्षण कैसे व्यक्तियों को संकट के समय प्रभावी प्रतिक्रिया देने में मदद करता है?

## आपने क्या सीखा?

इस सत्र के पश्चात, आप—

- प्राथमिक उपचार की ABC तकनीक को सही रूप से लागू कर पाएँगे।
- सामान्य खेल चोटों की पहचान कर, उचित प्राथमिक उपचार तकनीकों को लागू कर पाएँगे।
- वॉर्म-अप, स्ट्रेचिंग और सुरक्षा उपकरणों के प्रयोग सहित चोट-निवारण तकनीकों का महत्व समझा पाएँगे।
- चोटग्रस्त भाग में और क्षति से बचाव हेतु आर.आई.सी.ई. विधि (विश्राम, बर्फ, संपीड़न और ऊँचाई) के ज्ञान का प्रदर्शन कर पाएँगे।

## मॉड्यूल IV

### खेल एवं शारीरिक स्फूर्ति

मॉड्यूल IV खेल गतिविधियों और शारीरिक स्फूर्ति सत्रों की योजना बनाने, उन्हें संगठित करने और संचालित करने के आवश्यक पहलुओं पर आधारित है। यह यह समझने में सहायता करती है कि उपयुक्त खेल गतिविधियों का चयन कैसे करें, प्रतियोगिताओं एवं खेल प्रतियोगिता का आयोजन कैसे करें, तथा प्रभावी शारीरिक स्फूर्ति कार्यक्रमों को कैसे लागू करें।

सत्र 1 में वार्षिक खेल गतिविधियों के चयन को शामिल किया गया है, जिसमें किसी समुदाय या संस्था की रुचियों और आवश्यकताओं का मूल्यांकन कर वर्षभर के लिए विभिन्न खेल गतिविधियों का चयन किया जाता है। इसमें प्रतिभागियों की जनसांख्यिकीय स्थिति, उपलब्ध संसाधन और मौसमी कारकों जैसे प्रमुख बिंदुओं पर विचार किया जाता है। इसके अलावा, पूर्व की गतिविधियों के मूल्यांकन और सुझाव प्राप्त करने की तकनीकों पर भी चर्चा की जाएगी।

सत्र 2 खेल प्रतियोगिताओं के आयोजन से संबंधित है, जिसमें योजना से लेकर क्रियान्वयन तक के मूलभूत सिद्धांतों को समझाया गया है। इसमें समय-सारणी, स्थल चयन, उपकरणों की आवश्यकता और प्रतिभागी पंजीकरण जैसे संग्रहण विषयों पर बल दिया गया है। प्रतियोगिता को निष्पक्ष और समावेशी बनाने पर विशेष ध्यान दिया जाएगा।

सत्र 3 में शारीरिक स्फूर्ति सत्रों के संचालन पर ध्यान केंद्रित किया गया है, जिसमें विभिन्न समूहों के लिए उपयुक्त शारीरिक स्फूर्ति सत्रों की योजना और उनका प्रभावी संचालन शामिल है।

## सत्र 1: वार्षिक खेल गतिविधियों का आयोजन

खेल गतिविधियों का चयन करते समय यह आवश्यक है कि व्यक्ति की व्यक्तिगत रुचियों और शारीरिक क्षमताओं दोनों को ध्यान में रखा जाए ताकि वह अनुभव संतोषजनक और स्थायी हो। उपयुक्त खेल का चयन स्वयं के शारीरिक स्फूर्ति स्तर, लक्ष्यों और व्यक्तिगत पसंद को समझने से प्रारंभ होता है। उदाहरणस्वरूप, वे लोग जो सामाजिक सहभागिता और सामूहिकता को पसंद करते हैं, वे फुटबॉल, बास्केटबॉल या वॉलीबॉल जैसे समूह खेलों की ओर आकर्षित होते हैं, जहाँ सहयोग और वार्तालाप पर बल होता है। वहीं, जो लोग व्यक्तिगत चुनौतियों में रुचि रखते हैं, वे तैराकी, दौड़ या टेनिस जैसे खेलों को अधिक आकर्षक पाते हैं, जो व्यक्तिगत उपलब्धि और व्यक्तिगत विकास का अवसर प्रदान करते हैं।

इसके अतिरिक्त, यह जानना उपयोगी होता है कि प्रत्येक खेल में कितनी शारीरिक क्षमता और कौशल की आवश्यकता होती है। कुछ खेल जैसे दौड़ और साइक्लिंग अधिक हृदय सम्बन्धी (Cardio vascular) होते हैं, जबकि अन्य खेल जैसे जिम्नास्टिक्स या वेटलिफ्टिंग ताकत और फुर्ती पर केंद्रित होते हैं। प्रारंभिक स्तर के प्रतिभागी या कम प्रभाव वाले विकल्प चाहने वाले व्यक्ति योग, तैराकी या पैदल चलने जैसी गतिविधियों से लाभान्वित हो सकते हैं, जो नाजुक किन्तु प्रभावी तरीके से शारीरिक स्फूर्ति को बढ़ाते हैं। जैसे-जैसे कौशल का स्तर बढ़ता है, अधिक चुनौतीपूर्ण खेलों या उनके विकल्पों का अभ्यास किया जा सकता है।

आयु, पहुँच और उपकरण आवश्यकताएँ भी महत्वपूर्ण कारक हैं। कुछ खेल विशेष आयु वर्ग के लिए उपयुक्त होते हैं या उन्हें विशिष्ट उपकरणों और सुविधाओं की आवश्यकता होती है। ऐसे खेलों का चयन जो जीवनशैली और समय-सारणी में उपयुक्त बैठते हों, भागीदारी को अधिक आनंददायक और नियमित बनाते हैं।

### उपलब्ध संसाधनों का मूल्यांकन

खेल कार्यक्रम की सफल योजना और कार्यान्वयन के लिए उपलब्ध संसाधनों का मूल्यांकन अत्यंत आवश्यक होता है। सबसे पहले, सुविधाओं का विश्लेषण करना चाहिए — उनकी स्थिति, आकार और पहुँच — ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि वे नियोजित गतिविधियों का उपयुक्त समर्थन कर सकें। इसमें यह भी शामिल है कि सुविधाएँ सुरक्षा मानकों पर खरी उतरती हैं या नहीं और क्या वे विभिन्न खेलों के लिए सुसज्जित हैं।

बजट पर विचार करना खेल गतिविधियों की वित्तीय व्यवस्था निर्धारित करने के लिए आवश्यक है। एक विस्तृत बजट में सुविधाओं, उपकरणों, प्रशिक्षण और अन्य कार्य व्ययों से जुड़ी लागतों को शामिल किया जाना चाहिए। स्थानीय संस्थाओं से अनुदान, व्यावसायिक लेन-देन, और सामुदायिक निधि संग्रह पहलों जैसे वित्तीय सहयोग के विकल्पों का पता लगाया जा सकता है।

सुविधाओं, उपकरणों, प्रशिक्षकों और बजट की आवश्यकताओं का समुचित मूल्यांकन कर संगठन एक ऐसे खेल कार्यक्रम की मजबूत नींव रख सकते हैं, जो प्रतिभागियों और समुदाय की आवश्यकताओं को पूरा करता हो।



## प्रतिभागियों की रुचियों और आवश्यकताओं का मूल्यांकन

### I. जनसांख्यिकीय समझ

1. प्रतिभागियों की आयु, जेंडर, कौशल स्तर और उपयुक्तता लक्ष्यों जैसे विशेषताओं का विश्लेषण करें।
2. समूह आधारित और व्यक्तिगत खेलों की पसंद के रुझानों की पहचान करें।

### II. सर्वेक्षण कराना

1. पसंदीदा खेलों और गतिविधियों की जानकारी जुटाने हेतु सर्वेक्षण तैयार करें।
2. प्रतिभागियों से गतिविधियों के लिए पसंदीदा समय और सीखने योग्य विशिष्ट कौशल पूछें।

### III. लक्षित समूहों का प्रयोग

1. प्रतिभागियों की गहन रुचियों को जानने के लिए लक्षित समूह या अनौपचारिक चर्चाएँ आयोजित करें।
2. समुदाय की आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं को समझने हेतु खुली चर्चा को प्रोत्साहित करें।

### IV. पूर्व भागीदारी का विश्लेषण

1. पिछली खेल गतिविधियों की उपस्थिति पत्रक और सुझाव की समीक्षा करें।
2. ऐतिहासिक आँकड़ों के आधार पर भविष्य की योजना बनाएं।

### V. सुझाव प्रणाली को शामिल करना

1. प्रतिभागी संतुष्टि का सतत मूल्यांकन सुनिश्चित करने के लिए सुझाव तंत्र लागू करें।
2. प्रतिभागियों को नई गतिविधियाँ सुझाने या वर्तमान कार्यक्रमों में सुधार करने की अनुमति दें।

### VI. सामुदायिक नेताओं को शामिल करना

1. खेल रुझानों और आवश्यकताओं पर जानकारी एकत्र करने हेतु स्थानीय समुदाय नेताओं या संगठनों से परामर्श करें।
2. युवाओं की रुचियों को समझने हेतु विद्यालयों और मनोरंजन केंद्रों के साथ सहयोग करें।

### खेल और शारीरिक गतिविधियों के लाभ

निम्न तालिका 4.1 में खेल और शारीरिक गतिविधियों के विभिन्न लाभों को दर्शाया गया है —

तालिका 4.1 — खेल और शारीरिक गतिविधियों के लाभ

श्रेणियाँ	लाभ
शारीरिक स्वास्थ्य	शारीरिक स्फूर्ति एवं ताकत — हृदय स्वास्थ्य, मांसपेशियों की ताकत और समग्र शारीरिक स्फूर्ति में वृद्धि। वजन नियंत्रण — मोटापे के जोखिम को कम करते हुए शरीर के वजन को नियंत्रित करता है।
मानसिक कल्याण	तनाव मुक्ति — तनाव को कम कर विश्राम और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। मनोदशा में सुधार — एंडोर्फिन (Endorphins) के माध्यम से मूड सुधारता है, चिंता और अवसाद को कम करता है।
सामाजिक संपर्क	सामुदायिक निर्माण — सामाजिक संबंध बनाता है और अपनत्व की भावना को बढ़ाता है। समाजिक कार्य और सहयोग — सहयोग और संवाद कौशल सिखाता है।
कौशल विकास	जीवन कौशल — अनुशासन, नेतृत्व और समय प्रबंधन विकसित करता है। शारीरिक साक्षरता — जीवनभर की गतिविधियों हेतु गति कौशल और समन्वय को बढ़ाता है।
युवा सहभागिता	सकारात्मक विकल्प — रचनात्मक गतिविधियों के माध्यम से नकारात्मक व्यवहार को कम करता है। लक्ष्य निर्धारण — आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान को बढ़ाते हुए लक्ष्य निर्धारित करने के लिए प्रेरित करता है।
समावेशिता और पहुँच	अनुकूल खेल — सभी क्षमताओं के लोगों को शामिल करते हुए विविधता को बढ़ावा देता है। सुविधा की उपलब्धता — सभी निवासियों के लिए मनोरंजन सुविधाओं की पहुँच बढ़ाता है।
आर्थिक लाभ	स्थानीय अर्थव्यवस्था — खेल आयोजनों के दौरान स्थानीय व्यवसायों को प्रोत्साहन। रोजगार सृजन — प्रशिक्षण, प्रशासन और सुविधा प्रबंधन में अवसर देता है।
सांस्कृतिक सहभागिता	विविधता का उत्सव — खेल आयोजनों के माध्यम से सांस्कृतिक आदान-प्रदान को बढ़ावा देता है। परंपरा और विरासत — स्थानीय खेल परंपराओं के माध्यम से गौरव और निरंतरता का निर्माण करता है।

श्रेणियाँ	लाभ
संपूर्ण जीवन भागीदारी	सक्रिय जीवनशैली — जीवनभर शारीरिक गतिविधियों के प्रति प्रतिबद्धता को प्रोत्साहित करता है। पारिवारिक संबंध — पारिवारिक गतिविधियों और रिश्तों को मज़बूत करता है।
शैक्षिक/उन्नति के अवसर	छात्रवृत्ति — खेल में उत्कृष्टता छात्रवृत्ति और शैक्षणिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त कर सकती है।

### वार्षिक खेल गतिविधियों के चयन हेतु उपलब्ध संसाधन

वार्षिक खेल गतिविधियों का चयन करते समय उनके सफल क्रियान्वयन सुनिश्चित करने के लिए उपलब्ध संसाधनों का मूल्यांकन करना अत्यंत आवश्यक होता है। इस मूल्यांकन को निम्नलिखित रूप से किया जा सकता है—

#### क. सुविधाएँ

1. सुविधाओं के प्रकार — यह पहचानें कि किस प्रकार के खेल स्थलों की उपलब्धता है, जैसे कि खेल मैदान, व्यायामशालाएँ, तैराकी के लिए तालाब और सामुदायिक केंद्र। इनडोर (अंदर) और आउटडोर (खुले) दोनों विकल्पों पर विचार करें।
2. स्थिति और पहुँच — इन स्थलों की स्थिति और सभी प्रतिभागियों (विशेष रूप से दिव्यांगजनों) की पहुँच का मूल्यांकन करें। यह सुनिश्चित करें कि वे सुरक्षा मानकों का पालन करते हैं और गतिविधियों हेतु पर्याप्त स्थान प्रदान करते हैं।
3. समय-सारणी और उपलब्धता — वर्ष भर इन सुविधाओं की उपलब्धता जाँचें, जिसमें समुदाय द्वारा उपयोग के व्यस्त समय और पूर्व निर्धारित आरक्षण को ध्यान में रखा जाए।

#### ख. उपकरण

1. उपकरण सूची — प्रत्येक खेल के लिए उपलब्ध उपकरणों की सूची तैयार करें, जैसे कि गेंदें, जाल, सुरक्षा उपकरण और प्रशिक्षण सामग्री। यह सुनिश्चित करें कि उपकरण अच्छी स्थिति में और प्रयोग के लिए उपयुक्त हैं।
2. अतिरिक्त उपकरण की लागत — यदि आवश्यक हो तो उपकरण खरीदने या किराये पर लेने के लिए अनुमानित बजट निर्धारित करें। यह विचार करें कि क्या स्थानीय विद्यालयों या क्लबों से उपकरण उधार लिए जा सकते हैं।

3. रख-रखाव — मौजूदा उपकरणों के रख-रखाव की आवश्यकताओं का मूल्यांकन करें ताकि वे पूरे सत्र के दौरान सुरक्षित और कार्यात्मक बने रहें।

### ग. वित्तीय संसाधन

1. बजट मूल्यांकन — खेल गतिविधियों के लिए आबंटित बजट की समीक्षा करें। यह निर्धारित करें कि सुविधाओं, उपकरणों और अन्य संचालन लागतों के लिए कितनी राशि उपलब्ध है।
2. वित्तीय स्रोत — संभावित वित्तीय स्रोतों की खोज करें, जैसे कि स्थानीय सरकारी अनुदान, व्यासायिक लेन-देन प्रायोजन और निधि संग्रहण गतिविधियाँ। वित्तीय सहयोग के लिए स्थानीय संगठनों के साथ भागीदारी पर विचार करें।
3. लागत प्रबंधन — गुणवत्तापूर्ण कार्यक्रम सुनिश्चित करते हुए लागत को प्रभावी तरीके से प्रबंधित करने की योजना बनाएं। सहभागियों के अनुभव से समझौता किए बिना किफायती विकल्पों की तलाश करें।

### घ. प्रशिक्षक और स्वयंसेवक

1. प्रशिक्षकों की उपलब्धता — प्रत्येक खेल के लिए योग्य प्रशिक्षकों की उपलब्धता का मूल्यांकन करें। उनके अनुभव, प्रमाण-पत्र और प्रशिक्षण व प्रतियोगिताओं में समय देने की तत्परता पर विचार करें।
2. स्वयंसेवकों की भर्ती — समुदाय से संभावित स्वयंसेवकों की पहचान करें जो प्रशिक्षण, आयोजन और प्रतिभागियों के सहयोग में सहायता कर सकते हैं। एक सहयोगी समूह बनाने हेतु सामुदायिक सहभागिता को प्रोत्साहित करें।
3. प्रशिक्षण और सहयोग — यह सुनिश्चित करें कि प्रशिक्षकों और स्वयंसेवकों को प्रतिभागियों का प्रभावी रूप से समर्थन देने हेतु आवश्यक प्रशिक्षण व संसाधन प्राप्त हों। इसमें प्रशिक्षण शिविर, सुरक्षा प्रशिक्षण और पूरे सत्र के दौरान सतत सहायता शामिल हो सकती है।

### खेल गतिविधियों के चयन हेतु मापदंड

खेल गतिविधियों के लिए प्रतिभागियों का चयन करते समय (चित्र 4.1 देखें), आयु और जेंडर आधारित तत्व महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आयु वर्गीकरण यह सुनिश्चित करता है कि खिलाड़ी शारीरिक और विकासात्मक दृष्टि से समान स्तर के साथ प्रतिस्पर्धा करें, जिससे निष्पक्षता और सुरक्षा बनी रहे। जेंडर संबंधी विचार भी समूह संरचना और सहभागिता के अवसरों को प्रभावित कर सकते हैं, जो समावेशन को प्रोत्साहित करते हैं और व्यक्तिगत वरीयताओं का सम्मान करते हैं।

अन्य चयन मापदंडों में कौशल स्तर, शारीरिक स्फूर्ति और प्रशिक्षण के प्रति प्रतिबद्धता शामिल हो सकते हैं, जो प्रतिस्पर्धा और व्यक्तिगत विकास के संतुलन हेतु एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करते हैं।



### चित्र 4.1 — खेल गतिविधियों के लिए प्रतिभागियों का चयन

#### खेल कार्यक्रम प्रबंधन के मुख्य घटक

किसी भी खेल कार्यक्रम के आयोजन से संबंधित कई क्षेत्र होते हैं जिनका ध्यान रखा जाना आवश्यक होता है।

#### तालिका 4.2 — कार्यक्रम प्रबंधन के घटक

क्षेत्र —	विवरण —
लक्ष्य निर्धारण और संरेखण	कौशल विकास, फिटनेस और सामुदायिक सहभागिता जैसे स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करें। गतिविधियों को संस्थागत मूल्यों के अनुरूप संरेखित करें और नियमित समीक्षा करें।
स्वास्थ्य का महत्त्व	स्वास्थ्य, कल्याण और उत्पादकता के लिए अनिवार्य है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, स्वास्थ्य में शारीरिक, मानसिक और सामाजिक तंदुरुस्ती शामिल है।
शारीरिक स्फूर्ति	व्यक्ति को ऊर्जावान रूप से दैनिक कार्य करने योग्य बनाती है। इसके लाभों में हृदय व फेफड़ों की क्षमता, मांसपेशीय शक्ति और तनाव में कमी शामिल हैं।
शारीरिक स्फूर्ति के लाभ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्वास्थ्य — हृदय को सशक्त बनाना, रोग जोखिम में कमी, वजन नियंत्रण, कोलेस्ट्रॉल में कमी।</li> <li>• कल्याण — बेहतर ऊर्जा, नींद और तनाव प्रबंधन।</li> <li>• स्वरूप — वजन में कमी और मांसपेशियों का आकार ठीक होना।</li> <li>• सामाजिक जीवन — आत्म-विश्वास और सामाजिक संबंधों में सुधार।</li> <li>• सहनशक्ति — उत्पादकता, प्रतिरोधकता और लचीलापन बढ़ाना।</li> </ul>
खेल हेतु संसाधन	सुविधाओं, उपकरणों, प्रशिक्षकों, स्वयंसेवकों और वित्तीय संसाधनों की उपलब्धता सुनिश्चित करें। सुरक्षा, पहुँच और संसाधनों की पर्याप्तता हेतु नियमित मूल्यांकन करें।
वार्षिक गतिविधि चयन	प्रत्येक वर्ष संसाधनों की दृष्टि से प्रभावी खेल गतिविधियों के लिए सुविधा प्रकार, उपकरण, बजट, प्रशिक्षक और स्वयंसेवकों की उपलब्धता का मूल्यांकन करें।
प्रतियोगिता चयन	प्रतिभागियों का चयन कौशल, समुदाय भावना और दृष्टिकोण के आधार पर करें। समावेशन, पारदर्शिता और समूह गतिशीलता पर ध्यान दें।
खेल आयोजन	समय निर्धारण, स्थान आरक्षण, व्यवस्थापन और संवाद सुनिश्चित कर कार्यक्रमों की योजना बनाएं। सुरक्षा नियमों और प्रचार गतिविधियों से सहभागिता बढ़ाएं।
चयन मापदंड	आयु, जेंडर, कौशल, शारीरिक स्फूर्ति और प्रतिबद्धता जैसे कारकों को ध्यान में रखें। निष्पक्षता, समावेशन और संतुलित विकास को प्राथमिकता दें।

## प्रयोगात्मक अभ्यास

### प्रयोगात्मक अभ्यास 1 — खेलों के लाभ पर शोध और प्रस्तुति

#### आवश्यक सामग्री

इंटरनेट सुविधा या पुस्तकालय संसाधन, प्रस्तुति सॉफ्टवेयर (जैसे — पावरपॉइंट, गूगल स्लाइड्स आदि) या पोस्टर बोर्ड, मार्कर, प्रिंटआउट या अन्य शिल्प सामग्री।

#### प्रक्रिया

- **समूह निर्माण** — 4-5 विद्यार्थियों के छोटे समूह बनाएँ।
- **खेल का चयन** — प्रत्येक समूह एक खेल का चयन करे (जैसे — बास्केटबॉल, फुटबॉल, तैराकी आदि) जिस पर उन्हें शोध करना है।
- **शोध कार्य** — समूह निम्नलिखित पहलुओं पर जानकारी एकत्र करें—
  - (क) **शारीरिक स्वास्थ्य लाभ** (जैसे — शक्ति, हृदय-धमनी स्वास्थ्य आदि)
  - (ख) **मानसिक स्वास्थ्य लाभ** (जैसे — तनाव में कमी, मनोदशा में सुधार आदि)
  - (ग) **सामाजिक लाभ** (जैसे — समुदाय भावना, समुदाय निर्माण आदि)
  - (घ) **विकसित होने वाले विशेष कौशल** (जैसे — अनुशासन, नेतृत्व क्षमता आदि)
- **प्रस्तुति निर्माण** — समूह अपनी प्रस्तुति (5-10 मिनट) स्लाइड्स या पोस्टर के माध्यम से तैयार करें। इसमें उनके चयनित खेल से संबंधित प्रमुख बिंदु और दृश्य सामग्रियाँ शामिल हों।
- **प्रस्तुति दिवस** — प्रत्येक समूह कक्षा में अपने निष्कर्ष प्रस्तुत करें, खेल के लाभों को रेखांकित करें और साथियों को उस खेल में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- **कक्षा चर्चा** — गतिविधि के अंत में पूरी कक्षा के साथ यह चर्चा करें कि किस खेल में छात्रों की रुचि है और क्यों। इस दौरान शारीरिक गतिविधि के महत्व को भी रेखांकित किया जाए।

### प्रयोगात्मक अभ्यास 2 — खेल दिवस आयोजन की योजना

#### आवश्यक सामग्री

योजना बनाने हेतु कागज और पेन, कैलेंडर की सुविधा, प्रचार सामग्री हेतु मार्कर और पोस्टर बोर्ड।

#### प्रक्रिया

- **समूह निर्माण** — 4-5 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।
- **आयोजन विचार-विमर्श** — प्रत्येक समूह 3-4 खेल गतिविधियों का चयन करे जिन्हें लघु खेल दिवस में शामिल किया जाएगा (जैसे — रिले दौड़, फुटबॉल मैच, रस्साकशी आदि)।

• **योजना के घटक** — समूह निम्नलिखित बिंदुओं पर विचार करें—

(क) **स्थान** — यह कार्यक्रम कहाँ आयोजित किया जाएगा?

(ख) **आवश्यक सामग्री** — प्रत्येक खेल के लिए कौन-कौन से उपकरण आवश्यक होंगे?

(ग) **कार्यक्रम निर्धारण** — कार्यक्रम का समय-सारिणी बनाएँ, जिसमें तैयारी, गतिविधियाँ और समापन शामिल हो।

(घ) **प्रचार** — भागीदारी बढ़ाने हेतु कार्यक्रम का प्रचार कैसे करेंगे? जैसे — पर्चे (फ्लायर्स) या सोशल मीडिया का उपयोग।

• **भूमिकाओं का निर्धारण** — प्रत्येक समूह आयोजन हेतु जिम्मेदारियाँ बाँटे, जैसे — सामग्री संयोजक, प्रचार प्रभारी, उपकरण व्यवस्थापक आदि।

• **प्रस्तुति** — समूह कक्षा में अपनी खेल दिवस योजना प्रस्तुत करें, जिसमें उनकी चयनित गतिविधियाँ, भागीदारी बढ़ाने की कार्यनीति और संभावित चुनौतियाँ स्पष्ट हों।

• **चिंतन-मनन** — सभी प्रस्तुतियों के पश्चात कक्षा में चर्चा करें कि सफल खेल आयोजन की विशेषताएँ क्या होती हैं और इसमें सामुदायिक सहभागिता का क्या महत्व है।

**अपनी प्रगति जाँचें**

**क. बहुविकल्पीय प्रश्न**

1. किसी व्यक्ति के लिए उपयुक्त खेल चुनने की पहली प्रक्रिया क्या है?  
(क) उपकरण आवश्यकताओं पर विचार करना  
(ख) शारीरिक क्षमताओं और व्यक्तिगत रुचियों का मूल्यांकन करना  
(ग) सामुदायिक प्राथमिकताओं का विश्लेषण करना  
(घ) बजट के आधार पर चयन करना
2. खेल सुविधाओं का मूल्यांकन करते समय निम्न में से कौन-सा तत्व विचारणीय नहीं है?  
(क) सभी प्रतिभागियों के लिए पहुँच  
(ख) पूरे वर्ष उपलब्धता  
(ग) भवन की सौंदर्यात्मक रूपरेखा  
(घ) सुरक्षा मानक
3. खेल गतिविधियाँ चुनते समय सर्वेक्षण और लक्षित समूह का उद्देश्य क्या होता है?  
(क) खेल उपकरण की स्थिति का आकलन करना  
(ख) प्रतिभागियों की प्राथमिकताओं और आवश्यकताओं की जानकारी एकत्र करना  
(ग) संभावित प्रायोजन अवसरों की पहचान करना  
(घ) सुविधाओं की भौतिक स्थिति का मूल्यांकन करना
4. खेल कार्यक्रम प्रबंधन का एक प्रमुख घटक क्या है?  
(क) खेल पोशाक की सौंदर्य अपील का मूल्यांकन

- (ख) गतिविधियों को सामुदायिक मूल्यों और लक्ष्यों के अनुरूप बनाना
- (ग) समुदाय में सबसे लोकप्रिय खेल का चयन
- (घ) सबसे सस्ती खेल गतिविधियाँ प्रदान करना
- 5. खेल कार्यक्रम योजना में सामुदायिक नेताओं की भागीदारी से क्या लाभ होता है?
  - (क) खेल प्रवृत्तियों और सामुदायिक आवश्यकताओं पर समझ विकसित करना
  - (ख) प्रतिभागियों को प्रशिक्षण कार्यक्रमों के पालन के लिए बाध्य करना
  - (ग) केवल प्रतियोगिताओं और आयोजनों का संचालन करना
  - (घ) खेल कार्यक्रमों के लिए विशिष्ट उद्देश्य सौदे सुरक्षित करना

#### ख. रिक्त स्थान भरिए

1. व्यक्तिगत उपलब्धि और आत्म-विश्वास पर केंद्रित खेलों को सामान्यतः \_\_\_\_\_ खेल माना जाता है।
2. खेल गतिविधियों की आर्थिक लेन-देन निर्धारित करने हेतु एक विस्तृत \_\_\_\_\_ आवश्यक होता है, जिसमें सुविधाएँ, उपकरण और प्रशिक्षण जैसी लागते सम्मिलित होती हैं।
3. खेलों का एक लाभ यह है कि यह युवाओं के लिए एक रचनात्मक माध्यम प्रदान कर \_\_\_\_\_ को बढ़ावा देता है और नकारात्मक व्यवहार को कम करता है।
4. खेल गतिविधियों का चयन करते समय उपलब्ध सुविधाओं की \_\_\_\_\_ का मूल्यांकन करना आवश्यक होता है, जैसे—उनकी स्थिति, पहुँचने की योग्यता और सुरक्षा मानक।
5. \_\_\_\_\_ खेल विभिन्न शारीरिक क्षमताओं वाले लोगों को सम्मिलित करके विविधता और समावेशन को प्रोत्साहित करते हैं।

#### ग. निम्नलिखित कथनों को सही या गलत बताइए

1. खेल गतिविधियों के चयन में केवल प्रतिभागियों के शारीरिक स्फूर्ति स्तर को ध्यान में रखा जाना चाहिए। (सही / गलत)
2. फुटबॉल और बास्केटबॉल जैसे समूह खेल व्यक्तिगत उपलब्धि पर अधिक ध्यान देते हैं, सहयोग और समूह भावना पर नहीं। (सही / गलत)
3. बच्चों के लिए खेलों का एक प्रमुख लाभ यह है कि इससे गतिविधि और समन्वय जैसी शारीरिक साक्षरता में सुधार होता है। (सही / गलत)
4. उपलब्ध संसाधनों के मूल्यांकन में केवल नए उपकरण खरीदने का बजट महत्वपूर्ण है, जबकि प्रशिक्षण की उपलब्धता जैसी अन्य बातें कम महत्वपूर्ण हैं। (सही / गलत)
5. उचित उपकरण और सुविधाओं वाले खेल का चयन यह सुनिश्चित करता है कि प्रतिभागी पूरे कार्यक्रम के दौरान सक्रिय और सुरक्षित रहेंगे। (सही / गलत)

#### घ. लघु उत्तरात्मक प्रश्न



1. किसी खेल का चयन करते समय शारीरिक क्षमताओं और व्यक्तिगत रुचियों दोनों पर विचार करना क्यों आवश्यक है?
2. खेल गतिविधियों के चयन में आयु क्या भूमिका निभाती है?
3. मानसिक स्वास्थ्य के लिए शारीरिक गतिविधि के दो लाभ क्या हैं?
4. खेल गतिविधियों की योजना बनाते समय सर्वेक्षण कैसे सहायक होते हैं?
5. किसी खेल कार्यक्रम में सुझाव का क्या महत्व है?

### आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के पश्चात आप—

- उपलब्ध सुविधाओं, उपकरणों और वित्त पोषण का मूल्यांकन करके खेल कार्यक्रम के उपयुक्तता का निर्धारण कर सकेंगे।
  - शारीरिक, मानसिक और सामाजिक लाभों सहित शारीरिक गतिविधि के लाभों की पहचान कर सकेंगे।
  - आयु, कौशल स्तर और प्रतिबद्धता के आधार पर खेल प्रतिभागियों के लिए प्रभावी चयन मानदंड प्रदर्शित कर सकेंगे।
-

## सत्र 2 : खेल प्रतियोगिता का आयोजन

खेल प्रतियोगिता का आयोजन एक जीवंत और आकर्षक माध्यम है, जो शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करता है, समुदाय में एकता की भावना को बढ़ावा देता है और प्रतिभागियों के बीच स्वस्थ प्रतिस्पर्धा के लिए उत्साहित करता है। ये प्रतियोगिताएँ स्थानीय खेल प्रतियोगिता से लेकर बड़े स्तर की प्रतियोगिताओं तक हो सकती हैं, जो विभिन्न आयु समूहों और कौशल स्तरों के अनुरूप आयोजित की जाती हैं। एक सुव्यवस्थित खेल प्रतियोगिता न केवल प्रतिभागियों के एथलेटिक कौशल को निखारती है, बल्कि टीम भावना, अनुशासन और सहनशीलता का भी निर्माण करती है। इसमें मुख्य बात होती है—स्पष्ट उद्देश्य निर्धारित करना, उचित योजना और भंडारण सुनिश्चित करना, और ऐसा समावेशी वातावरण बनाना जो सभी प्रतिभागियों का स्वागत करे। इन प्रतियोगिताओं का प्रभावी रूप से आयोजन करके, समुदाय न केवल आपसी संबंधों को मजबूत कर सकता है, बल्कि उपलब्धियों का उत्सव मना सकता है और स्वास्थ्य व खेल भावना की संस्कृति को प्रेरित कर सकता है।

इस सत्र में, हम विद्यालय में विभिन्न खेल आयोजनों के आयोजन की प्रक्रिया को समझेंगे। नीचे उन आयोजनों की सूची दी गई है जो विद्यालय में किसी भी माह में आयोजित किए जा सकते हैं। इन आयोजनों को उस माह में आयोजित करते समय योजना प्रक्रिया और क्रियान्वयन उपकरणों का उपयोग करें।

**एक वार्षिक खेल दिवस में आयोजित होने वाले प्रमुख कार्यक्रमों की सूची इस प्रकार है—**

1. आंतरिक (इंट्राम्यूरल) एवं बाह्य (एक्स्ट्राम्यूरल) खेल प्रतियोगिता
2. स्वतंत्रता दिवस / गणतंत्र दिवस
3. स्थापना दिवस
4. पितृ दिवस / मातृ दिवस / दादा-दादी दिवस / बाल दिवस / ग्रीष्मकालीन या शीतकालीन शिविर

### प्रतियोगिता के उद्देश्य निर्धारित करना

किसी भी खेल प्रतियोगिता की सफलता हेतु स्पष्ट उद्देश्य तय करना अत्यंत आवश्यक होता है, क्योंकि ये कार्यक्रम को दिशा और लक्ष्य प्रदान करते हैं। एक सफल खेल प्रतियोगिता के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हो सकते हैं—

#### I. उद्देश्य को परिभाषित करना

1. प्रतिभा विकास — स्थानीय एथलेटिक प्रतिभा की पहचान करना और उन्हें उन्नयन के अवसर प्रदान करना।
2. समुदाय सहभागिता — प्रतिभागियों, उनके परिवारों और समर्थकों की भागीदारी से समुदाय की भावना को सशक्त करना।
3. धन संग्रहण — खेल कार्यक्रमों, परोपकार या सामुदायिक पहलों के लिए धन संग्रह करना।

## II. विशिष्ट लक्ष्य निर्धारित करना

1. मापनीय लक्ष्य तय करना — जैसे कि प्रतिभागिता दर में वृद्धि या निधि संग्रहण लक्ष्यों की प्राप्ति।
2. कौशल विकास पर ध्यान केंद्रित करना — प्रतिभागियों को संरचित प्रतियोगिता के माध्यम से अपने कौशल को सुधारने का अवसर देना।

## III. हितधारकों से उद्देश्य को निर्धारित करना

1. प्रशिक्षकों, खिलाड़ियों और सामुदायिक नेताओं को शामिल करके सुनिश्चित करना कि निर्धारित लक्ष्य उनके हितों से मेल खाते हों।
2. हितधारकों से प्राप्त सुझावों के आधार पर उद्देश्यों को परिष्कृत करना और आयोजन के लिए समर्थन प्राप्त करना।

## IV. दृष्टिकोण विवरण बनाना

आयोजन के लक्ष्यों को संक्षेप में व्यक्त करने हेतु एक स्पष्ट दृष्टिकोण विवरण विकसित करना जो योजना निर्माण में मार्गदर्शक हो और प्रतिभागियों व आयोजकों को प्रेरित करे।

### उपयुक्त प्रारूप का चयन करना

प्रतियोगिता के लिए उपयुक्त प्रारूप चुनना निष्पक्षता, अधिकतम सहभागिता और लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु अत्यंत आवश्यक है। नीचे सही प्रारूप तय करने हेतु कुछ महत्वपूर्ण बिंदु दिए गए हैं—

### I. प्रतियोगिता प्रारूप तय करना

1. एकल अलगाव — इस प्रारूप में प्रतिभागी या टीमों एकल मुकाबलों में भाग लेते हैं और हारने वाला प्रतियोगिता से बाहर हो जाता है। यह बड़े प्रतिभागी समूहों के लिए उपयुक्त है, लेकिन इससे कुछ प्रतिभाशाली खिलाड़ी जल्दी बाहर हो सकते हैं।
2. राउंड-रॉबिन — प्रत्येक प्रतिभागी या टीम सभी अन्य प्रतिभागियों से मुकाबला करती है। यह छोटे समूहों के लिए आदर्श है, क्योंकि इससे सभी को अनेक मुकाबले मिलते हैं। यह अधिक समय लेता है, लेकिन निष्पक्ष मूल्यांकन की सुविधा देता है।
3. लीग — प्रतिभागियों को समूहों में बाँटकर एक निर्धारित समय अवधि तक नियमित प्रतियोगिता कराई जाती है। यह दीर्घकालिक सहभागिता और विकास को बढ़ावा देता है, परंतु इसके लिए अधिक समन्वय और अनुसूची बनाने की आवश्यकता होती है।

## II. श्रेणियाँ या वर्ग बनाना

1. आयु समूह — आयु के आधार पर वर्ग बनाना, जिससे प्रतिभागी अपनी शारीरिक और विकासात्मक स्थिति के अनुसार प्रतिस्पर्धा कर सकें। यह विशेष रूप से बाल प्रतियोगिताओं में आवश्यक होता है।
2. कौशल स्तर — प्रारंभिक, मध्यवर्ती और उन्नत स्तर के आधार पर प्रतियोगियों को वर्गीकृत करना, जिससे समकक्ष क्षमताओं के बीच प्रतिस्पर्धा सुनिश्चित हो।
3. जेंडर वर्गीकरण — खेल की प्रकृति के अनुसार पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग वर्ग बनाना आवश्यक हो सकता है, जिससे निष्पक्षता और सहभागिता प्रोत्साहित हो।

## III. लचीलापन और अनुकूलन क्षमता

पंजीकरण संख्या या प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया के अनुसार प्रारूप और श्रेणियों में आवश्यकतानुसार बदलाव करने की संभावना को बनाए रखें। इससे सभी स्तर के प्रतिभागियों को शामिल करना संभव हो सकेगा।

## IV. प्रारूप की सूचना देना

प्रतियोगिता से पहले सभी प्रतिभागियों को चयनित प्रारूप और श्रेणियों की स्पष्ट जानकारी देना आवश्यक है। इससे प्रतिभागियों की अपेक्षाएँ स्पष्ट होती हैं और सकारात्मक अनुभव सुनिश्चित होता है।

### खेल दिवस का आयोजन

खेल दिवस किसी भी विद्यालय में सबसे बहुप्रतीक्षित आयोजन होता है। विद्यालय का प्रत्येक घटक—प्रशासन, शिक्षक, गैर-शैक्षणिक कर्मचारी, विद्यार्थी और अभिभावक—इस आयोजन में सक्रिय भागीदारी निभाते हैं। किसी भी बड़े आयोजन की सफलता सुनियोजित तैयारी पर निर्भर करती है। ऐसे किसी भी आयोजन के तीन प्रमुख चरण होते हैं—

1. खेल दिवस के पूर्व (तैयारी चरण)
2. खेल दिवस
3. खेल दिवस के पश्चात (Post-Sports Day)

### खेल दिवस के पूर्व या तैयारी चरण

खेल दिवस की तैयारी कम से कम एक माह पहले आरंभ हो जानी चाहिए। जैसे ही खेल दिवस के कार्यक्रम को अंतिम रूप दिया जाता है, तैयारी प्रारंभ कर दी जाती है। विभिन्न विभागों के व्यक्तियों को अलग-अलग भूमिकाएँ निभानी पड़ती हैं। खेल दिवस आयोजन की विशिष्ट भूमिकाएँ निम्नलिखित होती हैं—

## तैयारी चरण (खेल दिवस से कम से कम दो माह पूर्व)

खेल दिवस के आयोजन हेतु निम्नलिखित तैयारी चरणों का पालन किया जाता है—

1. कार्यक्रम योजना — कार्यक्रम एवं जिम्मेदारियों को अंतिम रूप देना।
2. खेल दिवस की समय-सारिणी — गतिविधियों का निर्धारण सुबह 8:50 बजे (प्रार्थना) से दोपहर 12:00 बजे (पुरस्कार वितरण) तक।
3. अभ्यास एवं पूर्वाभ्यास — प्रतिभागियों का चयन, अभ्यास सत्रों का आयोजन और नामावली का अंतिम निर्धारण।
4. सुविधाओं का प्रबंधन — मैदान की व्यवस्था, दर्शक क्षेत्र की बैठक व्यवस्था, ध्वनि प्रणाली, सजावट और ध्वज आदि की व्यवस्था।
5. सामग्री प्राप्ति — आवश्यक उपकरण, स्मृति चिन्ह, पदक एवं लेखन सामग्री की सूची बनाना और उन्हें मँगवाना।

## खेल दिवस की समय-सारिणी तैयार करना

खेल दिवस के लिए अनुसूची तैयार करना एक सुविचारित योजना की माँग करता है, जिससे सभी प्रतिभागियों और दर्शकों के लिए यह अनुभव आनंददायक और सुचारू हो। प्रक्रिया की शुरुआत प्रतिस्पर्धाओं की पहचान से होती है, जैसे—दौड़ प्रतियोगिता, क्षेत्रीय प्रतियोगिताएँ, समूह खेल और मनोरंजक गतिविधियाँ, जिनमें प्रतिभागियों की आयु और कौशल स्तर का ध्यान रखा जाता है। प्रत्येक गतिविधि के लिए समय निर्धारित किया जाता है, जिसमें तैयारी, संचालन और गतिविधियों के बीच परिवर्तन के लिए पर्याप्त समय हो। एक सरल खेल दिवस की अनुसूची तालिका 4.3 में दी गई है—

**तालिका 4.3 — एक सरल खेल दिवस का अनुसूची (simple sports day schedule)**

समय	गतिविधियाँ
8:50 पूर्वाह्न	प्रार्थना सभा
9:00 पूर्वाह्न	मुख्य अतिथि का आगमन
9:00 पूर्वाह्न	स्वागत भाषण
9:05 पूर्वाह्न	मशाल प्रज्वलन
9:10 पूर्वाह्न	खेल दिवस उद्घोषणा
9:10 पूर्वाह्न	गुब्बारों की उड़ान
9:15 पूर्वाह्न	मुख्य अतिथि का संबोधन
9:19 पूर्वाह्न	शपथ ग्रहण समारोह
9:20 पूर्वाह्न	परेड
9:45 पूर्वाह्न	ध्वजारोहण

10:00 पूर्वाह्न	सामूहिक प्रदर्शन
10:15 पूर्वाह्न	गतिविधियों का शुभारंभ
12:00 अपराह्न	पुरस्कार वितरण

### खेल दिवस की तैयारी से संबंधित कार्य

1. अभ्यास सत्रों और पूर्वाभ्यास का आयोजन करें; ट्रायल (चयन परीक्षण) कराएँ और प्रतिभागियों की अंतिम सूची तैयार करें।
2. बैठने की व्यवस्था, जलपान और अन्य सुविधाएँ सुनिश्चित करें; प्राथमिक उपचार और आपातकालीन सहायता की व्यवस्था करें।
3. खेल उपकरण, सजावट, स्मृति चिन्ह और पदक समय पर प्राप्त करें और उनकी आपूर्ति सुनिश्चित करें।
4. शिक्षकों को आयोजन के दौरान दर्शकों को संलग्न और सूचित करने का उत्तरदायित्व सौंपें।
5. निमंत्रण पत्र वितरित करें; उत्तर प्राप्त करें और पुष्टि की निगरानी करें।
6. कर्मचारियों को विशिष्ट कार्य सौंपें और कार्यक्रम का समय-सारणी विवरण दें।

खेल दिवस का सफल आयोजन सौंपे गए व्यक्तियों द्वारा उत्तरदायित्वों के उचित वितरण और पूरा करने पर निर्भर करता है। सभी पूर्व-आयोजन तैयारियों को सुनिश्चित करने हेतु एक समग्र जांच सूची अत्यंत आवश्यक है (तालिका 4.4)। साथ ही, आयोजन दिवस की गतिविधियाँ स्पष्ट रूप से परिभाषित और सुव्यवस्थित होनी चाहिए। आयोजन से एक या दो दिन पूर्व परिधान पूर्वाभ्यास (ड्रेस रिहर्सल) का आयोजन समन्वय को सुनिश्चित करने के लिए अत्यधिक अनुशंसित है।

1. परेड — ध्वजों, प्लेकार्डों और मार्चिंग बैंड के साथ गठन अभ्यास आयोजित करें।
2. सामूहिक व्यायाम (मास ड्रिल) — समन्वित पोशाकों और संगीत के साथ थीम-आधारित व्यायामों की योजना बनाएं।
3. एथलेटिक प्रतियोगिताएँ और मनोरंजक खेल — ट्रैक की रेखांकन करें, अधिकारियों की नियुक्ति करें और बैटन, स्टॉपवॉच आदि आवश्यक उपकरणों की व्यवस्था करें।
4. पुरस्कार वितरण समारोह — पदकों, प्रमाण पत्रों की तैयारी करें तथा अतिथियों के स्वागत हेतु व्यवस्था सुनिश्चित करें।
5. सुविधाएँ — शौचालय, जल व्यवस्था और विजय मंच (विक्ट्री स्टैंड) जैसी आवश्यक सुविधाओं की स्थापना करें।
6. प्राथमिक उपचार — डाक्टर या नर्स की उपस्थिति सुनिश्चित करें तथा प्राथमिक उपचार सामग्री पूर्ण रूप से सुसज्जित रखें।

इन सबकी उचित योजना और सावधानीपूर्वक ध्यान एक सुनियोजित और आनंददायक खेल दिवस सुनिश्चित करते हैं।

### खेल दिवस

## परेड

**परेड** (चित्र 4.2) खेल दिवस के दौरान एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम होता है। परेड का अर्थ है किसी निरीक्षणकर्ता के समक्ष सैनिकों या प्रतिभागियों का औपचारिक परेड। यह एक अनुशासित चाल होती है जिसमें एड़ी के नियमित ताल (Heel Beat) और लय (Cadence) को बनाए रखना आवश्यक होता है। इसे प्रायः एक जैसे रंग की पोशाकों में, प्लेकार्डों और मार्चिंग बैंड के साथ प्रदर्शित किया जाता है। परेड विभिन्न अवसरों पर आयोजित किया जा सकता है — जैसे सैन्य मार्च, खेल दिवस मार्च आदि, जहाँ प्रतिभागी संगठित तरीके से परेड करते हैं।



चित्र 4.2 — परेड

### परेड करने के निर्देश

- हाथों को मुट्ठी में न कसें, बल्कि ऐसे रखें मानो आप किराने का बैग पकड़े हुए हों।
- परेड आरंभ करने की आज्ञा की प्रतीक्षा करें। सामान्य निर्देश होती है— ('आगे बढ़,') ('मार्च'), जहाँ 'आगे' उस दिशा को सूचित करता है, जिस ओर आपको मार्च करना है।
- बाएँ पैर से चाल आरंभ करें। यदि आपके जूते उपयुक्त हैं, तो आपको सभी की एड़ी की ताल सुनाई देगी, जिससे लय बनाए रखने में सहायता मिलेगी।

तालिका 4.4 — खेल आयोजनों की व्यवस्था हेतु आवश्यक तैयारियाँ

खेल आयोजन	करने योग्य कार्य
1. परेड	1.1 मैदान चिन्हांकन (ग्राउंड मार्किंग) 1.2 ड्रम और छड़ियाँ (कम से कम 2 ड्रम व 4 छड़ियाँ) 1.3 सदन ध्वज, प्लेकार्ड 1.4 ध्वज स्टैंड
2. सामूहिक व्यायाम	2.1 मैदान चिन्हांकन (प्रवेश व निकास बिंदु सहित) 2.2 सार्वजनिक उद्घोषणा प्रणाली (PA सिस्टम) और संगीत सीडी/पेन ड्राइव 2.3 शिक्षकों को विशिष्ट कार्य सौंपना

	2.4 अभ्यास हेतु सामग्री
3. एथलेटिक खेल व मनोरंजक खेल	3.1 ट्रैक रेखांकन 3.2 प्रतियोगिता सूची 3.3 अधिकारी नियुक्ति (प्रारंभक, समयपाल आदि) 3.4 स्टार्टर स्टैंड और क्लैपर गन 3.5 स्टॉपवॉच 3.6 रिले दौड़ के लिए बैटन 3.7 खेल व मनोरंजक गतिविधियों हेतु सामग्री 3.8 प्रतियोगिता पूर्णता पत्रक
4. पुरस्कार समारोह	4.1 प्रमाण पत्र, ट्रॉफीस्मृति चिन्त/पदक (प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान हेतु रिबन सहित) 4.2 पदक प्रदान हेतु तशतरी 4.3 अतिथि सूची 4.4 धन्यवाद भाषण की पटकथा
5. सुविधा व्यवस्था	5.1 स्वयंसेवकों की कार्य विभाजन व निर्देश 5.2 शौचालय/वॉशरूम 5.3 पेयजल स्थान 5.4 छात्रों व दर्शकों हेतु कुर्सी/मेज़ 5.5 विजय मंच 5.6 लेखन सामग्री (कागज, पेन, पेंसिल, रबर, शार्पनर आदि) 5.7 गुब्बारे 5.8 PA/संगीत प्रणाली (स्पीकर व अनेक माईक, वायरलेस सहित)
6. प्राथमिक उपचार	6.1 प्राथमिक उपचार सामग्री 6.2 डाक्टर/नर्स की उपस्थिति 6.3 बर्फ की थैली
7. अन्य व्यवस्थाएँ	7.1 सदन प्रतिस्पर्धा अंक तालिका 7.2 खेल दिवस कार्यक्रम सूची (वितरण हेतु अनेक प्रतियाँ) 7.3 अतिथियों हेतु पुष्पगुच्छ 7.4 मुख्य अतिथि व विशिष्ट अतिथियों हेतु जल व स्वल्पाहार

प्रयोगात्मक अभ्यास

प्रयोगात्मक अभ्यास 1 — खेल दिवस योजना परियोजना



**आवश्यक सामग्री** — टिप्पणियाँ लेने के लिए कागज़ और पेन, कंप्यूटर या प्रस्तुति सॉफ़्टवेयर की पहुँच, प्रदर्शन सहायताओं के लिए मार्कर और पोस्टर बोर्ड।

### प्रक्रिया

- समूह गठन — 4-5 छात्रों के छोटे समूह बनाएँ।
- घटना की योजना — प्रत्येक समूह एक काल्पनिक खेल दिवस के लिए एक विस्तृत योजना बनाएगा। उन्हें निम्नलिखित बातों को संबोधित करना चाहिए —
  - (क) विषय चयन — खेल दिवस के लिए एक विषय चुनें। (उदाहरण — ‘इको-फ्रेंड्स’, ‘सबके लिए खेल’, आदि)
  - (ख) कार्यसूची निर्माण — दिए गए उदाहरण के समान एक कार्यक्रम तैयार करें, जिसमें गतिविधियाँ, समय और विशेष समारोह शामिल हों। (उदाहरण — उद्घाटन भाषण, सामूहिक व्यायाम)
  - (ग) भूमिका वितरण — समूह के भीतर विशिष्ट भूमिकाएँ सौंपें। (उदाहरण — भंडारण समन्वयक, उपकरण प्रबंधक, विपणन प्रमुख, आदि)
  - (घ) सुविधा प्रबंधन — स्थल की तैयारी की रूपरेखा बनाएं, जिसमें मैदान की व्यवस्था, बैठने की व्यवस्था और सुरक्षा उपाय शामिल हों।
  - (ङ) उपकरण और जलपान — आवश्यक उपकरणों, अधिग्रहण कार्यनीतियों और प्रतिभागियों तथा दर्शकों के लिए जलपान विकल्पों की सूची बनाएं।

### प्रस्तुति

समूह अपनी योजनाओं को कक्षा में प्रस्तुत करेंगे, जिसमें उनके द्वारा चुना गया विषय, कार्यसूची और भंडारण शामिल होंगे।

### प्रतिपुष्टि सत्र

प्रस्तुतियों के बाद, एक प्रतिपुष्टि सत्र आयोजित करें, जिसमें सहपाठी सुझाव या सुधार प्रस्तुत कर सकें।

### प्रयोगात्मक अभ्यास 2 — खेल कार्यक्रम अनुकरण

**आवश्यक सामग्री** — मूल खेल उपकरण (जैसे गेंदे, कोन, आदि), सीटी या टाइमर, स्कोरबोर्ड (आवश्यकतानुसार अनुकूलित किया जा सकता है) और प्राथमिक उपचार सामग्री (प्रदर्शन के लिए)।

### प्रक्रिया

- समूह गठन — 5-6 छात्रों के समूह बनाएँ।
- कार्यक्रम स्थल — प्रत्येक समूह एक लघु खेल कार्यक्रम आयोजित करेगा (जैसे, रिले दौड़, रस्साकशी, आदि) जो एक निर्दिष्ट क्षेत्र के भीतर होगा।
- भूमिकाएँ वितरण — समूह के भीतर निम्नलिखित भूमिकाएँ सौंपें —
  - (क) कार्यक्रम समन्वयक — कार्यक्रम की निगरानी करता है।

- (ख) **निर्णायक** — निर्णायक सुनिश्चित करता है कि नियमों का पालन किया जाए।
- (ग) **समयपाल** — प्रत्येक घटना का समय प्रबंधन करता है।
- (घ) **अंकपाल** — अंक और प्रगति को ट्रैक करता है।
- (ङ) **प्राथमिक उपचार अधिकारी** — प्राथमिक उपचार की प्रक्रियाओं का प्रदर्शन करता है।
- **क्रियान्वयन** — समूह अपना लघु-कार्यक्रम संचालित करेंगे, जिसमें निम्नलिखित शामिल होगा —
- (क) वार्म-अप का संचालन।
- (ख) खेल स्थान का प्रबंधन (दौड़ प्रारंभ करना, समय रखना, आदि)।
- (ग) सुरक्षा निर्देशों को सुनिश्चित करना।
- (घ) जलपान और प्राथमिक उपचार सहायता प्रदान करना।
- **चिंतन** — घटना के बाद, एक चर्चा आयोजित करें, जिसमें छात्र विचार कर सकें कि क्या अच्छी तरह से कार्य किया गया, किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा, और खेल आयोजनों की योजना बनाने के बारे में क्या सीखा।

### अपनी प्रगति जाँचें

#### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

- निम्नलिखित में से खेल प्रतियोगिता आयोजित करने का एक प्रमुख उद्देश्य क्या है?
  - केवल प्रतिस्पर्धा को अधिकतम करना
  - सामुदायिक सहभागिता को बढ़ावा देना
  - भागीदारी को न्यूनतम करना
  - केवल कौशल विकास पर ध्यान केंद्रित करना
- निम्नलिखित में से कौन-सा प्रतियोगिता प्रारूप का उदाहरण है?
  - निरंतर प्रतियोगिता
  - राउंड-रॉबिन
  - एकमात्र कार्यक्रम
  - खुली सहभागिता
- खेल दिवस की पूर्व तैयारी चरण के दौरान कौन-सा कार्य आवश्यक है?
  - बैठने की व्यवस्था करना
  - पदक प्रदान करना
  - पुरस्कार वितरण करना
  - विजेता मंच की स्थापना करना
- खेल कार्यक्रम के दौरान सामूहिक व्यायाम का मुख्य उद्देश्य क्या है?
  - एथलेटिक कार्यक्रमों में प्रतिस्पर्धा करना।
  - आपातकालीन तैयारी और समन्वय को बढ़ाना।

- (ग) प्रस्तुति के माध्यम से दर्शकों का मनोरंजन करना।
- (घ) कार्यक्रम के लिए धन एकत्र करना।
- 5. खेल दिवस के पश्चात क्या किया जाना चाहिए?
  - (क) विजेताओं को पुरस्कार वितरित करना
  - (ख) दर्शकों के लिए बैठने की व्यवस्था करना
  - (ग) प्रतिक्रिया एकत्र करना और कार्यक्रम का विश्लेषण करना
  - (घ) कार्यक्रम की समय-सारणी तैयार करना

#### ख. रिक्त स्थान भरें

1. खेल प्रतियोगिता की सफलता स्पष्ट \_\_\_\_\_ निर्धारित करने पर निर्भर करती है, जो दिशा और उद्देश्य प्रदान करती हैं।
2. खेल दिवस की पूर्व तैयारी चरण में, अभ्यास सत्र और \_\_\_\_\_ का आयोजन सुचारू पालन के लिए आवश्यक है।
3. \_\_\_\_\_ एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम है जिसमें प्रतिभागी परेड करते हैं ताकि अपनी समूहों का प्रतिनिधित्व कर सकें।
4. सामूहिक व्यायाम का एक मुख्य उद्देश्य \_\_\_\_\_ और आपातकालीन स्थितियों के दौरान समन्वय को बेहतर बनाना है।
5. कार्यक्रम के बाद, प्रतिभागियों से \_\_\_\_\_ एकत्र करना आयोजकों को भविष्य की प्रतियोगिताओं में सुधार करने में सहायता करता है।

#### ग. सत्य/असत्य बताइए

1. एकल अलगाव छोटे प्रतिभागी समूहों के लिए एक आदर्श प्रतियोगिता प्रारूप है।
2. खेल दिवस की तैयारी चरण में बैठने की व्यवस्था और जलपान की व्यवस्था की जानी चाहिए।
3. 'परेड' कार्यक्रम सामान्यतः एक अनौपचारिक गतिविधि है जिसमें समन्वय या पूर्वाभ्यास की आवश्यकता नहीं होती।
4. राउंड-रॉबिन प्रतियोगिता प्रारूप में प्रत्येक प्रतिभागी या समूह अन्य सभी प्रतिभागियों या समूहों से प्रतिस्पर्धा करती है।
5. सामूहिक व्यायाम केवल शारीरिक स्फूर्ति के लिए आयोजित किए जाते हैं और इनका आपातकालीन तैयारी से कोई संबंध नहीं होता।

#### घ. लघु उत्तरात्मक प्रश्न

1. खेल प्रतियोगिता आयोजित करने के प्रमुख उद्देश्य क्या हैं?
2. किसी खेल कार्यक्रम के लिए उपयुक्त प्रतियोगिता प्रारूप का चयन करना क्यों महत्वपूर्ण है?

3. खेल दिवस की तैयारी चरण में कौन-कौन से आवश्यक कार्य शामिल होते हैं?
4. खेल दिवस के दौरान सामूहिक व्यायाम में आम तौर पर कौन-कौन से विषयों का उपयोग किया जाता है?
5. भविष्य में सुधार सुनिश्चित करने के लिए खेल कार्यक्रम के बाद क्या किया जाना चाहिए?

### आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, आप —

- प्रतिभागियों की संख्या, कौशल स्तर और कार्यक्रम के उद्देश्यों के आधार पर उपयुक्त प्रतियोगिता प्रारूप और श्रेणियों की पहचान कर पाएँगे।
- खेल दिवस की तैयारी चरण को प्रदर्शित कर पाएँगे, जिसमें कार्यक्रम की योजना, स्थल की व्यवस्था और आवश्यक संसाधनों की प्राप्ति शामिल है।
- एथलेटिक कार्यक्रमों और मनोरंजक खेलों की पहचान कर पाएँगे, जिसमें ट्रैक चिन्हांकन, कार्यक्रम अधिकारियों और उपकरण संगठन शामिल हैं।
- खेल दिवस प्रदर्शन का मूल्यांकन कर पाएँगे।
- भविष्य के कार्यक्रमों में सुधार के लिए भंडारण का विश्लेषण कर पाएँगे।

### सत्र 3: शारीरिक स्फूर्ति सत्रों का संचालन

#### परिचय

शारीरिक स्फूर्ति एक व्यापक अवधारणा है, जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को सम्मिलित करती है। यह दैनिक गतिविधियों को ऊर्जा और उत्साह के साथ संपन्न करने, ऊर्जा स्तर को बनाए रखने और दीर्घकालिक की हानि को कम करने की क्षमता को दर्शाती है। नियमित शारीरिक गतिविधियाँ और व्यायाम हृदय स्वास्थ्य बढ़ाने, मांसपेशियों को मजबूत करने तथा लचीलापन और समन्वय में सुधार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

शारीरिक स्फूर्ति केवल शारीरिक क्षमताओं तक सीमित नहीं है; यह मानसिक दृढ़ता और भावनात्मक स्थिरता को भी समाहित करती है। शारीरिक स्फूर्ति गतिविधियों में भाग लेने से मनोभाव बेहतर होते हैं, तनाव कम होता है और सामाजिक सहभागिता के माध्यम से सामुदायिक भावना का विकास होता है। व्यक्तिगत आवश्यकताओं और लक्ष्यों के अनुसार शारीरिक स्फूर्ति दिनचर्या निर्धारित करना संपूर्ण स्वास्थ्य, जीवन की गुणवत्ता और लंबी आयु में सुधार कर सकता है। एरोबिक वर्कआउट्स, शक्ति प्रशिक्षण, और लचीलापन अभ्यास जैसे विभिन्न प्रकार के व्यायामों को शामिल करने से संतुलित दृष्टिकोण बनता है। यह विविधता न केवल नीरसता को दूर करती है, बल्कि स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं को भी संबोधित करती है, जिससे एक समग्र जीवनशैली को बढ़ावा मिलता है जो शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के कल्याण को महत्व देती है। अंततः, शारीरिक स्फूर्ति का उद्देश्य ऐसे सुदृढ़ अभ्यास विकसित करना है जो एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन में सहायक हों।

#### शारीरिक स्फूर्ति सत्रों का संचालन

शारीरिक स्फूर्ति सत्रों का संचालन शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, सामुदायिक सहभागिता विकसित करने और सक्रिय जीवनशैली को प्रोत्साहित करने के लिए आवश्यक है। इन सत्रों का प्रारूप, अवधि और तीव्रता विभिन्न आयु समूहों और शारीरिक स्फूर्ति स्तरों के अनुसार भिन्न हो सकती है। एक सुव्यवस्थित शारीरिक स्फूर्ति सत्र प्रतिभागियों की शारीरिक भलाई को ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है, प्रेरणा बढ़ाता है और सामाजिक संबंधों को प्रबल करता है।

#### शारीरिक स्फूर्ति सत्रों के संचालन के प्रमुख घटक

1. योजना और संरचना — सत्र के लिए स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करें (जैसे शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन)। प्रतिभागियों की आवश्यकताओं के अनुसार समय-सारणी बनाएँ।
2. वार्म-अप और कूल-डाउन — चोट से बचाव हेतु हल्के कार्डियो और गतिशील स्ट्रेचिंग से वार्म-अप करें। रिकवरी हेतु स्थिर स्ट्रेचिंग और विश्राम करें।
3. व्यायामों की विविधता — शक्ति, कार्डियो, लचीलापन और संतुलन से संबंधित व्यायामों को सम्मिलित करें। विभिन्न शारीरिक स्फूर्ति स्तरों के अनुसार गतिविधियों को अनुकूलित करें।
4. सुरक्षा संबंधी विचार — उपयुक्त उपकरण और फर्श के साथ सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करें। थकावट या असुविधा के संकेतों की निगरानी करें।

5. सक्रिय सहभागिता और प्रेरणा — सकारात्मक और उत्साहवर्धक वातावरण बनाएँ। संगीत और ऊर्जावान प्रशिक्षण शैली से सत्र को आकर्षक बनाएं।
6. निर्देशन और सुझाव — स्पष्ट निर्देश दें और तकनीकों का प्रदर्शन करें। रूप में सुधार हेतु रचनात्मक सुझाव दें।
7. मूल्यांकन और प्रगति की निगरानी — नियमित रूप से प्रगति का मूल्यांकन करें और कार्यक्रमों में आवश्यकतानुसार परिवर्तन करें।

**तालिका 4.5 — शारीरिक स्फूर्ति गतिविधियों के प्रकार (Types of Fitness Activities)**

फिटनेस प्रकार	विवरण	उपयुक्तता
शक्ति प्रशिक्षण	प्रतिरोधक अभ्यासों (जैसे वजन, बैंड्स, बॉडीवेट) से मांसपेशियों की शक्ति और सहनशक्ति का निर्माण।	शक्ति वृद्धि, मांसपेशियों को टोन करना और खेल प्रदर्शन को बेहतर बनाना।
हृदय संबंधी व्यायाम	दौड़ना, साइक्लिंग, तैराकी, जुम्बा, किक बॉक्सिंग जैसे व्यायामों से हृदय गति में वृद्धि।	सहनशक्ति बढ़ाना, वजन कम करना और हृदय स्वास्थ्य में सुधार।
योग	मुद्राओं, श्वास और ध्यान का संयोजन जो लचीलापन, संतुलन और मानसिक कल्याण प्रदान करता है।	तनाव घटाना, लचीलापन बढ़ाना और ध्यान क्षमता में सुधार।
हाई इंटेन्सिटी इंटरवल ट्रेनिंग	तीव्र व्यायाम की लघु अवधियाँ और पुनर्प्राप्ति के समय (जैसे बॉडीवेट, स्प्रिंट, वजन)।	तीव्र हृदय व्यायाम और कैलोरी बर्न के लिए त्वरित सत्र।
फंक्शनल ट्रेनिंग	दैनिक कार्यों की नकल करने वाले व्यायाम (संतुलन, कोर और संयुक्त गतियाँ)।	दैनिक कार्यों में दक्षता और चोट की रोकथाम।
सर्किट ट्रेनिंग	शक्ति और कार्डियो व्यायामों का स्टेशनों की श्रृंखला में संयोजन।	सहनशक्ति और शक्ति के लिए समग्र व्यायाम।
समूह फिटनेस कक्षाएँ	संरचित और प्रशिक्षक-निर्देशित कक्षाएँ (जैसे पिलाटेज़, स्पनिंग और नृत्य)।	सामाजिक सहभागिता, निर्देशित व्यायाम और सामुदायिक प्रेरणा।

## प्रशिक्षण का महत्व

प्रशिक्षण कई कारणों से अत्यंत आवश्यक है:

1. यह हृदय-श्वासन क्षमता को बढ़ाता है।
2. यह वसा को ऊर्जा में परिवर्तित करने की प्रक्रिया को बेहतर बनाता है।
3. यह लंबे समय तक परिश्रम करने के लिए मांसपेशियों को मजबूत करता है।
4. यह विशिष्ट खेलों के अनुसार बनाया जा सकता है, जिससे प्रदर्शन में सुधार होता है।

## स्वास्थ्य से संबंधित अवयव

1. **एरोबिक क्षमता** — यह व्यायाम के दौरान शरीर द्वारा अधिकतम ऑक्सीजन उपयोग करने की क्षमता है, जो दौड़ना, तैरना और साइकिल चलाने जैसी दीर्घकालिक गतिविधियों के लिए आवश्यक होती है।
2. **ऐनएरोबिक क्षमता** — यह सीमित ऑक्सीजन की स्थिति में तीव्र कार्य करने की क्षमता है, जो छोटी दूरी की दौड़ और त्वरित गतिविधियों में स्पष्ट रूप से देखी जाती है।

## प्रमुख प्रशिक्षण विधियाँ

1. **वार्म-अप** — इसमें गतिशील खिंचाव और हल्की एरोबिक गतिविधियाँ शामिल होती हैं, जो चोट के जोखिम को कम करने के लिए शरीर को तैयार करती हैं।
2. **शरीर भार व्यायाम** — इसमें व्यक्ति के अपने शरीर के भार का प्रतिरोध के रूप में उपयोग किया जाता है (जैसे—पुश-अप्स, स्क्वाट), और यह सभी स्तरों के शारीरिक स्फूर्ति (Fitness) साधकों के लिए उपयुक्त होता है।
3. **भार प्रशिक्षण** — इसमें प्रतिरोधक व्यायाम शामिल होते हैं (जैसे—फ्री वेट्स, मशीनें आदि), जो शक्ति और मांसपेशियों की वृद्धि के लिए किए जाते हैं।
4. **विशिष्ट प्रशिक्षण** — यह किसी विशेष खेल से संबंधित कौशल या गुणों पर केंद्रित होता है, जैसे—चपलता और गति के अभ्यास।
5. **पुनःक्रियात्मक खेल** — प्रशिक्षण के बाद की अनौपचारिक गतिविधियाँ, जो सामाजिक सहभागिता को प्रोत्साहित करती हैं और सहज वातावरण में कौशल के अभ्यास का अवसर देती हैं।

## वार्म-अप और कूल-डाउन व्यायाम

उपयुक्त **वार्म-अप** से कार्यरत मांसपेशियों में रक्त प्रवाह बढ़ता है, जिससे मांसपेशियों की जकड़न कम होती है, चोट की संभावना घटती है और प्रदर्शन बेहतर होता है। वार्म-अप के अन्य लाभों में शारीरिक एवं मानसिक तैयारी भी शामिल है।

## वार्म-अप व्यायाम

1. **हल्की हृदय संबंधी गतिविधि** — 5 से 10 मिनट तक हल्का दौड़ना, तेज चलना या जंपिंग जैक्स करना, जिससे हृदय गति बढ़े और मुख्य मांसपेशी समूह सक्रिय हों।

2. **गतिशील खिंचाव** — इसमें मांसपेशियों और जोड़ों को उनकी पूर्ण गति सीमा में ले जाने वाले खिंचाव शामिल होते हैं। उदाहरण—लेग स्विंग्स, आर्म सर्कल्स और वॉकिंग लंजेस, जो मांसपेशियों को गतिविधि के लिए तैयार करते हैं।
3. **खेल-विशिष्ट गतिविधियाँ** — उस खेल से संबंधित गतियाँ, जैसे—बास्केटबॉल के लिए ड्रिब्लिंग या दौड़ने के लिए हाई-नी जॉगिंग, जो विशेष मांसपेशियों को सक्रिय करती हैं और समन्वय सुधारती हैं।
4. **शरीर भार व्यायाम** — सरल व्यायाम जैसे स्क्वाट्स, पुश-अप्स या जंपिंग स्क्वाट्स, जो विभिन्न मांसपेशियों को सक्रिय करते हैं, संतुलन सुधारते हैं और शक्ति विकसित करते हैं।
5. **जोड़ गतिशीलता व्यायाम** — कलाई, टखने और कंधों के लिए कोमल गतिविधियाँ करें, जैसे—एंकल सर्कल्स या शोल्डर थ्रग्स, जो जोड़ों में रक्त प्रवाह को बढ़ाती हैं और गति की सीमा को सुधारती हैं।

### उपयुक्त वार्म-अप के लाभ

उपयुक्त वार्म-अप से रक्त परिसंचरण बढ़ता है, लचीलापन सुधारता है, चोट की आशंका घटती है, मांसपेशियाँ तैयार होती हैं और व्यायाम के दौरान प्रदर्शन बेहतर होता है। वार्म-अप व्यायामों के लाभों को **तालिका 4.6** में दर्शाया गया है।

**तालिका 4.6 — वार्म-अप व्यायामों के लाभ**

लाभ	विवरण
मांसपेशियों के तापमान में वृद्धि	मांसपेशियों के संकुचन और शिथिलन की क्षमता को बेहतर बनाता है, जिससे गति और शक्ति में वृद्धि होती है तथा चोट लगने की संभावना घटती है।
शरीर के तापमान में वृद्धि	मांसपेशियों की लचीलापन में सुधार करता है, जिससे खिंचाव और मोच आने की आशंका कम होती है।
रक्त वाहिकाओं का प्रसार	रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है, जिससे हृदय पर दबाव कम होता है।
रक्त के तापमान में वृद्धि	मांसपेशियों को ऑक्सीजन की आपूर्ति में सहायता करता है, जिससे सहनशक्ति और प्रदर्शन में सुधार होता है।
गतिसीमा में सुधार	जोड़ों की लचीलापन और गतिशीलता को बढ़ाता है।
हार्मोनल परिवर्तन	ऊर्जा नियंत्रित करने वाले हार्मोनों को सक्रिय करता है, जिससे कार्बोहाइड्रेट और वसीय अम्ल अधिक सुलभ हो जाते हैं।



मानसिक तैयारी	मन केंद्रित होता है, एकाग्रता बढ़ती है और सकारात्मक कल्पना एवं कौशल पुनरावलोकन के माध्यम से तनाव में कमी आती है।
---------------	--

### कूल-डाउन व्यायाम

1. धीमा दौड़ना या पैदल चलना — हृदय गति को धीरे-धीरे कम करने में मदद करता है, उच्च तीव्रता वाली गतिविधि से शांत गतिविधि की ओर स्थानांतरण करता है।
2. हैमस्ट्रिंग खिंचाव — एक पैर को सामने फैलाकर बैठें और उसी पैर की अँगुलियों की ओर हाथ बढ़ाएँ, जिससे हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियाँ खिंचती हैं।
3. मांसपेशियों का खिंचाव — एक पैर पर खड़े होकर विपरीत पैर के पंजे को पीछे की ओर खींचें, जिससे जांघ की सामने की मांसपेशियाँ (क्वाड्रिसेप्स) खिंचती हैं।
4. पिंडली की मांसपेशी खिंचाव — दीवार पर हाथ रखें, एक पैर को पीछे रखें, एड़ी ज़मीन पर टिकाकर शरीर को आगे झुकाएँ, इससे पिंडली की मांसपेशियाँ खिंचती हैं।
5. बलासन — ज़मीन पर घुटनों के बल बैठें, हाथ आगे की ओर फैलाएँ और नितंबों को एड़ियों की ओर ले जाकर पीठ और कंधों को खींचें।
6. कंधे का खिंचाव — एक हाथ को शरीर के पार ले जाएँ और दूसरे हाथ से उसे पकड़कर कंधे की मांसपेशियों को खींचें।
7. गर्दन का खिंचाव — सिर को धीरे-धीरे एक-एक ओर झुकाएँ और थोड़ी देर उस स्थिति में रोकें, जिससे गर्दन को विश्राम मिले।
8. श्वसन व्यायाम — धीमी और गहरी श्वास लें, जिससे मानसिक शांति और एकाग्रता में सहायता मिले।

### कूल-डाउन व्यायामों के लाभ

1. हृदय गति में धीरे-धीरे कमी — हृदय गति को धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में लाने में मदद करता है, जिससे चक्कर आना या बेहोशी की संभावना कम होती है।
2. मांसपेशियों की पुनर्प्राप्ति (रिकवरी) और लचीलापन — मांसपेशियों के तनाव को कम करता है और लचीलापन बढ़ाता है, जिससे व्यायाम के बाद मांसपेशियाँ शीघ्रता से स्वस्थ होती हैं।

3. मांसपेशियों में दर्द की संभावना में कमी — लैक्टिक अम्ल के जमाव को फैलाने में मदद करता है, जिससे पुरानी मांसपेशीय पीड़ा की आशंका घटती है।
4. रक्त संचार में सुधार — रक्त के मांसपेशियों में एकत्र होने से रोकता है, जिससे ऐंठन या चक्कर की स्थिति नहीं होती।
5. मानसिक विश्राम और तनाव में कमी — मानसिक रूप से विश्राम का अवसर देता है, तनाव को घटाता है और अभ्यास का शांतिपूर्ण समापन सुनिश्चित करता है।

## प्रयोगात्मक अभ्यास

### प्रयोगात्मक अभ्यास 1 — टीम रिले दौड़

#### सेट-अप —

- शंकुओं की सहायता से एक रिले मार्ग चिह्नित करें (उदा. 20–30 मीटर)।
- रिले के लिए आवश्यक वस्तुएँ तैयार करें, जैसे — बैटन (या कोई अन्य वस्तु)।

#### प्रक्रिया —

- समूह बनाएं (प्रत्येक समूह में 4–6 विद्यार्थी)।
- प्रत्येक टीम प्रारंभ रेखा पर लाइन से खड़ी हो। समूह का पहला विद्यार्थी निर्धारित तय बिंदु तक दौड़कर वापस लौटे और बैटन अगले धावक को सौंपे।
- चुनौती को रोचक बनाने के लिए कुछ रूपांतर शामिल करें, जैसे —
  - (क) साइड शफल — मोड़ बिंदु तक पार्श्व रूप से दौड़ें।
  - (ख) बैकपैडल — मोड़ बिंदु तक पीछे की ओर दौड़ें।
  - (ग) हाई नीज़ — दौड़ के एक हिस्से में घुटनों को ऊपर उठाकर दौड़ें।

- शांत अभ्यास (5–10 मिनट) — पूरी कक्षा को कुछ शांत अभ्यासों (स्ट्रेचिंग और श्वास-प्रश्वास पर आधारित) में सम्मिलित करें।

### प्रयोगात्मक अभ्यास 2 — समन्वयात्मक खेल : चुस्ती, शक्ति, संतुलन एवं लचीलापन के लिए

#### आवश्यक सामग्री —

मार्कर कोन, कोन, सॉफ्टबॉल, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल और फुटबॉल।

#### प्रक्रिया —

- दो समूहों (समूह A और समूह B) का गठन करें।

- मैदान पर मार्कर कोन को बिखेर दें — कुछ को ऊपर की ओर और कुछ को नीचे की ओर रखें।
- समूह A अपने निर्धारित दिशा में कोन को पलटे, वहीं समूह B भी अपनी दिशा में कोन पलटे।
- 2 मिनट बाद, जिसकी स्थिति में सबसे अधिक कोन सही दिशा में होंगे, वह टीम विजेता घोषित की जाएगी।
- दो चरणों खेलें, प्रत्येक चरण के बीच एक छोटा विश्राम दें।
- अभ्यास का समापन हल्के स्ट्रेचिंग अभ्यास से करें।

## अपनी प्रगति जाँचें

### क. बहुविकल्पी प्रश्न

1. निम्नलिखित में से कौन-सा शारीरिक स्फूर्ति सत्र संचालित करने का एक महत्वपूर्ण घटक है?  
 (क) सुरक्षा सावधानियों की अनदेखी करना  
 (ख) व्यायामों में विविधता सुनिश्चित करना  
 (ग) केवल शक्ति प्रशिक्षण पर ध्यान केंद्रित करना  
 (घ) वार्म-अप व्यायाम छोड़ देना
2. वार्म-अप के दौरान गतिशील स्ट्रेचिंग का प्रमुख लाभ क्या है?  
 (क) मांसपेशियों का लचीलापन बढ़ाता है  
 (ख) मांसपेशियों का तापमान कम करता है  
 (ग) मांसपेशियों और जोड़ों को क्रियाशीलता के लिए तैयार करता है  
 (घ) हृदय गति को कम करता है
3. हृदय सहनशक्ति सुधारने के लिए सबसे उपयुक्त फिटनेस गतिविधि कौन-सी है?  
 (क) शक्ति प्रशिक्षण  
 (ख) योग  
 (ग) हृदय संबंधी व्यायाम  
 (घ) सर्किट प्रशिक्षण
4. व्यायाम के बाद शीतलन का एक प्रमुख लाभ क्या है?  
 (क) यह मांसपेशियों की कठोरता को बढ़ाता है  
 (ख) यह हृदय गति को विश्राम की अवस्था में लौटाने में सहायता करता है

- (ग) यह मांसपेशियों की वृद्धि को रोकता है
- (घ) यह लचीलापन कम करता है

5. मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने के लिए सबसे उपयुक्त प्रकार का व्यायाम कौन-सा है?

- (क) एरोबिक व्यायाम
- (ख) योग
- (ग) शक्ति प्रशिक्षण
- (घ) सर्किट प्रशिक्षण

### ख. रिक्त स्थान भरिए

1. वे खेल जिनमें व्यक्तिगत उपलब्धि और आत्म-सुधार पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, आम तौर पर \_\_\_\_\_ खेल माने जाते हैं।
2. खेल गतिविधियों की वित्तीय व्यवहार्यता निर्धारित करने हेतु एक विस्तृत \_\_\_\_\_ आवश्यक होता है, जिसमें सुविधाएँ, उपकरण और कोचिंग जैसे खर्च शामिल होते हैं।
3. खेल का एक लाभ यह है कि यह \_\_\_\_\_ को प्रोत्साहित करता है, जिससे युवाओं को एक रचनात्मक दिशा मिलती है और नकारात्मक व्यवहार में कमी आती है।
4. खेल गतिविधियाँ चुनते समय, उपलब्ध सुविधाओं की \_\_\_\_\_ का मूल्यांकन आवश्यक होता है, जैसे उनकी स्थिति, पहुँच और सुरक्षा मानक।
5. \_\_\_\_\_ खेल विविधता और सामूहिकता को बढ़ावा देते हैं, क्योंकि इनमें विभिन्न शारीरिक क्षमताओं वाले लोगों की भागीदारी होती है।

### ग. निम्नलिखित कथनों को सही या गलत बताएँ

1. खेल गतिविधियों का चयन करते समय केवल प्रतिभागियों के शारीरिक स्वास्थ्य स्तर को ध्यान में रखना चाहिए।
2. टीम खेल जैसे फुटबॉल और बास्केटबॉल में व्यक्तिगत उपलब्धि को सहयोग और समूह सहभागिता से अधिक महत्व दिया जाता है।

3. बच्चों के लिए खेल का एक प्रमुख लाभ यह है कि यह उनकी गतिविधि-कौशल और समन्वय जैसी शारीरिक साक्षरता को सुधारने में मदद करता है।
4. उपलब्ध संसाधनों का मूल्यांकन करते समय केवल नए उपकरण खरीदने के बजट को ही महत्व देना चाहिए, प्रशिक्षण की उपलब्धता जैसे अन्य पहलू कम महत्वपूर्ण होते हैं।
5. सही उपकरणों और सुविधाओं वाले खेल का चयन यह सुनिश्चित करता है कि प्रतिभागी पूरे कार्यक्रम के दौरान सक्रिय और सुरक्षित रहेंगे।

#### घ. लघु उत्तरीय प्रश्न

1. खेल का चयन करते समय शारीरिक क्षमताओं और व्यक्तिगत रुचियों दोनों पर विचार करना क्यों महत्वपूर्ण है?
2. खेल गतिविधियों के चयन में आयु की क्या भूमिका होती है?
3. मानसिक कल्याण के लिए शारीरिक गतिविधि के दो लाभ क्या हैं?
4. खेल गतिविधियों की योजना बनाने में सर्वेक्षण किस प्रकार सहायक होते हैं?
5. किसी खेल कार्यक्रम में सुझाव तंत्र का क्या महत्व है?

#### आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के पश्चात आप में निम्नलिखित योग्यताएँ विकसित होंगी —

- वार्म-अप और शीतलन गतिविधियों का प्रदर्शन करना।
- शारीरिक स्फूर्ति सत्रों के दौरान सुरक्षा संबंधी विचारों की आवश्यकता को स्पष्ट करना।
- शक्ति प्रशिक्षण और हृदय संबंधी व्यायाम सहित विभिन्न शारीरिक स्फूर्ति विधियों के लाभों को समझाना।
- बच्चों में सकारात्मक और सहभागिता-युक्त व्यवहार को प्रोत्साहित करने के लिए योजना विकसित करना।

## उत्तर कुंजी

### मॉड्यूल I: बाल विकास में शारीरिक शिक्षा की भूमिका सत्र 1 : बच्चों की शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ

#### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. (ख)
2. (ग)
3. (ख)
4. (क)
5. (ख)

#### ख. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

1. टीमवर्क, नेतृत्व
2. वृद्धि, विकास
3. रचनात्मकता, समस्या-समाधान
4. शारीरिक, मानसिक

#### ग. निम्नलिखित कथनों को सही या गलत लिखिए (TRUE/FALSE)

1. गलत
2. गलत
3. सही
4. गलत
5. सही

#### सत्र 2 : शारीरिक तंदुरुस्ती को प्रभावित करने वाले कारक

#### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. (ग)
2. (क)
3. (क)
4. (ख)
5. (क)

**ख. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए**

1. पर्यावरणीय
2. मनोवैज्ञानिक, पर्यावरणीय
3. आत्म-छवि
4. शारीरिक स्वास्थ्य
5. सामाजिक

**ग. सही/गलत**

1. गलत
2. सही
3. गलत
4. सही
5. सही

**सत्र 3 : बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों की योजना बनाना और आयोजन करना**

**क. बहुविकल्पीय प्रश्न**

1. (ख)
2. (ग)
3. (ख)
4. (ख)
5. (ख)

**ख. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए**

1. शारीरिक
2. संसाधन
3. श्वासन
4. सूर्य नमस्कार
5. सूक्ष्म (माइक्रो)

**ग. सही/गलत**

1. गलत

2. सही
3. गलत
4. गलत
5. सही

## मॉड्यूल II : सहायक सामग्री और उपकरण

### सत्र 1 : सहायक सामग्री और उपकरणों का चयन

#### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. (ख)
2. (ग)
3. (ग)
4. (ख)
5. (ख)

#### ख. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

1. प्रभावशीलता
2. सुरक्षित
3. खेल का प्रकार
4. अवरोध
5. सुरक्षा

#### ग. सही/गलत

1. गलत
2. सही
3. गलत
4. गलत
5. सही

### सत्र 2 : शारीरिक और खेल प्रशिक्षण के लिए आवश्यक उपकरण और सामग्री

#### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. (ख)



2. (घ)
3. (ग)
4. (ख)
5. (ग)

ख. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

1. कार्यक्षमता
2. कोन
3. सुरक्षात्मक गियर
4. अवरोध
5. सीटी

ग. सही/गलत

1. गलत
2. गलत
3. सही
4. गलत
5. सही

सत्र 3 : खेल क्षेत्र का निरीक्षण और रखरखाव

क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. (ग)
2. (ख)
3. (ग)
4. (ख)
5. (ग)

ख. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

1. सुरक्षा
2. मरम्मत
3. तूफ़ान
4. सुरक्षित

5. झूले

ग. सही/गलत

1. गलत
2. सही
3. गलत
4. गलत
5. सही

मॉड्यूल III : स्वच्छता और सुरक्षा

सत्र 1: खेल क्षेत्र में स्वच्छता

क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. (ख)
2. (ग)
3. (ग)
4. (ख)
5. (ख)

ख. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

1. स्वच्छता
2. सफाई
3. पहले और बाद में
4. बाल-सुरक्षित
5. विसंक्रमण (डिसइन्फेक्शन)

ग. सही/गलत

1. सही
2. सही
3. सही
4. सही
5. सही

## सत्र 2 : प्राथमिक उपचार

### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. (क)
2. (ग)
3. (ग)
4. (घ)
5. (ग)

### ख. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

1. चोटें
2. संरक्षित करना
3. ठंडा पैक
4. प्रतिजैविक (एंटीसेप्टिक)
5. आर.आई.सी.ई.

### ग. सही/गलत

1. सही
2. गलत
3. सही
4. सही
5. गलत

## सत्र 3 : आपातकालीन प्रतिक्रिया और आकस्मिक प्रबंधन

### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. (ग)
2. (क)
3. (ग)
4. (ख)
5. (क)

### ख. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

1. संरक्षित करना
2. श्वास लेना
3. पर्यावरणीय
4. गर्म करना
5. दो

ग. सही/गलत

1. गलत
2. गलत
3. सही
4. सही
5. सही

मॉड्यूल IV : खेल और तंदुरुस्ती

सत्र 1 : वार्षिक खेल गतिविधियों का आयोजन

क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. (ख)
2. (ग)
3. (ख)
4. (क)
5. (ख)

ख. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

1. व्यक्तिगत
2. बजट
3. अनुशासन
4. गुणवत्ता
5. अनुकूलनशील (एडैप्टिव)

ग. सही/गलत

1. सही
2. गलत

3. गलत
4. सही
5. गलत

## सत्र 2 : खेल प्रतियोगिता का आयोजन

### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. (क)
2. (ख)
3. (ख)
4. (ग)
5. (ख)

### ख. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

1. उद्देश्य
2. उपकरण
3. मार्च पास्ट
4. टीमवर्क
5. प्रतिक्रिया

### ग. सही/गलत

1. गलत
2. सही
3. सही
4. गलत
5. सही

## सत्र 3 : तंदुरुस्ती सत्रों का संचालन

### क. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. (ग)
2. (ग)
3. (ख)

4. (ग)
5. (ख)

ख. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

1. व्यक्तिगत
2. बजट
3. अनुशासन
4. गुणवत्ता
5. अनुकूलनशील

ग. सही/गलत

1. सही
2. गलत
3. गलत
4. सही
5. गलत

© PSSCIVE Draft Study Material Not be Published

## शब्दावली

(सभी शीर्षकों को वर्णक्रमानुसार तथा एनसीईआरटी की शैली अनुसार प्रस्तुत किया गया है)

- **एक्यूट अवस्था** — यह चोट लगने के तुरंत बाद की प्रारंभिक अवस्था होती है, जिसमें दर्द और सूजन को कम करने हेतु त्वरित देखभाल की आवश्यकता होती है।
- **ऐरोबिक क्षमता** — व्यायाम के दौरान शरीर अधिकतम कितनी मात्रा में ऑक्सीजन का उपयोग कर सकता है, यह उसकी क्षमता है; यह दौड़ और तैराकी जैसी सतत गतिविधियों के लिए आवश्यक होती है।
- **ऐनऐरोबिक क्षमता** — सीमित ऑक्सीजन के साथ तीव्र गति वाले कार्य करने की क्षमता, जैसे कि अल्पकालिक दौड़ या झटकेदार गतिविधियाँ।
- **शरीर भार व्यायाम** — ऐसे शक्ति-वर्धक व्यायाम जो व्यक्ति अपने शरीर के भार का प्रतिरोध के रूप में उपयोग करके करता है (जैसे—पुश-अप्स, स्क्वाट्स आदि)।
- **हृदय-फुफ्फुसीय पुनर्जीवन** — एक जीवन रक्षक तकनीक जो आपात स्थितियों में प्रयोग होती है जब किसी व्यक्ति की श्वास या हृदय गति रुक जाती है।
- **उपकरण** — वे सभी सामग्री जो किसी खेल को खेलने के लिए आवश्यक होती हैं।
- **लचीलापन** — जोड़ों की गति सीमा, जो गतिशीलता बनाए रखने और चोटों से बचाव में सहायक होती है।
- **उपचार विधियाँ** — पुनर्वास में प्रयुक्त तकनीकें, जैसे—गर्माहट, ठंडा करना या विद्युत उत्तेजना, जो पुनर्प्राप्ति को बेहतर बनाती हैं।
- **शारीरिक तंदुरुस्ती** — शरीर की इस क्षमता को कहा जाता है कि वह कार्य और मनोरंजन की गतिविधियों को कुशलतापूर्वक, प्रभावी तरीके से और बिना चोट के कर सके।
- **फिजियोथैरेपी** — एक उपचार पद्धति जिसमें व्यायाम और हस्तचालित चिकित्सा जैसी भौतिक विधियों के माध्यम से स्वास्थ्य लाभ दिया जाता है।
- **सहायक सामग्री** — वे उपकरण/शैक्षणिक सहायक साधन जो शारीरिक गतिविधियों में खेलने के स्थान चिह्नित करने, कौशल सीखने एवं अभ्यास करने तथा तंदुरुस्ती बढ़ाने के लिए प्रयुक्त होते हैं।
- **मनोरंजनात्मक खेल** — प्रशिक्षण के पश्चात की अनौपचारिक गतिविधियाँ जो सामाजिक सहभागिता एवं कौशल प्रयोग को बढ़ावा देती हैं।
- **पुनर्वास** — चोट लगने के बाद कार्यात्मकता और गतिशीलता को पुनः प्राप्त करने की प्रक्रिया, जिसमें विभिन्न उपचारों एवं व्यायामों का उपयोग किया जाता है।
- **पुनर्वास अवस्था** — एक्यूट अवस्था के पश्चात सामान्य गति और ताकत पुनः प्राप्त करने पर केंद्रित चरण।
- **विशिष्ट प्रशिक्षण** — किसी विशेष खेल से संबंधित कौशल या विशेषताओं पर केंद्रित प्रशिक्षण।
- **शक्ति** — किसी एक संकुचन के दौरान मांसपेशियों द्वारा लगाए जाने वाली अधिकतम बल।
- **वार्म-अप** — प्रारंभिक व्यायाम जो हृदय गति और मांसपेशियों में रक्त प्रवाह को बढ़ाकर चोट के जोखिम को घटाते हैं।
- **भार प्रशिक्षण** — ऐसे प्रतिरोधक व्यायाम जो वज़नों या मशीनों के माध्यम से मांसपेशियों की ताकत और आकार बढ़ाने में सहायक होते हैं।

- **योग** — यह मन और शरीर को नियंत्रित एवं विकसित करने की एक सुनियोजित और पद्धतिपूर्ण प्रक्रिया है, जो अच्छे स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और आत्मबोध प्राप्त करने में सहायक होती है।

© PSSCIVE Draft Study Material Not be Published