ଖେଳ ଯୋଗ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନିରାମୟତା
ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ

© NCERT not to be republished

विद्यया ऽ मृतमश्नुते
एन सी ई आर टी
NCERT
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

୦୩୩୯ - ଖେଳ ଯୋଗ

ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ନିରାମୟତା ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ

ISBN □□□-□□-□□□□-□□□-□

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ
ଜୁନ୍ ୨୦୨୪ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ୧୯୪୬

ପିଡି ୧୦୦୦ଟି ବିଏସ୍

© ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ୨୦୨୪

ସମସ୍ତ ଅଧିକାର ସଂରକ୍ଷିତ

- ପ୍ରକାଶକଙ୍କ ପୂର୍ବ ଅନୁମତି ବିନା ଏହି ପ୍ରକାଶନର କୌଣସି ଅଂଶକୁ ପୁନଃପ୍ରକାଶ, ପୁନରୁଦ୍ଧାର ପ୍ରଣାଳୀରେ ସଂରକ୍ଷିତ କିମ୍ବା କୌଣସି ରୂପରେ କିମ୍ବା ଉପାୟରେ, ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍, ଯାନ୍ତ୍ରିକ, ଫଟୋକପି, ରେକର୍ଡିଂ ବା ପ୍ରସାରଣ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ।
- ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ଏହି ସର୍ତ୍ତରେ ବିକ୍ରି କରାଯିବ ଯେ, ଏହାକୁ ବ୍ୟବସାୟ ପାଇଁ ପ୍ରକାଶକଙ୍କ ବିନା ସମ୍ମତିରେ ରଣ, ପୁନଃବିକ୍ରୟ, ଭଡ଼ା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ନାହିଁ, ଏହା ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବାଇଡ଼ିଙ୍ଗ କିମ୍ବା କଭରରେ ବିକ୍ରୟ କରାଯିବ ନାହିଁ ।
- ଏହି ପ୍ରକାଶନର ସଠିକ୍ ମୂଲ୍ୟ ଏହି ପୃଷ୍ଠାରେ ଛପା ଯାଇଥିବା ମୂଲ୍ୟ, ରବର ଷ୍ଟାମ୍ପ କିମ୍ବା ଷ୍ଟିକର ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟରେ ସୂଚିତ ବା ସଂଶୋଧିତ ମୂଲ୍ୟ ଭୁଲ୍ ଏବଂ ଗ୍ରହଣୀୟ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରକାଶନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
ଡିଭିଜନ, ଏନସିଇଆରଟି

ଏନସିଇଆରଟି କ୍ୟାମ୍ପସ
ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ ମାର୍ଗ
ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ୧୧୦ ୦୧୬ ଫୋନ୍ : ୦୧୧-୨୬୫୬୨୭୦୮

୧୦୮, ୧୦୦ ଫୁଟ ରାସ୍ତା
ହୋସ୍‌ଡ଼କେରେ ହାଲ୍ଲୀ ଏକ୍ସଟେନ୍ ସନ୍
ବନଶଙ୍କରୀ III ଷ୍ଟେଜ୍
ବାଙ୍ଗାଲୁରୁ ୫୬୦ ୦୮୫ ଫୋନ୍ : ୦୮୦-୨୬୭୨୫୭୪୦

ନବଜୀବନ ଟ୍ରଷ୍ଟ ବିଲ୍ଡିଂ
ପି.ଓ.ନବଜୀବନ
ଅହମ୍ମଦାବାଦ ୩୮୦ ୦୧୪ ଫୋନ୍ : ୦୭୯-୨୭୫୪୧୪୪୬

ସିଡବ୍ଲ୍ୟୁସି କ୍ୟାମ୍ପସ
ଧନକାଳ ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ବିପରିତ
ପାନିହାଟୀ
କୋଲକାତା ୭୦୦ ୧୧୪ ଫୋନ୍ : ୦୩୩-୨୫୫୩୦୪୫୪

ସିଡବ୍ଲ୍ୟୁସି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ
ମାଳିଗାଁ
ଗୁଆହାଟୀ ୭୮୧ ୦୨୧ ଫୋନ୍ : ୦୩୬୧-୨୬୭୪୮୬୯

₹ □□.□□

ପ୍ରକାଶନ ଗୋଷ୍ଠୀ

ମୁଖ୍ୟ, ପ୍ରକାଶନ ଡିଭିଜନ	:	ଅନୁପ କୁମାର ରାଜପୁତ
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ	:	ଶ୍ୱେତା ଉପ୍ପାଲ
ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ଅଧିକାରୀ	:	ଅରୁନ୍ ଚିତ୍କାରା
ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟ ମ୍ୟାନେଜର	:	ଅମିତାଭ କୁମାର
ସମ୍ପାଦକ	:	ବିଜନାନ୍ ସୁତାର
ଉତ୍ପାଦନ ଅଧିକାରୀ	:	ଜାହାନ ଲାଲ

ପ୍ରଚ୍ଛଦ
ଫାମ୍ବା ନାସିର
ଚିତ୍ର ଏବଂ ଡିଜାଇନ୍
ସିଲଜା ବଂସରିଆର, ସୁଶାନ୍ତ ପାଲ, ନାନିତ୍ ବିଏସ୍,
ପଲକ ଶର୍ମା ଓ ଗୌରବ ପାଣ୍ଡେ

ଏନସିଇଆରଟି ୱାଟରମାର୍କ ସହ ୮୦ ଜିଏସ୍ଏମ୍ କାଗଜରେ ମୁଦ୍ରିତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀର ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ ମାର୍ଗସ୍ଥିତ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦର ସଚିବଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶନ ବିଭାଗରେ ପ୍ରକାଶିତ ୧୧୦ ୦୧୬ ଏବଂ ନବ ପ୍ରଭାତ ପ୍ରିଣ୍ଟେର୍ (ପି) ଲିମିଟେଡ୍, ଡି-୨୪୯, ସେକ୍ଟର-୬୩, ନୋଏଡା ୨୦୧ ୩୦୧ (ୟୁପି)ରେ ମୁଦ୍ରିତ

© NCERT not to be republished

ମୁଖବନ୍ଧ

ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ନୀତି ୨୦୨୦ ଅନୁଯାୟୀ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭିତ୍ତିଭୂମି, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ମୂଳଦୁଆ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଆମ ଦେଶର ନୈତିକତା ଓ ସାମ୍ବିଧାନିକ ଢାଞ୍ଚାରେ ଥିବା ଅମୂଲ୍ୟ ସଂସ୍କାରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିବ ତାହା ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ମୌଳିକ ସାକ୍ଷରତା ଏବଂ ସଂଖ୍ୟାଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସକ୍ଷମ କରିବ । ଏହି ଭିତ୍ତିଭୂମି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ କରେ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ତୃତୀୟରୁ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନି ବର୍ଷ ଧରି ମୂଳ ଓ ମଧ୍ୟମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସେତୁ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିବା ଶିକ୍ଷା ମୂଳ ସ୍ତରର ଶିକ୍ଷାଗତ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ମିତ । ପ୍ଲେ-ୱେ ଏବଂ ନୂତନ ଆବିଷ୍କାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥିବା ବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଏବଂ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ସେଟିଂସ୍ ସହିତ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ କରାଯାଏ । ଏହି ପରିଚୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା, ପଢ଼ିବା, ଲେଖିବା, କହିବା, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିବା, ଗୀତ ଗାଇବା ଏବଂ ବାଦ୍ୟ ବଜାଇବା ଆଦି ମାଧ୍ୟମରେ ସାମଗ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଆତ୍ମ-ଅନୁସନ୍ଧାନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା । ଏହି ବ୍ୟାପକ ଆଭିମୁଖ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା, କଳା, ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷା, ଭାଷା, ଗଣିତ, ମୌଳିକ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ବ୍ୟାପକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ ଯେ ପିଲାମାନେ ଉଭୟ ଜ୍ଞାନ-ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ (ଭାବନାତ୍ମକ) ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟମ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ସହଜରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ପାଇଁ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଢାଞ୍ଚା (ଏନ୍ ସି ଏଫ୍ ଏସ୍ ଇ)ର ସୁପାରିସକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଏନଇପି ୨୦୨୦ ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ "ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନିରାମୟତା" ନାମକ ଏକ ନୂତନ ବିଷୟ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା; ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ସଫଳ ଯୋଗଦାନ ପାଇଁ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ; ଏବଂ ସ୍ଥିରତା, ସହାନୁଭୂତି ଓ ସହଯୋଗ ବିକଶିତ କରିବା ଏହି ବିଷୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଭାରତରେ ଯୋଗର ଏକ ଚମତ୍କାର ପରମ୍ପରା ରହିଛି ଯାହା ମନ ଏବଂ ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭୂତି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନିରାମୟତାରେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଯଥା - ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଆଦି ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରୁ ମାଧ୍ୟମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମାଗତ ଢଙ୍ଗରେ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଏହା ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ନିରାମୟତାର ମୂଳଦୁଆ ପକାଇବ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନିରାମୟତାର 'ଖେଳ ଯୋଗ' ଶୀର୍ଷକ ପୁସ୍ତକ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରୁ ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା ବିକଶିତ କରିବା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାନୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ପାଇଁ ସତର୍କତାର ସହ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ଖେଳିବା ଏବଂ ଏହା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ସମୟରେ ମନ ଆନନ୍ଦିତ ହେବ । ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନର ମୂଳଦୁଆ ପକାଇବା ପାଇଁ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଯୋଗର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଏନସିଏଫଏସଇ ୨୦୨୩ରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ସମନ୍ୱିତ ।

© NCERT not to be republished

'ଖେଳ ଯୋଗ'ରେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ କ୍ରସ୍-କଟିଂ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯେପରିକି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତୀକରଣ, ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା, ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ମୂଳଦୁଆ ଆଦି । ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକ ସହକର୍ମୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ଉଭୟ ଛାତ୍ର ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ମୂଲ୍ୟବାନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପିଲାମାନେ ଆଞ୍ଚଳିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳ ମଧ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ପୁସ୍ତକ କେବଳ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ, ବରଂ ପିତାମାତା ଏବଂ ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ସମ୍ବଳ।

ମୁଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଅର୍ପଣ କରୁଛି। ମୁଁ ଏହାର ବିକାଶରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସମସ୍ତ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି ଏବଂ ଏହା ସମସ୍ତ ଅଭିଳାସ ପୂରଣ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛି । ଯେହେତୁ ଏନସିଇଆରଟି ବ୍ୟବସ୍ଥାଗତ ସଂସ୍କାର ଏବଂ ପ୍ରକାଶନର ଗୁଣବତ୍ତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ, ତେଣୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ମତାମତକୁ ସ୍ୱାଗତ କରୁଛୁ ।

ଦିନେଶ ପ୍ରସାଦ ସକଲାନୀ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ

ନୂଆ ଦିଲ୍ଲୀ
୩୧ ମଇ ୨୦୨୪

ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ
ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ

© NCERT not to be republished

ପୁସ୍ତକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ମାନବ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗତା ଆଣିଥାଏ ତେଣୁ ଏହା ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ, କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ କୌଶଳ, ଯାହା କି ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ, ସାମାଜିକ-ଭାବନାତ୍ମକ ସଚେତନତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସମ୍ପୃକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ଆତ୍ମ-ଶୃଙ୍ଖଳା, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶକ୍ତି ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଉଦାର ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଶିଖାଇଥାଏ ।

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ମନର କେନ୍ଦ୍ରୀୟତାକୁ ଭାରତ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଶିକ୍ଷାର ଅଭିଜ୍ଞତାର ଅଂଶ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକାର କରିଆସିଛି । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ କୁସ୍ତି ପରି ଖେଳର ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ଐତିହ୍ୟ, ମାଲଖମ୍ବ ଏବଂ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଧନୁର୍ବିଦ୍ୟା ଶରୀର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କଲ୍ୟାଣ ଏବଂ ମଣିଷର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂଯୋଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଢାଞ୍ଚା ୨୦୨୩ (ଏନ୍ ସି ଏଫ୍‌ଏସ୍‌ଇ ୨୦୨୩) ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦିଗରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ନିରାମୟତାର ସମାଲୋଚନାକୁ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛି । ସାମଗ୍ରିକ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଏନ୍ ସିଏଫ୍‌ଏସ୍‌ଇ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନିରାମୟତାକୁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଭାବରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ନିରାମୟତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା, ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବା, ଏକାଠି ଖେଳିବା ଶିଖିବା ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ଦୟାଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିବ । ପୁସ୍ତକର ତିନୋଟି ପାଠ ଅଛି : ଯଥା - ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ଆମ କ୍ରିଡ଼ା ଏବଂ ଯୋଗ ।

୧ମ ପାଠ-ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ଉପକରଣକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ଓ ଧରିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା, ଲାତ ମାରିବା, ଧରିବା ଏବଂ ବିନା ଯନ୍ତ୍ରପାତି ସାହାଯ୍ୟରେ ମାଡ଼ ମାରିବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ହେବେ । ଏହି ବିବିଧ ପ୍ରକାରର ଗତିବିଧିକୁ ସୁଗମ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର, ଓଜନ ଏବଂ ଗଠନର ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହି ପାଠ ହେଉଛି ଏକ ନିରନ୍ତର ନାଟକୀୟ ଶୈଳୀରେ ମୌଳିକ ସ୍ତରରୁ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏକ ବିବିଧ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ ।

ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଖେଳିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଖେଳିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି, ନିୟମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି, ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏକାଠି ରହିବାକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଆମ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅନେକ ସ୍ଥାନୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ଯାହା ପିଲାମାନେ ଖେଳନ୍ତି ଏବଂ ବୟସ୍କମାନେ ମଧ୍ୟ ।

୨ୟ ପାଠ-ଆମ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଖେଳ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତର ୧୭ଟି ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳ କିପରି ଖେଳିବେ ସେ ନେଇ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଏବଂ ବିବରଣୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ଚିତ୍ର ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ସମ୍ଭବ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ଖେଳଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି

© NCERT not to be republished

ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଖେଳାଯାଉଥାଇପାରେ; ଆପଣ ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ସୁବିଧାନୁସାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ। ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳ ଖେଳିସାରିବା ପରେ ଖେଳକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଘରେ ଏହି ଖେଳକୁ ଖେଳିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।

ପାଠ ୩—ଯୋଗ: ସାମଗ୍ରିକ କଲ୍ୟାଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପାଠ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଗ ସହିତ ପରିଚିତ କରାଇଥାଏ । ଏହି ବୟସରେ ପିଲାମାନେ ସ୍ୱଭାବରେ ସୁଖୀ ଓ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବା ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ କୌଶଳ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଉପାୟରେ ଯୋଗର ପରିଚୟ ଦିଆଯାଇଅଛି । ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପରିଚୟ (ଯୋଗର ଆଠଟି ଦିଗ) ଏବଂ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ ପାଠ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିବରଣୀ ସହିତ ପୁସ୍ତକର ଶେଷରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଆଦି ସମ୍ପର୍କରେ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା ରହିଛି ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଖେଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିଖିବା ବ୍ୟତୀତ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା, ସୁରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ନିରପେକ୍ଷ ଖେଳର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିବା, ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ପରସ୍ପରକୁ ସୌଜନ୍ୟ ଏବଂ ସମ୍ମାନର ସହ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଓ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଏକାଠି ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ଆଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଶିଖିବେ । ପିଲାମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଖେଳରେ ନିୟୋଜିତ ଥିବା ବେଳେ ଏହି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସ୍ୱଭାବର ବିକାଶ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଘଟିବ ଏବଂ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁଦୃଢ଼ କରାଯିବ। ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା କାଳରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଉପରୋକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବର ବିକାଶ କରିବା । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବା ଖେଳ ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ, ସମସ୍ତ ଛାତ୍ର ଗୋଲାକାରରେ ବସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟର ଅନୁଭୂତିକୁ ବାଣ୍ଟିବେ । ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଯେପରି ନିଜ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ସେଥିପାଇଁ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ ପାଇଁ କିଛି ମୂଳସୂତ୍ର ସ୍ଥିର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଗୋଲ ବୈଠକରେ ସମସ୍ତେ ସମାନ; ଏଥିରେ କେହି ଅନ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହନ୍ତି ।
- ସମସ୍ତେ ପରସ୍ପରକୁ ଏବଂ ନିଜ ଭାବନାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- କେହି ଜଣେ ପିଲା କଥା କହୁଥିବା ବେଳେ କେହି ବାଧା ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଗୋଲ ବୈଠକରେ ସମସ୍ତେ କହିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ କ'ଣ କହୁଛନ୍ତି ତାହା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

© NCERT not to be republished

ଶିକ୍ଷକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟିବାକୁ କହି ଅଧିବେଶନକୁ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ 'ଷ୍ଟାର୍' ଏବଂ 'ୱିଶ୍' ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରିବ ।

'ଷ୍ଟାର୍' ଏପରି ଏକ ବିଷୟ ଯାହାକୁ ଛାତ୍ର ଅଧିବେଶନରେ ପ୍ରକୃତରେ ଉପଭୋଗ କରିଥାଏ । ତାହା କିଛି ବି ହୋଇପାରେ ଯେପରିକି ଖେଳ ଜିତିବାର ଅଭିଜ୍ଞତାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଦଳର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିଲେ ଆଦି ।

'ୱିଶ୍' ହେଉଛି ଛତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଚାହୁଁଥିବା କିଛି ଜିନିଷ ଯାହା ଏହି ଅଧିବେଶନରେ ଘଟିଥାନ୍ତା । ଏହା ଏପରି କିଛି ହୋଇପାରେ ଯାହା ସେମାନେ କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ଦଳ ଭଲ କରିପାରିଥାନ୍ତେ, କିମ୍ବା ଏହା ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯାହା ସେମାନେ ଚାହୁଁଥିଲେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତା କିମ୍ବା ଖେଳିବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ମିଳିଥାନ୍ତା ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ଏକ ଷ୍ଟାର୍ ଏବଂ ଏକ ୱିଶ୍ କୁ ବିନିମୟ କରିପାରିବେ, ଏବଂ ତା'ପରେ ଅଂଶୀଦାର କରିବାକୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ 'ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ' ନାମ ନେବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଅଂଶୀଦାର କରିବା ପାଇଁ ପାଳି ନ ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରହିବ ।

ଏହି ଷ୍ଟାର୍ ଏବଂ ୱିଶ୍ କୁ କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଭାବନା ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅନୁଭବକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି ଅଧିବେଶନରେ କିଛି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଏବଂ ଚିନ୍ତାପ୍ରବଣ ପ୍ରଶ୍ନ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ, ଯେପରିକି - ଆମେ ଖେଳୁଥିବା ବେଳେ ଆମର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପକ୍ଷପାତିତା କରିଥାଉ କି ?ଆମେ ଗୋଟିଏ ଖେଳରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନ ଭାବରେ ସାମିଲ କରିଛୁ କି? କିଛି ପିଲା ଯଥେଷ୍ଟ ମଜା ନେଉନାହାନ୍ତି କି ?

ଷ୍ଟାର୍ ଏବଂ ୱିଶ୍ ବ୍ୟତୀତ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟରେ ଖେଳର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ ସାମିଲ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଖେଳ ସମୟରେ କିଛି ଆଘାତ ହୁଏ, ଶିକ୍ଷକ 'ଖେଳିବା ସମୟରେ ଆଘାତରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇବ' ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିପାରନ୍ତି ।

ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନିରାମୟତାକୁ ବର୍ଷରେ ପାଖାପାଖି ୧୫୦ ପିରିୟଡ୍ ରେ ଆବଣ୍ଟନ କରାଯାଇଛି। ଏନସିଏଫଏସଇ ୨୦୨୩ରେ ଲିଖିତ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ଅଧିବେଶନଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରିବା ଉଚିତ୍ । ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ତିନୋଟି ପାଠ୍ୟ କ୍ରମରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହୋଇ ପାରେ; ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକର ଶେଷରେ ଥିବା ସୂଚନା ବିଭାଗରେ ଏକ ବିସ୍ତୃତ ପିରିୟଡ଼ ରୁ ପିରିୟଡ଼ ସୂଚକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ସଂଯୋଗ କରାଯାଇଛି । ଆପଣ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମୟ ସାରଣୀ ଆଧାରରେ ଅଧିବେଶନଗୁଡିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ଯୋଗ ପିରିୟଡ଼ ରହିବ ଏବଂ ୨ୟ ପାଠ -'ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା'ରୁ ସମସ୍ତ ଖେଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପିରିୟଡ ପାଇବେ ।

© NCERT not to be republished

ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ସନ୍ତୁଳିତ ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷଣକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ତିନି ପ୍ରକାରର ଅଧିବେଶନ ଦିଆଯାଇଛି :

୧ମ ପ୍ରକାର ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସ ।

୨ୟ ପ୍ରକାର ସାମାଜିକ-ଭାବନାତ୍ମକ ଦିଗ ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ ।

୩ୟ ପ୍ରକାର ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ଖେଳରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଅଭ୍ୟାସ ।

ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ:

- ଆଘାତରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଶୀଘ୍ର ଫୂର୍ତ୍ତି ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିବେଶନର ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷରେ ଶରୀରରେ ଫୂର୍ତ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥିର ହେବାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ।
- ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଏବଂ ଉପସ୍ଥାପନା ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ କ'ଣ ଆଶା କରାଯାଏ ତାହା ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ସଠିକ ସ୍ତରର ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ଯୋଜନା କରିବା ।
- ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଉପରେ ଯୋଜନା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ପରି ଗତିବିଧି ଯଥା - ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ ଭଳି ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଡେଇଁବା ଏବଂ ଦୌଡିବା ଓ ଡଜ୍-ବଲ୍ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୌଡ଼ିବା ଏବଂ ଡଜିଂଗ୍ ଆଦି କରାଯାଇପାରିବ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ଶିଶୁର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ହୃଦ୍ ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା, ସହନଶୀଳତା, ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ମନ-ଶରୀର ସଂଯୋଗ ଓ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ରହିବା ଓ ପ୍ରୟାସ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ, ସହଯୋଗ, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ, ଶୃଙ୍ଖଳା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ଗୁଣ ବିକଶିତ କରିଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ, ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଆରାମ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ସୁଗମ କରିଥାଏ । ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ଏହି ସବୁ ଗୁଣ ଏବଂ ଲାଭ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ; ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରହୁଥିବା ଛାତ୍ରମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ଶେଷରେ, ଯେଉଁମାନେ ଯୁବକମାନଙ୍କ ଭଳି ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ବୟସ୍କଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଫିଟ୍ ରୁହନ୍ତି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଅଧିକ ଦୀର୍ଘ, ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳ ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି ।

© NCERT not to be republished

ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ସହିତ ସମାନ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଅବଧିକୁ ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷକମାନେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା

ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଅନୁଭୂତି, ପିଲାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକମାନେ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ-

- ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଖେଳ କ୍ଷେତ୍ର ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ କୌଣସି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଖେଳି ପାରିବେ ।
- ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବ ।
- ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଛାତ୍ରଚାତ୍ରୀମାନେ ଭାବନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥି ବ, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶ୍ରେଣୀରେ, ପ୍ରୋତ୍ସାହନ, ସମର୍ଥନ ଏବଂ ଅଭିଯୋଗର ଉଚିତ ସମାଧାନ ଆଦିର ସୁବିଧା ଥିବ ।
- ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଛାତ୍ରଚାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରତା ରଖି ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥାନକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବ୍ଲକ୍ ବା ଘରରେ ଚିହ୍ନିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିବା ସମୟରେ, ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଶରୀରର ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦଳଗୁଡିକ ନିରପେକ୍ଷ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଅଟନ୍ତି ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଖେଳିବା ସମୟରେ ନିଜ ଆଖପାଖ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- କୌଣସି ଦ୍ୱନ୍ଦ କରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ନ କହିଲେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ଟାର୍ଗେଟ ନ କରିବାକୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
- ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ସେମାନେ ବଲ୍ କୁ ଅଧିକ ଜୋର୍ ରେ ମାରିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସାଥୀ ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ନହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବଳ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଯେଉଁ ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେବା କିମ୍ବା ଟାଣିବା ପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଥିବ ସେହି ସମୟରେ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଦୟାର ସହ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ, କେବଳ ଖେଳର ଫଳାଫଳ ଉପରେ ନୁହେଁ ବରଂ ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବ୍ୟବହାର ପରେ ସମସ୍ତ ଉପକରଣ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଥିବ, ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

© NCERT not to be republished

- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ସଫ୍ଟବଲ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାଟ୍, ଟାୟାର, ଛୋଟ କୋଦାଳ (ବ୍ଲାଣ୍ଡ) କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳନା କିମ୍ବା ବସ୍ତୁ । ଏକ ବାଲି ଖାଲ ତିଆରି କରିବା ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଜଳ ଉତ୍ସରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ,ପ୍ରକୃତି ସହିତ ସଂଯୋଗ କରାନ୍ତୁ ।
- ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପରକୁ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
- ଆକର୍ଷଣୀୟ କାହାଣୀ ଏବଂ ଆଦର୍ଶ ପ୍ରତିଭାଙ୍କ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରାଯାଇପାରେ ।
- ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କିଛି ମାନସିକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପରି ମନେ ହୁଅନ୍ତି ସେହିଠାରେ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଡାକ୍ତର ଓ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବାର ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସର ନମ୍ବର) ।

ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବାର ନିୟମ

ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବାର ନିୟମ ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ପାଇଁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆଘାତକୁ ରୋକିବା, ମାଂସପେଶୀର ସମସ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ଆରମା ପାଇଁ ଏହି ନିୟମ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପଛରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଶରୀର ସକ୍ରିୟତା ଏବଂ ସ୍ଥିର ନିୟମ ପାଇଁ କିଛି ବ୍ୟାୟାମକୁ ଚୟନ କରିପାରିବେ ।

ବି.ପି.ଭରଦ୍ୱାଜ,
ସଦସ୍ୟ ଆବାହକ, ଅଧ୍ୟାପକ ଓ ମୁଖ୍ୟ,
ଶିକ୍ଷା ଅନୁସନ୍ଧାନ ବିଭାଗ, ଏନସିଇଆରଟି

ଅତୁଲ ଦୁବେ,
ସଦସ୍ୟ ସଂଯୋଜକ, ସହକାରୀ ଅଧ୍ୟାପକ,
ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା, ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ
ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଏନସିଇଆରଟି

© NCERT not to be republished

ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଓ ଶିକ୍ଷଣ ସାମଗ୍ରୀ କମିଟି (ଏନ୍ ଏସ୍ ଟି ସି)

୧ ଏମ୍ ସି ପନ୍ତ, କୁଳପତି, ନ୍ୟାସନାଲ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ଏଜୁକେସନଲ ପ୍ଲାନିଂ ଆଣ୍ଡ ଆଡ୍ମିନିଷ୍ଟ୍ରେସନ **(ଏନଆଇଇପିଏ) (ଅଧ୍ୟକ୍ଷ)** ।

୨ ମଞ୍ଜୁଲ ଭାର୍ଗବ, ଅଧ୍ୟାପକ, ପ୍ରିନ୍ସଟନ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ **(ସହ-ଅଧ୍ୟକ୍ଷ)**

୩ ସୁଧା ମୂର୍ତ୍ତି, ବିଶିଷ୍ଟ ଲେଖକ ଓ ଶିକ୍ଷାବିତ୍

୪ ବିବେକ ଦେବରାୟ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଅର୍ଥନୈତିକ ପରାମର୍ଶଦାତା ପରିଷଦ - ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ (ଇଏସି - ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ)

୫ ଶେଖର ମାଣ୍ଡେ, ପୂର୍ବତନ ଡିଜି, ସିଏସ୍ ଆଇଆର୍ , ସମ୍ମାନିତ ଅଧ୍ୟାପକ, ସାବିତ୍ରୀବାଇ ଫୁଲେ ପୁଣେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ପୁଣେ

୬ ସୁଜାତା ରାମାଦୋରାୟ, ଅଧ୍ୟାପକ,ବ୍ରିଟିଶ କଲମ୍ବିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, କାନାଡା

୭ ଶଙ୍କର ମହାଦେବନ, ସଙ୍ଗୀତ ମାଷ୍ଟ୍ରୋ, ମୁମ୍ବାଇ

୮ ୟୁ.ବିମଲ କୁମାର, ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପ୍ରକାଶ ପାଦୁକୋନ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଏକାଡେମୀ, ବାଙ୍ଗାଲୁରୁ

୯ ମାଇକେଲ୍ ଡାନିନୋ, ପରିଦର୍ଶକ ଅଧ୍ୟାପକ, ଆଇଆଇଟି - ଗାନ୍ଧୀନଗର

୧୦ ସୁରିନା ରାଜନ, ଆଇଏଏସ୍ (ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ), ହରିୟାଣା; ପୂର୍ବତନ ଡିଜି, ଏଚ୍ ଆଇ ପି ଏ

୧୧ ଚେମୁ କୃଷ୍ଣ ଶାସ୍ତ୍ରୀ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଭାରତୀୟ ଭାଷା ସମିତି, ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ

୧୨ ସଞ୍ଜୀବ ସାନ୍ୟାଲ, ସଦସ୍ୟ, ଅର୍ଥନୈତିକ ପରାମର୍ଶଦାତା ପରିଷଦ - ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ (ଇଏସି - ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ)

୧୩ ଏମ୍ ଡି ଶ୍ରୀନିବାସ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ସେଣ୍ଟର ଫର ପଲିସି ଷ୍ଟଡିଜ୍, ଚେନ୍ନାଇ

୧୪ ଗଜନାନ ଲୋଧେ, ମୁଖ୍ୟ, ଏନଏସଟିସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ

୧୫ ରବିନ୍ କ୍ଷେତ୍ରୀ, ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଏସସିଇଆରଟି, ସିକ୍କିମ୍

୧୬ ପ୍ରତ୍ୟୁଷ କୁମାର ମଣ୍ଡଳ, ଅଧ୍ୟାପକ, ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଏନସିଇଆରଟି, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ

୧୭ ଦିନେଶ କୁମାର, ଅଧ୍ୟାପକ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ,ପ୍ଲାନିଂ ଆଣ୍ଡ ମନିଟରିଂ ଡିଭିଜନ, ଏନସିଇଆରଟି, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ

୧୮ କୀର୍ତ୍ତି କପୁର, ଅଧ୍ୟାପକ, ଭାଷା ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଏନସିଇଆରଟି, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ

୧୯ ରଞ୍ଜନା ଆରୋରା, ଅଧ୍ୟାପକ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ, ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଏନସିଇଆରଟି, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ସଦସ୍ୟ-ସଚିବ)

© NCERT not to be republished

ଆମର ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ

ଜନ-ଗଣ-ମନ ଅଧିନାୟକ, ଜୟ ହେ
ଭାରତ-ଭାଗ୍ୟ-ବିଧାତା ।
ପଞ୍ଜାବ-ସିନ୍ଧୁ-ଗୁଜୁରାଟ-ମରାଠା
ଦ୍ରାବିଡ଼-ଉତ୍କଳ-ବଙ୍ଗ
ବିନ୍ଧ୍ୟ-ହିମାଚଳ-ଯମୁନା-ଗଙ୍ଗା
ଉଚ୍ଛଳ-ଜଳଧି-ତରଙ୍ଗ।
ତବ ଶୁଭ ନାମେ ଜାଗେ,
ତବ ଶୁଭ ଆଶୀଷ ମାଗେ,
ଗାୟେ ତବ ଜୟ ଗାଥା ।
ଜନ-ଗଣ-ମଙ୍ଗଳ-ଦାୟକ ଜୟ ହେ
ଭାରତ-ଭାଗ୍ୟ-ବିଧାତା ।
ଜୟ ହେ, ଜୟ ହେ, ଜୟ ହେ,
ଜୟ ଜୟ ଜୟ, ଜୟ ହେ!

ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ଟାଗୋରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମୂଳତଃ ବଙ୍ଗଳାଭାଷାରେ ରଚିତ ଆମ ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗୀତକୁ ୧୯୫୦ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ୨୪ ତାରିଖରେ ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନରେ ଏହାର ହିନ୍ଦି ରୂପକୁ ଭାରତୀୟ ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଅଛି ।

© NCERT not to be republished

ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଉନ୍ନୟନ ଗୋଷ୍ଠୀ

ମାର୍ଗଦର୍ଶନ

ମହେଶ୍ ଚନ୍ଦ୍ର ପନ୍ତ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଏନଏସଟିସି ଏବଂ ସଦସ୍ୟ, ସମନ୍ୱୟ କମିଟି, ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଗୋଷ୍ଠୀ (ସିଏଜି): ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ।

ମଞ୍ଜୁଲ ଭାର୍ଗବ, ସହ-ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଏନଏସଟିସି ଏବଂ ସଦସ୍ୟ,ସମନ୍ୱୟ କମିଟି, ସିଏଜି: ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ

ସୁନିତି ସାନୱାଲ, ଅଧ୍ୟାପକ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ, ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଏନସିଇଆରଟି, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ଏବଂ ସଦସ୍ୟ-ଆବାହକ ସମନ୍ୱୟ କମିଟି, ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଗୋଷ୍ଠୀ: ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ

ଗଜନାନ ଲୋଧେ, ମୁଖ୍ୟ, ଏନଏସଟିସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନିରାମୟତା

ବିମଲ କୁମାର, ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପ୍ରକାଶ ପାଦୁକୋନ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଏକାଡେମୀ, ବାଙ୍ଗାଲୁରୁ

ଯୋଗଦାନକାରୀମାନେ

ଅଭିଷେକ ସିଂ ରାଠୋର, ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ, ଅଜିମ ପ୍ରେମଜୀ ଫାଉଣ୍ଡେସନ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ

ଅମୟ କୋଲେକର, କ୍ରୀଡ଼ା ବୈଜ୍ଞାନିକ, ପ୍ରକାଶ ପାଦୁକୋନ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଏକାଡେମୀ, ବାଙ୍ଗାଲୁରୁ

ଅନୀଲ କରୱାଣ୍ଡେ, ରାଷ୍ଟ୍ରପତି, ଭାରତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ମନୋବିଜ୍ଞାନ ସଂଘ

ଜୟପ୍ରକାଶ, ଅଧ୍ୟାପକ, ଆଇଜିଆଇପିଇଏସ୍ଏସ୍, ଦିଲ୍ଲୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

କବିତା ଅରୁଣ, ପୂର୍ବତନ ଜାତୀୟ ସଂଯୋଜକ, ଏସ୍-ବ୍ୟାସ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ବାଙ୍ଗାଲୁରୁ

ଲଳିତ ଶର୍ମା, ଅଧ୍ୟାପକ, ଆଇଜିଆଇପିଇଏସ୍ଏସ୍, ଦିଲ୍ଲୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ମନୋଜ ଦେଓଲେକର, କେନ୍ଦ୍ର ମୁଖ୍ୟ, ଜ୍ଞାନ ପ୍ରବୋଧନୀ କ୍ରିଡାକୁଲ, ନିଗଡ଼ି ସେଣ୍ଟର, ପୁଣେ

ପ୍ରଳୟ ମଜୁମଦାର, ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା, ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି, ମାଡ୍ରାସ

ରାଜେନ୍ଦ୍ର ସିଂ, ପୂର୍ବତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଜିୱାଜୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଗ୍ୱାଲିୟର

ସିନ୍ଧୁ ଆର., ଅନୁସନ୍ଧାନ ସହଯୋଗୀ, ସମ୍ବିତ୍ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଫାଉଣ୍ଡେସନ, ବାଙ୍ଗାଲୁରୁ

ସୁବୀର ଦେବନାଥ, ଅଧ୍ୟାପକ, ଅଭ୍ୟାସ କ୍ରୀଡ଼ା, ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି, ଯୋଧପୁର

ସୁଧୀର ଦେଶପାଣ୍ଡେ, ପୂର୍ବତନ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାର, ଏସ୍-ବ୍ୟାସ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ବାଙ୍ଗାଲୁରୁ

ସ୍ୱାତୀ ଦିଲ୍ଲୀପ, ଯୋଗ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ, ପ୍ରକାଶ ପାଦୁକୋନ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଏକାଡେମୀ, ବାଙ୍ଗାଲୁରୁ

ସ୍ୱେତାଙ୍କ ପାଠକ, ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ମ୍ୟାନେଜର, ଭାରତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ମାଡ୍ରାସ

© NCERT not to be republished

ସଦସ୍ୟ-ଆବାହକ

ବି.ପି.ଭରଦ୍ୱାଜ, ଅଧ୍ୟାପକ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ,
ଶିକ୍ଷା ଅନୁସନ୍ଧାନ ବିଭାଗ, ଏନସିଇଆରଟି, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ

ସଦସ୍ୟ-ସଂଯୋଜକ

ଅତୁଲ ଦୁବେ, ସହକାରୀ ଅଧ୍ୟାପକ, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା,
ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଏନସିଇଆରଟି, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ

© NCERT not to be republished

ସ୍ୱୀକୃତି

ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ (ଏନସିଇଆରଟି) ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ସମ୍ମାନିତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଏବଂ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଗୋଷ୍ଠୀ (ସିଏଜି)ର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଏବଂ ସମର୍ଥନକୁ ସ୍ୱୀକାର କରୁଛି । ପରିଷଦ ଉଭୟ ମୟାଙ୍କ ଶର୍ମା PGT ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା, ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ବିନୀତ ମେହେତା, ସହକାରୀ ଅଧ୍ୟାପକ, ଏସବିଏସଇ କଲେଜ, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ଏବଂ ଶ୍ୱେତା, ପିଇ ଶିକ୍ଷକ, ବାଲ ଭାରତୀ ସ୍କୁଲ, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ବିଷୟବସ୍ତୁ ପ୍ରଦାନରେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛୁ ।

ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ଗଜାନନ ଲୋଧେ, ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସମ୍ବିତ୍ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଫାଉଣ୍ଡେସନ, ବାଙ୍ଗାଲୁରୁ; ରଞ୍ଜନା ଅରୋରା, ଅଧ୍ୟାପକ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ, ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ବିକାଶ ବିଭାଗ; ଗୌରୀ ଶ୍ରୀବାସ୍ତବ, ଅଧ୍ୟାପକ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନରେ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଏନସିଇଆରଟି; ଅଞ୍ଜୁ ଗାନ୍ଧି, ବରିଷ୍ଠ ପରାମର୍ଶଦାତା, ସାକେତ ବହୁଗୁଣା, ସହକାରୀ ଅଧ୍ୟାପକ (ଭାଷାବିଜ୍ଞାନ), ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ହିନ୍ଦୀ, ଦିଲ୍ଲୀ କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ସୁପର୍ଣ୍ଣା ଦିୱାକର, ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ଏନଏସଟିସି ସେମାନଙ୍କ ସମାଲୋଚନାମୂଳକ ସମୀକ୍ଷା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରୁଅଛି । ରେଣୁ କତ୍ୟାଲ୍, ଏପିସି, ଡିଇଏସ୍ଏସ୍ , ଏନସିଇଆରଟି ଏବଂ ପାଦୁକୋନ-ଦ୍ରାବିଡ ସେଣ୍ଟର ଫର ସ୍ପୋର୍ଟସ ଏକ୍ସଲେନ୍ସ, ବାଙ୍ଗାଲୁରୁଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛୁ ।

ସୌମ୍ୟ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଅବଦାନ, ସମ୍ପାଦକ (ଚୁକ୍ତିଭିତ୍ତିକ), ପ୍ରବୀଣ କୁମାର, ପ୍ରୁଫ୍-ରିଡର୍ (ଚୁକ୍ତିଭିତ୍ତିକ), ଫାତ୍ମା ନାସିର, କଳାକାର, ପୱନ କୁମାର ବରିଆର, ଇନଚାର୍ଜ, ଡିଟିପି ସେଲ୍; ସଞ୍ଜୁ ଶର୍ମା, ମନୋଜ କୁମାର ଓ ବିଟ୍ଟୁ କୁମାର ମାହତୋ, ଡିଟିପି ଅପରେଟର (ଚୁକ୍ତିଭିତ୍ତିକ), ପ୍ରକାଶନ ବିଭାଗ, ଏନସିଇଆରଟି ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ରୂପ ଦେଇଥିବାରୁ ପରିଷଦ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି ।

ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ କପିରାଇଟ୍ ଠାବ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିନାହିଁ । ପ୍ରକାଶକଙ୍କ କୌଣସି ଭୁଲ ପାଇଁ କ୍ଷମା ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛୁ ଏବଂ ଏପରି କୌଣସି ଅସ୍ୱୀକୃତ କପିରାଇଟ୍ ଧାରକଙ୍କଠାରୁ ଶୁଣିଲେ ଆମେ ଖୁସି ହେବୁ ।

© NCERT not to be republished

ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନ

ତୃତୀୟ ଭାଗ (ଧାରା ୧୨-୩୫)

କେତେକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଏବଂ ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଅନୁଯାୟୀ କିଛି ସର୍ତ୍ତ ଏଗୁଡ଼ିକର ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ଦିଏ

ମୌଳିକ ଅଧିକାର

ସମାନତାର ଅଧିକାର

- ଆଇନ ସମ୍ମୁଖରେ ଓ ଆଇନର ସମାନ ସଂରକ୍ଷଣ;
- ଧର୍ମ, ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ, ଲିଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ନିର୍ବିଶେଷରେ;
- ସାର୍ବଜନୀନ ନିଯୁକ୍ତିରେ ସୁଯୋଗ;
- ଅସ୍ପୃଶ୍ୟତା ଏବଂ ପଦବୀ ଉଚ୍ଛେଦ ଦ୍ୱାରା

ସ୍ୱାଧୀନତାର ଅଧିକାର

- ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ସମାବେଶ, ସଂଘ, ଆନ୍ଦୋଳନ, ବାସସ୍ଥାନ ଏବଂ ବୃତ୍ତି;
- ଅପରାଧ ଜନିତ ଦୋଷୀ ପ୍ରମାଣିତ ହେବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କେତେକ ସୁରକ୍ଷା;
- ଜୀବନ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାଧୀନତାର ସୁରକ୍ଷା;
- ଛଅରୁ ଚଉଦ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାଗଣା ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା;
- କେତେକ ମାମଲାରେ ଗିରଫଦାରୀ ଏବଂ ଅଟକ ରଖିବା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସୁରକ୍ଷା ।

ଶୋଷଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅଧିକାର

- ମାନବକୁ ପଣ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶ୍ରମ ନିଷେଧ;
- ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ନିଯୁକ୍ତିକୁ ନିଷେଧ କରିବା।

ଧର୍ମଗତ ଅଧିକାର

- ବିବେକର ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବଂ ଧର୍ମର ଅବାଧ ଅବଲମ୍ବନ, ଆଚରଣ ଏବଂ ପ୍ରଚାର
- ଧାର୍ମିକ ବ୍ୟାପାର ପରିଚାଳନାର ସ୍ୱାଧୀନତା;
- କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧର୍ମର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ପାଇଁ କର ପ୍ରଦାନ କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା;
- ରାଜ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକରେ ଧାର୍ମିକ ଶିକ୍ଷା କିମ୍ବା ଧାର୍ମିକ ଉପାସନାରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ।

ସାଂସ୍କୃତିକ ଓ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଧିକାର

- ଯେକୌଣସି ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ବର୍ଗର ନାଗରିକଙ୍କର ସେମାନଙ୍କ ସଂସ୍କୃତି, ଭାଷା କିମ୍ବା ଲିପିକୁ ସଂରକ୍ଷଣ **କରିବାର ଅଧିକାର ।**
- ସଂଖ୍ୟାଲଘୁମାନେ ନିଜ ପସନ୍ଦର ଶିକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠାନର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଓ ପରିଚାଳନ କରିବାର ଅଧିକାର ।

ସାମ୍ବିଧାନିକ ପ୍ରତିକାରର ଅଧିକାର

- ଏହି ମୌଳିକ ଅଧିକାରଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା କିମ୍ବା ଆଦେଶ କିମ୍ବା ରିଟ୍ ଜାରି କରିବା ।

© NCERT not to be republished

ସୂଚୀପତ୍ର

ମୁଖବନ୍ଧ iii

ପୁସ୍ତକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ v

୧ମ ବିଷୟ - ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

୧ମ ପାଠ : ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା ୨

୨ୟ ପାଠ : ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଏବଂ ଧରିବା ୧୨

୩ୟ ପାଠ : ବଲକୁ ମାରିବା ୨୧

୪ର୍ଥ ପାଠ : ଛୋଟ ପଦକ୍ଷେପ ୩୦

୨ୟ ବିଷୟ - ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା

୫ମ ପାଠ : ଆଞ୍ଚଳିକ ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ କ୍ରୀଡ଼ା ୪୬

୩ୟ ବିଷୟ - ଯୋଗ

୬ ଷ୍ଠ ପାଠ : ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ ୭୦

୭ମ ପାଠ : ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ (ଯୋଗ ସାଧନା) ୮୫

ଅଧିବେଶନ ଢାଞ୍ଚା ଏବଂ ସୂଚକ
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା ୧୧୧

not to be republished © NCERT

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://manodarpan.education.gov.in

© NCERT not to be republished