

ਖੇਲ ਯੋਗਾ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
ਤੀਜੀ ਜਮਾਤ ਲਈ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ



339

ਬਿਘਾ 5 ਸੂਰਸਰਨੁਰੇ



ਧਨ ਲੀ ਡੰ ਆਰ ਟੀ
NCERT

ਰਾਸ਼ਟੀਯ ਭੈਕਿਕ ਅਨੁਸੰਧਾਨ ਔਰ ਪਰਿਕਸ਼ਾਨ ਪਰਿਭਦ੍
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

0339 - ਖੇਲ ਯੋਗ

ਤੀਜੀ ਜਮਾਤ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ

ISBN 978-93-5292-864-4

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ

ਜੂਨ 2024 ਸੀਨੀਅਰ 1946

PD 1000T BS

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, 2024

₹ 65.00

ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ ਵਾਟਰਮਾਰਕ ਨਾਲ 80 ਜੀਐਸਐਮ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ।

ਸਕੱਤਰ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, ਸ਼੍ਰੀ ਅਰਬਿੰਦੇ ਮਾਰਗ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ 110 016 ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਤ ਪ੍ਰਿੰਟਰ (ਪੀ) ਲਿਮਟਿਡ, ਡੀ -249, ਸੈਕਟਰ -63, ਨੇਇਡਾ 201 301 (ਯੂਪੀ) ਵਿਖੇ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ

- ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ, ਮਕੈਨੀਕਲ, ਫੋਟੋਕਾਪੀ, ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਸ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਵਪਾਰ ਰਾਹੀਂ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਧਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਦੁਬਾਰਾ ਵੇਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਸਹੀ ਕੀਮਤ ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਛਪੀ ਕੀਮਤ ਹੈ, ਰਬਤ ਸਟੈਂਪ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਸਟਿੱਕਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਕੀਮਤ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਦਫਤਰ

ਡਿਵੀਜ਼ਨ, ਐਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.

ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ ਕੈਂਪਸ

ਸ਼੍ਰੀ ਅਰਬਿੰਦੇ ਮਾਰਗ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ 110 016

ਫੋਨ : 011-26562708

108, 100 ਫੁੱਟ ਸੜਕ

ਹੋਸ਼ਾਂਗਰੋਹੇ ਹਾਲੀ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ

ਬਨਸ਼ੰਕਰੀ III ਪੜਾਅ

ਬੈਂਗਲੁਰੂ 560 085

ਫੋਨ : 080-26725740

ਨਵਜੀਵਨ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਇਮਾਰਤ

ਪੀ.ਓ. ਨਵਜੀਵਨ

ਅਹਿਮਦਾਬਾਦ 380 014

ਫੋਨ : 079-27541446

ਸੀਡਬਲਯੂਸੀ ਕੈਂਪਸ

ਧਨਕਲ ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ

Panihati

ਕੋਲਕਾਤਾ 700 114

ਫੋਨ : 033-25530454

CWC ਕੰਪਲੈਕਸ

Maligaon

ਗੁਹਾਟੀ 781 021

ਫੋਨ : 0361-2674869

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਟੀਮ

ਮੁਖੀ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ : ਅਨੂਪ ਕੁਮਾਰ ਰਾਜਪੂਤ
ਡਿਵੀਜ਼ਨ

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ : ਸ਼ਵੇਤਾ ਉੱਪਲ

ਮੁੱਖ ਉਤਪਾਦਨ : ਅਰੁਣ ਚਿਤਕਾਰਾ
ਅਧਿਕਾਰੀ

ਚੀਫ ਬਿਜਨਸ : ਅਮਿਤਾਭ ਕੁਮਾਰ
ਮੈਨੇਜਰ

ਸੰਪਾਦਕ : ਬਿਜਨਨ ਸੁਤਾਰ

ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਅਫਸਰ : ਜਹਾਂ ਲਾਲ

ਕਵਰ

ਫਾਤਿਮਾ ਨਾਸਿਰ

ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਸਿਲਜਾ ਬੰਸਰੀਆਰ, ਸੁਸ਼ਾਨਤਾ ਪਾਲ, ਨਨੀਤ ਬੀਐਸ, ਪਲਕ
ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਗੌਰਵ ਪਾਂਡੇ

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 2020 ਦੁਆਰਾ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੜਾਅ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੇ ਅਨਮੋਲ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਂਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਤਿਆਰੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਨਿਰਵਿਘਨ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਪੜਾਅ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪੁਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਲਾਸ 3 ਤੋਂ ਕਲਾਸ 5 ਤੱਕ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿੱਖਿਆ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੜਾਅ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੇਡ-ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਖੋਜ ਨਾਲ ਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਅਤੇ ਰਸਮੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੀਂਹ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨ, ਲਿਖਣ, ਬੋਲਣ, ਡਰਾਈਂਗ, ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੁਆਰਾ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਖੋਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਆਪਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਕਲਾ ਸਿੱਖਿਆ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿੱਖਿਆ, ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਗਣਿਤ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਪਹੁੰਚ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਮੱਧ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਧਾਤਮਕ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ-ਪ੍ਰਾਨਿਕ (ਭਾਵਨਾਤਮਕ) ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਫਰੇਮਵਰਕ (ਐਨ.ਸੀ.ਐਫ.ਐਸ.ਈ.) ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਐਨਈਪੀ 2020 ਲਈ, ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ; ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰਮੰਦ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਣ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 'ਯੋਗ' ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਯਾਮਾ, ਨਿਯਾਮਾ, ਆਸਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਜਮਾਤ 3 ਤੋਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ। ਇਹ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।



ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬ, ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਹੈ 'ਖੇਲ ਯੋਗ' ਜਮਾਤ 3 ਲਈ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਏ ਮਜ਼ੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਯੋਗ ਦੇ ਉਮਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਪੜਾਅ ਲਈ ਐਨਸੀਐਫਐਸਈ 2023 ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖੇਲ ਯੋਗ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਰੋਸ-ਕਟਿੰਗ ਥੀਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜੜ੍ਹਾਂ। ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀਅਰ ਗਰੁੱਪ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਵਿਦਿਅਕ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਕੀਮਤੀ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਸਥਾਨਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਐਨਸੀਐਫਐਸਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਸੁਧਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਫੀਡਬੈਕ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਦਿਨੇਸ਼ ਪ੍ਰਸਾਦ ਸਕਲਾਨੀ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
31 ਮਈ 2024

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ
ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ

ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ, ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮ, ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੋਧਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ, ਟੀਮ ਵਰਕ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਦਿਅਕ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਵਿਰਾਸਤ, ਮਲਖੰਬ, ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸਰੀਰ, ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਢਾਂਚਾ 2023 (ਐਨਸੀਐਫਐਸਈ 2023) ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਿਆਂ, ਐਨਸੀਐਫਐਸਈ ਨੇ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖੇਤਰ ਵਜੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਤੀਜੀ ਜਮਾਤ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ, ਵਿਭਿੰਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਨ, ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਇਕਾਈਆਂ ਹਨ: ਬੇਸਿਕ ਮੋਟਰ ਸਕੀਲਜ਼, ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗ।

ਯੂਨਿਟ 1- ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੋਟਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁੱਟਣਾ, ਫੜਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ/ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਰਨਾ ਵਰਗੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯੂਨਿਟ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੈ ਪਲੇ-ਅਧਾਰਤ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉੱਤਮਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਡਾਂ ਹਨ।



ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ **ਯੂਨਿਟ 2 - ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ** ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। 17 ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਗੇਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਉਦਾਹਰਣ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਗੇਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖੇਡ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ 3-ਯੋਗ: ਇਹ ਇਕਾਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ 'ਯੋਗ' ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਸੁਭਾਅ ਦੁਆਰਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਅਨੰਦਚਿੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਟੰਗ ਯੋਗ (ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਪਹਿਲੂ) ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਜਮਾਤ ਲਈ ਯੋਗ ਇਕਾਈ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ, ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਖੇਡ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ, ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਮੀਨੀ ਨਿਯਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣ।

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਬਰਾਬਰ ਹੈ; ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਸਿਤਾਰੇ' ਅਤੇ 'ਕਾਮਨਾ' ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'ਸਟਾਰ' ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅਨੰਦ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖੇਡ ਜਿੱਤਣ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਟੀਮ ਦੇ



ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ।

‘ਕਾਮਨਾ’ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਮਨਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ‘ਟੈਗ’ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ।

ਇਸ ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਮਨਾ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਢੁੱਕਵੇਂ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਯੋਗ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ‘ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪੱਖਪਾਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ?

ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਕਾਮਨਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਰਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਿਲਚਸਪ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ‘ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ’ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 150 ਪੀਰੀਅਡ ਅਲਾਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਨਸੀਐਫਐਸਈ 2023 ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਿੰਨ ਇਕਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ; ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸਥਾਰਤ ਮਿਆਦ-ਦਰ-ਮਿਆਦ ਸੰਕੇਤਕ ਸੈਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਟਾਈਮ-ਟੇਬਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ‘ਤੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਯੋਗ ਪੀਰੀਅਡ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਯੂਨਿਟ 2-‘ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ’ ਤੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਲਾਕ ਪੀਰੀਅਡ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।



ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਕਿਸਮ 1 ਖੇਡ ਅਭਿਆਸ।

ਕਿਸਮ 2 ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ।

ਕਿਸਮ 3 ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਮੀਫਾਈਡ ਅਭਿਆਸ।

ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।
 - ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਾਡਲਿੰਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਹੀ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੱਡੂ ਛਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੌੜ ਅਤੇ ਚਕਮਾ ਟੈਗ ਜਾਂ ਡੈਂਜ-ਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਤਾਕਤ, ਲਚਕਤਾ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ, ਅਤੇ ਮਨ-ਸਰੀਰ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਟੀਮ ਵਰਕ, ਸਹਿਯੋਗ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਲਾਭ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਵੀ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ; ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਲੋਕ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਵਜੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਲੰਬੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਉਤਪਾਦਕ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾਵੇ।



ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਨੁਭਵ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਅਧਿਆਪਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ-

- ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਉਪਲਬਧ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਦਰ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਿਰਪੱਖ ਨਿਪਟਾਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।
- ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭੱਜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਏਰੀਏ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਟੀਮਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ, ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹਨ।
- ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਨਾ ਬਣਾਉਣ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ।
- ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਉਹ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਦਿਆਲੂਤਾ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਖੇਡ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਖੇਡ ਦੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ



ਬਣਾਉਣਾ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਫਟਬਾਲ ਅਤੇ ਬੱਲੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ, ਟਾਇਰ, ਛੋਟੀਆਂ ਕਹੀਆਂ (ਬਲੰਟਡ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਵਸਤੂ। ਰੇਤ ਦਾ ਟੋਆ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਛਿੱਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣਾ ਵੀ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਦਿਲਚਸਪ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਚੋਕਸ ਰਹੇ ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ)

ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਰੁਟੀਨ

ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਰੁਟੀਨ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਟੀਨ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬੇ-ਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਪੀ. ਭਾਰਦਵਾਜ,
ਮੈਂਬਰ ਕਨਵੀਨਰ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਮੁਖੀ,
ਵਿਦਿਅਕ ਖੋਜ ਵਿਭਾਗ, ਐਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.

ਅਤੁਲ ਦੂਬੇ,
ਮੈਂਬਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ,
ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ
ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਲੇਬਸ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਕਮੇਟੀ (ਐਨਐਸਟੀਸੀ)

1. ਐਮ.ਸੀ. ਪੰਤ, ਚਾਂਸਲਰ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਪਲਾਨਿੰਗ ਐਂਡ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (NIEPA) (ਪ੍ਰਧਾਨ)
2. ਮੰਜੁਲ ਭਾਰਗਵ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਪ੍ਰਿੰਸਟਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਸਹਿ-ਚੇਅਰਪਰਸਨ)
3. ਸੁਧਾ ਮੂਰਤੀ, ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਸਤਰੀ
4. ਵਿਵੇਕ ਦੇਬਰਾਏ, ਪ੍ਰਧਾਨ, ਆਰਥਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੌਂਸਲ - ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ (ਈਏਸੀ - ਪੀਐਮ)
5. ਸ਼ੇਖਰ ਮੰਡੇ, ਸਾਬਕਾ ਡੀਜੀ, ਸੀ.ਐਸ.ਆਈ.ਆਰ. ਉੱਘੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਵਿਤਰੀਬਾਈ ਫੂਲੇ ਪੁਣੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪੁਣੇ
6. ਸੁਜਾਤਾ ਰਾਮਦਰਾਏ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕੈਨੇਡਾ
7. ਸ਼ੰਕਰ ਮਹਾਦੇਵਨ, ਸੰਗੀਤ ਮਸਤਰੇ, ਮੁੰਬਈ
8. ਯੂ. ਵਿਮਲ ਕੁਮਾਰ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਦੁਕੋਣ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਅਕੈਡਮੀ, ਬੰਗਲੌਰ
9. ਮਿਸ਼ੇਲ ਡੈਨੀਨੋ, ਵਿਜ਼ਿਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਆਈ.ਆਈ.ਟੀ. - ਗਾਂਧੀਨਗਰ
10. ਸੁਰੀਨਾ ਰਾਜਨ, ਆਈ.ਏ.ਐਸ (ਸੇਵਾਮੁਕਤ), ਹਰਿਆਣਾ; ਸਾਬਕਾ ਡੀਜੀ, ਐਚਆਈਪੀਏ
11. ਚਾਮੂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸ਼ਾਸਤਰੀ, ਪ੍ਰਧਾਨ, ਭਾਰਤੀ ਭਾਸ਼ਾ ਕਮੇਟੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਾ
12. ਸੰਜੀਵ ਸਨਿਆਲ, ਮੈਂਬਰ, ਆਰਥਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੌਂਸਲ - ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ (ਈਏਸੀ - ਪੀਐਮ)
13. ਐਮ.ਡੀ. ਸ਼੍ਰੀਨਿਵਾਸ, ਪ੍ਰਧਾਨ, ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਪਾਲਿਸੀ ਸਟੱਡੀਜ਼, ਚੇਨਈ
14. ਗਜਨਾਨ ਲੇਧੇ, ਹੈੱਡ, ਐਨਐਸਟੀਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਫਤਰ
15. ਰੋਬਿਨ ਛੇਤਰੀ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਸਿੱਕਮ
16. ਪ੍ਰਤਿਊਸ਼ਾ ਕੁਮਾਰ ਮੰਡਲ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
17. ਦਿਨੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਹੈੱਡਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ, ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
18. ਕੀਰਤੀ ਕਪੂਰ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
19. ਰੰਜਨਾ ਅਰੋੜਾ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਹੈੱਡਵਿਭਾਗ, ਵਿਭਾਗ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ (ਮੈਂਬਰ-ਸਕੱਤਰ)

ਸਾਡਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤ

ਜਨ ਗਣ ਮਨ ਅਧਿਨਾਇਕ ਜਯ ਹੇ
ਭਾਰਤ ਭਾਗਯ ਵਿਧਾਤਾ।
ਪੰਜਾਬ-ਸਿੰਧ-ਗੁਜਰਾਤ-ਮਰਾਠਾ
ਦ੍ਰਾਵਿੜ-ਉਤਕਲਾ-ਬੰਗ
ਵਿਨਯਯ-ਹਿਮਾਚਲ-ਯਮੁਨਾ-ਗੰਗਾ
ਉੱਛਲ ਜਲਧਿ ਤਰੰਗ।
ਤਵ ਸੁਭ ਨਾਮੇ ਜਾਗੇ ਤਵ
ਸੁਭ ਆਸ਼ਿਸ਼ ਮਾਂਗੇ,
ਗਾਹੇ ਤਵ ਜਯ ਗਾਥਾ।
ਜਨ-ਗਣ-ਮੰਗਲ-ਦਯਾਕ ਜਯ ਹੇ
ਭਾਰਤ-ਭਾਗਯ-ਵਿਧਾਤਾ।
ਜਯ ਹੇ, ਜਯ ਹੇ, ਜਯ ਹੇ,
ਜਹ ਜਹ ਜਹ, ਜਹ ਹੇ!

ਸਾਡਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤ, ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਰਬਿੰਦਰਨਾਥ ਟੈਗੋਰ ਦੁਆਰਾ ਬੰਗਲਾ ਵਿੱਚ ਰਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤ ਵਜੋਂ ਇਸਦੇ ਹਿੰਦੀ ਸੰਸਕਰਣ ਸੰਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦੁਆਰਾ ੨੪ ਜਨਵਰੀ ੧੯੫੦ ਨੂੰ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਾਸ ਟੀਮ

ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ

ਮਾਰੇਸ਼ ਚੰਦਰ ਪੰਤ, ਪ੍ਰਧਾਨ, ਐਨਐਸਟੀਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖੇਤਰ ਸਮੂਹ (ਕੈਗ): ਤਿਆਰੀ ਸਟੇਜ

ਮੰਜੁਲ ਭਾਰਗਵ, ਸਹਿ-ਪ੍ਰਧਾਨ, ਐਨਐਸਟੀਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ, ਕੈਗ: ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਪੜਾਅ

ਸੁਨਿਤੀ ਸਨਵਾਲ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਹੈੱਡ, ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ-ਕਨਵੀਨਰ, ਤਾਲਮੇਲ ਕਮੇਟੀ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖੇਤਰ ਸਮੂਹ: ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਪੜਾਅ ਗਜ਼ਨਾਨ ਲੇਧੇ, ਹੈੱਡ, ਐਨਐਸਟੀਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਫਤਰ

ਪ੍ਰਧਾਨ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਵਿਮਲ ਕੁਮਾਰ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਦੁਕੇਣ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਅਕੈਡਮੀ, ਬੰਗਲੌਰ

ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ:

ਅਭਿਸ਼ੇਕ ਸਿੰਘ ਰਾਠੌਰ, ਸਟੇਟ ਹੈੱਡ, ਅਜ਼ੀਮ ਪ੍ਰੇਮਜੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼
ਅਮੇ ਕੇਲੇਕਰ, ਖੇਡ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਦੁਕੇਣ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਅਕੈਡਮੀ, ਬੰਗਲੌਰ
ਅਨਿਲ ਕਾਰਵਾਂਡੇ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ
ਜੈਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਆਈ.ਜੀ.ਆਈ.ਪੀ.ਈ.ਐਸ.ਐਸ., ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਦਿੱਲੀ
ਕਵਿਤਾ ਅਰੁਣ, ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰਐਸ-ਵਿਆਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਬੈਂਗਲੁਰੂ
ਲਲਿਤ ਸ਼ਰਮਾ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਆਈ.ਜੀ.ਆਈ.ਪੀ.ਈ.ਐਸ.ਐਸ., ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਦਿੱਲੀ
ਮਨੋਜ ਦਿਓਲੇਕਰ, ਸੈਂਟਰ ਹੈੱਡ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਬੋਧਨੀ ਕਰੀਦੀਕੁਲ, ਨਿਗੜੀ ਸੈਂਟਰ, ਪੁਣੇ
ਪ੍ਰਲਿਆ ਮਜੂਮਦਾਰ, ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਇੰਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ, ਮਦਰਾਸ
ਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਸਾਬਕਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜੀਵਾਜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਗਵਾਲੀਅਰ
ਸਿੰਧੂ ਆਰ., ਰਿਸਰਚ ਐਸੋਸੀਏਟਸੰਵਿਤ ਰਿਸਰਚ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਬੈਂਗਲੁਰੂ



ਸੁਬੀਰ ਦੇਬਨਾਥ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਅਭਿਆਸ ਖੇਡਾਂ, ਇੰਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ, ਜੇਧਪੁਰ
ਸੁਧੀਰ ਦੇਸ਼ਪਾਂਡੇ, ਸਾਬਕਾ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਐਸ-ਵਿਆਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਬੈਂਗਲੁਰੂ
ਸਵਾਤੀ ਦਿਲੀਪ, ਯੋਗਾ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਦੁਕੇਣ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਅਕੈਡਮੀ, ਬੰਗਲੌਰ
ਸਵੀਟਟੈਂਕ ਰੀਡਰ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਮੈਨੇਜਰ, ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਇੰਸ, ਇੰਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ
ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ, ਮਦਰਾਸ

ਮੈਂਬਰ-ਕਨਵੀਨਰ

ਬੀ.ਪੀ. ਭਾਰਦਵਾਜ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਹੈੱਡ,
ਵਿਦਿਅਕ ਖੋਜ ਵਿਭਾਗ, ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਮੈਂਬਰ-ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਅਤੁਲ ਦੂਬੇ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ,
ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

© NCERT
not to be republished

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (ਐਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.) ਇਸ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖੇਤਰ ਸਮੂਹ (ਕੈਗ) ਦੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੌਂਸਲ ਨੇ ਮਯੰਕ ਸ਼ਰਮਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। PGT ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿੱਖਿਆ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਵਿਨੀਤ ਮਹਿਤਾ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਸਬੀਐਸਈ ਕਾਲਜ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਸ਼ਵੇਤਾ, PE ਅਧਿਆਪਕ ਬਾਲ ਭਾਰਤੀ ਸਕੂਲ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਨੇ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ।

ਕੌਂਸਲ ਨੇ ਗਜਾਨਨ ਲੋਧੇ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸੰਵਿਤ ਰਿਸਰਚ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਬੰਗਲੁਰੂ; ਰੰਜਨਾ ਅਰੇੜਾ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਹੈੱਡਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ; ਗੌਰੀ ਸ਼੍ਰੀਵਾਸਤਵ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਹੈੱਡ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ; ਅੰਜੂ ਗਾਂਧੀ, ਸੀਨੀਅਰ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਾਕੇਤ ਬਹੁਗੁਣਾ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ (ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨ), ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਹਿੰਦੀ, ਦਿੱਲੀ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਸੁਪਰਨਾ ਦਿਵਾਕਰ, ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਫਿਸ, ਐਨਐਸਟੀਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਲਈ। ਅਸੀਂ ਰੇਣੂ ਕਤਿਆਲ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ, APC ਡੀਈਐਸਐਸ, ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ ਅਤੇ ਪਾਦੁਕੋਣ-ਦ੍ਰਾਵਿੜ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਸਪੋਰਟਸ ਐਕਸੀਲੈਂਸ, ਬੰਗਲੁਰੂ।

ਸੋਮਾ ਚੰਦਰ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ, ਸੰਪਾਦਕ (ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ), ਪ੍ਰਵੀਨ ਕੁਮਾਰ, ਪਰੂਫਰੀਡਰ (ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ), ਫਾਤਿਮਾ ਨਾਸਿਰ, ਕਲਾਕਾਰ, ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ ਬਰਿਆਰ, ਇੰਚਾਰਜ, ਡੀਟੀਪੀ ਸੈੱਲ; ਸੰਜੂ ਸ਼ਰਮਾ, ਮਨੋਜ ਕੁਮਾਰ ਅਤੇ ਬਿੱਟੂ ਕੁਮਾਰ ਮਹਤਾ, DTP ਆਪਰੇਟਰ (ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ), ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਡਿਵੀਜ਼ਨ, ਐਨਸੀਈਆਰਟੀ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤੀ ਲਈ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਜਾਣ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਧਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ।

ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੰਵਿਧਾਨ

ਭਾਗ III (ਆਰਟੀਕਲ 12-34)
(ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ, ਕੁਝ ਅਪਵਾਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਜਬ
ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ)

ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਮੌਲਿਕ ਅਧਿਕਾਰ

ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

- ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਧਰਮ, ਨਸਲ, ਜਾਤ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਰਾਬਰੀ
- ਜਨਤਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਕੇ ਬਰਾਬਰ
- ਛੁੱਟ-ਛਾਤ ਅਤੇ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਦੁਆਰਾ ਬਰਾਬਰੀ।

ਅਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

- ਸਮੀਕਰਨ, ਅਸੈਂਬਲੀ, ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਅੰਦੋਲਨ, ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ
- ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ
- ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਛੇ ਤੋਂ ਚੌਦਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਿੱਖਿਆ
- ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸੋਸ਼ਣ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਅਧਿਕਾਰ

- ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਜਬਰੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਲਈ ਮਨਾਹੀ
- ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਮਨਾਹੀ

ਧਰਮ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

- ਜ਼ਮੀਰ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਪੇਸ਼ੇ, ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ
- ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ
- ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਟੈਕਸ ਅਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ
- ਰਾਜ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪੂਜਾ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਅਧਿਕਾਰ

- ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀਆਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਸ਼ਾ, ਲਿਪੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ
- ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ।

ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

- ਇਹਨਾਂ ਮੌਲਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਅਤੇ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਰਿੱਟ ਜਾਰੀ ਕਰਕੇ।

ਸਮੱਗਰੀ

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ	iii
ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ	v
ਯੂਨਿਟ 1 - ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੋਟਰ ਅੰਦੋਲਨ	
ਅਧਿਆਇ 1: ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਫੜਨਾ	2
ਅਧਿਆਇ 2: ਠੁੱਡਾ (ਕਿੱਕ) ਅਤੇ ਲੈਣਾ	12
ਅਧਿਆਇ 3: ਸਟਰਾਈਕ ਦਾ ਬਾਲ	21
ਅਧਿਆਇ 4: ਛੋਟੇ ਕਦਮ	30
ਯੂਨਿਟ 2 - ਸਾਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	
ਅਧਿਆਇ 5: ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਖੇਡਾਂ	46
ਯੂਨਿਟ 3 - ਯੋਗਾ	
ਅਧਿਆਇ 6: ਰੋਜਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਗਾ	70
ਅਧਿਆਇ 7: ਯੋਗਿਕ ਅਭਿਆਸ (ਯੋਗਾ ਸਾਧਨਾ)	85
ਸੈਸ਼ਨ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ	
ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਨਾ ਯੋਜਨਾ	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)