

खेल योग

जमात 3 आस्तै शरीर सरबन्धी शिक्षा ते
भलाई दी पाठ्य-पुस्तक



339

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

0339 – खेड योग

कलास 3 आसतै शरीर सरबन्धी शिक्षा ते भलाई दी पाठ्य-पुस्तक

ISBN 978-93-5292-864-4

पैहू ला संस्करण

जून 2024 सीनियर 1946

PD 1000T BS

©राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान ते प्रशिक्षण परिशद, 2024

₹ 65.00

एनसीईआरटी वाटरमार्क दे कन्नै 80 जीएसएसएम पेपर पर छपेआ

सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान ते प्रशिक्षण परिशद, श्री अरबिंदो मार्ग, नर्मो दिल्ली 110 016 आसेआ प्रकाशन प्रभाग च प्रकाशत ते नव प्रभात प्रिंटेक (पी) लिमिटेड, डी-249, सेक्टर - 63, नोएडा 201 301 (यूपी) च छपेआ।

सारे अधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक दी पूर्व इजाजत दे बगैर इस प्रकाशन दे कुसै बी हिस्से दा परतियै निर्माण नेई कीता जाई सकदा ऐ, पुनर्प्राप्ति प्रणाली च रक्खेआ जाई सकदा ऐ जां कुसै बी रूप च जां कुसै बी तरीके कन्नै, इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकॉपी, रिकार्डिंग जां कुसै होर चाल्ली कन्नै प्रेशत नेई कीता जाई सकदा ऐ।
- इस कताब गी इस शर्त दे मतैहू त बेचेआ जंदा ऐ जे इसगी बपार दे राहें प्रकाशक दी सैहू मती दे बगैर उधार नेई दित्ता जाहू ग, परतियै बेचेआ जाहू ग, किराए पर नेई लैता जाहू ग जां कुसै होर चाल्ली कन्नै निपटारा नेई कीता जाहू ग, जेहू दे च एहू प्रकाशत कीती गई ऐ।
- इस प्रकाशन दा स्टेई मुल्ल इस पन्ने पर छपे दा भाऽ ऐ, रबड़ दी डाक टिकट जां स्टिकर जां कुसै होर तरीके कन्नै दर्शाया गेआ कोई बी संशोधत मुल्ल गलत ऐ ते एहू मंजूर नेई होना चाहिदा।

प्रकाशन प्रभाग दे दफतर, एनसीईआरटी

एनसीईआरटी कैपस
श्री अरबिंदो मार्ग
नर्मो दिल्ली 110 016

फोन : 011-26562708

108, 100 फुट सिडक
होस्टेकरे हल्लो बस्तार
बनशंकरी लिये चरण
बेगलुरु 560 085

फोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट बिल्डिंग
पी ओ नवजीवन
अहमदाबाद 380 014

फोन : 079-27541446

सीडब्ल्यूसी कैपस
एपी. धनकल बस स्टॉप
पानीहाटी
कोलकाता 700 114

फोन : 033-25530454

सी. डब्ल्यू. सी. काम्प्लेक्स
मालीगांव
गुवाहाटी 781 021

फोन : 0361-2674869

प्रकाशन समूह

प्रमुख, प्रकाशन : अनूप कुमार राजपूत

डिवीजन

मुख्य संपादक : श्वेता उप्पल

मुख्य उत्पादन : अरुण चितकारा

अधिकारी

मुख्य बपार : अमिताभ कुमार

प्रबंधक

संपादक : बिजनन सूतार

उत्पादन अधिकारी : जहां लाल

कवर

फातमा नासिर

चित्रण ते डिजाइन

सिल्जा बंसारियार, सुसनाता पाल, नानीत बी.एस., पलक शर्मा ते गौरव पांडे

भूमिका

राष्ट्री शिक्षा नीति 2020 आसेआ परिकल्पत स्कूली शिक्षा च मूलभूत चरण, ज्याणें दे समूलचे विकास दी आधारशिला दे रूपै च कम्म करदा ऐ। एह् उनें'गी नां छड़ा साढे देश दे लोकाचार ते संविधानक ढांचे च मजदूद अनमुल्ले संस्कारें गी आतमसात करने च समर्थ बनांदा ऐ, बल्के बुनियादी साक्षरता ते गिनतरी हासल करने च बी समर्थ बनांदा ऐ। एह् नीह् उ'नेंगी मते चनौतीपूर्ण तयारी चरण च निर्बाध रूप कन्नै दाखल होने आस्तै लैस करदी ऐ।

शुरुआती चरण मूलभूत ते मझाटले चरणें च इक पुलै दे रूपै च कम्म करदा ऐ, जेह् इ जमात 3 कोला 5मीं जमात तगर त्र'ऊं बरें च फैले दा ऐ। इस चरण दे दरान प्रदान कीती जाने आह् ली शिक्षा मूलभूत चरण दे शैक्षणिक द्रिश्टीकोण पर आधारत ऐ। जदू के प्ले-वे ते खोज, कन्नै गै गतिविधि-अधारत सिक्खने दे तरीके जारी न, ज्याणें गी पाठ्य-पुस्तकें ते रस्मी जमातें दियें स्थितियें कन्नै बी वाकफ कराया जंदा ऐ। इस परिचे दा उद्देश छड़ा मता खुश करना नेई ऐ, बल्के पाठ्य-क्रम खेत्तरें च इक बुनियाद स्थापत करना ऐ, जेह्दे च पढ़ने, लिखने, बोलने, ड्राइंग, गायन ते खेढने दे राहें समग्र शिक्षा ते आतम-खोज गी बढ़ावा देना ऐ। इस व्यापक द्रिश्टीकोण च शरीर सरबंधी शिक्षा, कला शिक्षा, बातावरण शिक्षा, भाशां, गणित, बुनियादी विज्ञान ते समाजक विज्ञान शामिल न। एह् व्यापक द्रिश्टीकोण एह् निश्चित करदा ऐ जे ज्याणे संज्ञानात्मक-संवेदनशील ते शरीरी-प्राणिक (भावनात्मक) दौनें स्तरें पर मझाटले चरण च सौख्य कन्नै दाखल होने आस्तै शैल चाल्ली तयार न।

एन.ई.पी. 2020 दे अनुवर्ती रूप च कढे गेदे स्कूली शिक्षा आस्तै राष्ट्री पाठ्यक्रम ढांचे (एन.सी.एफ.एस.ई.) दियें सफारशें दा पालन करदे होई, शुरुआती चरण च “ शरीर सरबंधी शिक्षा ते भलाई” नांs दा इक नमां विशे खेत्तर पेश कीता गेआ ऐ। इस विशे दा उद्देश शरीर सरबंधी गतिविधि ते खेढें दे प्रति प्यार गी बढ़ावा देना ऐ; शरीर सरबंधी गतिविधि ते खेढें च कुशल जुड़ाव आस्तै सामर्थ विकसत करना; ते लचीलापन, हमदर्दी ते सैह् योग विकसत करना। भारत च योग दी इक शानदार परंपरा ऐ जेह् डी मन ते शरीर दी भलाई गी बनाई रखने आस्तै इक सेहतमंद अनुभव ऐ। शरीर सरबंधी शिक्षा ते भलाई च यम, नियम, आसन, प्राणायाम ते ध्यान कोला लेइयै ली जमातै कोला माध्यमिक चरण तगर प्रगतिशील तरीके कन्नै योग दे बक्ख-बक्ख पैहलू शामिल न। एह् समग्र स्वास्थ्य ते भलाई दी नीह् रखदा ऐ।



ली जमातै आस्तै खेढ योग शीर्षक आहूली शरीर सरबन्धी शिक्षा ते भलाई आस्तै कताब गी बुनियादी मोटर कौशल विकसत करने ते ज्याणें गी स्थानी पारंपरिक खेढें च शामिल करने आस्तै ध्यान कन्नै डिजाइन कीता गेआ ऐ तां जे खेढदे होई ते साढ़ी संस्कृति कन्नै जुड़दे होई मजा कीता जाई सकै। योग दे बरेस-बशेश पैहू लुएं गी सेहतमंद जीवन दी नीहू रखवने आस्तै बनाया गेआ ऐ। पाठ्य-पुस्तक इस चरण आस्तै एन.सी.एफ.एस.ई. 2023 च शामिल जोग्यताएं दे कन्नै संरेखत करदी ऐ।

खेढ योग शरीर सरबन्धी गतिविधि दे म्हत्तव ते जीवन आस्तै जरूरी मुल्लें ते स्वभावे पर जोर दिंदा ऐ। एहूदे च समावेशन, लैंगिक समानता ते सांस्कृतिक जड़ें जनेहू क्रास-कटिंग विशें गी शामिल कीता गेआ ऐ। विशे-वस्तु ते गतिविधियें गी समकक्ष समूह शिक्षा गी प्रोत्साहत करने ते विद्यार्थियें ते शिक्षकें दौने आस्तै शैक्षिक अनुभव गी समरिद्ध करने आस्तै बनाया गेआ ऐ। जदूं के एहू पाठ्य-पुस्तक कीमती ऐ, ज्याणें गी दिलचस्प स्थानी खेढें दा बी पता लाना चाहिदा ते दोस्ते कन्नै खेढना चाहिदा। एहू कताब नां छड़ी स्कूली शिक्षा आस्तै उपयोगी ऐ, बल्के माता-पिता ते समाज आस्तै इक अनमुल्ला संसाधन ऐ।

में इस पाठ्य-पुस्तक दी सफारश शुरूआती चरण च सभने विद्यार्थियें ते शिक्षकें गी करनां। में एहूदे विकास च शामिल सभने लोके दा आभार प्रकट करनां ते मेद करनां जे एहू उम्मीदे पर खरा उतरग। की जे एनसीईआरटी प्रणालीगत सुधारे ते प्रकाशन दी गुणवत्ता च सधार आस्तै प्रतिबद्ध ऐ, अस पाठ्य-पुस्तक दी समगरी गी परिष्कृत करने आस्तै फीडबैक दा सुआगत करने आं।

नमीं दिल्ली
31 मई 2024

दिनेश प्रसाद सकलानी
निदेशक
राष्ट्री शैक्षिक परिशद्
अनुसंधान ते प्रशिक्षण

कताबै दे बारे च

शरीर सरबन्धी गतिविधि मनुक्खी जीवन दा अनलुट्ट अंग ऐ ते इस करियै स्कूली पाठ्यक्रम दा अनलुट्ट अंग ऐ। इक विद्यार्थी दे निजी जीवन आस्तै, खेढ ते शरीर सरबन्धी गतिविधियां म्हत्तवपूर्ण मोटर कौशल, शरीर सरबन्धी तंदरुस्ती दियें प्रथाएं, समाजक-भावनात्मक जागरूकता ते नियमन, सरबन्धत संज्ञानात्मक क्षमताएं दे कन्नै-कन्नै आतम-अनुशासन, मैहूनत, टीम-वर्क ते कुसै दी ताकत ते कमजोरियें दी स्वीकृति दे मुल्ल सखांदियां न।

भारत ने लम्मे समें शा कुसै बी शैक्षिक अनुभव दे हिस्से दे रूप च सेहतमंद शरीर ते सेहतमंद दमाग दी केंद्रीयता गी मानता दिती ऐ। योग दे भ्यास दे कन्नै-कन्नै शरीर सरबन्धी गतिविधियें ते कुश्ती, मलखंब ते तीर-अंदाजी जनेही खेढें दी इक बड़ी समरिद्ध बरासत शरीर, सेहत, भलाई ते मनुक्ख दे समूलचे विकास दे बिच्च इ'नें सरबन्धें पर जोर दिंदी ऐ।

स्कूली शिक्षा आस्तै राश्ट्री पाठ्यक्रम ढांचा 2023 (एन.सी.एफ.एस.ई.2023) जीवन दे होरनें सभनें पैहलुएं च कामयाबी आस्तै इक प्रमुख कारक दे रूपै च मनुक्खें दे स्वास्थ ते भलाई दी जरूरी स्थिति गी मानता दिंदी ऐ। समग्र भलाई पर ध्यान केंद्रत करदे होई, एन.सी.एफ.एस.ई. ने स्कूली शिक्षा दे सभनें चरणें आस्तै शरीर सरबन्धी शिक्षा ते भलाई गी इक मुख्य पाठ्य-क्रम खेत्तर दे रूपै च जरूरी कीता ऐ। शिक्षकें ते विद्यार्थियें गी शरीर सरबन्धी शिक्षा ते भलाई दे पाठ्य-चर्या लक्षें गी हासल करने च मदाद करने आस्तै, पैहली बारी ली जमातै आस्तै इक पाठ्य-पुस्तक गी तयार कीता गेआ ऐ। एहू कताब विद्यार्थियें गी खेढने दी खुशी दा अनुभव करने, बक्ख-बक्ख शरीरी गतिविधियें दा पता लाने, सोचने ते चर्चा करने, कट्टे खेढना सिक्खने ते इक दुए कन्नै दया कन्नै बर्ताऽ करने च समर्थ बनांदी ऐ। कताब दियां तै इकाइयां न: बुनियादी मोटर क्रियां, साढ़ी खेढां ते योग।

यूनिट 1 - बेसिक मोटर क्रियाएं च, विद्यार्थी उपकरण दी मदाद कन्नै ते बगैर सुट्टने, पकड़ने, दौड़ने, कुदने, लत्त मारने, रिसीव ते हिट जनेही क्रियाएं च शामिल होडन। इ'नें बन्न-सबन्नी किसमें दी क्रियाएं गी सुविधाजनक बनाने आस्तै बक्ख-बक्ख अकारें, भार ते बनावट दियें वस्तुएं दा उपयोग कीता जंदा ऐ। एहू इकाई मूलभूत चरण थमां शरीर सरबन्धी विकास आस्तै खेढ-अधारत द्रिष्टीकोण दी नरंतरता ऐ ते विद्यार्थियें गी शरीर सरबन्धी गतिविधियें दे बन्न-सबन्ने समूह च भाग लैने आस्तै तयार करदी ऐ।

ज्याणें गी आमतौरा पर खेढां खेढना पसंद ऐ। खेढदे समें, ओहू होरनें ज्याणें कन्नै गल्ल-बात करदे न, नियमें पर चर्चा करदे न, उत्कृष्ट होने दी कोशश करदे न, इक दुए दी मदाद करदे न ते कट्टे रौहने दा नंद लैदे न। साढ़े देश च, साढ़े कोल बक्ख-बक्ख खेत्तरें दियां केई स्थानी पारंपरिक खेढां न जेहड़ियां ज्याणें ते बजुर्गे आसेआ खेढियां जंदियां न।



इंदे चा किश खेढां यूनिट 2 - अवर गेम्स च शामिल न। एहूदे च देश दे बक्ख-बक्ख हिस्सें थमां 17 पारंपरिक खेढां न। हर इक खेढ गी कि'यां खेढना ऐ एहूदे निर्देश ते विवरण दस्सने आहूले चित्रण कताब च दित्ते गे न। एहू मुमकन ऐ जे इंदे चा किश खेढां तुं'दे खेत्तर च बक्खरे तरीके कन्नै खेढियां जंदिंयां होडन; तुस नियमें गी अनुकूलत करी सकदे ओ। हर इक खेढ दी प्रस्तुति दे परैत्त, खेढ गी मता दिलचस्प बनाने ते ज्याणें गी अपने परोआर ते दोस्ते दे कन्नै घर इनें खेढें गी खेढने आस्तै प्रोत्साहत करने आस्तै नियमें च बदलाऽ आस्तै सुझाऽ दित्ते जंदे न।

यूनिट 3 - योग: एहू इकाई समग्र भलाई गी बढ़ावा देने आस्तै विद्यार्थियों गी योग कन्नै वाकफ करांदी ऐ। इस उमरी च ज्याणे कुदरती तौरा पर खुश ते खुशहाल होंदे न। सेहतमंद आदतें गी विकसत करने ते उच्च वर्गें च बक्ख-बक्ख योग तकनीकें गी करने आस्तै जरूरी शुरूआती प्रथाएं गी सिखवने आस्तै इक चंचल तरीके कन्नै दिलचस्प गतिविधियें दे राहें योग दी शुरूआत कीती जंदी ऐ। अष्टांग योग (योग दे अट्ट पैहलू) दा परिचे ते जमात 3 आस्तै योग इकाई दे बारे च ब्यौरा कताबै दे अंत च शरीर सरबंधी शिक्षा, शिक्षकें आस्तै जानकारी खंड च दित्ता गेआ ऐ।

इस कताब च, खेढां ते शरीर सरबंधी गतिविधियें गी सिखवने दे अलावा, विद्यार्थी नियमें दा पालन करना, सुरक्खत प्रथाएं ते निरपक्ख खेढ दे म्हत्तव गी समझना, समूहें च तालमेत कन्नै कम्म करना, इक दुए कन्नै शिष्टाचार ते सम्मान दे कन्नै-कन्नै इक दुए दी मदाद करना ते किट्ट खेढने दी खुशी दा अनुभव करना सिक्खी सकडन। इ'नें मुल्लें ते स्वभावे दा विकास आंशक तौरा पर उसलै होग जिसलै ज्याणे शरीर सरबंधी गतिविधियें ते खेढें च लग्गे दे होडन ते किश हट्टै तगर उ'नें गी खेढ दे परैत्त सर्कल समें दरान सशक्त कीता जाहूग। शरीर सरबंधी शिक्षा ते भलाई दे कालांश दे दरान सर्कल समें आस्तै लोडचदा समां दित्ता जाना चाहिदा।

सर्कल समें दा उद्देश शरीर सरबंधी शिक्षा दे राहें उपरोक्त मुल्लें ते स्वभावे गी विकसत करना ऐ। शरीर सरबंधी गतिविधि जां खेढ पूरी होने परैत्त, सारे विद्यार्थी गतिविधि दे दरान अपने अनुभव गी सांझा करने आस्तै इक घेरे च बौहूदे न। सर्कल समें आस्तै किश जमीनी नियम निर्धारत करना जरूरी ऐ तां जे एहू निश्चत कीता जाई सकै जे सारे विद्यार्थियों गी अपने-आपै गी व्यक्त करने दे मौके थ्होन।

- घेरे च हर कोई बराबर ऐ; कोई बी दुएं कोला मता जरूरी नेई ऐ।
- हर कुसै गी इक दुए दा ते अपनी भावनाएं दा सम्मान करना चाहिदा।
- जिसलै कोई साथी बोल्ला दा होऐ तां कुसै होर साथी गी बिच नेई बोलना चाहिदा।
- घेरे च हर कुसै गी बोलने दा मौका मिलना चाहिदा, ते दुएं गी उं'दी गल्ल पर पूरा ध्यान देना चाहिदा।



शिक्षक सभनें गी गतिविधि दे बारे च अपना अनुभव सांझा करने आस्तै आखियै सत्तर दा मार्गदर्शन करी सकदा ऐ। इसगी इक 'स्टार' ते 'विश' दे राहें व्यक्त कीता जाई सकदा ऐ।

'स्टार' इक नेही चीज ऐ जेहूदा विद्यार्थी ने सत्तर च सच्चै नंद लैता। खेढ जितने जां दुएं दी मदाद करने दे अनुभव शा लेइयै टीम दे होरनें सदस्ये विद्यार्थी कन्नै कि'यां बर्ताऽ कीता, एहू किश बी होई सकदा ऐ।

'विश' इक नेही चीज ऐ जेहूदी विद्यार्थी चांहुदा हा जे सत्तर च होंदी। एहू किश नेहा होई सकदा ऐ जेहूदा ओहू जां उ'दी टीम बेहतर करी सकदी ही, जां एहू इक नेही गतिविधि बी होई सकदी ऐ जेहूदी ओहू चांहुदे हे जे उ'नें गी शामिल कीता गेआ होऐ जां उ'दे कोल खेढने आस्तै मता समां होऐ।

हर इक विद्यार्थी इक स्टार ते इक विश सांझा करी सकदा ऐ, ते फही सांझा करने आस्तै दुए विद्यार्थी गी टैग करी सकदा ऐ। एहू प्रक्रिया उसलै तगर जारी रौहूदी ऐ जिसलै तगर जे हर इक विद्यार्थी गी सांझा करने आस्तै इक बारी नेई मिलदी।

इस स्टार ते विश गी इक कालांश च संशोधत कीता जाई सकदा ऐ तां जे विद्यार्थिये आसेआ आपूं, उ'दे कम्मे ते भावनाएं ते दुएं दे कम्मे गी दिक्खेआ जाई सकै। इस सत्तर दे दरान किश प्रासंगिक ते विचारोत्तेजक सुआले पर चर्चा कीती जाई सकदी ऐ, जि'यां - जिसलै अस खेढने आं तां क्या अस अपने मित्तरें दे प्रति पक्षपाती आं? क्या अस इक खेढ च सभनें गी बराबर रूपा कन्नै शामिल करने आं? क्या किश लोके गी उन्ना मजा नेई औंदा ?

स्टार ते विश दे अलावा, सर्कल समे च खेढ दे संदर्भ कन्नै सरबंधत आकर्शक चर्चा बी शामिल होई सकदियां न। मसाल आस्तै, जे खेढ दे दरान किश सट्ट लग्गी जंदी ऐ, तां शिक्षक 'खेढदे बेल्लै सट्ट लग्गने शा कि'यां बचेआ जाऽ' पर चर्चा करने दा विकल्प चुनी सकदा ऐ।

सत्तर योजना

शरीर सरबंधी शिक्षा ते भलाई गी ब'रे च तकरीबन 150 कालांश अलाट कीते जंदे न। एन.सी.एफ.एस.ई. 2023 च वर्णत जरूरी सामर्थ दे विकास आस्तै इ'नें सत्तरें दी प्रभावी रूप कन्नै योजना बनाना जरूरी ऐ। कताब च दिक्ती गेदी त'ऊं इकाइये गी क्रम च पूरा नेई कीता जाना चाहिदा; शरीर सरबंधी शिक्षा शिक्षकें आस्तै जानकारी खंड च कताब दे अंत च इक बिस्तृत कालांश-दर-कालांश सझावकारी सत्तर योजना दिक्ती गई ऐ। तुस स्कूल दी समे-सारणी दे अधार पर सत्तरें च सधार करी सकदे ओ, पर एहू निश्चत करो जे हर हफ्तै इक योग कालांश होऐ ते विद्यार्थिये गी यूनिट 2 - 'अवर गेम्स' दे सारे खेढे गी पूरा करने आस्तै नियमत रूपै कन्नै लोड़चदा ब्लाक पीरियड थोऐ।



कौशल ते मुल्लें दे संतुलत विकास आस्तै, हर इक कालांश च बक्ख-बक्ख किसमें दियें गतिविधियें दी योजना बनाई जाई सकदी ऐ। दित्ते गेदे समें च सिक्खने गी बद्धोबद्ध करने आस्तै ख'ल्ल त'ऊं किसमें दे सत्तर दित्ते गे नः

किसम 1 खेढ भ्यास।

किसम 2 समाजक-भावनात्मक पैहू लुएं पर सोचने ते चर्चा करने आस्तै लोड़चदा समां प्रदान करने आस्तै खेढ दे परैत्त सर्कल समां होना।

किसम 3 इक बशेश कौशल पर ध्यान केंद्रत करने आस्तै गेमिफाइड ड्रिल।

सत्तर दी योजना बनांदे समें हेठ दित्ते गेदे बिंदुएं पर विचार कीता जाई सकदा ऐ:

- सट्ट लग्गने शा बचने ते शरीर सरबंधी गतिविधि कोला तौले ठीक होने दी सुविधा आस्तै हर इक सत्तर दी शुरुआत ते अंत च शुरुआती कसरत (वार्म-अप) ते शांत होना (कूल-डाउन) गतिविधियां।
- विद्यार्थियें कोला केहू मेद कीती जंदी ऐ, एहू समझाने च मदाद करने आस्तै प्रदर्शन ते माडलिंग दा उपयोग कीता जाई सकदा ऐ।
- विद्यार्थियें दे बक्ख-बक्ख समूहें आस्तै चनौती दे स्टेई स्तरें दी योजना बनाना।
- योजना गी सिक्खने दे नतीजें पर केंद्रत कीता जाना चाहिदा जि'नें गी हासल करने दी लोड़ ऐ। मसाल आस्तै, कुहना ते हापिंग, जानवरें दी गतिविधि दियां खेढां जियां डड्डू जंप दे राहें कीता जाई सकदा ऐ, ते दौड़ना ते चकमा देना टैग जां चकमा देने आहू ली खेढ दे राहें कीता जाई सकदा ऐ।

शरीर सरबंधी शिक्षा शरीर ते मानसक स्वास्थ्य ते विकास दौनें आस्तै म्हत्तवपूर्ण ऐ। एहू ज्याणे दी मांसपेशियें ते कार्डियोवैस्कुलर शक्ति, लचीलापन, धीरज, मोटर कौशल ते मन-शरीर दे सरबंध ते भलाई च सधार करने च मदाद करदा ऐ। एहू विद्यार्थियें गी निजी ते हासल करने जोग लक्षें गी निर्धारत करने ते कोशश करने दा मौका दिंदा ऐ। एहूदे अलावा, खेढ खेढना विद्यार्थियें गी टीम वर्क, सैह्योग, समस्या हल करने, अनुशासन, हढ़ता ते ज़िम्मेवारी दे गुणें गी विकसत करने च बी मदाद करदा ऐ। सधारण तौरा पर, शरीरक गतिविधि विश्राम आस्तै सर्वश्रेष्ठ बिच्चा इक होने आस्तै शैल चाल्ली स्थापत ऐ ते भावनात्मक स्थिरता ते लचीलेपन दी सुविधा प्रदान करदी ऐ। एहू सारे गुण ते फायदे जमातै च कामयाबी आस्तै बी प्रासंगिक न; अध्ययन शा पता चलदा ऐ जे जेहूदे विद्यार्थी शरीरक रूपै कन्नै सक्रिय रौहूदे न, ओहू होरनें स्कूली कम्में च बी मते कामयाब होंदे न। आखरकार, जेहूदे लोक नौजोआन दे रूपा च शरीरक द्रिश्टी कन्नै सक्रिय होंदे न, ओहू बड्डे होने दे नातै बी मते तंदरुस्त रौहूदे न, जेहूदे करी ओहू लम्मे, सेहतमंद ते मते उत्पादक जीवन जी सकदे न।



शिक्षकें गी एह निश्चत करना चाहिदा जे सारे शरीर सरबन्धी शिक्षा दे समें गी इमानदारी कन्नै संयोजत कीता जंदा ऐ जेह्दे च इसगी स्कूल दे होरनें सभनें विशें दे बराबर म्हत्तव दिता जंदा ऐ।

शिक्षकें आस्तै निर्देश

इक खुशहाल अनुभव, ज्याणें दी सुरक्षा ते सामर्थताएं दे प्रभावी विकास आस्तै, शिक्षक ख'ल्ल दित्ते गेदे निर्देशें दा पालन करी सकदे न -

- कताबै च दित्ती गेदी गतिविधियें गी करने आस्तै लोड़चदे खेढ खेत्तर गी यकीनी बनाओ।
- निश्चत करो जे खेढ खेत्तर च कोई रकावट नेई ऐ ते विद्यार्थियें आस्तै खेढना सुरक्खत ऐ।
- निश्चत करो जे प्राथमिक उपचार किट उपलब्ध ते सुलभ होऐ।
- निश्चत करो जे विद्यार्थी भावनात्मक ते समाजक रूपै कन्नै सुरक्खत मसूस करदे न, ते उ'दे कन्नै सम्मान, प्रोत्साहन, समर्थन कन्नै बर्ताऽ कीता जंदा ऐ ते शरीर सरबन्धी शिक्षा वर्ग दे दरान शकैतें दे निरपक्ख निपटारे तगर उ'दी पुज्ज होऐ।
- समूहक गतिविधियें आस्तै, विद्यार्थियें गी इक-दुए कन्नै दौड़दे पल्चने शा रोकने आस्तै खेत्तर गी लौ'हूके ब्लाकें च चि'न्नत करो।
- विद्यार्थियें गी टीमें च बंडदे समें, निश्चत करो जे टीमां शरीर दे वजन, उचाई ते गतिविधि आस्तै जरूरी कौशल दे संदर्भ च निरपक्ख ते संतुलत न।
- विद्यार्थियें गी खेढदे बेल्लै अपने आससै-पाससै दे बारे च जागरूक रौहने आस्तै प्रोत्साहत करो।
- विद्यार्थियें गी निर्देश देओ जे ओहू गतिविधि करदे समें बरोधी पर नशाना नेई बनान, जिसलै तगर कुसै थमां गलत नेई आखेआ जा। चर्चा करो जे एहू म्हत्तवपूर्ण की ऐ।
- विद्यार्थियें गी भ्यास करदे समें टीम दे साथी दे कौशल दे बारे च विचार करने आस्तै प्रोत्साहत करो। मसाल आस्तै, जे ओहू गेंद गी बड़ा जोर कन्नै मारदे न ते उ'दे साथी इसगी सम्हालने च सक्षम नेई न, तां उ'नें गी बल गी घट्ट करना चाहिदा।
- विद्यार्थियें गी कुसै नेही गतिविधि च हिस्सा लैंदे समें कुसै बरोधी गी धक्का दिंदे होई जां खिच्चदे समें सावधान रौह ने आस्तै प्रोत्साहत करो जेह्दे लेई एहू दी लोड़ होंदी ऐ।
- विद्यार्थियें गी इक-दुए कन्नै दया कन्नै बर्ताऽ करने आस्तै प्रोत्साहत करो, छड़ा खेढ दे नतीजे पर नेई बल्के खेढ दा नंद लैने पर ध्यान देओ।
- विद्यार्थियें गी इस्तेमाल दे परैत सारे उपकरण किट्टे करने आस्तै प्रोत्साहत करो।
- सभनें गतिविधियें च सभनें विद्यार्थियें दी सक्रिय हिस्सेदारी यकीनी बनाओ।



- ज्याणें गी खेढने आस्तै बक्ख-बक्ख किसम दी समगरी ते चीजें दा पता लान देओ, जि'यां के साफ्टबॉल ते बैट दे बक्ख-बक्ख अकार, टायर, लौह्की व्हेई (खूडी), जां कुसै बी चाल्ली दा स्थानी खडाल जां चीज । लेतर दा गड्डा बनाने ते इक लौह्के उथले पानी दे स्रोत तगर पुज्ज बनाने पर बी बिचार कीता जाई सकदा ऐ ।
- विद्यार्थियें गी इक-दुए कन्नै अजादी कन्नै गल्ल-बात करने दी अनुमति देओ ते उ'नें गी सैह्योग करने आस्तै प्रोत्साहत करो ।
- गतिविधियें दे बिच्च विद्यार्थियें आस्तै लोडचदा रमान समां प्रदान करो ।
- ज्याणें गी उ'दी जोग्यताएं च सधार करने आस्तै प्रेरत करने आस्तै दिलचस्प कहानियें ते रोल माडल दा इस्तेमाल कीता जाई सकदा ऐ ।
- उ'नें स्थितियें आस्तै चौकस र'वो जित्थै विद्यार्थियें गी किश परेशानियें दा सामना करना पेई सकदा ऐ ।
- डाक्टरें ते अमरजैसी सेवाएं (जियां एम्बुलेंस) दे फोन नंबर म्हेशां अपने कोल रक्खो ।

शुरूआती कसरत (वार्म-अप) ते शांत होना (कूल-डाउन) दिनचर्या

वार्म-अप, अराम ते कसरत दे बश्कार ते कूल डाउन कसरत ते अराम दे बश्कार संक्रमण लेई मदाद करदा ऐ । शरीर गी अराम देने आस्तै कोई बी गतिविधि करने शा पैह्लें वार्म-अप करना ते कूल-डाउन करना म्हत्तवपूर्ण ऐ । एह् दिनचर्या सट्ट दी रोकथाम, मांसपेशियें दी तकलीफ गी घट्ट करने ते शरीरक गतिविधि कोला तौले ठीक होने च मददगार होंदी ऐ । शिक्षक पाठ्य-पुस्तक दे पिच्छें दित्ते गेदे भ्यासें दे समूह चा वार्म-अप ते कूल-डाउन दिनचर्या दा चनाऽ करी सकदे न ।

बी.पी. भारद्वाज,
सदस्य संयोजक, प्रोफेसर ते प्रमुख,
शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, एनसीईआरटी
अतुल दुबे,
सदस्य समन्वयक, असिस्टेंट प्रोफेसर,
शरीरक शिक्षा, समाजक विज्ञान च शिक्षा
मैह् कमा, एनसीईआरटी

राष्ट्री पाठ्यक्रम ते शिक्षण शिक्षण समगरी समिति (एन. एस.टी.सी.)

1. एम.सी.पंत, चांसलर, राष्ट्री शैक्षिक योजना ते प्रशासन संस्थान (एन.आई.ई.पी.ए.) (अध्यक्ष)
2. मंजुल भार्गव, प्रोफेसर, प्रिंसटन विश्व-विद्यालय , (उप-अध्यक्ष)
3. सुधा मूर्ति, मशहूर लेखिका ते शिक्षाविद्
4. बिबेक देबराय, अध्यक्ष, आर्थिक सलाह कार परिशद् दे प्रधान - प्रधानमंत्री (ई.ए.सी. - पीएम)
5. शेखर मांडे, पूर्व महानिदेशक, सी.एस.आई.आर., विशिष्ट प्रोफेसर, सावित्रीबाई फुले पुणे विश्व-विद्यालय, पुणे
6. सुजाता रामदोराई, प्रोफेसर, ब्रिटिश कोलंबिया विश्व-विद्यालय, कनाडा
7. शंकर महादेवन, संगीत मास्ट्रो, मुंबई
8. यू. विमल कुमार, निदेशक, प्रकाश पादुकोण ,बैडमिंटन अकैडमी, बैंगलोर
9. मिशेल डेनियो, विजिटिंग प्रोफेसर, आईआईटी - गांधीनगर
10. सुरीना राजन, आईएएस (सेवानिवृत्त), हरियाणा; पूर्व डीजी, एचआईपीए
11. चमू कृष्ण शास्त्री, अध्यक्ष, भारती भाशा समिति, शिक्षा मंत्रालय
12. संजीव सान्याल, सदस्य, आर्थिक सलाह कार परिशद् - प्रधानमंत्री (ईएसी - पीएम)
13. एम. डी. श्रीनिवास , अध्यक्ष, सेंटर फॉर पॉलिसी स्टडीज, चेन्नई
14. गजानन लोढे, अध्यक्ष, एन.एस.टी.सी. कार्यक्रम दफ्तर
15. राबिन छेली, निदेशक, एससीईआरटी, सिक्किम
16. प्रत्यूष कुमार मंडल, प्राध्यापक, समाजक विज्ञान मैहू कमा, एनसीईआरटी, नमी दिल्ली
17. दिनेश कुमार, प्राध्यापक ते अध्यक्ष, योजना ते निगरानी प्रभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नमी दिल्ली
18. कीर्ति कपूर, प्राध्यापक, भाशाएं च शिक्षा मैहू कमा, एन.सी.ई.आर.टी., नमी दिल्ली
19. रंजना अरोड़ा, प्राध्यापक ते अध्यक्ष, पाठ्यक्रम अध्ययन ते विकास मैहू कमा, एन.सी.ई.आर.टी., नमी दिल्ली (सदस्य-सचिव)

राष्ट्रगान

जन गण मन अधिनायक जय हे
भारत भाग्य विधाता ।
पंजाब सिन्ध गुजरात मराठा
द्रविड़ उत्कल बंग ।
विंध्य हिमाचल यमुना गंगा
उच्छल जलधि तरंग ।
तव शुभ नामे जागे
तव शुभ आशीष मागे ।
गाहे तव जयगाथा ।
जन गण मंगलदायक जय हे
भारत भाग्य विधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे
जय जय जय जय हे ॥

रवींद्रनाथ टैगोर हुंदे आसेआ मूल रूपै च बांग्ला च रचे गेदे साढ़े
राष्ट्रगान गी संविधान सभा ने 24 जनवरी 1950 गी भारत दे
राष्ट्रगान दे तौरै उप्पर अपने हिंदी संस्करण च अपनाया ह्य ।

पाठ्य-पुस्तक विकास दल

मार्गदर्शन

महेश चंद्र पंत, अध्यक्ष, एन.एस.टी.सी. ते सदस्य, समन्वय समिति, पाठ्यक्रम खेतर समूह (सीएजी) त्तारी चरण

मंजुल भार्गव, सैह्-अध्यक्ष, एन.एस.टी.सी. ते सदस्य, समन्वय समिति, सीएजी: त्तारी चरण

सुनीति सनवाल, प्राध्यापक ते प्रमुख, प्राथमिक शिक्षा मैहू कमा, एन.सी.ई.आर.टी., नमीं दिल्ली ते सदस्य-संयोजक, समन्वय समिति, पाठ्यक्रम खेतर समूह: त्तारी चरण

गजानन लोंडे, प्रमुख, एन.एस.टी.सी.कार्यक्रम दफतर

अध्यक्ष, शरीरक शिक्षा ते भलाई

विमल कुमार, निदेशक, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरु

योगदान-कर्ता

अभिषेक सिंह राठौर, राज्य प्रमुख, अजीम प्रेमजी फाउंडेशन,

मध्य प्रदेश

अमेय कोलेकर, खेढ वैज्ञानक, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन

अकादमी, बेंगलुरु

अनिल कारवंडे, अध्यक्ष, स्पोर्ट्स साइकोलॉजी एसोसिएशन ऑफ इंडिया

जयप्रकाश, प्रोफेसर, आईजीआईपीईएसएस, दिल्ली विश्वविद्यालय

कविता अरुण, पूर्व राष्ट्रीय समन्वयक, एस-व्यास विश्वविद्यालय,

बेंगलुरु

ललित शर्मा, प्रोफेसर, आईजीआईपीईएस, दिल्ली विश्वविद्यालय

मनोज देवलेकर, केंदर प्रमुख, ग्यान प्रबोधिनी कृदाकुल, निगड़ी

सेंटर, पुणे

प्रलय मजूमदार, मुख् सलाह्कार, भारती प्रौद्योगकी संस्थान,

मद्रास

राजिंदर सिंह, पूर्व निदेशक, जिवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर

सिंधु आर., शोध सैह् योगी, संवित रिसर्च फाउंडेशन,



बेंगलुरु

सुबीर देबनाथ, प्रोफेसर, प्रैक्टिस स्पोर्ट्स, भारती

प्रौद्योगिकी संस्थान, जोधपुर

सुधीर देशपांडे, पूर्व कुलसचिव, एस-व्यास विश्वविद्यालय,

बेंगलुरु

स्वाति दिलीप, योग प्रशिक्षक, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन

अकादमी, बेंगलुरु

स्वेतांक पाठक, परियोजना प्रबंधक, खेड विज्ञान भारती प्रौद्योगिकी

संस्थान, मद्रास

सदस्य-संयोजक

बी. पी. भारद्वाज, प्रोफेसर ते प्रमुख,

शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नमी दिल्ली

सदस्य-समन्वयक

अतुल दुबे, स्थायक प्रोफेसर, शरीरक शिक्षा,

समाजक विज्ञान च शिक्षा मैहूकमा, एन.सी.ई.आर.टी., नमी दिल्ली

आभार

राष्ट्री शैक्षिक अनुसंधान ते प्रशिक्षण परिशद् (एन.सी.ई.आर.टी.) इस पाठ्य-पुस्तक गी विकसत करने च सम्मानत प्रधान ते पाठ्यक्रम खेत्तर समूह (सीएजी) दे सदस्ये दे दिशा-निर्देशे ते महत्त्वपूर्ण सूचनाएं आस्तै मार्गदर्शन ते समर्थन गी मंजूर करदी ऐ। परिशद् पी.जी.टी., शरीर सरबंधी शिक्षा, शिक्षा निदेशालय, नमीं दिल्ली दे मयंक शर्मा, एस.बी.एस.ई. कालज, नमीं दिल्ली दे स्थायक प्रोफेसर, विनीत मेहता, बाल भारती स्कूल, नमीं दिल्ली दे पी.ई. शिक्षिका श्वेता दा विशे-वस्तु प्रदान करने लेई स्थायता आस्तै धन्यवाद करदी ऐ।

परिशद् संवित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरु दे निदेशक गजानन लोंढे; पाठ्यक्रम अध्ययन ते विकास मैहकमे दी प्रोफेसर ते प्रमुख रंजना अरोड़ा; एन.सी.ई.आर.टी. दे समाजक विज्ञान च शिक्षा मैहकमे दे प्रोफेसर ते प्रमुख गौरी श्रीवास्तव; वरिष्ठ सलाहकार, साकेत बहुगुणा, स्थायक प्रोफेसर (भाषाविज्ञान), केंदरी हिंदी संस्थान, दिल्ली केंद्र ते सुपर्णा दिवाकर, मुख्ख सलाहकार, कार्यक्रम दफ्तर, एन.एस.टी.सी., दा उं'दी आलोचनात्मक समीक्षाएं लेई धन्यवाद करदी ऐ। रेणु कत्याल, एपीसी, डीईएस, एनसीईआरटी ते पादुकोण-द्रविड़ सेंटर फॉर स्पोर्ट्स एक्सीलेंस, बेंगलुरु गी सादी तरफा धन्यवाद ऐ।

इस कताबै गी खीरी रूप देने च मदाद करने आस्तै एह परिशद् सौम्या चंद्र, संपादक (अनुबंधक), प्रवीण कुमार, प्रूफरीडर (कॉन्ट्रैक्टुअल), फातमा नासिर, कलाकार, पवन कुमार बरियार, डीटीपी सैल दे प्रभारी; संजू शर्मा, मनोज कुमार ते बितू कुमार महतो, डीटीपी ऑपरेटर्स (कॉन्ट्रैक्टुअल), पब्लिकेशन डिवीजन, एनसीईआरटी दा आभार व्यक्त करदी ऐ।

सभनें मामले च कॉपीराइट दा पता लाना मुमकन नेई ऐ। प्रकाशक कुसै बी चूक आस्तै माफी मंगदा ऐ ते इस चाल्ली दे कुसै बी अस्वीकृत कॉपीराइट आपत्तिये दे संशोधन लेई सुआगत करदा ऐ।

भारत दा संविधान

भाग III (अनुच्छेद 12 - 35)

(किश शर्ते दे अध्यधीन, किश अपवाद ते मनासब प्रतिबंध)

इं'दी गारंटी दिंदी ऐ

मौलिक अधिकार

बराबरी दा अधिकार

- कनून शा पैहू लें ते कनूनें दी बराबर सुरक्षा ;
- धर्म, नस्ल, जाति, लिंग जां जनम थाहू र दी परवाहू कीते बिना;
- सार्वजनिक रोजगार च मौके दा ;
- छुआछूत ते उपाधियें गी खत्म करिये ।

अजादी दा अधिकार

- अभिव्यक्ति, सभा, संघ, अंदोलन, नवास ते पेशे दी;
- अपराधें आस्तै दोशी होने दे सरबंघे च किश सुरक्षाएं दा ;
- जीवन ते निजी अजादी दी फहाजत दा ;
- छे बरें दी बरेस दे ज्याणें आस्तै मुफत ते लाजमी शिक्षा दा ते चौदां बरें;
- किश मामलें च गिरफ्तारी ते नज़रबंदी दे खलाफ सुरक्षा ।

शोशन दे खलाफ अधिकार

- मनुक्खें च आमदोरफ्त पर रोक ते जबरदस्ती मजूरी आस्तै ;
- खतरनाक नौकरियें च ज्याणें दे रोजगार पर रोक लाने लेई ।

धर्म दी अजादी दा अधिकार

- अंतरात्मा दी अजादी ते अजाद पेशे, अभ्यास ते प्रचार दी अजादी धर्म;
- धार्मिक मामलें दा प्रबंधन करने दी अजादी;
- कुसै बी बशेश धर्म दे प्रचार आस्तै टैक्से दे भुगतान दे बारे च अजादी;
- राज्य आसेआ पूरी चाल्ली कन्नै बनाए रखे जाने आहू ले शैक्षणिक संस्थानें च धार्मिक शिक्षा जां धार्मिक पूजा च हाजरी दे बारे च अजादी ।

सांस्कृतिक ते शैक्षिक अधिकार

- अल्पसंख्यकें दी भाशा, लिपि ते संस्कृति दे संरक्षण आस्तै उ'दे हितें दी फहाजत आस्तै;
- अल्पसंख्यकें गी अपनी पसंद दे शैक्षणिक संस्थानें दी स्थापना ते प्रशासन करने लेई ।

संवैधानिक उपचारें दा अधिकार

- इ'नें मौलिक अधिकारें दे प्रवर्तन आस्तै सर्वोच्च अदालत ते उच्च अदालतें आसेआ निर्देश जां

विशे-क्रम

पुस्तक परिचे

यूनिट 1 — बुनियादी मोटर क्रियां

ध्याऽ 1: सुट्टना ते फडना	2
ध्याऽ 2: किक्किंग ते रिसीविंग	12
ध्याऽ 3: गेंद गी स्ट्राइक करना	21
ध्याऽ 4: लौहूके कदम	30

यूनिट 2 - साढी खेढां

ध्याऽ 5: स्थानी ते पारंपरक खेढां	46
----------------------------------	----

यूनिट 3 — योग

ध्याऽ 6: दैनिक जीवन आस्तै योग	70
ध्याऽ 7: योग भ्यास (योग साधना)	85
शिक्षकें आस्तै सत्तर संरचना ते सलाना सलाह योजना	111





An Initiative of the Ministry of Education

*If you are stressed, anxious, worried,
sad or confused about*



Studies and Exams



Personal Relationships



Career Concerns



Peer Pressure

Seek Support of Counsellors



**Call
8448440632**

**National Toll-free
Counselling Tele-Helpline
8 am to 8 pm
All days of the week**

MANODARPAN

Psychosocial Support for Mental Health & Well-being of Students
during the COVID-19 Outbreak and beyond
(An initiative by Ministry of Education, Government of India, as part
of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)



[www.https://manodarpn.education.gov.in](https://manodarpn.education.gov.in)