

खेल योग

केलास 3 लागित् होड़मो सेनेचेत् आर नापाय ताहेन
लागित् पाड़हावक् पुथी



339

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

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

0339-खेल योग

केलास 3 लागित् होइमो सेनेचेत् आर नापाय ताहेन लागित् पाइहावक् पुथी

आईएसवीएन 978-93-5292-864-4

पहिल रादा

जून 2024 ज्येष्ठ 1946

पीडी 1000टी बीएस

पै नेशनल काउंसिल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च एंड ट्रेनिंग,
2024

₹ 65.00

80 जीएसएम पेपर साँव एनसीईआरटी वॉटरमार्क साँव
छापावाकान

सेक्रेटरी, नेशनल काउन्सिल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च एंड
ट्रेनिंग, श्री ओरोबिन्दो मार्ग, नावौ दिल्ली- 110016 होतेत
पब्लिकेशन डिवीजन खोन सोदोराकाना आर तान प्रिंस्
(इंडिया) प्राइवेट लिमिटेड, 44 कि.मी. माइल स्टोन,
नेशनल हाइवे 10, रोहतक रोड, विलेज रोहाद, डिस्टीक्ट
झाज्जार (हरियाणा)-124501 खोन छापावाकाना।

सानाम आइदारी सौवहाँ मेनाक्आ

- नोआ सोनोदोर रेयाक् ओका हिंस हों सोक्लेरिचआक् बेगोर हें-हुमान लाहा रे बाड छापा दाडेयाक्आ, आर बाड दो जाहोन रुप रे से जाहोन गोडोते, इलेक्ट्रॉनिक, मिसिनतेयाक्ते, फोटोकापी काते, रिक्कोड काते से आर जाहौं लेकाते जोगाव दोहोक्आ आरो-रुवाड़ आरोते से उचाड़ दाडेयाक्आ।
- सोक्लेरिचआक् बेगोर हुमान ते नोआ पुथी तौल रेयाक् जाहोन रुप ते से चेतान मोलाट ओनका लेका जाहौं लेकाते नोआ सोदोर आकान बाड बेपारोक्आ, धार बाड एमोगोक्आ, बाड अकरिज आरोक्आ, भाडाते बाड एमोगोक्आ से आर जाहौं लेकातेगे शोरतो ते तौल मेनाक्आ।
- नोआ सोनोदोर रेयाक् साही गोनोड दो नोआ साकाम रे ओल आकान गोनोड काना। जाहौं लेकानाक् आरो रुवाड़ आकान गोनोड खबर स्टाम्प से स्टीकर एमानते से आर जाहौं लेकान एटाक् होराते उदुक्आकानाक् दो भूल गया आर बाड ओगोच लाकती काना।

पब्लिकेशन डिविजन, एनसीईआरटी
रेयाक् कांमी ओडाक्को

एनसीईआरटी केम्पस
श्री ओरोबिन्दो मार्ग

नावौ दिल्ली 110016

108, 100 फीट रोड होसडाकरे

हल्ली एक्सटेंशन बन्सरीकरी 3 स्टेज

बेंगलुरु 560085

नवजीवन ट्रस्ट बिल्डिंग

पो. नवजीवन

अहमदाबाद 380014

सीडब्ल्यूसी केम्पस

ओपोजिट धनकल बस स्टॉप

पानीहाटी

कोलकाता 700114

सीडब्ल्यूसी कॉम्पलेक्स

मालीगाँव

गुवाहाटी 781021

फोन-011-26562708

फोन-080-26725740

फोन-079-27541446

फोन-033-25530454

फोन-0361-2674869

पब्लिकेशन टीम

माँझी, पब्लिकेशन डिवीजन : अनूप कुमार राजपूत

सिरा सासापड़ाविच् : स्वेता उप्पल

सिरा प्रोडक्शन साहेब : अरुण चितकारा

सिरा बिजनेस जोगाडिया : अमिताभ कुमार

प्रोडक्शन साहेब : जाहान लाल

कोभार डिजाइन

फातमा नासिर

चित्रार आर डिजाइन

सिलजा बन्सरीयार, सुसान्ता पॉल, ननीत बी एस,

पलक शर्मा आर गौरव पाण्डे

बोतोलो

इस्कूल सिखनात रे फेडात तारी, जे लेका रास्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 लेकाते हुदिस लेन दो गिदराकोवाक् सानाम पाहटा ते लाहान्ति रेयाक्ए कमीयेत् काना। नोआ ओनकोय केटेच् एत्कोआ एकेन आबो दिसोम रेयाक् चारित रे लातार धाबिच् रेहेत् चालावाकान दामानाक् संस्कारको आर संविधानिक मुठान बाडाय जाम लागित् मोतो दो बाङ, मेताक् मे, साँव-साँवते एतोहोप् आखोर गेयान आर लेनेखा दाङे हामेट लागित् हों। नोआ फेडात ओनकोय साज-सापडावेत्कोआ बाँडती आखाजीयानाक् सानापडाव तारी रे बेआकोटाते उचाङोक् लागित्।

सानापडाव तारी दो कमीयेत् कानाय फेडाताक् आर तानाला तारीको ताला रेयाक् जोक्डावाक् लेक, जाहाँ दो केलास 3 खोन केलास 5 ताला रे मेनाक्। नोआ तारी रे सिखनात जाम ओचोको दो माचेतको फेडात तारी सोपोर सेटेरोक्ए सापडावेत्कोआ। जोखोन एनेच्-डाहार आर सेनेदरा, जुटुच् रे कमी फेडात् सेनेचेत् होराको कमी इदीय, गिदराको पाङहावक् पुथीको साँवते उपरूमोक्आ आर साँव-साँव ते किलास बेनावाक् साँव हो को उपरूमोक्आ। नोआ उपरूमोक् ते जोस दो मेनाक्आ फेडात कमी-कासनी, सानामाक् चेद रे उसकुरको आर निजाक् खेमोता बाहरेय पाङहाव होतेत्, ओलोक् होतेत्, रोङ होतेत्, चितार बेनाव काते, सेरेजाते, आर खिलोङ होतेत्। नोआ सानामलेकातेय तोलेत् काना होङमो तेयाक् सिकनात, कारी सिकनात, ओनोरोल सिकनात, पारसी को, एलखा, फेडात विज्ञान, आर सामाजिया विज्ञान को। नोआ सानामाक् ऐ निटेत् काना गिदरा कोवाक् नापाय सापडाव बानार लेकाते हुदिस भाव आर होङमोतेयाक् भाव तारीको जाहाँते बेगोर दाङे लागावते तालावाक् तारी आलगातेको उचाङ दाङेयाक्।

नेशनल कारीकुलाम फ्रेमवर्क फॉर इस्कूल एडुकेशन लाइ आकात् लेकाते जाहादो एन इ पी 2020 पाञ्जायेत् कान, नावाँ विसाय टोठा जुतुमाक् “होङमो सेनेचेत् आर नापाय ताहेंन” एतोहोप् सापडावक् तारी रे। नोआ बिसाय रेयाक् जोस काना होङमो रेयाक् कमी-कासनी आर खेल लागित् दुलाङ बाङहावा एमोक्; होङमो कमी-कासनी आर खेलरे गाखुङ हिंसा लागित् खेमोता उतनाड आर ओना लागित् उसकुर आर गोङो उदगाड। भारोतरे दो योग आङी हाहाडा आर सेदाय खोन हेच् आगुवाकाना, ओनाते दो मोने आर होङमो निफुट बेनाव दोहोय लागित् मित् पुरापुरी आटकार काना। होङमो सेनेचेत् आर नापाय ताहेंन दो केलास 3 खोन तानाला आटाल हाबिच् मित् लागाव होराते यम, नियोम, आसन, प्राणायाम आर ध्यान खोन एतोहोप्काते योग रेयाक् आयमा लेकान पाहटाकोय सेलेत्एत् काना। नोआते दो निफुट होङमो आर नापाय ताहेंन रेयाक् रेहेत् ए दोहोयेदा।



केलास 3 लागित् होड़मो सेनेचेत् आर होड़मो निफुट दोहोय लागित् पुथी, ओना रेयाक् जुतुम दो खेल योग काना, ओनादो फेडात मोटोर हुनार उतनाउ लागित् आर गिदराको आडेपासे रेयाक् सेदाय खोन हेच् आगुवाकान खेलरे सेलेदोक् लागित् आडी सोन्तोरते डिजाइन आकाना, जेमोन ओनको खिलोड ओकते नापायतेको खिलोड दाडेयाक् आर आबोवाक् आरी-चाली साँवको जोड़ाव दाडेयाक्। योग रेयाक् उमेर-बिसेस पाहटा दो निफुट जिबोन रेयाक् रहेत् दोहोय लागित् डिजाइन आकाना। पाड़हावक् पुथी नोआ होरा लागित् एनसीएफएसई 2023 रे सेलेत् खेमोता लेकागे मेनाक्आ।

खेल योग दो होड़मो कमी-कासनी रेयाक् मोहोत आर जिबोन लागित् लाकतीयानाक् गोनोड आर सोभाबरे जोर ए एमावाक्आ। ओनारे सेलेद, आयो-बाबा सोमान आर आरी-चाली रहेत् लेकान क्रॉस -कटिंग बिसोय सेलेत् मेनाक्आ। जिनिस आर कमी-कासनी साँवते काक्मीको सेचेत्को उसकुर आर गिदरा आर माचेत बानार लागित् सेनेचेत् आनाटकार किपिसाँड लागित् डिजाइन आकाना। बिचकोम नोआ पाड़हावक् पुथी आडी दामानाक् गया, गिदराको हाहाडा लेकान आडेपासे रेयाक् खेल बाबोत बाडाय लाकतीकान ताकोआ आर गातेको साँव खिलोड लाकतीकान ताकोआ। नोआ पुथी दो एकेन इस्कुल सेचेत् लागित् दो बाड लाकतीया, मेनखान गो-बाबा आर सोमाज लागित् मित् दामानाक् सापाप् काना। इज दो एतोहोप् होरारेन सानाम सेचेत् गिदरा आर माचेतको नोआ पाड़हावक् पुथी लागित् इज रोड़ सोहोत्एत् कोआ। नोआ पुथी सापड़ाव-सेड़ाँय रे सेलेत् आकान सानामको इज सेन खोन थुम इज एमाको काना, नोआ आस साँवते जे सानाम लेकानाक् आस भोरसाको पुरावा। एनसीईआरटी काथाय दोहोया सानाम लेकानाक् हिरिच्-पासिराक्को सामटाव लागित्ते आर सोनोदोर रेयाक् नापायतेत् बाँड़तीय लागित्ते, आले आताड दारामाले सानाम लेकानाक् सोलहाको जाहाँते पाड़हावक् पुथी आर नापाय होय दाडेयाक्।

दिनेश प्रसाद साकलानी

डायरेक्टर

नेशनल कौंसिल ऑफ एजुकेशनल

रिसर्च एंड ट्रेनिंग

नावौ दिल्ली

31 मई 2024

पुथी बाबोतते

होडमो रेयाक् कामी-कासनी दो मानवाँ जिवोन खोन सेलेत्आकान हिसा काना आर ओनाते नोआ दो इस्कुल रे पाडहावक् करीकुलम रेयाक् हों सेलेत्आकान हिसा काना। मित् सेचेत् गिदरा लागिन् आपनार निज लागिन् हों खेल आर होडमो रेयाक् कामी-कासनी मोहोतानाक् मोटोर हुनार, होडमो निफुट दोहोय लागिन् होडमो भाँजाव, सोमाज-मोने रेयाक् जागवार आर बारोन, खोन जोनोडाव जुतुमानाक् खेमोता साँव-साँव आपनाराक् सासोन, कुरुमुट्ट, दोलरे काक्मी आर जाहाँयाक् दाडे आर कोमजोरी आङ्गोच रेयाक् दाडेय सेचेत्एत् काना।

भारोत दो सेदाय ओकते खोन जाहाँन सेचेत् आटकार रेयाक् हिसा लेकाते निफुट होडमो आर निफुट मोन रेयाक् आसोलतेत् ए मानावाकादा। होडमो रेयाक् कामी-कासनी आर खेल जेलेका- कुस्ती, मलखंभ आर आक्-सार साँव-साँव योग हेवाक् रेयाक् मित् आडी माराड सेदाय खोन हेच् आगुवाकान होडमो, निफुट होडमो, नापाय ताहेंन आर मानवाँवाक् सानाम लेकानाक् उतनाउ तालारे नोआ खोन जोनोडाव लागिन् जोर ए एमावाक् काना।

इस्कुल सेनेचेत् लागिन् नेशनल करीकुलम फ्रेमवर्क 2023 (एनसीएफएसई 2023) जिवोन रेयाक् एटाक् सानाम पाहटाको रे जितावोक् लागिन् मित् मोहोतानाक् काक्मी लेकाते मानवाँवाक् निफुट होडमो आर नापाय ताहेंन रेयाक् ए मानावेत् काना। सानाम लेकानाक् कोल्याण धेयानरे दोहोकाते, एनसीएफएसई दो इस्कुल सेनेचेत् रेयाक् सानाम होरा लागिन् होडमो रेयाक् सेनेचेत् आर नापाय ताहेंन आसोल आरी टोठा लेकाते आसोल जारूडाक् बिसोय रेय दोहोवाकादा। माचेत आर सेनेचेत् गिदराको होडमो सेनेचेत् आर निफुट होडमो पाडहावक् आरी खोन जोनोडाव जोस हासिल लागिन् गोडो एमाको लागिन् पहिल धाव केलास 3 लागिन् पाडहावक् पुथी सापडावाकाना। नोआ पुथी दो गिदराको रासकावानाक् खिलोड लागिन्, आयमा लेकान होडमो रेयाक् कामी-कासनी तोलास, हुदिस आर गालमाराव, मित् साँवते खेल सेचेत् आर एटाक् होड साँव दाया रेयाक् भाव लागिन् खेमोताय बेनावकोआ। पुथीरे पेया युनिट मेनाक्आ: फेडात मोटोर कामी-कासनी, आबोवाक् खेल आर योग।

युनिट 1- फेडात मोटोर कामी-कासनी रे, गिदरा सापाप्को गाडोते आर बेगोर गोडोते हों चापात्, लोखा, दाड, दोन, थाया, साप् आर दाल लेकान कामी-कासनी रेको सेलेदोक्आ। नोआ आयमा लेकानाक् कामी-कासनीको सुबिता लेकानाक् बेनाव लागिन् आयमा लेकान आकार, ओजोन आर बेनावतेत् जिनिस् रेयाक् लाकती होयोक्आ। नोआ युनिट दो फेडाताक् रादा खोन होडमो रेयाक् उतनाउ लागिन् खेल लेकानाक् नाजेर मित् लागाव ताहेंन आर गिदराको आयमा लेकान होडमो रेयाक् कामी-कासनीरे हिसा हाताव लागिन् ए सापडावकोआ।

गिदरा दो साधारोन लेकाते खिलोडको कुसीयाक्आ। खिलोड ओकते ओनको दो एटाक् गिदरा साँवको गालमारावा, नियम बाबोतको गालमारावा, जितावोक् लागिन्को कुरुमुट्टया, आको-आकोको गोडो जोडा आर मित् साँव ताहेंकाते आडी कुसीको बुजहावा। आबो दिसोमेरे, आयमा टोठारे आयमा लेकान खेल मेनाक्आ, जाहाँदो गिदरा आर लाट्टु होड होंको खिलोडा।



ओनाको मुदरे जाहाँटाक् खेल दो युनिट 2-आबोवाक् खेल रेहों सेलेत् मेनाक्आ। ओनारे दिसोम रेयाक् आयमा लेकान टोठा रेयाक् 17 खेल सेलेत् मेनाक्आ। सानाम खेल चेतलेका खिलोड होयोक्आ, नोआ रेयाक् आक्चु आर बिबोरोन उदुक्आकान चितार पुथीरे एमाकाना। नोआ होय दाड़ेयाक्आ जे नोआ मुद खोन जाहाँटाक् खेल आमाक् टोठारे एटाक् होराते खिलोड होयोक्; आमदो ओना आमाक् नियोम लेकाम बेनाव दाड़ेयाक्आ। सानाम खेल सोनोदोर तायोम, खेल आरहों बाड़ती कुसीयानाक् बेनाव लागित् आर गिदराको आको घारोज्ज आर गातेको सौव ओडाकरे नोआ खेल खिलोड लागित् उसकुर लागित् नियोमरे बोनोदोल रेयाक् सुझाउ एमाकाना।

युनिट 3-योग: नोआ युनिट दो गिदराको सानाम लेकानाक् भालाइ बाड़हावा एमोक् लागित् योग सौव ए ओपोरोम ओचोयेत् कोआ। नोआ उमेर रेदो गिदराको सोभावते कुसी आर रासका गेको ताहेना। योग दो कुसीयानाक् काँमी-काँसनी लेकाते चोज्चोल होराते सोदोर होयोक्आ जेमोन निफुट हेवा उतनाउ होय दाड़ेयाक् आर चेतान केलासरे आयमा लेकान योगिक टेकनीक लागित् लाकतीयानाक् एतोहोप् हेवा सेचेत् होय दाड़ेयाक्। अस्टांग योग (योग रेयाक् इराल पाहटा) खोन ओपोरोम, आर केलास 3 लागित् योग युनिट बाबोतते बिबोरोन, पुथी मुचातरे होड़मो रेयाक् सेनेचेत् माचेतको लागित् बाडायजोडाक् हुडिज हाटिअरे एमाकाना।

नोआ पुथीरे, खेल आर होड़मो रेयाक् काँमी-काँसनी सेचेत् छाडाकाते, गिदराको नियोम रेयाक् पालोन, रुखियावानाक् बेवहार आर निस्पक्ष खेल रेयाक् मोहोत बुजहाउ, दोल सौव मिलाउकाते काँक्मी, एटाक् होड़ सौव सोनमान रेयाक् भाव दोहोय आर एटाक् होड़ गोक्डो आर सौवते खिलोड रेयाक् रासका बुजहावोक्आ। नोआ दामानाक् आर हेवा रेयाक् थोड़ा हिसा उतनाउ तोबे होयोक्आ, जोखोन गिदरा होड़मो रेयाक् काँमी-काँसनी आर खेलरे को सेलेदोक्आ आर थोड़ा हिसा दो खेल तायोम गोल बेनाव ओकते पुरावोक्आ। होड़मो रेयाक् सेनेचेत् आर निफुट होड़मो ओकते जोखेन गोल बेनाव ओकते लागित् बाड़ती ओकते एमोक् लाकती काना।

गोल बेनाव ओकते रेयाक् जोस दो काना होड़मो रेयाक् सेनेचेत् होतेते नोआको रेयाक् मोहोत आर सोभावको उतनाउ। होड़मो रेयाक् काँमी-काँसनी से खेलकाते सानाम गिदरा काँमी-काँसनी जोखेन रेयाक् आकोवाक् आटकारको सोदोर लागित् गोल बेनावकातेको दुडुप्आ। नोआ गोठाय लागित् जे सानाम गिदरा आकोवाक् काथा लाइ लागित् ओपसोरको जाम दाड़ेयाक्मा, गोल बेनाव ओकते लागित् थोड़ा फेडाताक् नियोम गोठाय मोहोतानाक् गया।

- गोलरे सानाम गिदराको सोमान गया; ओकोयटाक् हो दोसार खोन बाड़ती मोहोतान बाडकानाको।
- सानामको एटाक् कोवाक् आर ओनकोवाक् भाव सोनमान लाकतीकान ताकोआ।
- जोखोन जाहाँये रोड़ैत्काना ओकोयगे ओना तालारे बाड रोड़ लाकतीकान ताकोआ।
- गाँवतारे सानाम होड़ रोड़ रेयाक् ओपसोर जाम लाकतीकान ताकोआ आर एटाक्को उनीयाक् काथा पुरा धेयानते आञ्जोम लाकतीकान ताकोआ।



माचेत सानाम का॒मी-का॒सनी बाबो॒त आप॒नाराक् आ॒टकार ला॒इ ला॒गित् सेशन रेयाक् ए आ॒नायुर दा॒डेयाक्आ। ओनादो ‘इपिल’ आर ‘को॒यजो॒ड’ हो॒तेते सो॒दोर होय दा॒डेयाक्आ।

‘इपिल’ दो ओना जि॒निस काना जाहाँते दो गि॒दरा सेशन ओ॒कते आसो॒लरे हि॒साको हा॒तावके॒दा। नोआ दो जाहाँनाक् गे होय दा॒डेयाक्आ, खेल जि॒ताउ से ए॒टाक्को गो॒क्डो रेयाक् आ॒टकार खो॒न दोलरेन ए॒टाक् हो॒इ गि॒दरा साँव चे॒तलेका॒को बेव॒हार के॒दा।

‘को॒यजो॒ड’ दो ओनाको काना जाहाँ दो गि॒दराय आसो॒क्काना जे सेशनरे ओनाको होयो॒क्मा। नोआ दो नोडका होय दा॒डेकोक्आ, से जाहाँन नोडका॒न का॒मी-का॒सनी हों होय दा॒डेकोक्आ, जाहाँटाक् दो ओनको सेले॒त्को आसो॒क्कान ताहे॒ना से जाहाँटाक् खि॒लोड ला॒गित् बा॒डती ओ॒कतेको जा॒मके॒या। मि॒मित् गि॒दरा मि॒त्टेन इ॒पिल आर मि॒त्टेन को॒यजो॒डको ला॒इ दा॒डेयाक्आ, आर ला॒इ ला॒गित् ए॒टाक् गि॒दरा होंको ‘टैग’ दा॒डेयाको॒आ। नोआ का॒क्मी धारा उन हा॒बिच् होयो॒क् तेगे ताहे॒ना, जो॒खोन हा॒बिच् सानाम गि॒दरा ला॒इ रेयाक् पा॒री बा॒डको जा॒मा।

नोआ इ॒पिल आर को॒यजो॒ड दो ओ॒कते साँव सु॒तराउ होय दा॒डेयाक्आ, जे॒मोन गि॒दरा आप॒नारेते आ॒कोवाक् का॒क्मी आर भाव आर ए॒टाक्कोवाक्को तो॒दारेते दा॒डेयाक्। नोआ सेशन जो॒खेन ओना बाबो॒त आर बि॒चार ला॒गित् कु॒कली बाबो॒त गा॒लमाराव होय दा॒डेयाक्आ, जे॒लेका- चे॒का आबो दो खि॒लोड ओ॒कते आबो॒रेन गा॒ते साँवबोन तो॒रोपदा॒रीयेत् काना? चे॒का आबो सानामको खेलरे सो॒मान ले॒कातेबोन से॒लेत्एत् को॒आ? चे॒का थो॒डा हो॒इ दो उ॒नाक् रा॒सका बा॒डको बु॒जहा॒वेदा?

इ॒पिल आर को॒यजो॒ड छा॒डाका॒ते, गो॒ल बे॒नाव ओ॒कतेरे खेल खो॒न जो॒नोडा॒व हा॒हाडा॒वानाक् गा॒लमाराव को से॒लेत् होय दा॒डेयाक्आ। पा॒रतुल ले॒काते, जु॒दी खि॒लोड ओ॒कते जाहाँये बा॒क्जाव ले॒नखान मा॒चेत “खि॒लोड ओ॒कते बा॒क्जाव खो॒न चे॒तलेका बा॒च्चाक् होयो॒क्आ” बाबो॒त गा॒लमाराव होय दा॒डेयाक्आ।

सेशन रेयाक् आ॒क्चु

हो॒इमो रेयाक् से॒नेचेत् आर नि॒फुट हो॒इमो ला॒गित् गो॒टा बो॒छोरे 150 ओ॒कते हा॒टिज होय आ॒काना। ए॒नसीए॒फए॒सई 2023 रे ओ॒लाका॒न ला॒कती॒यानाक् हु॒नार उ॒तनाउ ला॒गित् नोआ सेशनरे फो॒लाफो॒ल आ॒री बे॒नाव ला॒कती॒काना। पु॒थीरे ए॒माका॒न पे॒या यु॒निट ओ॒तोड-ता॒यनो॒म ले॒काते पु॒राउ बा॒ड ला॒कती॒काना; पु॒थी मु॒चा॒त्रे हो॒इमो रेयाक् से॒नेचेत् मा॒चेतको ला॒गित् बा॒डाय॒जो॒डाक् हु॒डिज हा॒टिजरे बि॒बोरो॒न ओ॒कते-ओ॒कते रेयाक् सु॒झाउ सेशन पो॒न्था ए॒माका॒न। आ॒मदो इ॒स्कुल रेयाक् सो॒मोय-सा॒रिणी ले॒काते सेशन रेयाक् ए॒म सु॒तराउ दा॒डेयाक्आ, मे॒नखान नोआ गो॒टायमे जे सानाम हा॒पता मि॒त् योग ओ॒कते ताहे॒नमा आर गि॒दराको यु॒निट 2-‘आ॒बोवाक् खेल’ रेयाक् सानाम खेल पु॒राउ ला॒गित् दि॒नाम हि॒लोक् ब्लॉक ओ॒कतेको जा॒ममा।



हुनार आर मोहोत रेयाक् देने बानार उतनाउ लागित्, सानाम ओकतेरे आयमा लेकान कामी-कासनी रेयाक् पोन्था बेनाव होय दाड़ेयाक्आ। हाटिज आकान ओकतेरे बाड़ती सेचेत् लागित् लातार पे लेकान सेशन एमाकाना:

टाइप 1 खेल हेवाक्

टाइप 2 खेल तायोम सोमाज रेयाक् भाव पाहटा रेयाक् हुदिस आर गालमाराव लागित् बाड़ती ओकते जाम लागित् गोल बेनाव ओकते रेयाक् बेबोस्तायमे।

टाइप 3 मित् बिसस हुनाररे धेयान एमावाक् लागित् गेमिफाइड हेवा।

सेशन रेयाक् पोन्था बेनाव जोखेन नोआको काथारे हुक्दिस होय दाड़ेयाक्आ:

- बाक्जाव खोन बाञ्चावोक् लागित् आर होड़मो रेयाक् कामी-कासनी खोन उसारा ठीकोक् लागित् मिमित् सेशन रेयाक् एतोहोप् आर मुचात् साहासिया आर थिरोक् कामी-कासनी।
- गिदराको नोआ बुजहाउ ओचोको लागित् सोनोदोर आर मॉडलिंग मुदरे जाहाँटाक्को कुसीयाक्, ओना होय ओचोय।
- गिदरा कोवाक् आयमा लेकान दोल लागित् लिलकार रेयाक् सुही लेबेल रेयाक् पोन्था बेनाव।
- पोन्था दो सेचेत् रेयाक् ओना फोलाफोलरे धेयान एमावाक् लाकतीकाना, जाहाँ हासिल लाकतीकाना। जेलेका, दोन आर कोचोड़, रोटे दोन लेकानाक् जानवाराक् बेवहार लेकान खेल होतेते होय दाड़ेयाक्आ, आर दाड़ आर एड़ेकाते दाड़, टैग से डॉज-बॉल लेकान खेल होतेते होय दाड़ेयाक्आ।

होड़मो रेयाक् सेनेचेत् होड़मो आर मोने बानार उतनाउ लागित् मोहोतानाक् गया। नोआते दो गिदरावाक् मांसपेशी आर हृदय खोन जोनोड़ाव दाड़े, लिवेदोक्आक्, साहाव दाड़े, मोटोर हुनार आर मोने होड़मो जोनोड़ाव आर होड़मो निफुट दोहोय लागित् गोड़ो जामोक्आ। नोआ दो गिदराको आपनाराक् आर जामोक्आक् जोस गोटाय लागित् आर ओना लागित् कुरुमुट्टय रेयाक् ओपसोर ए एमोक्काना। इना छाडाकाते, खेल खिलोड लेनखान गिदराको दोलरे काक्मी, गोक्ड़ो, मुसकिलाक्को छिण्डाउ, सिखाउना, कटेच् मोनेयान आर जोबाबदेही रेयाक् गुण उतनावोक् लागित् गोड़ो जामोक्आ। साधारोन लेकाते, होड़मो रेयाक् कामी-कासनी दो जिरावोक् लागित् सानाम खोन नापाय मानाव होयोक् काना आर मोने भाव थिर आर लेबडेच् ए दोहोया। नोआको सानाम गुण आर लाब केलासरे जितावोक् लागित् हों लाकतीगेया; तोलास ए लाइयेत् काना जे जाहाँय गिदरा होड़मोते लाड़ावोक् तेगेको ताहेंना, ओनको दो इस्कुल रेयाक् एटाक् काक्मीरे हों बाड़ती लाहान्तीको होयोक्आ। मुचात्तरे, जाहाँय जुवान ओकतेरे होड़मोते लाड़ावोक् तेगेको ताहेंना, ओनको दो बाड़ती उमेर होयकाते हों फिट गेको ताहेंना, ओनाते ओनको दो जेलेज, निफुट होड़मो आर बाड़ती आरजोनिया जिबोनको जिवेदोक्आ। माचेतको नोआ नित लाकतीकान ताकोआ जे होड़मो सेनेचेत् रेयाक् सानाम सेशन सोड़ा मोनेते आनायुर होयोक्मा आर इस्कुलरे एटाक् सानाम बिसोय लेका गे नोआ हों मोहोत एमावाक् होयोक्मा।



माचेतको लागि आक्चु

मिठ् कुसीयानाक् आटकार, गिदराकोवाक् रूखिया आर हुनार रेयाक् फोलाफोल उतनाउ लागि, माचेतको लाताररे एमाकान आक्चुको पालोन दाड्याक्आ-

- पुथीरे एमाकान कामी-कासनी काक्मीय लागि बाडती खेल टोठा नितमे।
- नोआ गोठायमे जेमोन खेल टोठारे जाहौन आकोट बाड ताहेन आर गिदराको लागि खिलोड रूखियावानाक् होयोक्।
- नोआ गोठायमे जेमोन एतोहोप् रान किट सानाम ओकते ताहेन।
- नोआ गोठायमे जेमोन सेचेत् गिदरा भावते आर सोमाज सेनखोन रूखियावानाक्को बुजहाउ, आर ओनको साँव सोनमान, ओनको उसकुर आर रोड सोहोत् साँव बेवहार होयोक्मा आर होडमो रेयाक् सेनेचेत् केलास जोखेन ओनकोवाक् शिकायत रेयाक् गानोक् बारोन होयोक्मा।
- दोल कामी-कासनी लागि, गिदराको आको-आको तकिजोक् खोन बाञ्चावको लागि खेल टण्डी हुडिज-हुडिज ब्लॉकरे चिनहायमे।
- गिदराको दोलरे हाटिज जोखेन, नोआ गोठायमे जे दोल होडमो रेयाक् ओजोन, उसुल आर कामी-कासनी लागि लाकतीक्कान हुनार लेकाते ओकोयाक्गे पक्ष बाड हातावकाते आर देने बानार सोमान ताहेन।
- गिदराको खिलोड ओकते आपनार आडे-पासे रेयाक् होय-हिसित् लागि जागवार ताहेन लागि उसकुरकोम।
- गिदराको आक्चुकोम जे ओनको दो जाहौनाक् कामी-कासनी जोखेन बिरूद दोलरे निसाना बाडको लागाव, जोखोन हाबिच् ओनको बाडको मेन। नोआ गालमारावकाते लाइयाकोमे नोआ चेदाक् मोहोतानाक् गया।
- गिदराको हेवा ओचोको जोखेन दोलरेन गाते कोवाक् हुनार बाबोत बिचार लागि उसकुरकोम। जेलेका, जुदी ओनको बॉल जोरतेको चापात्एदा आर ओनकोरेन गाते ओना बाय साम्बडाव दाड्याक् काना, तोबे ओनको बॉलरे कोम जोक् दाडे लागाव होयोक् ताकोआ।
- गिदराको उसकुरकोम जे ओनको जाहौन कामी-कासनीरे हिसा हाताव जोखेन बिरूद खिलोडिया ठेलाव से ओर जोखेन सोन्तोको ताहेनमा।
- गिदराको आको-आको साँव दाया भावते सोदोरोक् लागि उसकुरकोम, खेलरे पुरा धेयान लागाव लागि मेताकोम, एकेन खेल रेयाक् कुडाइरे दो बाड।
- खेल तायोम खेलरे बेवहाराकान सानाम जिनिस गिदराको जारवा ओचोकोम।
- सानाम कामी-कासनी लागि सानाम गिदरा हिसा हाताव ओचोकोम।
- गिदराको खिलोड लागि आयमा लेकान जिनिस तोलास लागि मेताकोम, जेलेका- आयमा आकार रेयाक् लाबित् बॉल आर बैट, टायर, हुडिज कुडी (भुतडुवाक्), से जाहौलेकानाक् आडेपासे रेयाक् खेलाउना से खेल जिनिस।



- गिदराको आको-आको साधिनते गालमाराव ओचोकोम आर ओनको आको-आको गोडो लागित् उसकुरकोम।
- कामी-कासनी ताला रे गिदराको जिग्रावोक् रेयाक् हों ओकते एमाकोम।
- गिदराको ओनकोवाक् खेमोता सुधराउ लागित् नापाय-नापाय काहनी आर रोल मॉडल बेवहारकाते लाइयाकोमे।
- नोडकान हालोत बाबोत सोन्तोरे ताहेनमे, जाहाँरे गिदराको जाहाँन मुसकिलाक्को सौव भिङ्गवोक् होय दाइयाताकोआ।
- डाक्टोर आर आपातकालीन सेवा (जेलका-एम्बुलेंस) कोवाक् फोन नोम्बोर आमठेन दोहोयमे।

वार्म-अप आर कुल-डाउन रूटीन

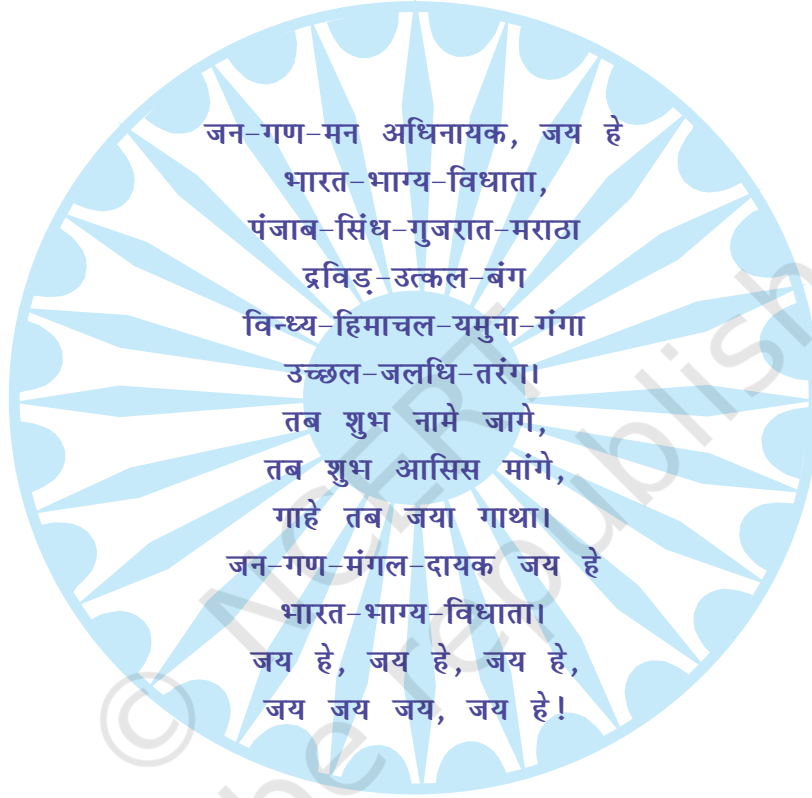
वार्म-अप आर कुल-डाउन रूटीन जिग्रावोक् आर कामी-कासनी तालारे कामी-कासनी आर जिग्रावोक् तालारे फेरावोक् लेकातेय काक्मीया। जाहाँन कामी-कासनी काक्मी लाहारे वार्म-अप आर होङ्मो जिग्राउ ओचोय लागित् कुल-डाउन आडी मोहोतानाक् गया। नोआ रूटिन दो बाक्जाव खोन बाञ्चावोक्, लांगावाकान मांसपेशी जिग्राउ ओचोय आर होङ्मो कामी-कासनी खोन उसारा ठीक होयोक् लागित् गोडो जामोक्आ। माचेत पाङ्हावक् पुथी तायोमरे एमाकान हेवा दोल खोन वार्म-अप आर कुल-डाउन रूटिन ए बाछाव दाइयाक्आ।

बी. पी. भारद्वाज,
मेम्बर कॉन्वर, प्रोफेसर एंड हेड,
डिवीजन ऑफ एजुकेशनल रिसर्च, एनसीईआरटी
अतुल दुबे,
मेम्बर कॉर्डिनेटर, असिस्टेंट प्रोफेसर,
फिजिकल एजुकेशन, डिपार्टमेण्ट ऑफ एजुकेशन
इन सोशल साइंस, एनसीईआरटी

नेशनल सिलेबस एण्ड टीचींग लर्निंग मटेरियल कमिटी (एनएसटीसी)

1. एम. सी. पन्त, चान्सलर, नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ एजुकेशनल प्लानिंग एण्ड एडमिनिस्ट्रेशन (एनआईपीए) (चेयरपर्सन)
2. मंजुल भार्गव, प्रोफेसर, प्रिन्सटन युनिवर्सिटी (को-चेयरपर्सन)
3. सुधा मूर्ति, जुतुमान ओनोलिया आर सिकनात सारचारिया
4. बिबेक देबरॉय, चेयरपर्सन, इकॉनोमिक एडवाइजरी काउन्सिल-माराड मंत्री (इएसी - पीएम)
5. शेखर मांडे, लाहातेनिच् डीजी, सीएसआईआर, लेकमान प्रोफेसर, सावित्रीबाई फूले पुणे युनिवर्सिटी, पुणे
6. सुजाता रामदोराई, प्रोफेसर, युनिवर्सिटी ऑफ ब्रिटिश कोलम्बिया, कनाडा
7. शंकर महादेवन, सेरेज राहा साक्जाविच्, मुम्बई
8. यु. विमल कुमार, डाइरेक्टर, प्रकाश पादुकोण बेडमिण्टन एकेडमी, बेंगलुरु
9. मिशेल दानिनो, विजिटिंग प्रोफेसर, आईआईटी-गान्धीनगर
10. सुरीना राजन, आईएस (जिवाकान), हरियाणा, लाहातेनिच् डीजी, एचआईपीए
11. चामु कृशणा शास्त्री, चेयरपर्सन, भारतीय भाषा समिति, मिनिस्ट्री ऑफ एजुकेशन
12. संजीव सान्याल, रूसिया इकॉनोमिक एडवाइजरी काउन्सिल-माराड मंत्री (इएसी-पीएम)
13. एम. डी. श्रीनिवास, चेयरपर्सन, सेंटर फॉर पोलिसी स्टडीज, चेन्नई
14. गजानन लोंधे, हेड, एनएसटीसी प्रोग्राम ऑफिस
15. रॉबिन छेत्री, डाइरेक्टर, एससीआईआरटी, सिक्किम
16. प्रत्युश कुमार मंडल, प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ एजुकेशन इन सोशल साइन्सेज, एनसीआईआरटी नावाँ दिल्ली
17. दिनेश कुमार, प्रोफेसर एण्ड हेड, प्लानिंग एण्ड मोनिटरिंग डिवीजन, एनसीआईआरटी, नावाँ दिल्ली
18. कीर्ति कपूर, प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ एजुकेशन इन लैंग्वेजेज, एनसीआईआरटी, नावाँ दिल्ली
19. रंजना अरोरा, प्रोफेसर एण्ड हेड, डिपार्टमेंट ऑफ करीक्युलम स्टडीज एण्ड डेवेलपमेण्ट, एनसीआईआरटी, नावाँ दिल्ली (रूसिया सेक्रेटरी)

आबोवाक् दिसाम सेरेळ



आबोवाक् दिसोम सेरेज, ओना दो आसोल रूपते रवीन्द्रनाथ
टैगोर दो बांग्लातेय ओल लेदा, ओना दो 24 जनवरी 1950
हिलोक् संविधान सभा होतेते दिसाम सेरेज रूपरे हिंदी रादारे
आपनाव होयआकाना।

टेक्सटबुक डेवलपमेण्ट टीम

गाइडेन्स

महेश चन्द्र पंत, चेयरपर्सन, एनएसटीसी एण्ड मेम्बर, को-ऑर्डिनेशन कमिटी, करीक्युलर एरिया ग्रुप (सीएजी): सानापड़ाव तारी

मंजुल भार्गव, को-चेयरपर्सन, एनएसटीसी एण्ड मेम्बर, को-ऑर्डिनेशन कमिटी, (सीएजी): सानापड़ाव तारी

सुनिति सन्वाल, प्रोफेसर एण्ड हेड, डिपार्टमेण्ट ऑफ इलीमेण्ट्री एडुकेशन, एनसीईआरटी, नावाँ दिल्ली आर रासिया-कनवेनर, को-ऑर्डिनेशन कमिटी, करीक्युलर एरिया ग्रुप: सानापड़ाव तारी

चेयरपर्सन, होड़मो सेनेचेत् आर नापाय ताहेंन

विमल कुमार, डायरेक्टर, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी बेंगलुरू

एनेम

अभिषेक सिंह राठौर, स्टेट हेड, अजीम प्रेमजी फाउंडेशन, मध्य प्रदेश

अमेय कोलकर, स्पोर्ट्स साइंटिस्ट, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू

अनिल करवाण्डे, प्रेसिडेण्ट, स्पोर्ट्स साइकोलोजी एसोसियेशन ऑफ इंडिया

जयप्रकाश, प्रोफेसर, आईजीआईपीईएसएस, यूनीवर्सिटी ऑफ दिल्ली

कविथा अरूण, फॉरमर नेशनल कोर्डिनेटर, एस-वीवाईएसए यूनीवर्सिटी, बेंगलुरू

ललित शर्मा, प्रोफेसर, आईजीआईपीईएसएस, यूनीवर्सिटी ऑफ दिल्ली

मनोज देवलकर, सेन्टर हेड, ज्ञान प्रबोधिनी कृदकुल, निगदी सेन्टर, पुणे

प्रलय मजुमदार, चीफ कन्सलटेंट, इंडियन इंस्टिच्यूट ऑफ टेक्नोलोजी, मद्रास

राजिन्दर सिंह, फॉरमर डाइरेक्टर, जिवाजी यूनीवर्सिटी, ग्वालियर

सिन्धु आर, रिसर्च एसोसियेट, सम्वीत रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरू

सुबीर देबनाथ, प्रोफेसर, प्रेक्टिस स्पोर्ट्स, इंडियन इंस्टिच्यूट ऑफ टेक्नोलोजी, जोधपुर

सुधीर देशपाण्डे, फॉरमर रजिस्ट्रार, एस-वीवाईएसए यूनीवर्सिटी, बेंगलुरू

स्वाथी दिलीप, योग इंस्ट्रक्टर, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू

स्वेतंक पाठक, प्रोजेक्ट मेनेजर, स्पोर्ट्स साइंस इंडियन इंस्टिच्यूट ऑफ टेक्नोलोजी, मद्रास



मेम्बर-कनवेनर

बी. पी. भारद्वाज, प्रोफेसर एंड हेड,

डिवीजन ऑफ एजुकेशन रिसर्च, एनसीईआरटी, नावाँ दिल्ली

मेम्बर-कोर्डिनेटर

अतुल दुबे, असिस्टेंट प्रोफेसर, फिजिकल एजुकेशन,

डिपार्टमेण्ट ऑफ एजुकेशन इन सोशल साइंस, एनसीईआरटी, नावाँ दिल्ली

© NCERT
not to be republished

थुमान

नेशनल काउन्सिल ऑफ एडुकेशनल रिसर्च एण्ड ट्रेनिंग (एनसीईआरटी) सोलहा आर गोडो एमोक् लागित् ते थुमान-ए चाल आको काना मानोतान चेयरपर्सन आर नेशनल करीक्युलम फ्रेमवर्क्स ऑवरसाइट कमिटि, करीक्युलर एरिया ग्रुप (सीएजी) सानापडाव तारी रेन चेयरपर्सन आर रासियाको आर एटाक्को सीएजी साँव जोनोडाव मेनाक्को हों नोआ पुथी सेंडाय लागित् ते ओनकोवाक् कुकली बिड होर-उनुदुक् लागित् ते। एनसीईआरटी गोडो जामकेत्ते थुमाको कानाय मयंक शर्मा, पीजीटी, फिजिकल एजुकेशन, डायरेक्टोरेट ऑफ एजुकेशन, नावाँ दिल्ली, विनीत मेहता, असिस्टेण्ट प्रोफेसर, एसबीएसई कॉलेज, नावाँ दिल्ली, स्वेता, पीई टीचर, बाल भारती स्कूल, नावाँ दिल्ली।

काउंसिल दो गजानन लोंढे, डायरेक्टर, सम्वीत रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरू; रंजना अरोड़ा, प्रोफेसर एंड हेड, डिपार्टमेण्ट ऑफ करीकुलम स्टडीज एंड डेवलेपमेण्ट; गौरी श्रीवास्तव, प्रोफेसर एंड हेड, डिपार्टमेण्ट ऑफ एजुकेशन इन सोशल साइंसेज, एनसीईआरटी; अंजु गाँधी, सिनियर कन्सलटेण्ट, साकेत बहुगुणा, असिस्टेण्ट प्रोफेसर (लिंगविस्टिक्स), सेन्ट्रल इंस्टिट्यूट ऑफ हिन्दी, दिल्ली सेन्टर एंड सुपर्णा दिवाकर, चीफ कन्सलटेण्ट, प्रोग्राम ऑफिस बोगे-बाड़िच् बिबिछनाउ लागित् सारहाव ए एमाको काना। रेणु कत्याल, एपीसी, डीईएसएस, एनसीईआरटी आर पादुकोण-द्रविड सेन्टर फॉर स्पोर्ट्स एस्सेलेंस, बेंगलुरू दो बिसेस सारहाव।

नोआ पुथी मुचात् गोडहोन एमावाक् लागित् सौम्य चन्द्रा, एडीटर (कॉन्ट्रैक्चुअल), प्रवीण कुमार, प्रूफरीडर (कॉन्ट्रैक्चुअल), फातमा नासिर, आर्टिस्ट, पवन कुमार बेरियर, इंचारज, डीटीपी सेल; संजु शर्मा, मनोज कुमार आर बिट्टू कुमार महतो, डीटीपी ऑपरेटर्स (कॉन्ट्रैक्चुअल), पब्लिकेशन डिवीजन, एनसीईआरटी अडी दामानाक् ए काक्मीकेदा।

सानाम मामला लागित् कॉपीराइट तोलास बाड होय दाडेयाकादा। छापा सोक्दोरिच् जाहाँलेकान भूल लागित् इकाय खोजोक् काना आर नोडकान जाहाँय बाड आँगोच कॉपीराइट धारूआ खोन आञ्जोमकातेय कुसीक्आ।

भारत रेयाक् आन आरी

भाग 3 (हटिळ 12 - 35)

(थोड़ा सोरतो, थोड़ा अपवाद आर गानोक् लेकानाक् बारोन लेकाते)

नोआको गारंटीय एमोक् काना

फेडाताक् होक

सोमान रेयाक् होक

- कानून सामाडरे सोमान आर कानून रेयाक् सोमान जोगाव;
- धोरोम, मूल बोंसो, जाति, लिंग से जानाम जायगारे बेगोर धेयानते;
- सार्वजनिक रोजगार लागित् ओपसोर
- छुआछूत आर उपाधि चाबाकाते

साधिन ताहेन रेयाक् होक

- आपनार काथा सोदोर, सोभा, संघ, जाहैन बिरुद लाडहाइ, ताहेन आर बेवसाय रेयाक्
- दोस लागित् दोस सिद खोन जोनोडाव जोगाव
- जिवोन आर आपनार साधिन रेयाक् रूखिया;
- तुरुइ खोन गेल पोन बोछोररेन गिदरा लागित् बेगोर गोनोड आर लाकतीयानाक् सेनेचेत्;
- जाहाँ मामलारे गिरफ्तार आर नोजोरबोन्द बिरुद रूखिया

सान्थाव बिरुद होक

- होड तस्करी आर जोबोरजोस्ती काक्मीरे बाड लागाव लागित्;
- मुसकिल चकरीरे गिदराको बाड दोहो लागित्

धोरोम साधिन रेयाक् होक

- आपनार धोरोम मानाव लागित् साधिन आर धोरोम रेयाक् मान्यता, बेवहार आर प्रचार-प्रसार;
- धोरोमान मामला लाडचाड लागित् साधिन;
- जाहैन बिसेस धोरोम प्रचार लागित् गोनोड जोगाड रेयाक् साधिन
- पोनोत होतेते पुरापुरी गोडो जामोक् सेनेचेत् संस्थानरे धोरोम सेनेचेत् से धोरोम पूजारे हिसा हाताव रेयाक् साधिन।

आरीचाली आर सेनेचेत् होक

- अल्पसंख्यक कोवाक् नापाय होयोक् लागित् रूखिया, ओनकोवाक् पारसी, लिपि आर आरीचाली जोगाव;
- अल्पसंख्यकको आपनार कुसीयाक् सेनेचेत् संस्थान बेक्नाव आर सासोन रेयाक् होक।

आन आरी नापाय ओचोय रेयाक् होक

- नोआको मूल होक बेक्नाव दोहोय लागित् सर्वोच्च न्यायालय आर उच्च न्यायालय होतेते अक्चु रेयाक् रिट जारी काते।

उनुदुक्

बोतोलो	iii
पुथी बाबोतते	v
युनिट 1 - फेडात मोटोर मुवमेण्ट	
अध्याय 1: चापात् आर लोखा	2
अध्याय 2: थाया आर हाताव	12
अध्याय 3: बॉल जोस ओचोयमे	21
अध्याय 4: हुडिज डेग	30
युनिट 2 - आबोवाक् खेलको	
अध्याय 5: आडेपासे आर सेदाय खोन हेच् आगुवाकान खेलको	46
युनिट 3 - योग	
अध्याय 6: दिनाम जिवोनरे योग	
अध्याय 7: योगिक हेवाको (योग साधना)	85
सेशन रेयाक् गोडहोन आर माचेतको लागिन् सुझावाकात् बोछोर रेयाक् पोन्था	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)