

ਅਧਿਆਇ ੨

ਯੋਗਿਕ ਅਭਿਆਸ (ਯੋਗਾ ਸਾਧਨਾ)



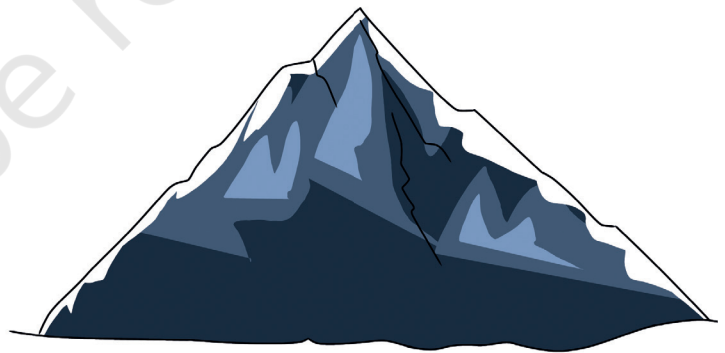
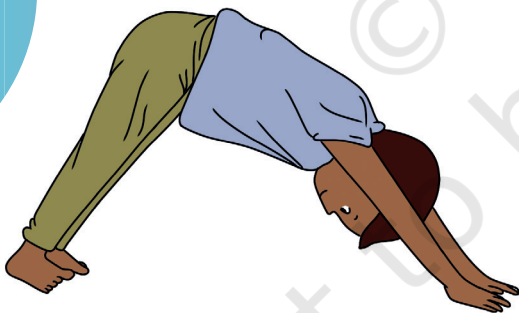
339CH07

ਵਾਈਜੀ ੬

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

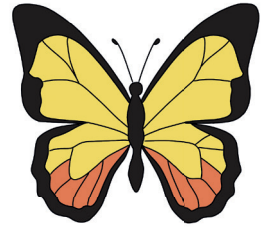
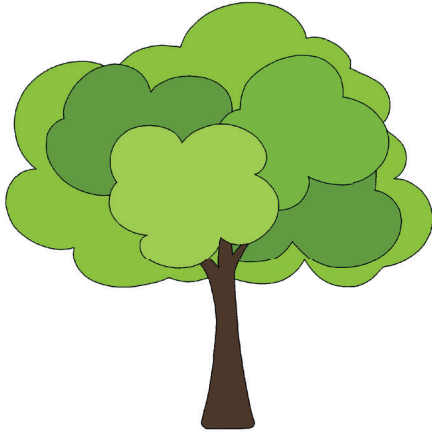
ਹੁਣ ਤੱਕ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਯਾਮਾ ਅਤੇ ਨਿਯਾਮਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦਿਆਲੂ ਬਣਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਉ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਿਕ ਯਾਤਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ ਆਸਨ ਜੋ ਕਿ ਤੀਜਾ ਕਦਮ ਹੈ ਅਸਟੰਗ ਯੋਗ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ, ਦਰੱਖਤਾਂ ਅਤੇ ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ, ਆਉ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕੁਝ ਪੇਂਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਈਏ।



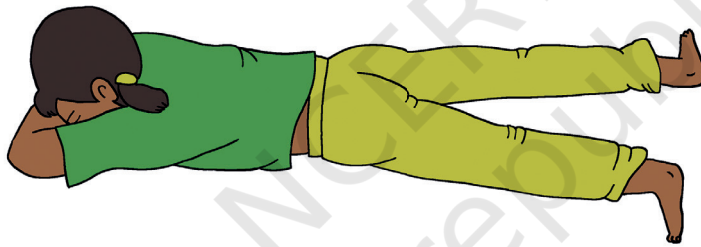
ਇਕ ਪਹਾੜ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚੋ।





ਹੁਣ, ਆਉ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਵਾਂਗ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣੀਏ। ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਵਾਂਗ ਉਠਾਓ।

ਇੱਕ ਤਿੱਤਲੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਖੰਭਾਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਫੜਕਾਓ।



ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਮਗਰਮੱਛ ਵਾਂਗ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਿਆ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਆਇਆ?

ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਸਣ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਵਾਈਜੀ ੨

ਤਿਆਰੀ ਅਭਿਆਸ

ਆਓ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਈਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਲਈ ਉਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ ਆਸਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮਜ਼ੇ ਕਰੀਏ। ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਚੱਲੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਨਿਯਮਤ ਤੁਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਹੁਣ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਡੱਡੂਆਂ ਵਾਂਗ ਬਣੀਏ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਛਾਲ ਮਾਰੀਏ!



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਕੁਝ ਹੋਰ ਢਿੱਲੇ ਅਭਿਆਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੁਰਨਾ, ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪਾਸੇ ਤੁਰਨਾ, ਸਧਾਰਣ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਛੁਕਣਾ, ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਆਦਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



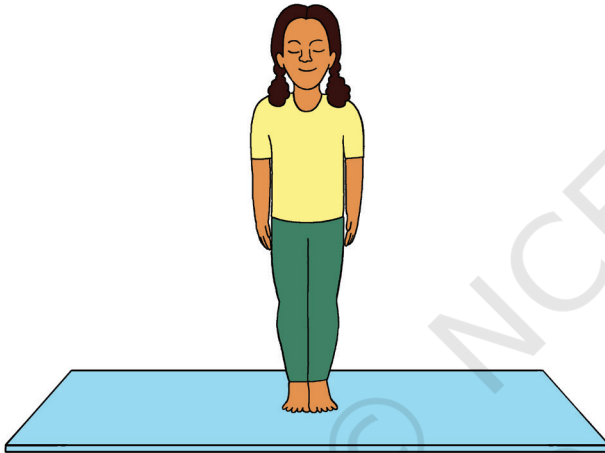
ਵਾਈਜੀ ੮

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੁਦਰਾਵਾਂ

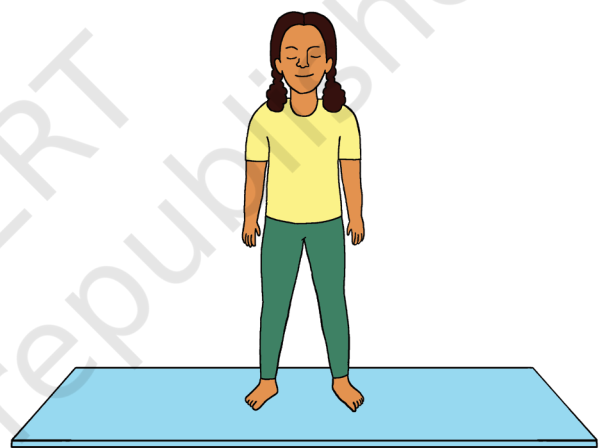
ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਸਣ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸੁਪੀਨ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਆਸਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਦਰਾ ਹੈ (ਸਥੀਟੀ) ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅੰਤਮ ਅਵਸਥਾ (ਵਿਸ਼ਰਾਂਤੀ)।

੧. ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ

ਸਥਿਤੀ - ਤਾਡਆਸਨਾ



ਵਿਸ਼ਰਾਂਤੀ - ਸ਼ਿਥਿਲਾ ਤਾਡਆਸਨਾ



੨. ਬੈਠਣਾ

ਸਥਿਤੀ - ਦੰਡਆਸਨਾ



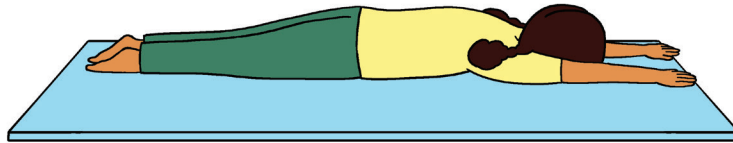
ਵਿਸ਼ਰਾਂਤੀ - ਸ਼ਿਥਿਲਾ ਦੰਡਆਸਨਾ



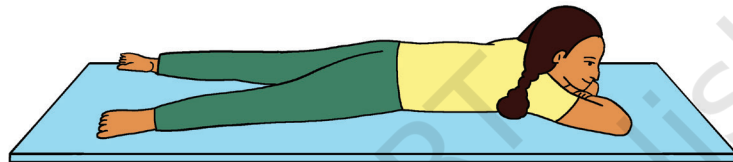


3. ਲੇਟਣਾ (ਪ੍ਰੇਨ)

ਸਥਿਤੀ - ਪੇਟ 'ਤੇ ਲੇਟਣਾ

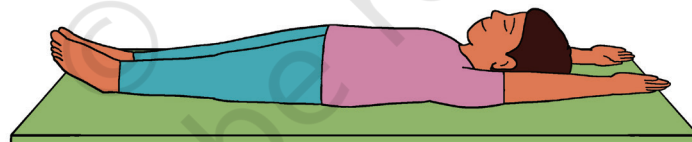


ਵਿਸ਼ਰਾਂਤੀ - ਮਕਰਆਸਨਾ

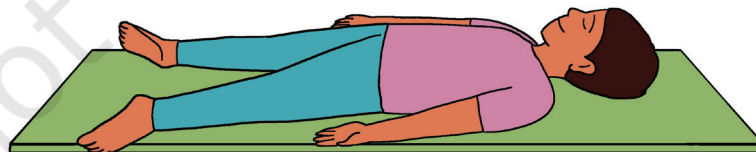


4. ਢੂਈ ਪਰਨੇ ਪੈਣਾ

ਸਥਿਤੀ - ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੇਟਣਾ



ਵਿਸ਼ਰਾਂਤੀ - ਸ਼ਵਆਸਨਾ



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੀਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ। ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹਨ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਂਤੀ ਚਾਰਾਂ ਅਹੁਦਿਆਂ ਲਈ। ਵਿਸ਼ਰਾਂਤੀ, ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।



ਵਾਈਜੀ ੯ ਆਸਨ ਅਭਿਆਸ



ਤੀਜੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ ਆਸਣ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ-

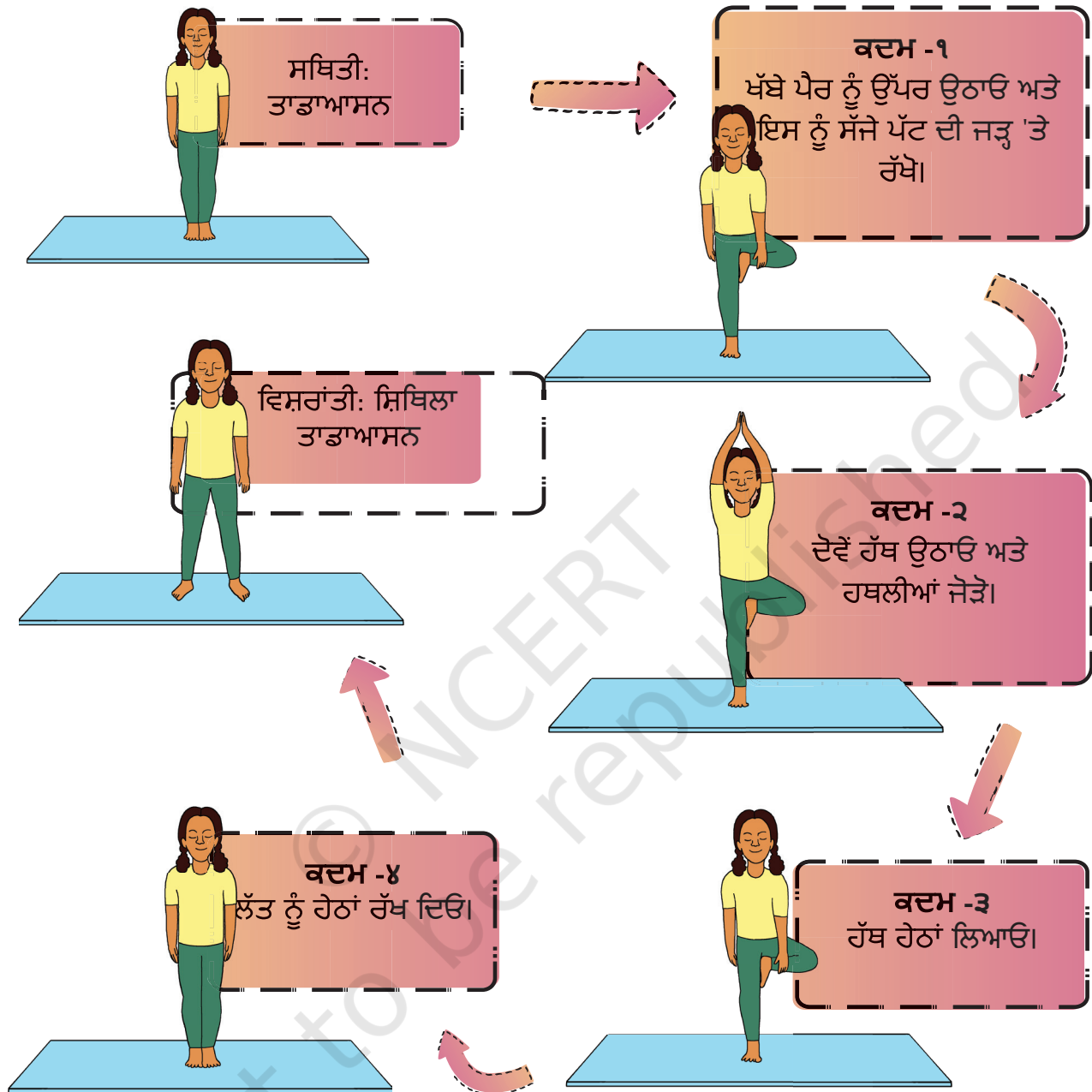
1. ਵਿਕਸ਼ਾਆਸਨ
2. ਸੁਖਆਸਨ
3. ਵਜਰਾਆਸਨ
4. ਭੁਜੰਗਆਸਨ
5. ਪਵਨਮੁਕਤਾਆਸਨ

ਹਰੇਕ ਆਸਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਕਦਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ।





੧. ਵਿਕਸ਼ਾਸਨ



ਆਸਨ ਦੁਹਰਾਓ ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖੱਬੀ ਜੰਘ ਦੀ ਜੜ੍ਹ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਦਮ ੨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।



2. ਸੁਖਾਸਨ

ਸਥਿਤੀ:
ਦੰਡਾਘਾਸਨ



ਕਦਮ -1
ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ
ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।



ਵਿਸਰਾਤੀ:
ਸਥਿਲਾ ਦੰਡਾਘਾਸਨ



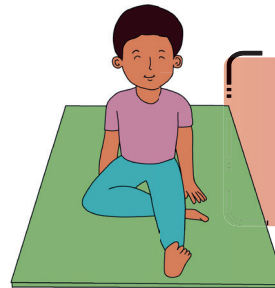
ਕਦਮ -2
ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ
ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਪਿੱਠ ਨੂੰ
ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।



ਕਦਮ -4
ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

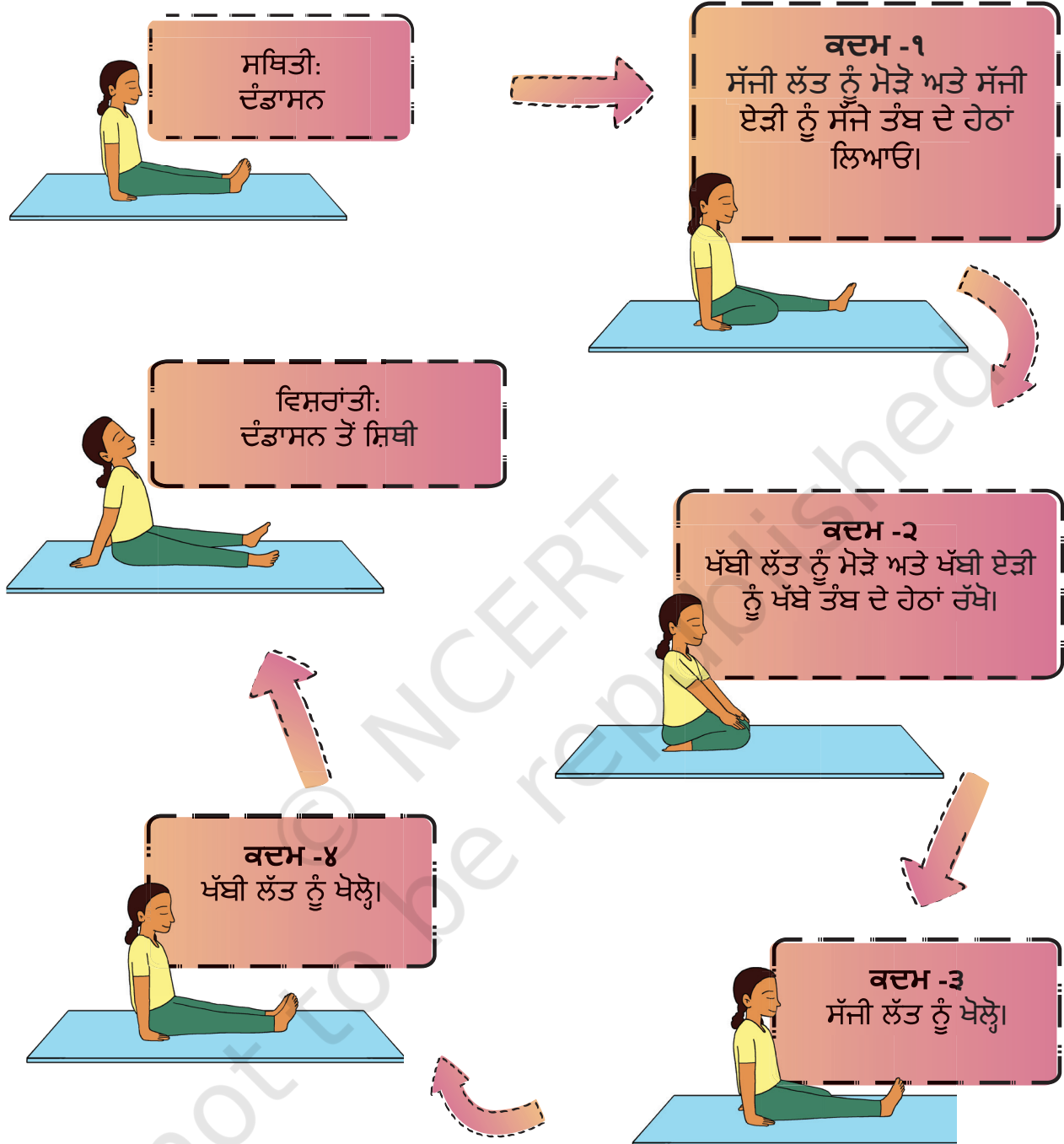


ਕਦਮ -3
ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।





3. ਵਜਰਾਸਨ

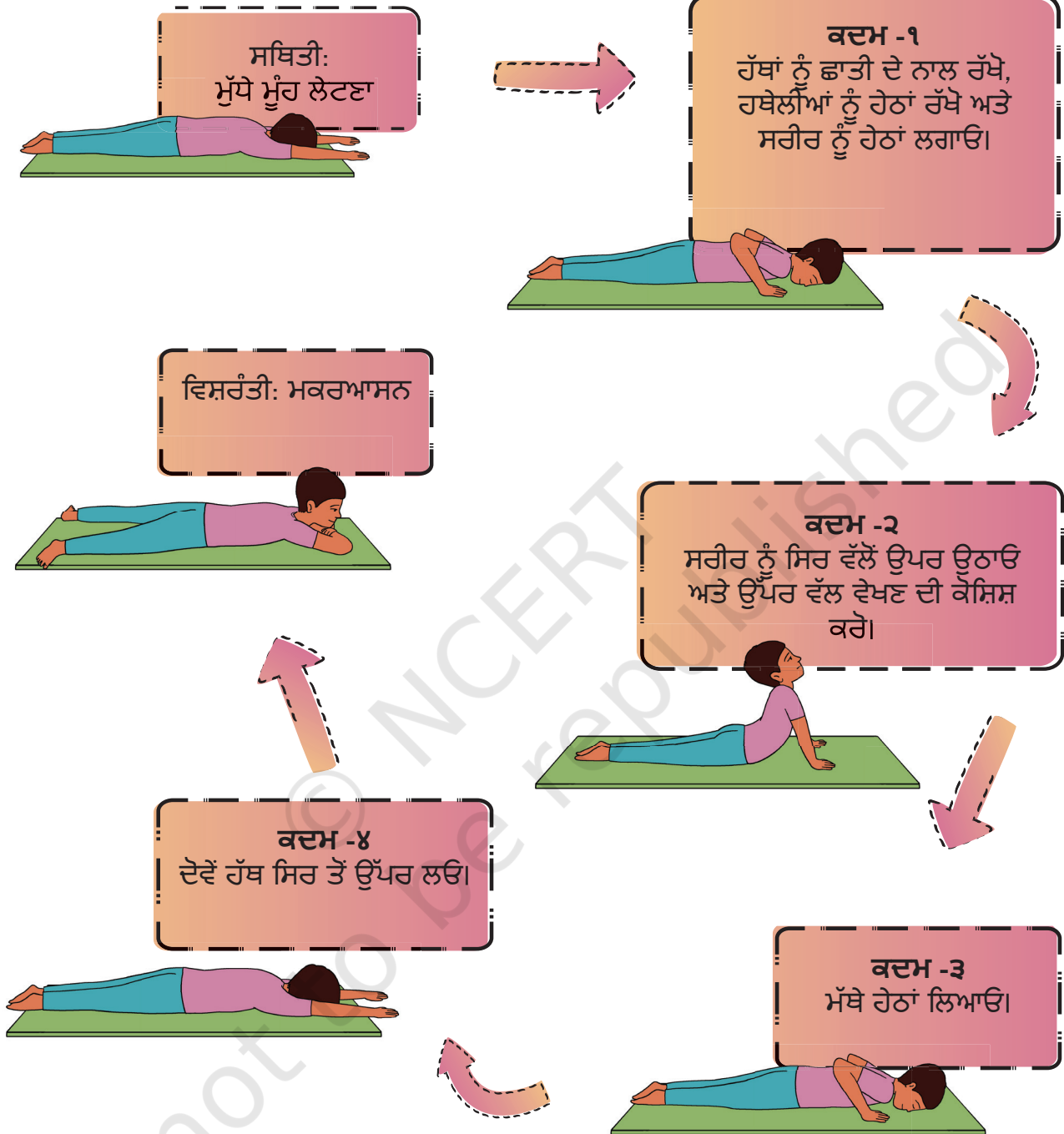


ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਗੀਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੈਠੇ ਹੋਣ।



੪. ਭੁਜੰਗਾਸਨ

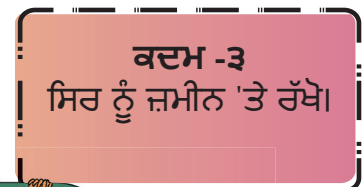
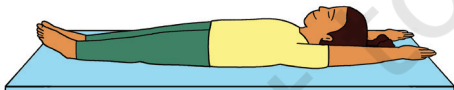
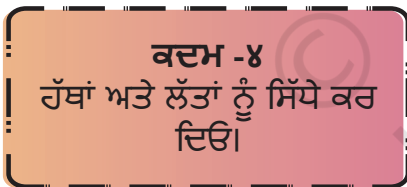
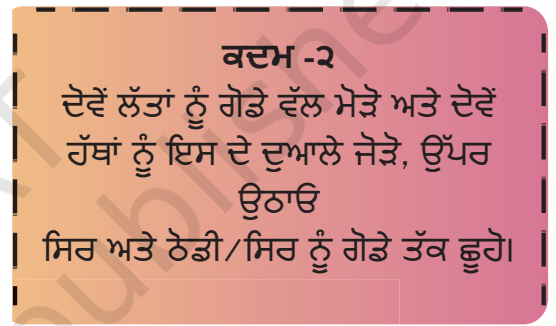


ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰਕਤਾਂ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸੁਚਾਰੂ ਹੋਣ। ਕੋਹਨੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੁਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਐੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



੫. ਪਵਨਮੁਕਤਾਆਸਨ





ਵਾਈਜੀ ੧੦

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

ਸਾਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

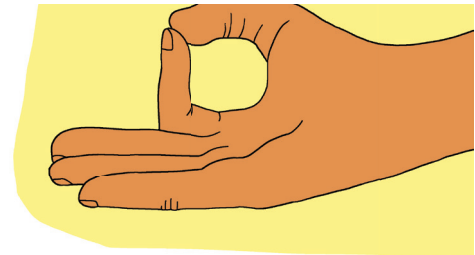
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?

ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਤਿਆਰੀ ਹੈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਅਸ਼ਟੰਗ ਯੋਗ ਦਾ ਚੌਥਾ ਪਹਿਲੂ।



ਮੁਦਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

1. ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਨੋਕ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰੋ। ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਹਥਲੀ ਦੀ ਇਸ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਚਿਨ-ਮੁਦਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਹੁਣ, ਸੱਜੀ ਹਥਲੀ ਨੂੰ ਪੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਚਿਨ-ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
3. ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਰ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।





ਵਾਈਜੀ ੧੧

“ਓਮ” ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹਾਂ “ਓਮ”. ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਅ, ਓ ਅਤੇ ਮ।

ਹੁਣ, ਆਓ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ...

ਅ. ਓ. ਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ



1. ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਏ-ਕਾਰਾ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ।
2. ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੰਪਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।

ਵਾਈਜੀ ੧੦

3. ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਪ ਕਰੋ ਯੂ-ਕਾਰਾ।
4. ਛਾਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੰਪਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।



5. ਦੁਬਾਰਾ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾ-ਕਾਰਾ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ।
6. ਸਿਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੰਪਨ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।

ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੰਪਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ?

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ ਚਿਨ-ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।



ਵਾਈਜੀ ੩

ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਓ ਅਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸਧਾਰਣ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੀਏ।

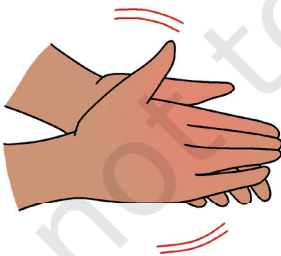
1. ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।
2. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਹਿਲਾਓ।
3. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹਿਲਾਓ।
4. ਡੇਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿਕੋਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।
5. ਡੇਲਿਆਂ ਦਾ ਘੁੰਮਣਾ।

1. ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ

ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ; ਉਹ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੀ ਸਧਾਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

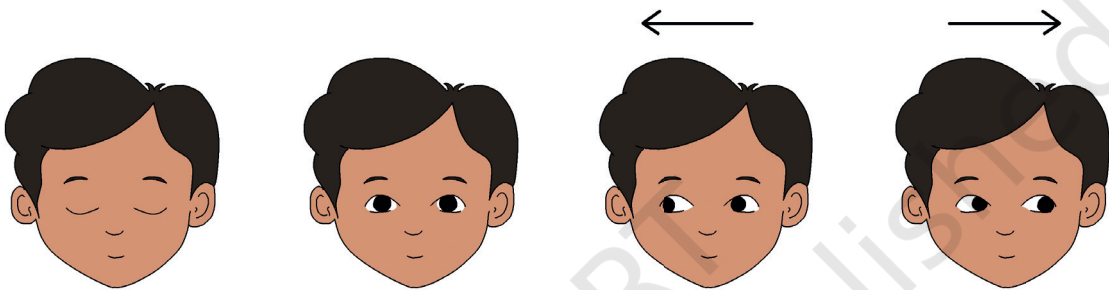
1. ਦੋਵੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰਗੜੋ।
2. ਹਥੇਲੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁੱਕ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰੱਖੋ। (ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।)
3. ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
4. ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ 10-15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।





2. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਣਾ।

1. ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
2. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਕੋਨੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
3. ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।



3. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੋਲਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ।

1. ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।
2. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਲਿਜਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
3. ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।





4. ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿਕੋਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।

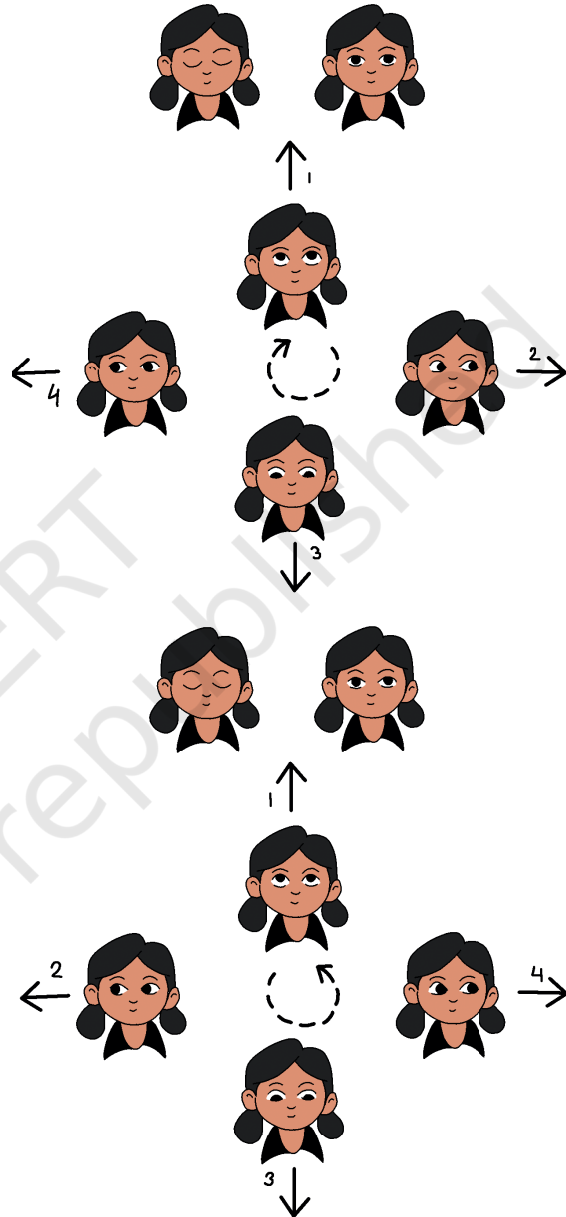
1. ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।
2. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੇਠਾਂ ਹਿਲਾਓ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
4. ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।





5. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ

1. ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।
2. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਓ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ ਘੁਮਾਉ।
3. ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।
4. ਆਉ ਹੁਣ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਓ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲੈ ਜਾਓ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਲਿਜਾਓ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ ਘੁਮਾਉ।
5. ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖੋਲ੍ਹੋ।
6. ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਗਰਦਨ ਦੀ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।



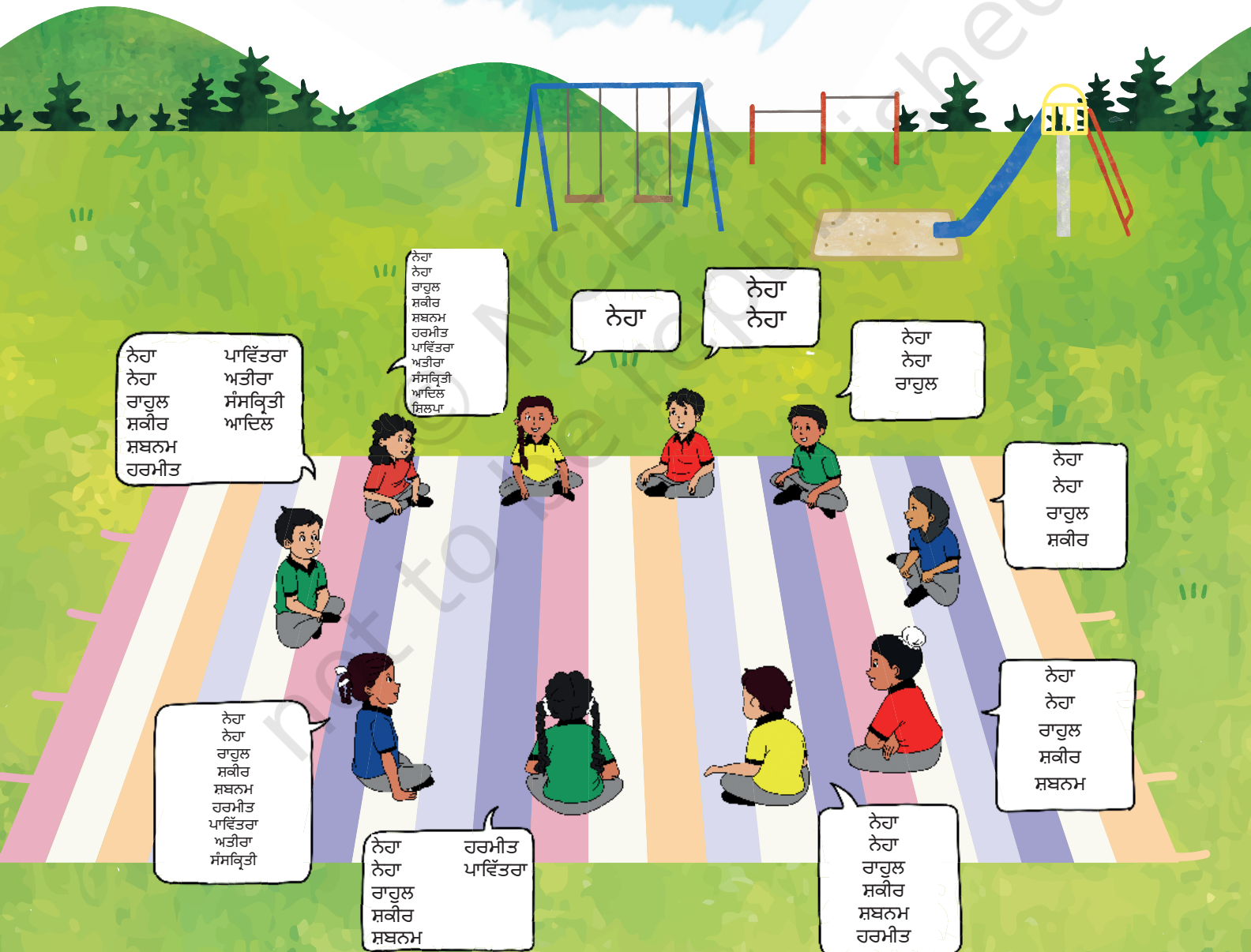
ਵਾਈਜੀ 12

ਕ੍ਰਿਡਾ ਯੋਗ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂਗੇ।

ਨਾਮਾਂ ਦੀ ਲੜੀ





ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਮਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਅਗਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਹਿਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਵੀ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰ ਕੋਈ ਸਾਰੇ ਨਾਮ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੰਨਗੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਰਤੋ।
- ਨਾਮ ਉਲਟ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।
- ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਕਰੋ।



ਦਿਮਾਗੀ ਖੇਡ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪੰਜ ਦੀ ਗੁਣਾ 'ਤੇ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਦੀ ਬਜਾਏ "ਭਾਰਤ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੰਜ ਦੀ ਗੁਣਾ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ 'ਤੇ "ਭਾਰਤ" ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਉਹ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਗਿਣਤੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਸਾਹ ਦੀ ਤਾਕਤ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ "ਓਮ" ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ "ਓਮ" ਦਾ ਜਾਪ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਇਸ ਗੇਮ ਦਾ ਮਕਸਦ ਅਵਾਜ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਅਜਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਈਜੀ ੧੪ ਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਪਤੰਜਲੀ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ 'ਪਤੰਜਲੀ ਕਹਿੰਦਾ' ਹੈ ਕਿ 'ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ' ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ 'ਪਤੰਜਲੀ' ਦੇ ਕਹੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਪਤੰਜਲੀ ਦੇ ਬਜਾਏ ਨੇਤਾ ਜੀ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ।
- ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਵੇਂ ਤਾੜਾਆਸਨ, ਉਤਕਟਆਸਨ, ਪਦਸਤਾਆਸਨ।



ਵਾਈਜੀ ੧੫ ਸ਼ਬਦਾ ਗ੍ਰਾਹੀ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੇ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਈਆਂ ਹਨ।
- ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਲ ਦਸ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁੰਦਰ-ਉੱਤਮ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ 'ਸੁੰਦਰ ਸੁੰਦਰ ਸੁੰਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਉੱਤਮ ਉੱਤਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਸੁੰਦਰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (੧, ੨, ੩, ੪, ੫, ੬, ਆਦਿ) ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਸੁਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਰ ਬਹੁਤ ਨੀਵੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੇਡ ਉੱਚੀ ਤਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

© NCERT
not to be republished

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਕ ਸਾਲਾਨਾ ਯੋਜਨਾ

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਯੋਜਨਾ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਐਨਸੀਐਫਐਸਈ 2023 ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖੇਤਰ ਵਜੋਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 90 ਘੰਟੇ (ਜੋ ਕਿ 40 ਮਿੰਟ ਦੇ ਲਗਭਗ 135 ਪੀਰੀਅਡ ਹਨ) ਅਲਾਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਤੀਜੀ ਜਮਾਤ ਲਈ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਖੇਡ ਯੋਗਾ ਐਨਸੀਐਫਐਸਈ 2023 ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਇਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਅਧਿਆਇ ਹਨ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੋਟਰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਭਰ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਨ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਮਾਨਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤਕ ਸੈਸ਼ਨ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਯੋਜਨਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਹ

- ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਇ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- ਐਨਸੀਐਫ-ਐਸਈ 2023 ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ 150 ਮਿਆਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸੰਕੇਤਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 40 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਮਿਆਦ ਮੰਨਦੀ ਹੈ।
- ਐਨਸੀਐਫ-ਐਸਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਲਾਕ ਪੀਰੀਅਡ (2 ਪੀਰੀਅਡ ਇਕੱਠੇ) ਅਲਾਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵੰਡ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:
 - ♦ ਦ੍ਰਿਸ਼-ਵੇਰਵਾ 1: ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਪੰਜ ਇਕਹਿਰੇ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਨੂੰ ਅਲਾਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
 - ♦ ਦ੍ਰਿਸ਼-ਵੇਰਵਾ 2: ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮੇਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਟੀਮ ਗੇਮਾਂ ਲਈ ਦੋ ਬਲਾਕ ਪੀਰੀਅਡ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਲਈ ਇੱਕੋ ਪੀਰੀਅਡ ਅਲਾਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦ੍ਰਿਸ਼-ਵੇਰਵਾ 1 - ਹਰੇਕ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ।

ਕਿਸਮ 1: ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੇਡ ਅਭਿਆਸ

ਕਿਸਮ 2: ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੱਕਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸਮ 3: ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਮੀਫਾਈਡ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ 40 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਸਮਾਂ ਵੰਡ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਕਿਸਮ 1	ਕਿਸਮ 2	ਕਿਸਮ 3
ਵਾਰਮ ਅੱਪ	5	5	5
ਖੇਡ/ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮਾਂ	25	15	25
ਕੂਲ ਡਾਊਨ		5	5
ਚੱਕਰ ਦਾ ਸਮਾਂ	5	15	5

ਦ੍ਰਿਸ਼-ਵੇਰਵਾ 2 (ਬਹੁਤ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ) - 80 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਬਲਾਕ ਪੀਰੀਅਡ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੇਡ ਅਭਿਆਸ, ਡਰਿੱਲ ਅਤੇ ਸਰਕਲ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਲਾਕ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਨਾਲ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:



ਕਿਸਮ 4: ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਗੈਮੀਫਾਈਡ ਡ੍ਰਿਲ (ਟੀਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ) ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸਮ 5: ਇੱਕੋ ਬਲਾਕ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਦੋ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆਂ ਗਈਆਂ।

ਕਿਸਮ 4					
ਬਲਾਕ ਪੀਰੀਅਡ	ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਮੀਫਾਈਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਗੈਮੀਫਾਈਡ ਡ੍ਰਿਲ/ਮਿੰਨੀ ਗੇਮਾਂ	ਕੂਲ-ਡਾਊਨ	ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ
ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ	5	30	20	5	20

ਕਿਸਮ 5				
ਬਲਾਕ ਪੀਰੀਅਡ	ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਮੀਫਾਈਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ 2 ਗੇਮਾਂ ਖੇਡੋ	ਕੂਲ-ਡਾਊਨ	ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ
ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ	5	50	5	20



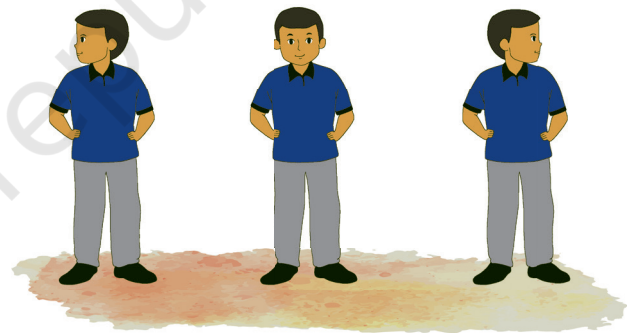
ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ

ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਗ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਸਮੁੱਚੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਕਰਕੇ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਠੰਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਜਕੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਚਿਤ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਪੈਸਟਰਲ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕਸਰਤ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਗਰਦਨ ਖਿੱਚਣਾ



ਸੱਜੇ-ਖੱਬੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਘੁਮਾਉਣਾ



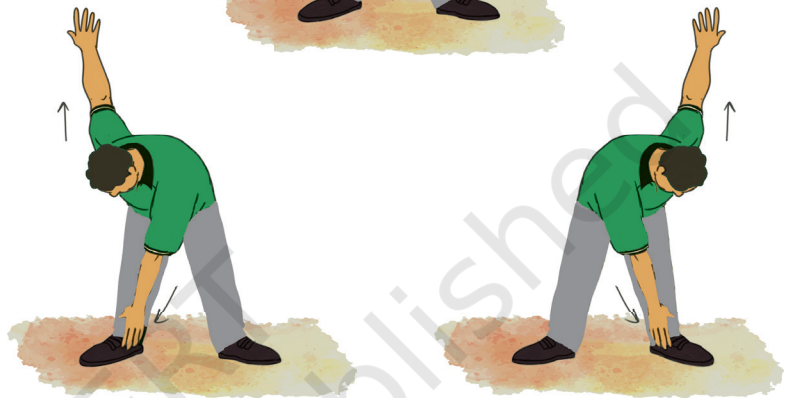
ਟੇਢੇ-ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਗਰਦਨ ਖਿੱਚਣਾ



ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ



ਬਾਂਹਾਂ ਘੁਮਾਉਣਾ



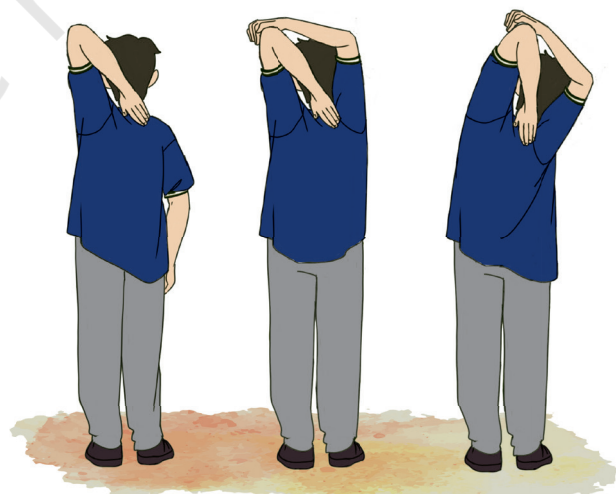
ਵਿਕਲਪਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਟੱਚ ਕਰਨਾ



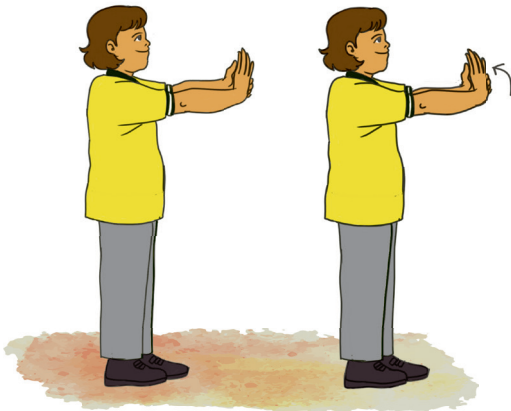
ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਘੁੰਮਣਾ



ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪਾਰ ਖਿੱਚੇ



ਮੋਢੇ ਦੇ ਬਲੇਡ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ



ਗੁੱਟ ਸਟ੍ਰੈਚ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ



ਗੁੱਟ ਸਟ੍ਰੈਚ ਫਲੈਕਸ਼ਨ



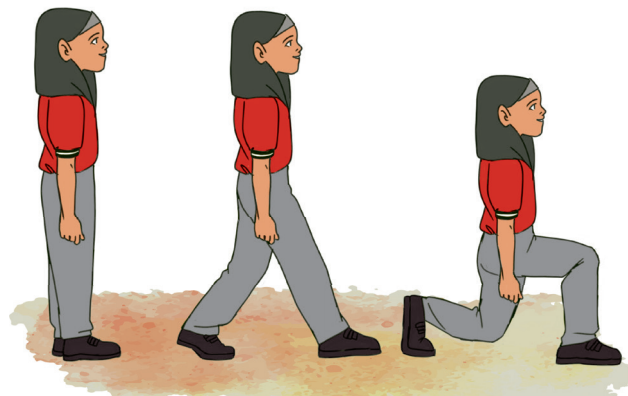
ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕਣਾ



ਟੇਢੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕਣਾ



ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ



ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਲੱਤ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਣਾ



ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਢਾਂਚਾ

ਹਰੇਕ ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੋ ਪਵਿੱਤਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਣ ਨਾਲ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਨ। ਉਹ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਘਾਟਨੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਓਮ ਸਾਹ ਨਵਵਤੁ। ਸਾਹ ਨੈ ਭੁਨਕਤੁ। ਸਾਹ ਵੀਰਜ ਕਰਵਾਵਹੈ। ਤੇਜਸਿਬਨਾਡੀਤਮਸਤੁ ਮਾਂ ਵਿਦਵਾਵਹੈ। ਓਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸ਼ਾਂਤੀ	Om Saha Navavatu Saha Nau Bhunak- tu ॥ Saha Viryam Karavavahai ॥ Tejasvinavadhitamastu ॥ Ma Vidvishavahai ॥ Om Shantih Shantih Shantih ॥
ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਆਓ ਸਾਡੀ ਦੇਵਾਂ (ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਸਾਡਾ ਦੇਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੇਸ਼ਣ ਹੋਵੇ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ। ਆਓ ਸਾਡਾ ਅਧਿਐਨ ਫਲਦਾਇਕ ਅਤੇ ਗਿਆਨ-ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਨਫਰਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।	

ਉਦਘਾਟਨੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਆਸਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਡਾ ਯੋਗ।

ਹਰੇਕ ਯੋਗ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਮਾਪਤੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ, ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਪਤੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਓਮ ਸਰਵੇ ਭਵੰਤੂ ਸੁਖਿਨ:। ਸਰਵੇ ਸੰਤੁ ਨਿਰਮਾਇਆ:। ਸਰਵ ਭਦਰਨੀ ਪਸਿਆਂਤੁ। ਮਾਂ ਕਸ਼ਚਿਦ ਦੁ:ਖਭਾਗਯ ਭਵਤੇ॥ ਓਮ ਸ਼ਾਂਤੀ: ਸ਼ਾਂਤੀ: ਸ਼ਾਂਤੀ:॥	Om Sarve Bhavantu Sukhinah ॥ Sarve Santu Niramayah ॥ Sarve Bhadrani Pashyantu ॥ Ma Kashchid Duhkhabhag Bhavet .॥ Om Shantih Shantih Shantih...॥
---	---

**ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੇ ਅਰਥ**

ਸਾਰੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ। ਸਾਰੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ। ਸਾਰੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਭ ਕੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਥਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ।

ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੁਖਾਸਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
- ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਹਲਕੀ ਮੁਸਕਾਨ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੇਨ-ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਵੋ। ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਓਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਰਾਰ-ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ।
- ਜਾਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ, ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁੱਕ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

24 ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤਕ ਸੈਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ

ਮਹੀਨਾ 1				
	ਤੀਜਾ ਪੀਰੀਅਡ	6ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	9ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	12ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ (15 ਮਿੰਟ)	ਅਹਿਮਸਾ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ (15 ਮਿੰਟ)	ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ (15 ਮਿੰਟ)	ਅਹਿਮਸਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ (15 ਮਿੰਟ)
ਯੋਗਾ ਸਾਧਨਾ	ਨਾਮਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਮੈਮੋਰੀ ਗੇਮ (15 ਮਿੰਟ)	ਪਤੰਜਲੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਈ ਖੇਡ (15 ਮਿੰਟ)	ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ (15 ਮਿੰਟ)	ਸ਼ਬਦਾ ਗ੍ਰਾਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਖੇਡ (15 ਮਿੰਟ)
ਮਹੀਨਾ 2				



	15ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	18ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	21ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	24 ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗਾ	ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ (15 ਮਿੰਟ)	ਨਿਯਮਿਤ ਸ਼ੌਚ ਕਰਾਈ (15 ਮਿੰਟ)	ਸ਼ੌਚ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ (15 ਮਿੰਟ)	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ (15 ਮਿੰਟ)
ਯੋਗਾ ਸਾਧਨਾ	ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (15 ਮਿੰਟ)	ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣਾ ਸਾਹ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡ (15 ਮਿੰਟ)	ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (15 ਮਿੰਟ)	ਨਾਅਰੇ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਖੇਡ

ਮਹੀਨਾ 3

	27ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	30ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	33 ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	36ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗਾ	ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ (15 ਮਿੰਟ)		ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ (10 ਮਿੰਟ)	
ਯੋਗਾ ਸਾਧਨਾ	ਮੁਦਰਾ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਗਤੀਵਿਧੀ (15 ਮਿੰਟ)	ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਆਸਨ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (15 ਮਿੰਟ)	ਅੱਡੀਆਂ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਡੱਡੂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨਾ (10 ਮਿੰਟ)	ਮੁਲਾਂਕਣ
		ਦਾਈਆਂ ਦੁੱਕੜੇ ਆਵਾਜ਼-ਹਰਕਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਖੇਡ (15 ਮਿੰਟ)	[[ਓਮ]] ਦਾ ਜਾਪ - ਏ, ਯੂ, ਐਮ (10 ਮਿੰਟ)	



ਮਹੀਨਾ 4

	39ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	42ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	45ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	48ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ
ਯੋਗਾ ਸਾਧਨਾ	ਤਾਡਾਸਨ ਅਤੇ ਸ਼ਿਬਿਲਾ ਤਾਡਾਸਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੁਦਰਾਵਾਂ (15 ਮਿੰਟ) ਖੜੀ ਮੁਦਰਾ ਵਾਲੇ ਆਸਣ ਵਿਕਸਾਸਨ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (15 ਮਿੰਟ)	ਦੰਡਾਸਨ ਅਤੇ ਸਿਥੀਲਾ ਦੰਡਾਸਨ (15 ਮਿੰਟ) ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਸੁਖਾਸਨ (15 ਮਿੰਟ)	ਪ੍ਰੇਨ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਮਕਰਾਸਨ (15 ਮਿੰਟ) ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਭੁਜੰਗਾਸਨਾ (15 ਮਿੰਟ)	ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਵਾਸਨ (15 ਮਿੰਟ) ਪਵਨਮੁਕਤਾਸਨ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (15 ਮਿੰਟ)

ਮਹੀਨਾ 5

	51ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	54ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	57ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	60ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ
ਯੋਗਾ ਸਾਧਨਾ	ਆਸਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿਕਸਾਸਨ (20 ਮਿੰਟ)	ਆਸਨ ਅਭਿਆਸ ਵਜਰਾਸਨ (20 ਮਿੰਟ)	ਆਸਨ ਅਭਿਆਸ ਪਵਨ-ਮੁਕਤਾਸਨ ਅਤੇ ਸ਼ਵਾਸਨ (20 ਮਿੰਟ)	ਆਸਨ ਅਭਿਆਸ ਭੁਜੰਗਾਸਨ ਅਤੇ ਸ਼ਵਾਸਨ (20 ਮਿੰਟ)
	[[ਓਮ]] ਦਾ ਜਾਪ - ਏ, ਯੂ, ਐਮ (10 ਮਿੰਟ)	ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣਾ (15 ਮਿੰਟ)	[[ਓਮ]] ਦਾ ਜਾਪ - ਏ, ਯੂ, ਐਮ (10 ਮਿੰਟ)	ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਤਾੜੀਆਂ ਮਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਖੇਡ (10 ਮਿੰਟ)

ਮਹੀਨਾ 6

	63 ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	66ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	69ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ	72ਵਾਂ ਪੀਰੀਅਡ
--	---------------	--------------	--------------	--------------



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗਾ	ਯਾਮਾ ਅਤੇ ਨਿਯਾਮਾ ਸੋਧ (15 ਮਿੰਟ)	ਸਾਰੇ 5 ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਸੋਧ (30 ਮਿੰਟ)	ਹੈਪੀ ਅਸੈਂਬਲੀ (30 ਮਿੰਟ)	ਮੁਲਾਂਕਣ
ਯੋਗਾ ਸਾਧਨਾ	ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧ (15 ਮਿੰਟ)			

ਸਾਲਾਨਾ ਸੈਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ 150 ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੰਬਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਇੱਕ ਬਲਾਕ ਪੀਰੀਅਡ ਲਈ, ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਮਿਆਦਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਲਿਤ ਕਰੋ। ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਬਲਾਕ ਪੀਰੀਅਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਲਾਨਾ ਸੈਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ						
ਪੀਰੀਅਡ	ਯੂਨਿਟ	ਹੁਨਰ	ਕਿਸਮ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਨਾਮ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੰ:	ਗਿਣਤੀ
1	ਯੂਨਿਟ 1	ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਫੜਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਫੜੇ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ	BM-1	1
2	ਯੂਨਿਟ 1	ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ	ਕਿਸਮ 2	ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ	BM-2	2
3	ਯੂਨਿਟ 1	ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ	ਕਿਸਮ 3	ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ	BM-1	3
4	ਯੂਨਿਟ 1	ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ	ਕਿਸਮ 2	ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ	BM-2	4
5	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ	YG-1	1
6 & 7	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਸੱਤ ਪੱਥਰ	ਅਤੇ-1	2
8	ਯੂਨਿਟ 1	ਫੜਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਰਿਲੇਅ ਕੈਚਿੰਗ	BM-5	5
9	ਯੂਨਿਟ 1	ਸੁੱਟਣਾ	ਕਿਸਮ 3	ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਓ	BM-3	6
10	ਯੂਨਿਟ 1	ਫੜਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਰਿਲੇਅ ਕੈਚਿੰਗ	BM-5	7
11	ਯੂਨਿਟ 1	ਸੁੱਟਣਾ	ਕਿਸਮ 3	ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਓ	BM-3	8
12 & 13		ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਗੋਲਾਪੇ ਟੇਗੋਰ	ਅਤੇ-2	4



14	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਯਾਮਾ	YG-2	3
15	ਯੂਨਿਟ 1	ਫੜਨਾ	ਕਿਸਮ 1	ਗੋਂਦ ਕੰਧ 'ਤੇ ਮਾਰਨਾ	BM-6	9
16	ਯੂਨਿਟ 1	ਸੁੱਟਣਾ	ਕਿਸਮ 2	ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ	BM-2	10
17	ਯੂਨਿਟ 1	ਸੁੱਟਣਾ	ਕਿਸਮ 1	ਕੋਨ ਨੂੰ ਖੜਕਾਓ	BM-4	11
18	ਯੂਨਿਟ 1	ਫੜਨਾ	ਕਿਸਮ 1	ਗੋਂਦ ਕੰਧ 'ਤੇ ਮਾਰਨਾ	BM-6	12
19	ਯੂਨਿਟ 1	ਸੁੱਟਣਾ	ਕਿਸਮ 2	ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ	BM-2	13
20	ਯੂਨਿਟ 1	ਸੁੱਟਣਾ	ਕਿਸਮ 1	ਕੋਨ ਨੂੰ ਖੜਕਾਓ	BM-4	14
21 & 22	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ	YG-3	4
23	ਯੂਨਿਟ 1	ਸੁੱਟਣਾ	ਕਿਸਮ 1	ਕੋਨ ਨੂੰ ਖੜਕਾਓ	BM-4	15
24 & 25	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਫੜਨ ਫੜਾਈ	ਅਤੇ-3	6
26	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰੋ	BM-7	16
27	ਯੂਨਿਟ 2	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਵਿਚਕਾਰ ਬਾਂਦਰ	BM-11	17
28	ਯੂਨਿਟ 3	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰੋ	BM-7	18
29	ਯੂਨਿਟ 4	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਵਿਚਕਾਰ ਬਾਂਦਰ	BM-11	19
30 & 31	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਚੋਨ (ਸੰਕਲੀ)	OG-4	8
32	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ	YG-3	5
33	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਸ਼ੈਡੋ ਬਾਲ	BM-8	20
34	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਫਲਿੱਕ ਕਰੋ	BM-9	21
35	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਪਰਛਾਵਾਂ ਗੋਂਦ	BM-8	22
36	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਫਲਿੱਕ ਕਰੋ	BM-9	23
37	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਫਲਿੱਕ ਕਰੋ	BM-10	24
38	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਫਲਿੱਕ ਕਰੋ	BM-10	25
39	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਨਿਯਾਮਾ	YG-4	6
40 & 41	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮਤਲੀ	ਅਤੇ-5	10
42	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਵਿਚਕਾਰ ਬਾਂਦਰ	BM-11	26



43	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਫਲਿੱਕ ਕਰੇ	BM-10	27
44	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਵਿਚਕਾਰ ਬਾਂਦਰ	BM-11	28
45	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਵਿਚਕਾਰ ਬਾਂਦਰ	BM-11	29
46	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਫਲਿੱਕ ਕਰੇ	BM-10	30
47	ਯੂਨਿਟ 1	ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਵਿਚਕਾਰ ਬਾਂਦਰ	BM-11	31
48	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਸਰਗਰਮੀ	YG-5	7
49 & 50	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਯੋਗਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	YG-6	9
51 & 52	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਬਿੱਟਾ ਕੁੱਦ	ਅਤੇ-6	12
53	ਯੂਨਿਟ 1	ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਗੁਬਾਰੇ 'ਤੇ ਵਾਰ ਕਰੇ	BM-13	32
54	ਯੂਨਿਟ 1	ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 1	ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਗੁਬਾਰੇ	BM-14	33
55	ਯੂਨਿਟ 1	ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਗੁਬਾਰੇ 'ਤੇ ਵਾਰ ਕਰੇ	BM-13	34
56	ਯੂਨਿਟ 1	ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 1	ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਗੁਬਾਰੇ	BM-14	35
57 & 58	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਆਸਨ- ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ	YG-7	11
59 & 60	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੁਦਰਾਵਾਂ	YG-8	13
61 & 62	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਲੁਕਣ ਮੀਚੀ	ਅਤੇ-5	14
63	ਯੂਨਿਟ 1	ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 2	ਸਾਫਟ ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ	BM-15	36
64	ਯੂਨਿਟ 1	ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਪਲੇਇੰਗ ਪਾਸ	BM-16	37
65	ਯੂਨਿਟ 1	ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 1	ਚੈਂਕ ਵਿੱਚ ਸਕੂਪ	BM-17	38
66	ਯੂਨਿਟ 1	ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 2	ਸਾਫਟ ਬਾਲ ਕੰਟਰੋਲ	BM-15	39
67 & 68	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਹੋਪਸਕੋਚ	ਅਤੇ-7	16
69	ਯੂਨਿਟ 1	ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 3	ਪਲੇਇੰਗ ਪਾਸ	BM-16	40
70	ਯੂਨਿਟ 1	ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 1	ਚੈਂਕ ਵਿੱਚ ਸਕੂਪ	BM-17	41
71	ਯੂਨਿਟ 1	ਤਾਲਮੇਲ	ਕਿਸਮ 2	ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਉੱਠੇ	BM-12	42



72	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਆਸਨ ਅਭਿਆਸ	YG-9	14
73-81		ਛਿਮਾਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ		ਸੰਖੇਪ ਮੁਲਾਂਕਣ	SA-1	9
82 & 83	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਆਸਨ ਅਭਿਆਸ	YG-9	16
84 & 85	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਹੋਪਸਕੋਚ	ਅਤੇ-7	18
86	ਯੂਨਿਟ 1	ਤਾਲਮੇਲ	ਕਿਸਮ 1	ਚਲਦੇ ਰਹੇ	BM-20	43
87	ਯੂਨਿਟ 1	ਤਾਲਮੇਲ	ਕਿਸਮ 3	ਡੰਡੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ	BM-18	44
88	ਯੂਨਿਟ 1	ਤਾਲਮੇਲ	ਕਿਸਮ 1	ਚਲਦੇ ਰਹੇ	BM-20	45
89	ਯੂਨਿਟ 1	ਤਾਲਮੇਲ	ਕਿਸਮ 3	ਡੰਡੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ	BM-18	46
90	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਆਸਨ ਅਭਿਆਸ	YG-9	17
91 & 92	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਮੁਰਗੇ ਦੀ ਲੜਾਈ	ਅਤੇ-8	20
93	ਯੂਨਿਟ 1	ਤਾਲਮੇਲ	ਕਿਸਮ 2	ਸੰਤੁਲਨ ਸਟਿਕ	BM-19	47
94	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 3	ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਨ ਫੜੋ	BM-21	48
95	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 3	ਪਲੈਕ	BM-22	49
96 & 97	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਕੁਮੀਰ ਡੋਂਗਾ	ਅਤੇ-9	22
98	ਯੂਨਿਟ 1	ਤਾਲਮੇਲ	ਕਿਸਮ 2	ਡੰਡੇ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ	BM-19	50
99	ਯੂਨਿਟ 1	ਟੀਕਾਕਰਨ	ਕਿਸਮ 2	ਟੀਕਾ ਵਿਜੇਤੋ	BM-27	51
100	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ	YG-10	18
101	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 3	ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਨ ਫੜੋ	BM-21	52
102	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 1	ਚੋਰ-ਪੁਲਿਸ	BM-24	53
103	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 3	ਪਲੈਕ	BM-22	54
104	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 1	ਘਰ ਲੱਭੋ	BM-23	55



105 & 106	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	[[ਓਮ]] ਦਾ ਜਾਪ - ਏ, ਯੂ, ਐਮ	YG-11	20
107 & 108	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਕੁਮੀਰ ਡੋਰਾ	ਅਤੇ-9	24
109	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 1	ਚੋਰ-ਪੁਲਿਸ	BM-24	56
110	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 3	ਸਟਲ ਰਨ	BM-25	57
111	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 1	ਟੀਕਾ ਵਿਜੇਤੇ	BM-27	58
112	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 3	ਚੋਰ-ਪੁਲਿਸ	BM-25	59
113	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਕ੍ਰਿਡਾ ਯੋਗਾ	YG-12	21
114 & 115	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਅਸੀਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ	ਅਤੇ-10	26
116 & 117	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਡੋਜ ਬਾਲ	ਅਤੇ-11	28
118 & 119	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਸਪੂਨ ਰੇਸ	ਅਤੇ-12	30
120	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 3	ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ	BM-26	60
121	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 3	ਸਟਲ ਰਨ	BM-25	61
122 & 123	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਗੱਦਾ ਪਰ	ਅਤੇ-13	32
124	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 3	ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ	BM-26	62
125	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 3	ਸਟਲ ਰਨ	BM-25	63
126	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਜਪਾ ਟੱਪਾ	YG-13	22
127	ਯੂਨਿਟ 1	ਟੀਕਾਕਰਨ	ਕਿਸਮ 2	ਟੀਕਾ ਵਿਜੇਤੇ	BM-27	64
128	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ	YG-14	23
129	ਯੂਨਿਟ 1	ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਕਿਸਮ 3	ਟੀਕਾ ਵਿਜੇਤੇ	BM-27	65



130	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਰੱਸਾ-ਕਸ਼ਟ	ਅਤੇ-14	33
131	ਯੂਨਿਟ 3	ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ	ਸ਼ਬਦਾ ਗ੍ਰਾਹੀ	YG-15	24
132	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਤਿੰਨ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੀ ਦੌੜ	ਅਤੇ-15	34
133	ਯੂਨਿਟ 1	ਤਾਲਮੇਲ	ਕਿਸਮ 1	ਚਲਦੇ ਰਹੇ	BM-20	66
134	ਯੂਨਿਟ 1	ਲਾਤ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 1	ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਫਲਿੱਕ ਕਰੋ	BM-10	67
135 & 136	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ	ਅਤੇ-16	36
137	ਯੂਨਿਟ 1	ਤਾਲਮੇਲ	ਕਿਸਮ 1	ਚਲਦੇ ਰਹੇ	BM-20	68
138	ਯੂਨਿਟ 1	ਲਾਤ ਮਾਰਨਾ	ਕਿਸਮ 1	ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਫਲਿੱਕ ਕਰੋ	BM-10	69
139 & 140	ਯੂਨਿਟ 2	ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਕਿਸਮ 4/5	ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਛਾਂ	ਅਤੇ-17	38
141-150		ਮੁਲਾਂਕਣ		ਸਾਲਾਨਾ ਮੁਲਾਂਕਣ	SA-2	19

ਯੋਗਾ	24
ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	38
ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੋਟਰ ਅੰਦੋਲਨ	69
ਮੁਲਾਂਕਣ	19
ਕੁੱਲ	150