राष्ट्रीय पाठ्यचर्या 2005 की अपेक्षाओं के अनुरूप शिक्षक– शिक्षा का उद्देश्य प्रत्येक छात्राध्यापक को इस प्रकार समर्थ बनाना है कि वह–

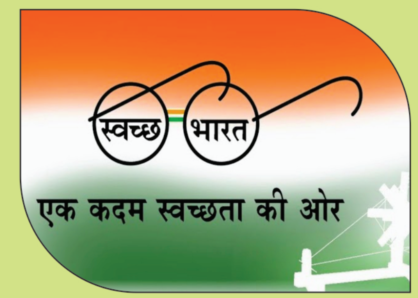
- बच्चों का ख्याल रख सके और उनके साथ रहना पसंद करे।
- सामाजिक, सांस्कृतिक और राजनैतिक संदर्भों में बच्चों को समझ सके।
- व्यक्तिगत अनुभवों से अर्थ निकालने को अधिगम अर्थात सीखना समझे।
- सीखने के तरीके समझे, सीखने की अनुकूल परिस्थितियाँ पैदा करने के संभावित तरीके जाने तथा सीखने के प्रकार, गति तथा तरीकों के आधार पर विद्यार्थियों की विभिन्नताओं को समझे।
- ज्ञान को, चिंतनशील सीखने की सतत् उभरती प्रक्रिया माने।
- ज्ञान को पाठ्यपुस्तकों के वाह्य ज्ञान के रूप में न देखकर साझा संदर्भों और व्यक्तिगत संदर्भों में उसके निर्माण को देखे।
- उन सामाजिक, पेशेवर और प्रशासनिक संदर्भो के प्रति संवेदनशील हो जिनमें उसे काम करना है।
- ग्रहणशील हो और लगातार सीखता रहे, समाज और विश्व को बेहतर बनाने की दिशा में अपनी जिम्मेदारियों को समझ सके।
- वास्तविक परिस्थितियों में न केवल समझदारी वाले रवैये को अपनाने की उपयुक्त योग्यता का विकास करे बल्कि इस तरह की परिस्थितियों का निर्माण करने के भी योग्य बने।
- उसके भाषायी ज्ञान और दक्षता का आधार ठोस हो।
- व्यक्तिगत अपेक्षाओं, आत्मबोध, क्षमताओं, अभिरूचियों आदि की पहचान कर सके।
- अपना पेशेवर उन्मुखीकरण करने के लिए सोच समझ कर प्रयास करता रहे। यह विशेष परिस्थितियाँ अध्यापक के रूप में उसकी भूमिका तय करने में मदद करेंगी।

प्रारंभिक शिक्षा में पत्रोपाधि (डी.एल.एड.)

Diploma in Elementary Education (D.El.Ed.)

योग शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता, भावात्मक शिक्षा -भाग -1

प्रथम वर्ष



(प्रायोगिक संस्करण)

प्रकाशन वर्ष -2017

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्,
छत्तीसगढ़, रायपुर

प्रारंभिक शिक्षा में पत्रोपाधि (डी.एल.एड.)

Diploma in Elementary Education (D.El.Ed.)

योग शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता, भावात्मक शिक्षा (भाग–1)

प्रथम वर्ष

(प्रायोगिक संस्करण)

प्रकाशन वर्ष–2017

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्,

छत्तीसगढ़, रायपुर

प्रकाशन वर्ष – 2017
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् रायपुर छत्तीसगढ़

संरक्षक एवं मार्गदर्शक
सुधीर कुमार अग्रवाल भा.व.से.
संचालक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

पाठ्य सामग्री समन्वयक
एन.के. प्रधान
हेमन्त साव
डेकेश्वर प्रसाद वर्मा

विषय संयोजक
शिव कुमार वर्मा

पाठ्य सामग्री संकलन एवं लेखन
शान्तनु चटर्जी, वी.वी. मूर्ति, टी.के.वर्मा, डी.पी. शर्मा,
पी.एन. टिकरिहा, ज्योति वैद्य

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद रायपुर उन सभी लेखकों/प्रकाशकों के प्रति अपनी कृतज्ञता ज्ञापित करता है जिनकी रचनाएँ/आलेख इस पुस्तक में समाहित है।

प्राक्कथन

विद्यालय में अध्ययनरत् बच्चे भविष्य में राष्ट्र का स्वरूप व दिशा निर्धारण करेंगे। शिक्षक बच्चों को कुम्हार की भाँति गढ़ता है और वांछित स्वरूप प्रदान करता है। इस गुरूतर दायित्व के निर्वहन के लिए शिक्षकों को बेहतर तरीके से तैयार करना होगा।

''शिक्षा बिना बोझ के'' यशपाल समिति की रिपोर्ट (1993) ने माना है कि शिक्षकों की तैयारी के अपर्याप्त अवसर से स्कूल में अध्ययन–अध्यापन की गुणवत्ता प्रभावित होती है। इन कार्यक्रमों की विषयवस्तु इस प्रकार पुर्ननिर्धारित की जानी चाहिए कि स्कूली शिक्षा की बदलती आवश्यकताओं के संदर्भ में उसकी प्रासंगिकता बनी रहे। इन कार्यक्रमों में प्रशिक्षुओं में स्व–शिक्षण और स्वतंत्र चिंतन की क्षमता के विकास पर जोर होना चाहिए।

कोठारी आयोग (64–66) से ही यह बात की जाने लगी थी कि शिक्षा में गुणात्मक सुधार के लिए शिक्षकों को बतौर पेशेवर तैयार करना अत्यंत जरूरी है।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूप रेखा–2005 ने भी शिक्षकों की बदलती भूमिका को रेखांकित किया है। आज एक शिक्षक के लिए जरूरी है कि वह बच्चों को जाने, समझे, कक्षा में उनके व्यवहार को समझे, उनके सीखने के लिए उपयुक्त माहौल तैयार करे, उनके लिए उपयुक्त सामग्री व गतिविधियों का चुनाव करे, बच्चे की जिज्ञासा को बनाए रखे, उन्हें अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान करे व उनके अनुभवों का सम्मान करे।

तात्पर्य यह कि आज की जटिल परिस्थितियों में शिक्षकों की भूमिका कहीं अधिक उत्तरदायित्वपूर्ण व महत्वपूर्ण हो गई है। इसी परिप्रेक्ष्य में शिक्षक–शिक्षा को और कारगर बनाने की आवश्यकता है। शिक्षक–शिक्षा में आमूल–चूल बदलाव की आवश्यकता बताते हुए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूप रेखा–2005 में शिक्षकों की भूमिका के संबंध में कहा गया है कि सीखने–सिखाने की परिस्थितियों में उत्साहवर्धक सहयोगी तथा सीखने को सहज बनाने वाले बनें जो अपने विद्यार्थियों को उनकी प्रतिभाओं की खोज में, उनकी शारीरिक तथा बौद्धिक क्षमताओं को पूर्णता तक जानने में, उनमें अपेक्षित सामाजिक तथा मानवीय मूल्यों व चरित्र के विकास में तथा जिम्मेदार नागरिकों की भूमिका निभाने में समर्थ बनाए।

प्रश्न यह है कि शिक्षक को तैयार कैसे किया जाए? बेहतर होगा कि विद्यालय में आने के पूर्व ही उसकी बेहतर तैयारी हो, उसे विद्यालय के अनुभव दिए जाएँ। इसके लिए शिक्षक शिक्षा के पाठ्यक्रम व विषयवस्तु को फिर से देखने की जरूरत है। इसी परिप्रेक्ष्य में डी.एल.एड. के पाठ्यक्रम में बदलाव किया गया है।

पाठ्यसामग्री का लक्ष्य शिक्षण विधि से हटकर शिक्षा की समझ, विषयों की समझ, बच्चों के सीखने के तरीके की समझ, समाज व शिक्षा का संबंध जैसे पहलुओं पर केन्द्रित है। पाठयक्रम में शिक्षण के तरीकों पर जोर देने के स्थान पर विषय की समझ को महत्व दिया गया है। साथ ही शिक्षा के दार्शनिक पहलू को समझने, पाठ्यचर्या के आधारों को पहचानने और बच्चों की पृष्ठभूमि में विविधता व उनके सीखने के तरीकों को समझने की शुरुआत की गई है।

प्रथम वर्ष के चयनित पाठ्यसामग्री में एस.सी.ई.आर.टी., राजस्थान के द्वारा विकसित पाठ्य सामग्री प्रशिक्षार्थियों के हित को ध्यान में रखकर ज्यों की त्यों ली गई है। कहीं–कहीं स्वरूप में परिवर्तन भी किया गया है। हमारा प्रयास यह है कि प्रबुद्ध लेखकों की लेखनी का लाभ हमारे भावी शिक्षकों को मिल सके। एस.सी.ई.आर.टी. राजस्थान और सेन्टर फार इन्वायरमेंट एजुकेशन, अहमदाबाद गुजरात सहित जिन भी लेखकों/प्रकाशकों की पाठ्यसामग्री किसी भी रूप में उपयोग की गई है, हम उनके हृदय से आभारी हैं।

अंत में स्व–अधिगम पाठ्यसामग्री तैयार करने में प्रत्यक्ष–अप्रत्यक्ष रूप से जुड़े सहयोगियों का हम पुनः आभार व्यक्त करते हैं। पाठ्यक्रम तैयार करने व पाठ्य सामग्री के संकलन व लेखन कार्य से जुड़े लेखन समूह सदस्यों को भी हम धन्यवाद देना चाहेंगे जिनके परिश्रम से पाठ्य सामग्री को यह स्वरूप दिया जा सका। पाठ्य–सामग्री के संबंध में शिक्षक –प्रशिक्षकों, प्रशिक्षार्थियों के साथ–साथ अन्य प्रबुद्धजनों, शिक्षाविदों के भी सुझावों व आलोचनाओं की हमें अधीरता से प्रतीक्षा रहेगी जिससे भविष्य में इसे और बेहतर स्वरूप दिया जा सके।

धन्यवाद

संचालक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण
परिषद्, छत्तीसगढ़,रायपुर

अनुक्रमाणिका

इकाई –1 हम और हमारा स्वास्थ्य

- बच्चों की स्वास्थ्य एवं खुशहाल जीवन की समझ
- शरीर के विभिन्न अंगों की सफाई (जैसे आँख, नाक, मुंह, हाथ–पैर नाखून एवं बालों की सफाई)
- नित्य स्नान का महत्व

इकाई –2 विद्यालय के संदर्भ में बच्चों का स्वास्थ्य

- स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और स्वास्थ्य परीक्षण
- हेल्थ कार्ड एवं उपचार व्यवस्था
- प्राथमिक चिकित्सा का महत्व
- विद्यालय के संदर्भ में स्वास्थ्य सुविधाओं का आंकलन
- पेयजल व्यवस्था स्वच्छता,शौचालय एवं खेल मैदान
- मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम का उद्देश्य मुख्य तत्व एवं क्रियान्वयन

इकाई – 3 सामुदायिक स्वास्थ्य एवं उपभोक्ता जागरूकता

- जल संरक्षण एवं रख रखाव
- जल प्रदूषण एवं उससे होने वाली बिमारियाँ एवं बचाव
- सार्वजनिक स्वच्छता, स्वच्छ भारत अभियान

इकाई – 4 व्यक्तिगत विभिन्नताएँ एवं समावेशन

- उद्देश्य विषयवस्तु
- बच्चों की व्यक्त्विगत विभिन्नताएँ
- व्यकृिगत विभिन्नता के प्रमुख क्षेत्र
- व्यक्तिगत विभिन्नता के कारण
- मनसिकता एवं सामाजिक आवश्यकता के आधार पर विद्यालय के भौतिक परिवेश को सुविधाजनक बनाने के अवसर

- समावेशी संदर्भ में खेल एवं व्यायाम
- द्वन्द्व
- मनोरंजनात्मक खेल

इकाई – 5 (अ) योग शिक्षा

- योग एक परिचय
- योग को प्रभावी बनाना
- योगासन के पूर्व तैयारी
- अष्टांग योग
- योगासन– सूर्यनमस्कार प्राणायाम, मुदायें शिक्षार्थी हेतु उपयोगी सुझाव

5 (ब) स्थानीय खेल

- परिचय
- प्रस्तावना
- खेल विवरण
- खेल का महत्व
- खेल– कबड्डी खो–खो, व्हाली बाल, गिल्लीडंडा, फुगड़ी, गिर्री (सुर) एक रूमाल दो खिलाड़ी, पिट्टूल।

❙ इकाई –1❙

हम और हमारा स्वास्थ्य

उत्तम स्वास्थ्य क्या है? आप सभी जानते हैं कि – उत्तम स्वास्थ्य एक ऐसी नींव है जिस पर हम सभी अपनी योग्यताओं और क्षमताओं का पूर्ण विकास कर एक अच्छा जीवन व्यतीत कर सकते है।

डाक्टर कहते हैं –शरीर के सारे अंग सुचारू रूप से कार्य कर रहे हों और शरीर रोगमुक्त हो तो आप स्वस्थ हैं। आपने सुना भी होगा स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।

शरीर, मन, मस्तिष्क को तरोताजा रखने के मूल मंत्र –

हम सभी स्वरूथ रहना चाहते हैं कुछ अच्छी आदतों से यह संभव है। ये आदतें ही अच्छे स्वास्थ्य का मूलमंत्र हैं। इन पर अमल करें।

प्रातः काल जल्दी उठे :

प्रातः काल की शुद्ध वायु शरीर के लिये टॉनिक का कार्य करती है, जिससे आप सारा दिन चुस्त रहते हैं। देर से उठने से सुस्ती, आलस्य, सिर में भारीपन जैसे शिकायतें उत्पन्न होने लगती है।

प्रतिदिन शौच जाएं :

दिन में कम से कम एक बार शौच अवश्य जाएं। नित्य प्रति ठीक समय पर शौच से निवृत्त होने की आदत डालने से शरीर की सारी प्रक्रियाएँ सुचारू रूप से चलती हैं। यदि प्रातः काल शौच से निवृत्त होने की आदत नहीं डाली जाए तो कब्ज, अपचन जैसे रोग हो सकते हैं।

प्रतिदिन सुबह व रात सोने से पहले दाँतों की सफाई अवश्य करें :

दांतों को साफ करने से मुँह जीवाणु मुक्त रहता है, मुँह से दुर्गन्ध नहीं आती है। दांतों को किसी सुरक्षित दंत मंजन, टूथ पेस्ट, दातून से साफ करें। दांत साफ करने में की गयी लापरवाही मुँह में जीवाणुओं को पनपने का अवसर देती है। ये जीवाणु बीमारियां उत्पन्न करने के साथ दांतों और मसूड़ों को कमजोर देते हैं।

प्रतिदिन स्नान करें :

स्वयं को स्वस्थ्य रखने के लिए प्रतिदिन स्नान करना एक अच्छी और जरूरी आदत है। प्रतिदिन का स्नान त्वचा को स्वस्थ रखता है और शरीर के विभिन्न अंगों में रक्त का संचार बढ़ाता है। यदि प्रतिदिन स्नान कर त्वचा को साफ न किया जाए, तब त्वचा पर सूखे पसीने, धूल, चिकनाई और त्वचा की परत जम जाती है। जिससे रोगाणुओं के पनपने की स्थितियाँ बन जाती हैं।

हमारी संस्कृति में स्वच्छता को बहुत महत्व दिया गया है। मान्यताओं के अनुसार– पवित्रता के बाद स्वच्छता का दूसरा स्थान है।

प्रतिदिन व्यायाम करें :

व्यायाम, योग, ध्यान सिर्फ आपके लिए ही नहीं जीवन के हर पड़ाव, हर उम्र के लिए आवश्यक है। व्यायाम, बच्चों और किशोरों की वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक है। नियमित खेल, योग,खुली हवा से सैर करना, जॉगिंग, सायकिल चलाना अच्छे व्यायाम हैं।

- व्यायाम खुले हवादार स्थान में करना चाहिए।
- भोजन करने के तुरंत बाद व्यायाम न करें 2–3 घंटे का अंतराल दें।
- व्यायाम हमेशा शारीरिक क्षमता के अनुसार करें।
- व्यायाम का समय धीरे–धीरे बढ़ाएं।
- पूर्वाभ्यास और प्रशिक्षण के बिना कठोर व्यायाम न करें।
- व्यायाम लय में करें,झटकों के साथ नहीं
- व्यायाम समाप्त करने के पश्चात उचित विश्राम अवश्य करें।

सोचें और समझें :-

व्यायाम, ध्यान, योग से कार्य करने की क्षमता और एकाग्रता बढ़ती है। तंत्रिका तंत्र सशक्त होता है। हृदय बलशाली और पाचन शक्ति बढ़ती है। मोटापा नहीं आता, स्फूर्ति बनी रहती है। आयु लंबी होती है, शरीर गठीला व व्यक्तित्व आकर्षक बनता है।

उचित विश्राम व पर्याप्त नींद लें :–

विश्राम के समय हमारा शरीर सुधार व मरम्मत का कार्य करता है। बिना आराम के कार्य करने का अर्थ है– शरीर पर अतिरिक्त भार डालना। जो शायद हमारा शरीर सह न सके। विश्राम की सबसे उत्तम विधि है– नींद का स्थान साफ, शांत और हवादार होना चाहिए। इसके साथ–साथ व्यक्तिगत स्वच्छता का भी ध्यान रखें।

व्यक्तिगत स्वच्छता का रखें ध्यान :–

1. बाल – यदि बाल स्वच्छ न हो तो सिर में खुजली, जुएं हो जाती हैं। प्रतिदिन बालों में कंघी करें और सप्ताह में दो बार बाल धोएं।

2. आँखें– आँखें साफ न हो तो आँखों में पानी आना, कीचड़ आना, आँखें आना जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। दिन में 3–4 बार स्वच्छ जल से आँखें अवश्य धोएं।

3. कान – कान साफ न करने पर कानों में मैल जम जाता है। कान से पानी बहने लगता है। कान को

लकड़ी, तीली, पिन, पेंसिल से साफ न करें। तकलीफ हो तो डाक्टर की सलाह लें।

4. नाक– नाक साफ न हो तो नाक से पानी निकलने की शिकायत हो सकती है। नाक हमेशा साफ कपड़े या रुमाल से साफ करें।

5. नाखून– समय–समय पर नाखून काटे, नाखून साफ करें, नही ंतो पेट संबंधी बीमारियाँ हो सकती हैं।

6. त्वचा – त्वचा साफ न हो तो खुजली, फोडे–फुंसी हो सकते हैं।

प्रतिदिन स्वच्छ जल, साबुन या उबटन से स्नान करें। शरीर को साफ तौलिये से पोछें।

हाथ धोने का सही तरीका सीखें –

हमें चाहिये –

साबुन, पानी, मग,साफ कपडा़ / टावेल

प्रदर्शन – शिक्षक–हाथ धोने की सही प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।

यह भी करें –

- अपने हाथों को गीला करें।
- अपने हाथों में साबुन लेकर झाग बनायें।
- झाग को फैलायें–हथेली से हथेली, हाथ के पीछे, हथेली से ऊंगलियों नाखून तथा ऊंगलियों के बीच 30 सेकण्ड रगड़ें।
- हाथों को अच्छी तरह पानी से धोएं।
- साफ–सुथरे टॉवेल / कपड़े से हाथ को पोछें।
- हाथ धोने के लिए उत्तम राख का भी प्रयोग किया जा सकता है।
-

इन्हें भी जाने –

संतुलित स्वास्थ्य हमारी अमूल्य धरोहर है – संतुलित स्वास्थ्य के कुछ महत्वपूर्ण घटक हैं –

- स्फूर्ति – यह घटक बताता है कि शरीर की बनावट और रख–रखाव, चुस्त दुरुस्त हैं।
- पुष्टता– यह संकेत देती है कि सभी शरीरिक क्रियाएं ठीक से संचालित हैं।
- स्नेह, निष्कपटता, दृढ़ता– ये मस्तिष्क की गतिशीलता को बढ़ाते हैं।
- आत्मविश्वास और तेज– प्रभावित करने वाला व्यक्ति।
- स्वस्थ क्रियाशील मस्तिष्क– स्वस्थ मस्तिष्क आवश्यकताओं, लक्ष्यों को पहचानने और प्राप्त करने में मदद करता है।

परिवेश की स्वच्छता –

व्यक्तिगत सफाई के साथ–साथ परिवेश की स्वच्छता भी बहुत आवश्यक है। घर के आस–पास कूड़ा करकट, पॉलीथिन की थैलियां डालने से गंदगी फैलती है। इस गंदगी में मच्छर, मक्खी, जीवाणु उत्पन्न हो जाते हैं। इनसे मलेरिया,फाइलेरिया, डेंगू, हैजा आदि रोग फैलने की संभावना होती है। हमारा स्वास्थ्य हमारे आस–पास के परिवेश की सफाई पर भी निर्भर करता है। सोचिये हमारे आस–पास पानी से भरे गड्ढे हों, हमारे घर के कूलरों में पानी जमा हो तो हमें क्या हानि का सकती है?

- नल कुंआ घर के आस–पास के गड्ढों और कूलरों में पानी का ठहराव नहीं होना चाहिए। इससे मच्छर पनपते हैं।
- घर, पाठशाला और सार्वजनिक शौचालयों में गंदगी नहीं करनी चाहिए।
- उपयोग के बाद उनकी सफाई का ध्यान रखें।
- कचरा हमेशा कूड़ेदान में डालें।
- स्कूलों में मध्यान्ह भोजन के समय शांति, अनुशासन और सफाई का विशेष ध्यान रखें।
- भोजन करते समय शांत और एकाग्रचित्त होकर भोजन करें।
- अपने बतनों को साफ कर यथा स्थान रखें।
- पॉलीथिन के स्थान पर कपड़े या जूट के थैलों का उपयोग करें।
- सड़को और दीवारों पर न थूकें।
- शाला परिसर की सफाई बनाये रखें।
- टपकते नल को बंद करें तथा खराब होने पर बदलने की व्यवस्था करें। इसके लिए अपने साथियों और शिक्षकों से सहायोग लें।
- स्कूलों और आसपास के उचित स्थानों में पेड़–पौधे लगायें और उनकी उचित देखभाल करें। यदि आपके परिवार मे ंया आस–पास छोटे बच्चे हों तो सही समय पर उनके टीकाकरण के लिए अपने परिवारजनों तथा पड़ोसियों को प्रेरित करें।

यह भी करें –

- यदि कक्षा में स्वास्थ्य दिवस मनाएं तो आप क्या–क्या करना चाहेंगे।
- अपने खान–पान की आदत को सुधारने के लिये आप क्या–क्या करेंगे।
- ऐसे भोज्य पदार्थ की सूची बनाएं जिन्हें आप पसंद, नापसंद करते हैं। अब आप स्वयं को भोजन की पौष्टिकता के आधार पर अंक दें। प्रत्येक पौष्टिक भोजन के लिये 05 अंक देवें। अपौष्टिकता पर शून्य अंक देवें।

- सुबह के नाश्ते तथा दोपहर के भोजन के बीच खाए गए पदार्थों की सूची बनाएं तथा इस पर चर्चा करें।
- किसी दिन पिकनिक पर जाने के लिये पौष्टिक भोजन का मीनू बनाएँ।
- अगले दिनों में आप क्या–क्या खाना चाहेंगे सूची बनाएँ।
- नीचे दिए गये चित्रों को पहचानें इनमें से आप कैसा बनना चाहते हैं? सोचिये कैसे बनेंगे।

स्वास्थ्य लक्ष्य, स्वस्थ जीवन के लिये –

1. बच्चे के रुप में बढ़ें।
2. युवा के रुप में चुस्त रहें व आकर्षक बनें।
3. वयस्क के रुप में तन्दरुस्त रहें व उत्पादनकर्त्ता बनें।
4. वृद्ध के रूप में स्वस्थ रहें व क्रियाशील बनें।

स्वस्थ जीवन जीने का तरीका –

व्यक्ति कैसा जीवन जीता है यह निर्भर करता है कि वह क्या खाता है, क्या पीता है, कितना शारीरिक श्रम करता है कौन सी अच्छी–बुरी आदतें पालता है।

आप संतुलित भोजन लेकर, प्रतिदिन व्यायाम करके तथा तम्बाखू गुटखा खाने व अन्य बुरी आदतों इत्यादि से दूर रह कर अपना स्वास्थ्य अच्छा बना सकते हैं। आप अपने परिवार के सदस्यों को भी इस कार्य के लिये प्रेरित कर सकते हैं। आप समुदाय की भी अगुवाई इस कार्य के लिये कर सकते हैं।

आइए हम सब स्वस्थ्य रहें –

अपने स्वास्थ्य की देखभाल करना हमारी स्वयं की जिम्मेदारी है अन्य कोई आपकी देखभाल आपसे से अधिक नहीं कर सकता है।

स्वस्थ जीवन शैली अपनाकर आप –

अच्छे दिखते हैं – शारीरिक आकृति अच्छी होती है, पेशियां मजबूत बनती हैं, आंखें चमकदार बनती हैं, त्वचा तथा बाल स्वस्थ बनते हैं।

अच्छा महसूस करते हैं :

अधिक ऊर्जा, गहरी नींद तथा तनावमुक्त रहते हैं।

खुश रहते हैं :—

स्कूल में अच्छी तरह पढ़ाई करते हैं। परिवार व दोस्तों के साथ आनंद पूर्वक रहते हैं।

नित्य स्नान का महत्व

हमारे दैनिक जीवन में नित्य स्नान का बहुत महत्व है। स्नान करने के लाभ व स्नान न करने से क्या—क्या हानियाँ हो सकती है संक्षेप में चर्चा करें।

स्नान से लाभ —

1. अच्छे स्वास्थ्य के लिये स्नान आवश्यक है।
2. स्नान करते समय जल का उपयोग शरीर के नीचले भाग से करें, (यदि घर में स्नान करे रहे है तब) परन्तु नदी या तालाब का जल स्वच्छ है तो उसमें अपने आप हमारे शरीर का नीचला हिस्सा जल के संपर्क में आता है।
3. स्नान के पूर्व तेल की मालिश पूरे बदन में करने से अत्यंत लाभ होता है। नसों में रक्त का प्रवाह संतुलित होता है।
4. जल सबसे पहले पैरों में डालें और हमारे पैरों के तुलए और अंगुलियों के बीच के स्थानों की सफाई अत्यंत आवश्यक है।
5. शरीर के सभी जोड़ों की सफाई अच्छे से करें।
6. सबसे अंत में सिर में पानी डालें और अच्छे से स्नान करें।
7. सूखे तौलिये से शरीर को अच्छे से रगड़ कर सुखायें, शरीर में हल्की सी गर्मी आ जाएगी।
8. नित्य स्नान से शरीर के तापक्रम पर भी प्रभाव पड़ता है ओर स्नान के पश्चात बहुत ज्यादा ताजगी महसूस करते है।
9. थकान के बाद स्नान करने से थकान मिटती है।
10. शीत ऋतु में हल्के उष्ण जल से स्नान अत्यंत लाभकारी होता है।
11. बच्चों व वृद्ध यदि दोनों को ही शीत ऋतु में उष्ण जल का उपयोग करना चाहिए।
12. स्नान करते समय शरीर को रगड़े जिसमें रोम छिन्द्रों के मैल साफ होने चाहिए।
13. सप्ताह या पखवाड़े में उबटन स्नान होना चाहिए।
14. मिट्टी का लेप का स्नान अनेक बीमारियों को ठीक करता है इससे शरीर का दर्द दूर होता है हृदय रोग, उच्च रक्त चाप में अत्यंत लाभकारी है। कब्ज ठीक करता है। शरीर में हल्कापन व स्फूर्ति बढ़ाती है।

हानियाँ –

स्नान करने के बाद लाभ ही होता है हानि नहीं परन्तु विशेष परिस्थितियों में स्नान न करें। ज्वर की स्थिति में यदि चिकित्सक मना करते हैं तो अन्यथा तीव्र ज्वर में गीला पट्टी सिर में देना अत्यंत लाभ कारी होता हैं। इससे हमारे शरीर का तापक्रम नियंत्रण में आ जाता है।

दूसरी बात बच्चों को या किसी भी व्यक्ति को सीधे सिर में पानी नहीं डालना चाहिए इससे बेन हेमरेज का भी खतरा हो सकता है। सिर की नसें फट सकती है।

प्रश्न :

1. योगासन करने के लिये कोई दो सावधानी बतायें।
2. योगासन का अभ्यास दरी या कम्बल पर क्यों होती है?

प्रयोग :

1. योगा के पूर्व स्नान करना और योग के पश्चात स्नान करना
   (दोनों में अंतर स्पष्ट करें)

वार्म अप के पश्चात योग करना और बिना वार्म अप के योग करना।

0000

। इकाई –2 ।

विद्यालय के संदर्भ में बच्चों का स्वास्थ्य

यह इकाई स्वास्थ्य और स्वास्थ्य शिक्षा खण्ड की परिचयात्मक इकाई है। स्वास्थ्य शिक्षा के अर्थ और विषय क्षेत्र का सामान्य दृष्टि से वर्णन करने के अतिरिक्त उसका प्राथमिक विद्यालय के विशेष संदर्भ में भी विवेचन किया गया है। इसमें उन कारकों की भी संक्षिप्त व्याख्या की गई है जो हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्यों और उद्देश्यों पर भी संक्षेप में चर्चा की गई है।

उद्देश्य :

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आपः

- स्वास्थ्य, स्वास्थ्य शिक्षा और स्वास्थ्य संवर्धन की वर्तमान संकल्पनाओं को और प्राथमिक विद्यालयों तथा समुदाय के संदर्भ में उनके अनुप्रयोग को स्पष्ट कर सकेंगे।
- स्वास्थ्य में योग देने वाले कुछ घटकों को सूचीबद्ध कर सकेंगे और उनका वर्णन कर सकेंगे।
- प्राथमिक विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा की भूमिका और उसकी चर्चा कर सकेंगे।
- शिक्षार्थियों को अपने समुदाय के लिए स्वास्थ्य के दूत के रुप में तैयार कर सकेंगे।
- विद्यालय तथा समुदायो में स्वास्थ्य संवर्धन के अवसरों की पहचान कर, उन पर अमल कर सकेंगे।

स्वास्थ्य

हम सभी इन कथनों से परिचित हैं –

- धन की हानि से कुछ नहीं होता।
- स्वास्थ्य की हानि हुई तो कुछ खोया
- चरित्र की हानि पर सब कुछ खो दिया।
- स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ्य मन का निवास होता है।
- जीवन में मनुष्य का सुख अच्छे स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।
- स्वास्थ्य के बिना जीवन दयनीय है, अर्थात मरणवत् है।

उक्त सारे कथन हमारे जीवन में स्वास्थ्य को बताते है।

''स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं'' इस प्रश्न पर अनेक व्यक्तियों से प्राप्त अभिमत से आपने पाया होगा कि अलग–अलग व्यक्ति स्वास्थ्य को अलग–अलग दृष्टियों से देखते हैं। एक सामान्य व्यक्ति के विचार से स्वास्थ्य का अर्थ बीमार न होने के अतिरिक्त और कुछ नहीं है। एक किशोर की दृष्टि से इसका अर्थ सुदर्शन बने रहने से है तथा परवर्ती बाल्यावस्था का बालक इसे पेड़ पर चढ़ने की क्षमता के समकक्ष रखता है। अपने बच्चों के संदर्भ में माँ के विचार में मोटा होना ही अच्छा स्वास्थ्य है। किसी खिलाड़ी की दृष्टि में खेलों में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए पर्याप्त ओजस्विता और कौशल ही स्वास्थ्य है। सामान्यतः प्रसन्न चित रहने वाले किसी भी रोग के व्यक्त लक्षणों से मुक्त विकास के सामान्य सीमा चिह्न प्रदर्शित करने वाले स्वस्थ आदतों से युक्त बालक को स्वस्थ बालक मान लिया

जाता हैं परन्तु उसके वर्तमान स्वास्थ्य संबंधी आंकड़ों अथवा इतिहास या पारिवारिक बीमारियों की जानकारी के अभाव में हम शायद उसे स्वस्थ बालक न मान पाएँ।

आजकल स्वास्थ्य को एक सकारात्मक संपदा के रूप में देखा जाता है जिसे अर्जित करना बनाए रखना व्यक्ति का दायित्व है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू. एच. ओ.) (1942) ने स्वास्थ्य को दुबर्लता और बीमारियों का अभाव मात्र नहीं अपितु संपूर्ण शारीरिक मानसिक और सामाजिक योगक्षेम की स्थिति के रूप में परिभाषित किया है।

स्वास्थ्य से तात्पर्य है जीवन की आवश्यकताएँ पूरी करने के लिए समुचित सुरक्षित शारीरिक शक्ति योग्यता,सहनशीलता के साथ–साथ मानसिक संतुलन का होना। क्या आप इस परिभाषा से सहमत हैं? नहीं क्यों?, यह पूरी परिभाषा नहीं है क्योंकि इसे प्राप्त करना असंभव है। हाँ। इस प्रकार की अवस्था तक पहुँच पाना असंभव है विशेष रुप से वर्तमान समय में। इसके अतिरिक्त यह परिभाषा एक प्रकार की स्थिर स्थिति को मानकर चलती है जबकि जीवन स्थिर नहीं है। अतः हम स्वास्थ्य को कैसे परिभाषित कर सकते हैं? क्या जीवन की निरंतर बदलती हुई माँगों और अपेक्षाओं के साथ लोगों के बदलते रहने की योग्यता के रुप में स्वास्थ्य को देखा जा सकता है।

पक्ष :

स्वास्थ्य के मुख्य रुप से चार पक्ष हैं। वे इस प्रकार हैं

- शारीरिक स्वास्थ्य
- मानसिक स्वास्थ्य
- सामाजिक स्वास्थ्य
- आध्यात्मिक स्वास्थ्य

अपनी प्रकृति में ये सभी पक्ष एक–दूसरे से संबंधित और एक–दूसरे पर निर्भर हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य :

शारीरिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है कि अच्छा स्वाभाविक रूप–रंग, स्वच्छ त्वचा, द्युतिमान आँखें, चमकदार बाल, मजबूत मांसपेशियाँ सानुपातिक अंग–उपयुक्त अभिवृत्ति, अच्छी नींद, नियमित शौच, और निर्विध्न मूत्र। शारीरिक स्वस्थता व्यक्ति को अच्छी तरह से जीवन यापन करने कार्य करने और उसमें आनंद लेने तथा सेवा कार्य करने के योग्य बनाती है।

मानसिक स्वास्थ्य :

मन और शरीर की स्थिति पर ही अच्छा स्वास्थ्य निर्भर होता है। दोनों एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य मन अर्थात् संवेगों सहजात वृत्तियों और प्रवृतियों को समझने में हमारी सहायता करता है। हससे हमें दूसरों के संवेगों विशेषताओं और व्यवहारों को भी समझने में भी सहायता मिलती है। किसी भी व्यक्ति की

समुचित संवृद्धि और विकास के लिए यह बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। बालक का सामान्य सांवेगिक विकास उसके वयस्क बनने पर उसमें मानसिक परिपक्वता लाता है। प्रेम और सुरक्षा की भावना बालक को समाज के एक उपयोगी सदस्य के रुप में विकसित करती है।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य :

इसका आशय है, संतुलित, प्रमुदित तथा आशावदी मनोवृत्ति। इस संबंध में हमारा कर्त्तव्य है कि हम अपने से छोटों के प्रति अपने व्यवहार के नियमन करें और न्हें ऐसे अवसर प्रदान करें। जिनसे उनमें भावात्मक स्थिरता आए ताकि उनका आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुनिश्चित हो सके।

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

आपने देखा होगा कि कुछ लोग स्वस्थ्य रहते हैं और कुछ अधिकतर बीमार रहते हैं। अगर आप इन लोगों से बात करेंगे तो अपको पता लगेगा कि जो स्वस्थ्य रहते हैं, वे अनुशासित और सक्रिय जीवन जीते हैं संतुलित आहार लेते हैं तथा प्रतिदिन सुबह घूमने जाते हैं और शारीरिक व्यायाम करते हैं। इसके विपरीत अस्वस्थ्य रहने वाले व्यक्तियों की भोजन की आदतें गलत होती हैं वे तुरन्त उपलब्ध भोज्य वस्तुओं को खाते रहते हैं तथा नियमित व्यायाम भी नहीं करते हैं। कुछ थोड़े ही व्यक्ति जन्म से या अन्य अपरिहार्य कारकों के कारण अस्वस्थ्य होते है किन्तु हममें से अधिकांश व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को बनाए रख सकते हैं।

अपने बचपन को याद कीजिए जब आपके माता पिता शिक्षक और अन्य बुजुर्ग आपसे बार–बार कहते थे कि सुबह और रात को सोने से पहले दाँतों को साफ करो, खाने से पहले और बाद में हाथों को धोओ आदि। अब हम इन निर्देशों के पीछे छिपे प्रयोजन को समझ सकते हैं। आप शायद कुछ ऐसे लोगों के संपर्क में आए होंगे जो सभी सावधानियों के बरतने के बाद भी बीमार पड़ जाते हैं। इससे सिद्ध होता है कि ऐसे बहुत से कारक होते है जो हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। सामान्यतः उन्हें विविध प्रकारों में बाँट सकते हैं।

1. अनुवांशिकताः

किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व के निर्माण में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसके अंतर्गत माता पिता का स्वास्थ्य, उनके अभिलक्षण तथा प्रतिरक्षा की शक्ति के साथ–साथ गर्भावस्था में माता की संवृद्धि परिवार का पोषण–स्तर भोजन की आदतें, प्रजातीय–लक्षण और आनुवांशिक बीमारियाँ आती है।

2. मानसिक अभिवृत्ति :

सकारात्मक अभिवृत्ति जीवन के प्रति ललक उत्पन्न करती है और उसके स्वास्थ्य और मनोबल को बढ़ाती है। दूसरों के साथ मिल जुलकर रहने और एक दूसरे की सहायता करने से जीवन सुख भी मिल सकता है।

3. पर्यावरणः

इसके अंतर्गत व्यक्ति का निकटस्थ परिवेश आता है अर्थात् जलवायु की स्थिति यात्रा धार्मिक

सामाजिक–सांस्कृतिक और सांवेगिक स्थितियाँ। इसके दो प्रकार होते हैं (क) आंतरिक (ख) बाह्य। आंतरिक परिवेश का अर्थ शरीर के अंदर होने वाली रासायनिक अभिक्रियाएँ हैं, जबकि बाह्य परिवेश के अंतर्गत कपड़ों की सफाई, बिस्तर घर विद्यालय, पार्क, मौहल्ला, गलियों, रोशनदान, शुद्ध जल की आपूर्ति, संतुलित भोजन की उपलब्धता आदि आते हैं।

4. सामाजिक–सांस्कृतक कारक :–

सामाजिक –सांस्कृतिक रीति रिवाज आदि व्यक्ति के जीवन को बहुत अधिक प्रभावित करते हैं। भारत के सामाजिक जीवन में तो अब भी अंधविश्वासों की महत्त्वपूर्ण भूमिका है।

5. व्यक्तिगत आदतें:–

व्यक्ति की आदतों को उसके स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है। इसीलिए बालकों में अच्छी आदतों का विकास करना उसके स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

स्वास्थ्य शिक्षा

विषय क्षेत्र

हम पहले कई बार कह चुके हैं कि स्वास्थ्य से सभी का सरोकार होता है। हमारा स्वास्थ्य हमारे अन्य क्रियाकलापों, जैसे हमारी अर्थव्यवस्था, समृद्धि अन्य लोगों के साथ हमारे संबंधों को प्रभावित करता है। अतः स्वास्थ्य शिक्षा में निम्नांकित क्रियायें सम्मिलित है –

1. संतुलित और पोष्टिक आहार और उसे कैसे तैयार करना।
2. ताजी हवा, वायु संचारण, जल, रोशनी, शारीरिक व्यायाम, मनोरंजन, आराम और निद्रा आदि की आवश्यकता एवं संतुलित पूर्ति।
3. शरीर, शारीरिक अवयवों वेशभूषा और आवासीय स्थान को स्वच्छ रखने की आदत।
4. शरीर के विभिन्न अंगों और तंत्रों की संरचना और प्रकार्यों का ज्ञान।
5. सामान्य बीमारियों उनके कारणों लक्षणों सावधानियों और उपचारों के विषय में जानकारी ।
6. घर, विद्यालय, आस–पड़ोस, समुदाय, गंदी बस्ती क्षेत्र (स्लम) भीड़भाड़ से भरे नगर, फैक्टरी क्षेत्र, बाजार, गाँव आदि की स्वच्छता।
7. गंदे पानी के निकास की व्यवस्था, स्वच्छ पेयजल की व्यवस्था, नगरों में सफाई की व्यवस्था, स्वास्थ्य केन्द्र और उनके प्रकार्य।

उपर्युक्त बिन्दु स्वास्थ्य शिक्षा के व्यापक विषय क्षेत्र और हमारे निजी, विद्यालयी तथा समुदाय सभी के जीवन के साथ उसकी अंतः संबद्धता पर प्रकाश डालते है।

लक्ष्य और उद्देश्य

स्वास्थ्य शिक्षा के प्रमुख लक्ष्य निम्नलिखित है : –

- स्वास्थ्य और समुदाय की संपदा के रुप में उसके महत्व के बारे में जानकारी प्रदान करना।
- अच्छे स्वास्थ्य के मानक स्थापित करना।
- संक्रामक रोगों के विरुद्ध सावधानियाँ रखना और निरोधक उपाय करना।
- मानसिक और सांवेगिक स्वास्थ्य का विकास एवं संवर्धन करना।
- नागरिक दायित्व की भावना विकसित करना।

प्राथमिक शिक्षा के संदर्भ में स्वास्थ्य शिक्षा के निम्नलिखित उद्देश्य हो जाते है :

- स्वास्थ्य की पारंपरिक और आधुनिक संकल्पना के संदर्भ में बालकों को स्वास्थ्य के प्रति वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण विकसित करने के योग्य बनाना।
- विद्यार्थियों को स्वास्थ्य समस्याओं को पहचानने तथा उनके समाधान में अपनी भूमिका और स्वास्थ्य एवं आयुर्विज्ञान के अन्य अभिकरणों की भूमिका को समझने के योग्य बनाना।
- बच्चों को स्वास्थ्य संबंधी नवीनतम घटनाओं में रुचि लेने के योग्य बनाना।
- बच्चों को वांछनीय स्वास्थ्य व्यवहार के आदर्श प्रस्तुत करने के योग्य बनाना।
- बच्चों को प्रदूषण के विभिन्न कारणों और उनको रोकने के उपायों को समझने के योग्य बनाना।
- बच्चों को प्राथमिक चिकित्सा के पर्याप्त ज्ञानर्जन के योग्य बनाना।
- वर्तमान शिक्षा प्रणाली में संचलन शिक्षा खेलकूद योगाभ्यास के महत्व के साथ–साथ स्वास्थ्य शिक्षा उनकी संबद्धता के महत्व को भी समझने में विद्यार्थियों की सहायता करना।
- स्वास्थ्य अनुरक्षण के क्षेत्र में कार्यरत विभिन्न संगठनों के क्रियाकलापों के बारे में बालकों को जानकारी देना।

दत्त कार्य

1. आप अपने क्षेत्र के प्राथमिक विद्यालय के किन्हीं पाँच शिक्षार्थियों को चुनिए तथा स्वास्थ्य संबंधी आदतों, कौशलों और अभिवृत्तियों के बारे में उनका साक्षात्कार लीजिए। उनके उत्तरों के आधार पर एक रिपोर्ट तैयार कीजिए।
2. आपको प्राथमिक विद्यालय के शिक्षार्थियों के लिए कार्यक्रम रुपरेखा तैयार करनी हैं आप एक प्रतिवेदन (रिपोर्ट) तैयार कीजिए जिसमें कार्यक्रम के लक्ष्यों उद्देश्यों विद्यालय तथा विद्यालय के बाहर शिक्षार्थियों की भूमिका और उनकी भागीदारी पर, तथा उनकी स्वास्थ्य विषयक अभिवृत्तियों पर इस कार्यक्रम के संभावित प्रभावों पर प्रकाश डाला गया हो।
3. स्वास्थ्य शिक्षा का वर्णन करते हुए बालकों और समुदाय के लिए उसके महत्व पर प्रकाश डालिए।

स्वास्थ्य संवर्धन

संभवतः अपने शिक्षार्थियों में स्वास्थ्य संवर्धन की दृष्टि से हमारी सर्वाधिक महत्वपूर्ण भूमिका यह होती है कि हम उनमें स्वास्थ्यकर आदतों को विकसित करने और बनाए रखने में योगदान कर सकें। किन्तु यदि हमें स्वास्थ्य शिक्षण को प्रभावोत्पादक बनाना है तो हमारे लिए यह अनिवार्य हो जाता है कि हम स्वयं इन आदतों को व्यवहार में लाएं और अपने शिक्षार्थियों के समक्ष एक आदर्श प्रस्तुत कर सकें।

बच्चे जब विद्यालय में प्रवेश लेते हैं तो वे अपने घर और अपने समुदाय से संग्रहित स्वास्थ्य संबंधी आदतों को अपने साथ लेकर आते हैं। हम इन आदतों को अचानक नहीं बदल सकते और साथ ही यह कहकर कि ''ये आदतें अच्छी नहीं है'' बालकों के मन में द्वंद्व भी पैदा नहीं कर सकते। कक्षा में खेल के मैदान में या क्रियाकलाप–कक्ष में नई स्थितियों का निर्माण करके हम धीरे–धीरे नई और उपयुक्त स्वास्थ्यकर आदातों को सीखने में बालकों की सहायता कर सकेंगे जिससे व स्वयं अनुभव कर सकें कि ये आदतें उन्हें सुख, प्रसन्नता और स्वास्थ्य का बोध कराएँगी।

प्राथमिक कक्षाओं में हमारा विशेष ध्यान शिक्षार्थियों में स्वस्थ्य अभिवृत्तियों और व्यवहारों के विकास पर होना चाहिए न कि स्वास्थ्य विषयक ज्ञान प्रदान करने तक। हमारा शिक्षण यथार्थवादी और उत्साहवर्धक होना चाहिए। इससे बालको में निराशा या अनुत्साह का भाव नहीं जगना चाहिए। हमें बच्चों को कभी अपने उपहास, व्यंग्योक्ति अथवा नापसंदगी का पात्र नहीं बनाना चाहिए। बच्चे विशेषतः छोटे बच्चे उन शिक्षकों से सर्वाधिक सीखते है जिनके लिए उनके मन में आदर और प्रेम की भावना होती है और जिनका वे अनुकरण करना चाहते हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा का वांछित परिणाम बालकों के व्यवहार में परिवर्तन लाना है जिसे उनके दैनिक विद्यालयी व्यवहार तथा सामुदायिक जीवन में देखा जा सकता है। विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा को सार्थक बनाने के लिए।

- इसका विद्यालय तथा घर एवं समुदाय, दोनों में ही बालक के दैनिक जीवन के साथ घनिष्ठ संबंध होना चाहिए।
- यह समुचित पोषण स्वास्थ्यकर परिवेश, विश्राम और नींद शारीरिक क्रियाकलाप और रोग और चोट से सुरक्षा की दृष्टि से बालक की रूचियों और स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं पर आधारित होनी चाहिए।
- बच्चों द्वारा शैक्षिक उत्कृष्टता प्राप्त करने और उन्हें यह एहसास दिलाने की दृष्टि से कि उनके शिक्षक साथी और परिवार के सदस्य उन्हें चाहते है और सम्मान देते हैं, स्वास्थ्य शिक्षा को उनकी मानसिक और सांवेगिक आवश्यकताओं से संबंधित होना चाहिए।
- इसे वर्तमान पाठ्यचर्या के विषयों जैसे पर्यावरण अध्ययन, भाषा आदि के साथ उद्देश्यपूर्ण रूप से पढ़ाए जाने के लिए एक अनिवार्य घटक मानना चाहिए।
- इसका शिक्षण रुचिकर ढंग से किया जाना चाहिए। इसके लिए विद्यार्थियो की आयु और योग्यता के अनुरुप दृश्य–श्रव्य उपकरण, नाटक, कठपुतली, टी.वी. जैसे विविध साधनों तथा अन्य युक्तियों का उपयोग करना चाहिए।

स्वास्थ्य संवर्धन की प्रणालियाँ / प्रविधियाँ :

स्वास्थ्य शिक्षा के लिए हम उन्हीं प्रणालियों का प्रयोग कर सकते हैं जिनका अन्य विषयों के शिक्षण के लिए करते हैं।

सभी प्रणालियों को अलग–अलग परखने की आवश्यकता होती है, क्योंकि जो प्रणाली किसी एक बालक या समूह के लिए उपयुक्त हो, आवश्यक नहीं कि वह किसी दूसरे बालक या समूह के लिए भी उतनी ही प्रभावी हो क्योंकि व्यक्तियों में सदा भिन्नताएँ होती हैं। कभी बालकों के हित में औपचारिक प्रणाली कारगर होती है तो कभी अनौपचारिक प्रभावी स्वास्थ्य शिक्षण की निम्नलिखित चार अनिवार्यताएँ हैं :

1. बच्चों को सीखने में आनंद आना चाहिए।
2. अधिगम प्रक्रिया में बालक की सक्रिय भागीदारी होनी चाहिए।
3. विद्यार्थियों को स्वयं अपनी स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं और रुचियों को खोजने के अवसर दिए जाने चाहिए।
4. शिक्षक को अपने शिक्षार्थियों को अच्छी तरह समझना चाहिए।

स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी प्रमुख गतिविधियाँ –

प्रत्येक बालक को पूर्ववर्ती दिन में उसके द्वारा किए गए सभी स्वास्थ्यकर क्रियाकलापों के बारे में लिखने के लिए कहा जा सकता है। इस प्रकार का एक नमूना नीचे दिए जा रहा है। मैं सुबह छह बजे उठा और मैंने अपने दाँत साफ किए। दोनों अपने छोटे भाई को स्नान कराया और कपड़े पहनाए। मैंने भी स्नान किया, साफ कपड़े पहने और बालों को कंघी की। सड़क पर बहुत सी लारियाँ जा रही थीं इसलिए सड़क पार करने से पहले मैने दाएँ–बाएँ देखा कक्षा को साफ सुथरा रखने में हम सबने अपने शिक्षक की सहायता की। विद्यालय में फाटक पर मिठाई वाला बैठा था परंतु उसकी मिठाईयों पर बहुत सारी मक्खियाँ बैठी थीं। इसलिए मेंरे मित्र आमिर और मैने उससे कुछ भी नहीं खरीदा। हमने दोपहर के भोजन में पालक और कदू की सब्जी खाई और जरा भी जूठन नहीं छोड़ी। पहली कक्षा के बालक केले खा रहे थे वे वे केलों के दिल्के इधर–उधर फेंक रहे थे। लेकिन जब मैने उन्हें बताया कि इससे आँगन गंदा होता है और कोई आने–जाने वाला व्यक्ति फिसलकर गिर सकता है तो उन्होंने सारे छिलके कूड़ेदान में डाल दिए विद्यालय के बाद हमने कबड्डी खेली। घर आते समय मुझे बुहत प्यास लग रही थी परंतु मैंने रास्ते में पोखर से पानी नहीं पिया। रात्रि का भोजन करके और प्रार्थना करके मैं आठ बजे सो गया।

अन्य तरीका यह हो सकता है कि प्रत्येक बालक को ऐसे 10–12 स्वास्थ्यकर व्यवहारों की सूची वाली स्वास्थ्यकर आदत पुस्तिका दी जाएं जिनका वह प्रतिदिन पालन करें यथा– मैं सुबह जल्दी उठा, दाँत साफ किए। प्रत्येक शिक्षार्थी को कहा जा सकता है कि उसने प्रतिदिन जो बाते की हों उनके सामने सही का निशान लगाए और जिन्हें न किया जो उनके सामने गलत का निशान लगाए।

क्रं.	व्यक्तिगत स्वास्थ्य और आदत जाँच सूची	हाँ	नहीं
1	मैं सुबह जल्दी उठता हूँ।		
2	मैं हर रोज सुबह शाम अपने दांत साफ करता हूँ।		
3	मैं हर रोज सुबह घुमने जाता हूँ।		
4	मैं हर रोज व्यायाम/योगाभ्यास करता हूँ।		
5	भोजन करने से पहले मैं हाथ धोता हूँ।		
6			
7			

इस जाँच सूची में आप और दूसरी बातें भी जोड़ सकते हैं।

इसी तरह प्रत्येक कक्षा, अपनी कक्षा के स्वास्थ्य की डायरी बना सकती है। जिसमें स्वास्थ्य से संबंधित पूरे वर्ष की सभी घटनाओं को सूचीबद्ध किया गया हो।

शाकवाटिका की प्रगति

- कक्षा में किसी शिक्षार्थी के साथ हुई दुर्घटना या बीमारी
- कक्षा द्वारा खेला गया स्वास्थ्य नाटक
- परिसर स्वच्छता अभियान
- विद्यालय सभा में शिक्षार्थियों द्वारा दी गई स्वास्थ्य विषयक वार्ता
- विद्यालय में आयोजित स्वास्थ्य प्रदर्शनी
- अस्पताल/प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/नगरपालिका जल आपूर्ति संयंत्र आदि देखेने जाना।

प्रदर्शनी और प्रदर्शन पट्ट –

''हमारा स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है'' जैसे विषय पर विद्यालय में प्रदर्शनी का समायोजन किया जा सकता है। प्रत्येक कक्षा को ''जल और स्वास्थ्य'' ''हमारा भोजन'' सुरक्षा सबसे पहले'' जैसे अलग–अलग विषयों के लिए योजना बनाने के लिए कहा जा सकता है।

विद्यार्थी स्वास्थ्य संदेश तथा प्रचार–वाक्य (नारे) तैयार कर सकते हैं जैसे – ''लापरवाही जान ले सकती है'' । वे चित्रों का संग्रह कर सकते हैं, उन्हें बना सकते हैं। वे मॉडल बना सकते हैं या रंगीन फलों, साग–सब्जियों या अनाज के दानों से विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य रंगोलियाँ बना सकते हैं।

आप बालकों को विद्यालय की भित्ति–पत्रिका के लिए स्वास्थ्य विषयक आलेख लिखने के लिए अभिप्रेरित कर सकते हैं। कक्षा के बुलेटिन बोर्ड पर साप्ताहिक या पाक्षिक रुप से स्वास्थ्य विषयक सूचनाओं के लिए कोई स्थल निर्धारित किया जा सकता है। बुलेटिन बोर्ड का दायित्व बारी–बारी से बालकों के अलग–अलग समूहों को दिया जा सकता है।

वार्ताएँ, वादविवाद, परिचर्चा और निबंध लेखन आदि

समय–समय पर स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर वार्ताओं निदर्शनों के लिए स्वास्थ्य कर्मियों पोषणविदों, चिकित्सकों नर्सों, शिक्षार्थियों के अर्हता प्राप्त अथवा अनुभवी माता–पिताओं सामुदायिक विकास कार्यकर्ताओं को बुलाया जा सकता है।

किसी एक कक्षा के शिक्षार्थियों के बीच या विभिन्न कक्षाओं के शिक्षार्थियों के बीच स्वास्थ्य से संबंधित विविध संगत विषयों पर वादविवाद प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा सकता है।

हो सकता है कि कुछ बालक पूरे समय बोलना चाहें, अतः ध्यान में रखे कि सबको बोलने का अवसर मिले। बालकों को दूसरे की बातें सुनना और दूसरों के दृष्टिकोण के प्रति संवंदनशील होना सिखाइए। जो बालक शर्मीले हैं और चुपचाप बैठे रहते हैं उन्हें चर्चा में आकृष्ट करके भाग लेने के लिए प्रोत्साहित कीजिए और उनसे उनके विचार और अनुभव पूछिए। किसी कहानी, नाटक भूमिका निर्वाह अथवा पोस्टर या स्लाइड आदि के आधार पर परिचर्चा की जा सकती है। बालकों को ऐसे स्वास्थ्य विषयों पर लघु निबंध लिखेन के लिए प्रोत्साहित कीजिए जो उनके लिए प्रासंगिक हैं। पुरस्कार देने की कोई व्यवस्था कीजिए और अधिकाधिक बालकों को भागीदारी के लिए प्रोत्साहित कीजिए।

शिक्षण के दृश्य–श्रव्य साधन

इस पुरानी चीनी कहानी को स्मरण कीजिए

'' जब मैं केवल सुनता हूँ तो भूल जाता हूँ।

0000

। इकाई –3 ।

सामुदायिक स्वास्थ्य एवं उपभोक्ता जागरुकता

जल है तो जीवन है

लाखों वर्षा पहले जीवन का उदभव जल से हुआ ऐसी मान्यता है। हमारी पृथ्वी का तीन चौथाई भाग जल से धिरा हुआ है। आदि काल से विभिन्न मानव सभ्यताएँ नदियों के आसपास ही विकसित हुई। जल का उपयोग पृथ्वी पर सभी प्राणियो जीव जन्तुओ पेड पौधों व मनुष्यों द्वारा किया जाता है जल का उपयोग घरों में, कृषि में, उद्योगों और विद्युत उत्पादन के साथ अन्य कई उददेश्यों की पूर्ति के लिए किया जाता है जल हमारे वनो और वन्य जीवो के लिए अनिवार्य है जल का किसी स्थान की जलवायु का महत्वपुर्ण संचालक होता है। मानव स्वास्थ और स्वच्छता में जल की महत्वपूर्ण भूमिका होती है यह सभी के विकास में महती भूमिका निभाती है, अतः प्रकृति के इस बहुमूल्य संसाधन के उपयोग के संबंध में हमें अत्यधिक जागरूक होने की आवश्यकता है इस सम्पूर्ण इकाई में हम जल से जुडे हुए निम्नाकित आयामों को समझने का प्रयास करेगें

1 जल की आवश्यकता एवं महत्व
2 पृथ्वी पर जल के स्त्रोत व उपलब्धता
3 जल का सार्थक उपयोग
4 जल की गुणवत्ता
5 जल प्रदूषण व मानव स्वास्थ्य
6 जल संरक्षण, संचयन और प्रबंधन
7 सार्वजनिक स्वच्छता, स्वच्छ भारत अभियान

1 जल की आवश्यकता एवं महत्व – हम जो भी कार्य करते है उनमें से अधिकातर में हम जल का उपयोग करते हैं जल का उपयोग हम अभ्यस्त तरीके से करते हैं, जिससे हम यह महसूस ही नहीं कर पाते कि जल हमारे लिए कितना महत्वपूर्ण है और फिर भी हम उसका किस तरह दुरूपयोग कर रहै है। हम अपने घरो में जल का प्रत्यक्ष उपयोग भोजन पकाने, कपडा धोने, नहाने, सफाई करने और पीने में करते है कई अप्रत्यक्ष उपयोग भी हमारे द्वारा किया जाता है, जैसे पालतु पशुओ के लिए भोज्य पदार्थो के उत्पादन में, पेड़ पौधे के सिचांई के लिए इत्यादि। केवल मानव के लिए ही नही बल्कि पौधो, जीव–जन्तुओ और सूक्ष्म जीवो के लिए भी जल आवश्यक है। हमारे शरीर का 65 प्रतिशत हिस्सा जल से निर्मित है हमारे शरीर में जब भी पानी की मात्रा कम होती है हम अस्वस्थ होने लगते हैं एक निश्चित मात्रा में हमें अपने शरीर में जल का अनुपात बनाए रखना होता है। इसके लिए हमें प्रतिदिन कम से कम तीन लीटर पानी पीने की आवश्यकता होती है। पिछले लगभग 60 वर्षो में पानी की उपलब्धता एक तिहाई रह गई है। यदि सन 1952 को आधार वर्ष मानकर अध्ययन करे तो आज लगभग 33 प्रतिशत जल खत्म हो चुका है। जबकि देश की आबादी 36 करोड से बढकर 115 करोड हो गई है यह वृद्धि तीन गुणा से भी अधिक है इस प्रकार प्रतिव्यक्ति जल का

उपयोग भी काफी अनुपात में बढ गया है हालात कुछ इस तरह हो गए हैं कि अब पृथ्वी की सतह पर उपलब्ध जल मानव आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं कर पा रहे हैं अतः हमारी भूमिगत जल पर हमारी निर्भरता लगातार बढ़ती जा रही है। असंतुलित दोहन का यह भी नतीजा हो रहा है कि भूजल स्तर प्रतिवर्ष घटता जा रहा है। देश के अनेक भागो में लोगो को समय–समय पर जल संकट का सामना करना पडता है पिछले तीन दशको में भारत की शहरी जनसेख्या लगभग दुगुनी से अधिक हो गई है। शहरो की बदलती जीवन शैली भी पानी की खपत में वृद्धि का कारण है पानी का कोई विकल्प नहीं है इसलिए हमें उपलब्धता और उपयोग के बीच संतुलन बनाए रखने की आवश्यकता है। भारत के कई हिस्सो में अतिदोहन के कारण भूमिगत जल स्तर गिरने से पानी की कमी का सामना करना पड रहा है। अति दोहन ने भूमिगत जल की गुणवत्ता को भी प्रभावित किया है वायु, जल, एवं भूमि के प्रदूषण में लगातार वृद्धि हो रही है इससे उपलब्ध जल की बडी मात्रा पीने योग्य नही रह गई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के माप दण्डों के अनुसार प्रतिव्यक्ति प्रतिदिन लगभग 90 से 120 लीटर पानी की आवश्यकता होती है अधिकाश भागों में जल की औसत प्रति व्यक्ति उपलब्धता 100 लीटर से भी कम है

2. पृथ्वी पर जल के स्त्रोत व उपलब्धता

आप जानते है कि पृथ्वी की सतह का लगभग तीन चौथाई भाग जल से ढका है फिर भी विश्व के अनेक भागो में जल संकट के बारे में समाचार पत्रो में पढ़ा होगा। पृथ्वी पर जल की इतनी उपलब्धता के बाद भी जल संकट के कारण क्या है आइए इसे समझने का प्रयास करते हैं जल के स्त्रोत पृथ्वी पर उपलब्ध कुल जल का लगभग 97 प्रतिशत महा सागरो में 2 प्रतिशत हिमखण्डो के रूप में ध्रुवीय क्षेत्रो में तथा शेष 1 प्रतिशत नदियों, झीलों, तालाबों में तथा पृथ्वी की सतह के नीचे पाया जाता है। इस भूमिगत जल का उपयोग हम कुएँ खोदकर करते हैं। वायु मण्डल में भी जल का कुछ अश जलवाष्प, कोहरा और बादल के रूप में विघमान रहता है। महासागरों के जल में कई प्रकार के लवण घुले रहते हैं। जिसके कारण उसका जल अत्यधिक खारा और पीने के लिए नहाने कपड़ा धोने एवं सिचाई के लिए सर्वथा अनुपयोगी होता है। हिमखण्डो में प्राप्त होने वाला जल शुध्द रहता है किन्तु ध्रुवीय क्षेत्र अथवा पहाडी चोटियो पर पाए जाने के कारण इसका आसानी से उपयोग नही किया जा सकता। इस प्रकार पृथ्वी पर उपलब्ध जल में से मनुष्यों के लिए उपयोग में आने वाले जल की मात्रा बहुत कम है। इसे समझने के लिए हमारे लिए कि कितना जल की गतिविधि करते हैं।

गतिविधि कमाक 1

छात्राध्यापको को दो अलग अलग समूहों में बाँटिए। प्रथम समूह को 2200 मि. लि. जल नापकर एक बर्तन में डालने को कहें। छात्राध्यापकों को कल्पना करने को कहें कि यह 2200 मि.ली. जल पृथ्वी पर उपलब्ध जल की कुल मात्रा के समतुल्य है, अब दूसरे समूह से कहें कि वे एक एक चम्मच जल के रुप में कुल 12 चम्मच जल उस बर्तन से निकाल ले। छात्राध्यापको को बताएँ कि यह पृथ्वी पर उपलब्ध स्वच्छ जल की मात्रा है, जो विभिन्न स्त्रोत जैसे झीलों,

नदियों, हिम नदियो भूमिगत जल के रूप में उपलब्ध है। जो जल बर्तन में शेष बच जाता है, वह खारा या लवणीय जल है, जो समुद्रों और महासागर में पाया जाता है 12 चम्मच पानी जो कि बर्तन जल को दर्शाता है। शेष 10 चम्मच में से आधा चम्मच निकाले जो झीलो आदि में उपलब्ध स्वच्छ जल है। इंक ड्रापर से बचे हुए पानी में से एक बूंदपानी निकालने को कहें। यह नदी में उपलब्ध जल की मात्रा को प्रदर्शित करती है। अब निकाले गए 12 चम्मच जल में से शेष बचे 9 चम्मच जल द्वारा हिम नदियों में भण्डारित जल को प्रदर्शित किया जाता है सभी छात्राध्यापको से इस प्रकृिया की समीक्षा कराएँ।

पृथ्वी जल का वितरण (प्रतिशत में)

महासागर	97.2
हिमनदी	02.0
भूमिगत जल	00.62
स्वच्छ झीलें	00.009
समुद्र व खारी झीलें	00.008
वायुमण्डल	00.001
नदियाँ	00.0001
योग	99.8381

अब आप अनुमान लगा सकते है कि हमारे उपयोग के लिए कितना कम जल उपलब्ध है इसलिए इसका उपयोग सोच समझकर करना चाहिए। जल के प्रबंधन और संरक्षण में हमारी महत्वपूर्ण भूमिका होनी चाहिए।

3. जल का सार्थक उपयोग

उद्योग :– स्वच्छ जल सीमित है लेकिन उसके प्रयोग असीमित है। यह स्पष्ट है कि घरेलु उपयोगों और कृषि के लिए जल अनिवार्य है जब कि वह क्षेत्र जिसमें स्वच्छ जल का सबसे ज्यादा उपयोग उद्योग में होता है। उद्योग में जल का प्रयोग मुख्यतः विद्युत उत्पादन और औद्योगिक वस्तुओं के उत्पादन की प्रक्रिया में होता है। विश्व की लगभग 60 प्रतिशत औद्योगिक मांग की पूर्ति के लिए विद्युत का उत्पादन जल से ही होता है। उद्योगों में जल के विविध उपयोग हैं। रासायनिक प्रक्रियाओं में विलयक के रूप में, बिजली संयंत्रो में उष्मा स्थानांतरण के माध्यम के रूप में, सफाई अभिकर्ता के रूप में, जल का अत्यधिक आर्थिक महत्व है।

कृषि :–

जल के बिना भोज्य पदार्थ पैदा नही किया जा सकता। विभिन्न फसलें, पशुधन विकास, मत्स्य पालन, फल फूल उत्पादन सभी के लिए जल आवश्यक है।

जीवन के लिए :–

जीवन की शुरूआत जल में ही हुई है और जल प्रत्येक सजीव कोशिका का एक आधारभूत धटक है। यह महत्वपूर्ण जीवन प्रक्रियाओं और अभिक्रियाओं के लिए और भोजन तथा अपशिष्ट उत्पादों के परिवहन के एक माध्यम के रूप में कार्य करता है

बिजली उत्पादन :–

विद्युत उत्पादन की लगभग सभी विधियों में जल की आवश्यकता होती है। जल विद्युत में जहाँ गिरता हुआ जल विद्युत उत्पादन के लिए टरबाईन को घुमाता है और ऊर्जा उत्पन्न करता है वहीं नाभिकीय उर्जा में जल का उपयोग शीतलक के रूप में होता है ।

घरेलू उपयोग :–

सफाई, भोजन बनाने, कपडे धोने, नहाने इत्यादि सभी कार्यो के लिए जल की आवश्यकता होती है।

अपशिष्ट निस्तारण :– चाहे घरेलू सीवेज हो या औद्योगिक उत्प्रवाह, जल अपशिष्ट निस्तारण के लिए आवश्यक है।

परिवहन का माध्यम :–

नाव जहाज कारगोपोत के माध्यम से मनुष्य और वस्तुओ को एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाते हैं।

मौसम और जलवायु:–

किसी स्थान की जलवायु के निर्धारण में जल की महत्वपूर्ण भूमिका होती है नदियों पर बने बडे बडे बांध और प्राकृतिक झीलें अपने आसपास के मौसम को मृदुल बनाकर रखती हैं।

गतिविधि

छात्राध्यापकों से राज्य की नदियों बांधों और जलाशय के बारे में पता लगाने के लिए कहें। राज्य को तथा उस स्थान को उनसे कैसे लाभ होता है ? (पर्यटन, कृषि, विद्युत, उत्पादन मत्स्य पालन उद्योग एवं व्यवसाय के सन्दर्भ में)

राज्य की नदियों पर बने बड़े बांधों के बारे में विस्तृत जानकारी एकत्र कर फाईल तैयार करावें।

घर के कुल सदस्यो द्वारा एक दिन में उपयोग की गई जल की मात्रा (1 मग =425 मिली लीटर, 1 बाल्टी = 20 लीटर

गतिविधि	सदस्य 1	2	3	4	5	
दाँतों की सफाई स्नान करने पानी पीने पौधो को सींचने सफाई करने भोजन पकाने कपड़ा धुलाई						

इस प्रकार परिवार द्वारा साप्ताहिक, मासिक और वार्षिक जल उपयोग की गणणा की जा सकती है। जल की उपलब्धता ने मानव सभ्यता के विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है बहुत सी सभ्यताओं का जन्म एवं प्रसार नदियों के किनारे ही हुआ है। ज्यादातर देश विदेश के प्राचीन बड़े शहर, नदियो के किनारे ही बसे हैं, जैसे दिल्ली, कानपुर, आगरा, कोलकता, लखनऊ, हैदराबाद, अहमदाबाद, इलाहाबाद, लन्दन, पेरिस, न्ययार्क, मेलबर्न, शंघाई, काहिरा इत्यादि। पारम्परिक तौर पर वे लोग जो जल स्त्रोत के आसपास बसे वे अपनी जीविका के लिए जल पर निर्भर थे जैसे मछुआरें, धोबी, किसान, नाविक, जालबुनने वाले, धार्मिक कार्य करने वाले इत्यादि।

4 जल की गुणवत्ता – जल के प्रयोग में निरंतर वृध्दि हुई है, जहाँ एक ओर तेजी से बढती जनसंख्या और बदलती जीवन शैली के कारण स्वच्छ जल की आवश्यकता बढ़ी है वहीं दूसरी ओर कृषि और घरेलू क्षेत्रों में उपयोगकर्ताओ के बीच तीव्र प्रतिस्पर्धा के कारण भूजल का स्तर लगातार गिर रहा है जिससे सतह के ऊपर पाया जाने वाला जल खत्म होता जा रहा है। घर अस्पताल होटल और अन्य प्रतिष्ठानो से वाहित दूषित जल और वाहित मल, उद्योगों से होने वाला उत्प्रवाह, कृषि क्षेत्र और गलियों से बहता पानी, व्यापार के लिए मछली पालन की गतिविधियाँ जल स्त्रोत को लगातार दूषित कर रही है इसलिए आज जल की गुणवत्ता सबसे बडी चिन्ता का विषय है प्रदूषित जल मानव उपयोग या अन्य उपयोग के लिए उपयुक्त नहीं होता। पौधे और जीव जन्तुओ का जीवन भी इससे सुरक्षित नही रह सकता प्रदुषित जल के उपचार के लिए बहुत अधिक धन की आवश्यकता होगी ।

5 जल प्रदुषण व मानव स्वास्थ्य : जल प्रदूषण अप्रत्यक्ष रूप से भी होता है, उदाहरण के तौर पर वह जल जो खेतों, बगीचों या शहरों की गलियों से बहता है अपने साथ वाहित मल, रसायन कीटनाशक या उर्वरक बहाकर ले जाते हैं

और जलाशयों, नदियों, तालाबों में जमाकर देते हैं जिससे जल प्रदूषित होता है। ऐसा प्रदूषित जल मानव जीव–जन्तु और पेड़–पौधों को भी अत्यधिक हानि पहुँचाते हैं। ऐसे जीवाणु और विषाणु से पेचिस, यकृत, शोथ, टाइफाइठ, जैसी गंभीर बीमारियाँ हो सकती है। जिन खेतो में रासायनिक खाद का अधिक उपयोग किया जाता है वहाँ से अतिरिक्त मात्रा में नाइट्रोजन और फास्फेट जल के साथ बहकर जल संचयन स्थल पर आते हैं घरेलू उपयोग वाले जल के साथ विशेषकर कपड़ा धोने से निकले जल में डिटर्जेट फास्फेट युक्त होते हैं जो आक्सीभक्षक शैवालो को विकसित होने में मदद्रगार होते हैं। इनके मरने और अपधटित होने से जल में प्रदूषण की मात्रा बढ़ती जाती है। तेल वाहनों, टैकर से रिसाव दुर्धटना के समय तेल का फैलाव, टैकों की सफाई, तेल शोधक कारखानो से निकलने वाला उत्प्रवाह जल प्रदुषण को बढ़ाने वाला एक महत्वपूर्ण कारक है। वर्षा जल के साथ बहकर बहुत से अम्लीय पदार्थ झीलो व नदियों में जल में मिलकर उसे जहरीला बना देता है। इससे प्रभावित जलीय जीव–जन्तु और पौधे बुरी तरह रोग ग्रस्त हो जाता है। इनका सेवन करने वाले मनुष्य भी बीमार पड जाते है।

इस प्रकार जल प्रदुषण से स्वास्थ्य संबंधी समस्याये पैदा हो जाती हैं। संक्रमित या प्रदूषित जल गंभीर बीमारियों को बढावा देता है। हैजा टाइफाइड पीलिया अतिसार पेचिस आदि से होने वाली मौत विश्व में होने वाली मौतो की लगभग एक तिहाई होती है। जिस प्रकार जीव जन्तु पशुपक्षी और पेड़–पौधे भी जल में फंके जाते हैं, जलीय जीव जन्तुओ के सांस रूकने से मौत का कारण बन जाते हैं। जल जनित रोग बच्चों व वयस्कों में होने वाली बीमारियों का एक मात्र बडा कारण है। रोगोत्पादक बैक्टिरिया, विषाणु परजीवी प्रोटोजोआ और कृमि द्वारा होने वाली संक्रामक बीमारियाँ सामान्यतः होती ही है। इसी तरह सांस लेने व छोडने से वायरल जनित संक्रमण के फलस्वरूप श्वास सम्बंधी रोग से व्यक्ति पीड़ित हो जाता है। ऐसे दूषित जल से स्नान करने पर माइक्रोबैक्टिरिया के प्रभाव से गंभीर त्वचा संबंधी रोग उत्पन्न कर देता है ।

6 जल संरक्षण संचयन और प्रबंधन

हम पहले देख चुके है कि पृथ्वी की तीन चौथाई भाग में जल है परंतु इसका लगभग केवल 01 प्रतिशत उपयोगी जल है। बाकी 99 प्रतिशत जल या तो अत्यधिक खारा है अथवा बर्फ व हिम के रूप में जमा हुआ है। मानव क्रियाओ से जल का निरंतर उपयोग होता है। इनसे जल प्रदूषित होता है। शहरो से निकलने वाला गंदा पानी औद्योगिक अपशिष्ट कृषि अपशिष्ट व अन्य प्रकार के अपशिष्ट पदार्थो से जल में प्रदूषण की मात्रा निरंतर बढ़ती जाती है। इसलिए ह सबका दायित्व है कि जल संरक्षण एवं प्रबंधन में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएँ।

जल संरक्षण का अर्थ जीवन शैली में बदलाव लाना है। ताकि जल के उपयोग की मात्रा जल की बर्बादी और जल में प्रदूषण को कम किया जा सके इसके लिए कुछ उपाय निम्नानुसार हो सकते है।

- जब आप नल खोलते है तो उसे पूरा न खोले बल्कि कम खोले व धीरे धीरे पानी आने दे।
- दाँतों में ब्रश करते समय या चेहरा धोते समय आवश्यकता अनुसार नल खोलें शेष समय बंद रखें। कपडे धोते समय या बर्तन साफ करते समय जब जरूरत न हो नल बंद करके रखें।

- गर्मियों में नहाने के लिए आवश्यकता अनुसार पानी ले।
- यदि आप जल भंडारित करते हैं तो प्रयोग में नही लाए गए जल का कपडा भिगाने, फर्श साफ करने तथा बगीचे की सिचांई के लिए उपयोग करें।
- बरसात के दिनों में जितना हो सके बरसाती जल को इकटठा कर भंडारित करें।
- बगीचों को सुबह तडके या रात को पानी सींचे जिससे वाष्पीकरण के कारण जल का नुकसान कम हो सके।
- खेतो में जितनी आवश्यकता हो उतनी ही सिंचाई करें।
- रासायनिक उर्वरक और कीट नाशक दवाओ का उपयोग सीमित मात्रा में करें ।
- औद्योगिक इकाईयों से निकलने वाले रासायनिक अपशिष्ट और उत्प्रवाह को नदी नालो में मिलने से रोका जावे।
- खाली पडी जमीन पर अनिवार्यत वृक्षा रोपण करें।
- घरेलू उपयोग के बाद निकलने वाले जल को रिसाइकलिंग उपरांत सिंचाई, सफाई आदि के लिए उपयोग करें।
- वर्षा जल के संचयन के लिए नगरीय क्षेत्रो में रेनवाटर हार्वेस्टिग प्राथमिकता आधार पर अपनाया जाना चाहिए।
- जब लोग नदियों हैण्ड पम्प अथवा कुएँ के पास नहाते व गंदे कपडे धोते है। सारी गंदगी पानी के साथ रिसकर शुद्ध जल में मिल जाती है। मनुष्यों तथा पशुओ का अपशिष्ट वर्षा के जल के साथ बहकर नदी, नालों व तालाब में पहुँच जाता है। इसे रोकने का उपाय किया जाना चाहिए।

1 राष्ट्रीय नदी जल संरक्षण योजना – देश के 10 राज्यो की 18 नदियों के लिए यह योजना सन 1995 में शुरू की गई। इस योजना के तहत आन्ध्रप्रदेश, पंजाब, राजस्थान, और तमिलनाडू के प्रमुख 46 शहरो में प्रदूषण की रोक थाम के लिए कार्य किए गए इसके लगभग 1928 अरब लीटर अपशिष्ट प्रतिदिन रोका गया और उपचारित किया गया।

2 राष्ट्रीय झील संरक्षण योजनाः– राष्ट्रीय वैटलैण्ड मैनग्रोव एवं कोरल रीफ कमेटी की सलाह पर 21 शहरी झीलों के संरक्षण के लिए योजना बनाई गई। ये झील जल प्रदूषण अवैध कब्जे एवं वास अपधटन से प्रभावित थी। उनके संरक्षण के लिए वैटलैण्ड संरक्षण एवं जल प्रबंधन सम्बंधी अनेक कार्य प्राथमिकता आधार पर किए गए। मध्यप्रदेश में ऐतिहासिक भोजताल संरक्षण के भी प्रयास किए गए। छत्तीगढ सरकार ने भी राज्य के विभिन्न शहरों में स्थित जलाशयों के संरक्षण की योजना बनाई है तथा रायपुर, जगदलपुर, राजनांदगांव, कांकेर इत्यादि शहरों में क्रियान्वित की गई है।

7 सार्वजनिक स्वच्छता और स्वच्छ भारत अभियानः– इस बात की रखें ध्यान, कूडा डालें सिर्फ कूडेदान। एक कदम स्वच्छता की ओर। उज्ज्वल भारत का सपना, स्वच्छ वातावरण हो अपना एक कार्य करें भला, स्वच्छ रखें गली मोहल्ला। ये सभी केवल नारें या सूक्तियॉ नहीं बल्कि भारत सरकार द्वारा संचालित स्वच्छ भारत मिशन के लक्ष्य हैं। जो माननीय प्रधानमंत्री द्वारा आरंभ की गई योजनाओं के क्रियान्वयन से संबंधित है। स्वच्छता उद्यमी योजना भुगतान

एवं उपयोग शौचालय योजना, स्वच्छता वाहन खरीद योजना और सीनेट्री मार्ट योजना भी इसके अंतर्गत महत्वपूर्ण योंजनाएँ हैं।

''स्वच्छ भारत अभियान'' भारत सरकार द्वारा आरंभ किया गया राष्ट्रीय स्तर का अभियान है। जिसका उददेश्य गलियों सडको तथा अधोसंरचना को साफ सुथरा करना है। महात्मा गांधी ने अपने आसपास के लोंगों को स्वच्छता बनाए रखने सम्बंधी शिक्षा प्रदान कर राष्ट्र को एक उत्कृष्ट संदेश दिया था। इसलिए यह अभियान महात्मागांधी के जन्म दिवस पर 02 अक्टूबर 2014 को आरंभ किया गया। शहरी क्षेत्रों के लिए स्वच्छ भारत अभियान मिशन का उददेश्य 1.04 करोड़ परिवारों का लक्षित समूह मानकर 2.5 लाख सामुदायिक शौचालय 26 लाख सार्वजनिक शौचालय और प्रत्येक शहर में एक ठोस अपशिष्ट प्रबंधन की सुविधा प्रदान करना है। इस कार्यक्रम के तहत आवासीय क्षेत्रों में जहॉ घरेलू शौचालय का निर्माण मुश्किल है। वहाँ सामुदायिक शौचालय का निर्माण करना है। पर्यटन स्थलों बाजारों बस स्टैण्ड और रेल्वे स्टेशनों जैसे प्रमुख स्थानों में भी सार्वजनिक शौचालय का निर्माण किया जावेगा । यह कार्यक्रम पाँच वर्ष की आवधि में 4401 शहरों लागू किया जाएगा । इस कार्यक्रम पर कुल 62 करोड लगभग व्यय किया जाना है। जिसमें ठोस अपशिष्ट प्रबंधन व्यक्तिगत घरेलू शौचालय जन जागरूकता विकास और सामुदायिक शौचालय बनाने का कार्य सम्मिलित है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य प्रबंधन स्वास्थ्य एवं स्वच्छता से जुडी कुप्रथाओं के सम्बंध में लोगों के व्यवहार में परिवर्तन लाना है

ग्रामीण क्षेत्र के लिए स्वच्छ भारत मिशनः– निर्मल भारत अभियान कार्यक्रम भारत सरकार द्वारा चलाया जा रहा है जो कि ग्रामीण क्षेत्र में लोगों के लिए माँग आधारित एवं जनकेन्द्रित अभियान है। इस कार्यक्रम का उददेश्य लोगों की स्वच्छता संबंधी आदतो को बेहतर बनाना एवं सुविधाओं की माँग उत्पन्न करना और स्वच्छता सुविधाओं को उपलब्ध कराना जिससे ग्रामीणों के जीवन स्तर को बेहतर बनाया जा सके। अभियान का उददेश्य पाँच वर्षो में भारत को खुला शौच मुक्त देश बनाना है। अभियान के तहत देश में लगभग 12 करोड शौचालय के निर्माण का लक्ष्य रखा गया है। जिस पर लगभग एक लाख चौतीस हजार करोड़ रूपये व्यय होने की संभावना है। बड़े पैमाने पर प्रौद्योगिक का उपयोग कर ग्रामीण भारत में कचरे का इस्तेमाल जैव उर्वरक और उर्जा के विभिन्न रूपों में परिवर्तित करने के लिए किया जाएगा। अभियान को युद्ध स्तर पर प्रारंभ कर ग्रामीण आबादी स्कूल शिक्षक और छात्रों के अलावा देश भर की ग्राम पंचायत और जिला परिषद को भी जोडनें का कार्य निरंतर जारी है। अभियान के एक भाग के रूप में प्रत्येक पारिवार इकाई के अंतर्गत घरेलू शौचालय निर्माण हाथ धोने शौचालय की सफाई एवं भंडारण को शामिल किया गया है। इस कार्य के लिए केन्द्रीय और राज्य सरकार की सम्मिलित अनुदान राशि प्रदान की जा रही है।

ग्रामीण क्षेत्रों में शौचालय निर्माण :–

भारत की सरकार का 02 अक्टूबर 2019 तक देश के सभी क्षेत्रों को खुले में शौच से मुक्त करने का उददेश्य है। इसके लिए महात्मा गांधी के 150वी जयंती तक भारत के ग्रामीण क्षेत्रो में लगभग 12 करोड़ शौचालय बनाने का लक्ष्य

निर्धारित किया गया है। इस सम्पूर्ण योजना की संभावित व्यय लागत 1'96लाख रूपये प्रस्तावित है। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने सन् 2014 के स्वतंत्रता दिवस उदबोधन में शौचालय की आवश्यकता के संबंध में इस संकल्प को जनता के समक्ष प्रस्तुत किया। उस समय श्री मोदी ने यह भी कहा था कि सभी स्कूलों में शौचालय की व्यवस्था प्राथमिकता आधार पर की जाएगी। क्यों कि जब विद्यालय में छात्राऍ अपने लिए पृथ्क से शौचालय की व्यवस्था नहीं पाती तो वे अपना अध्ययन बीच में ही छोड़ देती हैं जैसे ही वे सत्र के बीच में शाला त्याग करती है तो फिर दोबारा वे शिक्षा से जुड नही पाती और अशिक्षित रह जाती हैं। हमारी बेटियों को भी गुणवत्तापूर्ण शिक्षा पाने का समान अधिकार है। स्वतंत्रता प्राप्ति के 60 वर्षो के बाद भी बालिकाओं के लिए पृथक शौचालय की सुविधा प्रत्येक विद्यालय में उपलब्ध नही करायी जा सकी है। जिसके परिणाम स्वरूप बडी संख्या में बालिकाएँ अध्ययन के मध्य में ही शाला व शिक्षा से अलग होने को बाध्य हो जाती है। अतः इस ओर भी सरकार ने प्राथमिकता आधार पर प्रयास आरंभ कर दिया है।

अभ्यास कार्यः –

1. जल और स्वास्थ के मध्य अंतर्सम्बंध की व्याख्या कीजिए।
2. जल प्रदूषण के महत्वपूर्ण कारक कौन कौन से है।
3. स्वच्छ भारत अभियान से संबंधित पॉच नारे तैयार करें।
4. जल है तो कल है कथन को स्पष्ट कीजिए।
5. जल के संरक्षण व संवर्धन के उपाए लिखिए

दत्त कार्य :–

1. अप्रैल माह में जल संकट के विभिन्न समाचार पत्रो में प्रकाशित सामग्री संकलित कर फाईल तैयार करें ।
2. कुछ वास्तविक उदाहरणों के साथ जल का और सास्कृतिक विकास के अंतर्सम्बंधों को को समझाइए ।
3. खुले में शौच से संभावित हानियों की जानकारी देकर समाज में जागरूकता विकास कैसे करेगें प्रारूप देवें

परियोजना कार्य – किसी एक गांव मुहल्ले का सर्वेकर निम्नांकित बिन्दुओं में रिकार्ड संघारित कीजिए।

1 जल का स्त्रोत

2 स्त्रोत के निकट स्वच्छता की व्यवस्था

3 प्रदूषण से बचाव का तरीका

4 समुदाय में जागरूकता स्तर

5. स्थानीय संस्थाओं की भूमिका।

000

। इकाई –4 ।

समावेशी शिक्षा समावेशन समता तथा गुणवत्ता

समावेशी शिक्षा में सभी स्तर के बच्चो को बिना किसी भेदभाव के उनके सर्वांगीण विकास हेतु कार्य करना है। चाहे लिंग भेद हो सामाजिक स्तर या फिर शारीरिक क्षमता या विकलांगता हो। कोई भी बात उनके शिक्षा में या विकास में बाधा न बने ।

शिक्षा में सबके लिए समान दृष्टिकोण हो। शिक्षक किसी भी प्रकार से भेद न करें। छात्रगण भी अपने कमजोर बच्चों के प्रति सम्मान के भाव रखें। शिक्षक विशेषकर कमजोर विद्यार्थियों को चाहे वे बुद्धि से हो, शरीर से या सामाजिक परिवेश से समता का व्यवहार करें।

विशेषकर यदि छात्रों में परिस्थिति विशेष के कारण हीन भावना हो तो उसे बड़े ही सरलता से दूर करें। छात्र आपका मित्र बन जाय और हीनता की भावना दूर हो जाय ।

शिक्षा में गुणवत्ता सबसे आवश्यक है पर शिक्षक छात्रों की योग्यता को ध्यान रखते हुए उन पर प्रयास करें तो परिणाम मिलेगा। छात्र कक्षा में शिक्षक द्वारा समझाये गये विषय को नहीं समझने पर भी पूँछ नहीं पाता है क्योंकि उसको लगता है उसके बाकी साथी उसका मजाक उड़ायेंगे जबकि बाकी के साथी भी उस विषय को ढंग से नही समझ पाये हैं। कुछ ही विद्यार्थी समझे होते हैं। सभी हाँ में सिर हिला देते हैं। ये हमारी सबसे बड़ी कमजोरी है। उस समय यदि शिक्षक कक्षा में प्रश्न पूछें और उत्तर कितने छात्र देते हैं। से पता चल सकता है। ...... इसमें भी एक बात होती है। कि कुछ छात्र जानते हुए भी उत्तर नहीं देते हैं। उन्हें लगता है शायद गलत हो पुनः भय हँसी का, कमजोर बनने का डर बना रहता है। .... ये सब बातें गुणवत्ता को प्रभावित करती हैं।

समावेशी शिक्षा परिचय

आपने देखा होगा कि कोई भी बच्चा या व्यक्ति एक जैसे नही होते है। यहाँ तक की जुडवां बच्चे भी अलग–अलग शारीरिक ढांचे और अलग–अलग मानसिकता के होते हैं। उनमें रंग रुप शारीरिक गठन विशिष्टिताएँ बुद्धि, अभिरुचि, स्वभाव आदि में परस्पर भिन्नता होती है। इसी भिन्नता को व्यक्तिगत विभिन्नता कहते हैं।

''व्यक्तिगत विभिन्नता का अभिप्राय एक बालक या व्यक्ति का अन्य से शारीरिक मानसिक संवेगात्मक तथा सामाजिक विभिन्नताओं की भिन्नता से है।''

व्यक्तिगत विभिन्नता को और अधिक स्पष्ट करने हेतु हमें वृदधि एवं विकास पर चर्चा करनी पड़ेगी सामान्यतया वृदधि एवं विकास व्यक्तिगत विभिन्नता का एक बहुत बडा कारक है। सीमित अर्थ में वृद्धि का अर्थ है वजन व आकार में बढ़ना बड़ा लंबा होना जिसमें पेशियों की वृद्धि शारीरिक ढाँचे की वृद्धि शारीरिक अंगो की वृद्धि शामिल है। वृद्धि पैदा होने से लेकर वयस्क होने तक होती रहती है तबकि विकास उन्नति तथा ज्यादा परिपक्वता

की ओर अग्रसर होना है। विकास व्यक्ति के सभी पहलुओं जैसे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक आदि में होने वाले परिवर्तनों से संबंधित है। विकास ऐसी प्रक्रिया है जो आजीवन चलती रहती है। जिसमें गुणात्मक तथा संख्यात्मक परिवर्तन आते हैं। अतः हर बालक में अलग प्रकार से वृदधि व विकास होना ही व्यक्तिगत विभिन्नता होती है। एक ही आयु के बच्चो में बहुत भिन्नता होती है। वैसे तो व्यक्तिगत विभिन्नताऍ बालकों में प्रत्येक अवस्था में देखी जा सकती है। लेकिन किशोर वस्था में व्यकितगत विभिन्नताओं को स्पष्ट रुप से देखा जा सकता है ।

शारीरिक विभिन्नताओं के अलावा हर बालक में दूसरे क्षेत्रों में भी विभिन्नताएँ स्पष्ट रुप से देखने को मिलती है। जिसके द्वारा व्यक्तिगत विभिन्नताओं का पता स्पष्ट तौर पर लगाया जा सकता है।

उददेश्य :–

- बच्चों की व्यक्तिगत विभिन्नता की समझ विकसित करना।
- शारीरिक दक्षता व उसके घटकों को समझना।
- सामाजिक जरुरतों के आधार पर विद्यालय परिवेश को बनाना।
- विदयालय के भौतिक परिवेश को विद्यार्थियों की आवश्यकताओं के अनुरुप सुविधा जनक बनाने की समझ विकसित करना ।
- समावेशी संदर्भ में खेल एवं व्यायाम के आयोजन की समझ विकसित करना।
- विद्यालय में विद्यार्थियों की सुविधानुसार परिवेश निर्माण की समझ विकसित करना।

बच्चों की व्यक्तिगत विभिन्नताएँ भिन्न–भिन्न व्यक्तियों में शारीरिक, मानसिक विकास विशिष्ट योग्यताओं अभिरुचि, व्यक्तित्व, स्वभाव तथा सीखने की गति आदि। यह अंतर भिन्न–भिन्न बालको में झलकता है। कोई भी बालक अपने समूह के शारीरिक या मानसिक विशेषताओं के औसत से बहुत अधिक या अधिक कम या सबसे कम हो सकता है।

प्रायः यह देखा गया है कि किसी भी बालक के विभिन्न गुणों की मात्रा तथा स्तर एक जैसी नही होती। किसी बालक में संगीत के प्रति अभिरुचि ज्यादा हो सकती है। सामाजिकता का गुण कम हो सकता है। वह अगर बालक की योग्यता समता रुचि अभिवृत्ति बौद्धिक स्तर व्यक्तित्व का अध्ययन करना चाहें तो सबसे पहले व्यक्तिगत भिन्नता को ध्यान में रखकर विचार करना चाहिए।

शिक्षा का लक्ष्य बालक का पूर्ण विकास करना है। व्यक्तिगत अंतर से ज्ञात होता है कि सभी बालकों का विकास एक जैसा नही हो सकता और समान विधियों से नही हो सकता। अतः अध्यापक को वैयक्तिक भिन्नताओं

को देखते हुए कक्षा व मैदान में प्रबंधन करना चाहिए। औसत से कम और पिछड़े तथा निः शक्त बालकों के लिए विदयालयों में समावेशी शिक्षा का आयोजन किया जाता है। प्रायः विद्‌यालयों में बालकों की शारीरिक मानसिक योग्यताओं के आधार पर इस तरह का वर्गीकरण कर लिया जाता है। इसके अलावा ऐसा वर्गीकरण शारीरिक दोषों के, अभिरुचियों के लिंग और बुद्वि उपलब्धि के आधार पर भी कक्षा अथवा मैदान में किया जाता है। प्रत्येक बालक को उसकी क्षमता और रुचि के अनुसार संबंधित कार्य करने का अवसर दिया जाय तो वास्तव में उनमें प्रगति देखी जा सकती है।

व्यक्तिगत विभिन्नताओं के प्रमुख क्षेत्र :– बालक की व्यक्तिगत विभिन्नताएँ जानने के लिए हमें विभिन्नता के क्षेत्रों को देखना पड़ेगा तथा उसकी भिन्नता को समझना पड़ेगा उसी अनुसार बालको की शिक्षा की व्यवस्था की जाए।

शारीरिक विभिन्नताएँ :– प्रत्येक बालक में शारीरिक वृद्वि एवं विकास अलग–अलग होता है तथा शारीरिक संरचना भी भिन्न–भिन्न होती है। इस प्रकार की भिन्नताएँ बालक के शारीरिक बनावट गठन परिपक्वता तथा भार आदि में दृष्टिगोचर होती है। शारीरिक विकास एवं संरचना के आधार पर भी बालकों में भिन्नता पाई जाती है।

व्यक्तित्व :– प्रत्येक बालक का अपना अलग–अलग व्यक्तित्व होता है। व्यक्तित्व व्यक्ति की समस्त योग्यताओं का मूल होता है। कुछ बालक बहुमुखी जो यथार्थवादी, व्यवहार कुशल, भावप्रधान, अधिक कार्यशील, संकोचरहित, अधिक बोलने वाले शीघ्र निर्णय लेने वाले तथा वर्तमान को महत्व देने वाले होते है। कुछ बालक अंर्तमुखी, जो विचार प्रधान, एकांतप्रिय, आदर्शवादी, देर से निर्णय लेने वाले, संकोची तथा भविष्य को महत्व देने वाले होते हैं। जबकि कुछ बालक उभयमुखी (Ambivert) जो दोनों–बर्हिमुखी व अंतर्मुखी के गुणों के बीच की स्थिति लिए हुए होते है प्रत्येक व्यक्ति या व्यक्तित्व के गुणों में सकारात्मक व नकारात्मक भिन्नता पाई जाती है।

अभिरुचियों में भिन्नता :– प्रत्येक बालक अपनी अभिरुचि के आधार पर अनुक्रिया या व्यवहार करता है। किसी बालक की रुचि खेलने में अधिक है तो किसी की सृजनात्मक क्षेत्र में किसी की पढने में, किसी की अन्य में, तो वह उसी के अनुरुप व्यवहार करता है। बालक का संज्ञान उसकी अभिरुचि के आधार पर विकसित होता है। अतः शारीरिक शिक्षा व खेल कुद के क्षेत्र में भी प्रत्येक बालक की अलग–अलग गतिविधियाँ तथा खेल खेलने की रुचि भिन्न होती है। अतः उसके आधार पर व्यक्तिगत विभिन्नता देखी जा सकती है।

संवेगात्मक अभिरुचि में भिन्नता :– एक ही परिवार के सदस्यों में संवेगात्मक अभिव्यक्ति भिन्न–भिन्न पाई जाती है। प्रत्येक बालक में क्रोध भय प्रेम भावुकता आदि संवंगों के आधार पर संवेगात्मक भिन्नता देखी जाती है।

सीखने की क्षमता में भिन्नता :– हर बालक का सीखना अलग–अलग होता है तथा सीखने का तरीका अलग–अलग है। कुछ बालक किसी विषय वस्तु को जल्दी सीख जाते है। तथा कुछ बालक धीरे सीखते है। अतः सीखने में भिन्नता के आधार पर भी व्यक्तिगत भिन्नता पहचानी जाती है।

शारीरिक कियाशीलता में विभिन्नताएँ :–

प्रत्येक बच्चे की शारीरिक क्रियाशीलता अलग–अलग होती है। कुछ बालक सक्रिय जागरुक हर कार्य या गतिविधि करने के लिए तत्पर, तुरंत प्रतिक्रिया देना, हर कार्य को करने के लिए आगे आना, किसी भी चीज का जल्दी व सटीक आभास करना आदि गुण होते है। जब कि कुछ बालको में यह कम होता है।

विशिष्ट योग्यता में भिन्नता :–

प्रत्येक बालक में दुसरे बालक से शारीरिक योग्यता व क्षमताएँ भिन्न भिन्न होती है जैसे गति, ताकत या शक्ति लचीलापन, सहनशीलता तथा समन्वयता इन्हीं क्षमताओं के अनुसार बालक शरीर को क्रियाशील रखता है और यह प्रत्येक में अलग होती है। इन घटकों के आधार पर व्यक्तिगत भिन्नता देखी जा सकती है। व्यक्तिगत भिन्नता की आज शिक्षा तथा खेलकूद में विशेष भूमिका है। शिक्षक को इन्ही व्यक्तिगत भिन्नताओं को ध्यान में रखते हुए बालक की शिक्षा व कौशलों के विकास की व्यवस्था करनी चाहिए ।

व्यक्तिगत विभिन्नता के कारण :– प्रत्येक बालक या व्यक्ति में वैयक्तिक भिन्नता पाई जाती है। यह तो सत्य है परंतु यह जानना भी आवश्यक है कि इन व्यक्तिगत विभिन्नताओं के कारण क्या है? किन कारणों दवारा व्यक्ति एक दूसरे से भिन्न या अलग होता है, कुछ ऐसे कारक या कारण भी होते है जिसका हम कुछ हद तक ही समाधान कर सकते है तथा उनमें हमेशा के लिए सुधार नही कर पाते ।

1 आनुवांशिकता:–

बालक पर आनुवांशिकता गुणों का प्रभाव हमेशा रहता है एक ही माता पिता के बालकों में भिन्नता पाई जाती है यह सब उसकी संतानों में गुणसुत्रों के कारण होता है। माता–पिता कि प्रकृति स्वभाव बौद्धिक स्तर का महत्वपूर्ण प्रभाव बालक पर भी पडता है । आनुवांशिकता बालक के रंग रुप आकार योग्यता पर प्रभाव डालती है। इसलिए प्रत्येक बालक दूसरे बालक से आनुवांशिक कारणों से भी भिन्न होता है।

2 वातावरण :–

विभिन्न परिवारो और समाज में अनेक प्रकार के संस्कार रहन–सहन का ढंग आचार विचार मूल्य तथा परिस्थितियाँ भिन्न–भिन्न पाई जाती है। अतः परिवार विद्यालय, मित्र, प्रदेश, जलवायु आदि सभी का बालक के

व्यवहार पर प्रभाव पड़ता है। प्रत्येक बालक का जीवन यापन अलग वातावरण या पर्यावरण में होता है। इसलिए उसके व्यवहार से व्यक्ति में भिन्नता परिलक्षित होती है।

3 संस्कृति :–

प्रत्येक समाज की अलग अलग संस्कृति होती है। अतः संस्कृति भी व्यक्तिगत भिन्नता को जन्म देती है। संस्कृति से हमारे जीवन के मूल्य, जीवन शैली परम्पराएँ, प्रथाएँ, मान्यताएँ तथा भावनात्मक संबंध जुड़े होते हैं। अतः संस्कृति ही यह तय करती है कि व्यक्ति में किस प्रकार के अनुभव विकसित होगें। अतः संस्कृति के आधार पर बालकों में व्यक्तिगत विभिन्नताएँ देखी जा सकती है।

4 जातीय परंपरा –

जाति वर्ग भी बालक को प्रभावित करता है। बालक इसी के परिणाम स्वरुप ही बनता है। प्रत्येक देश राज्य के अपने –अपने विचार होते है। हिंदू, मुसलमान, सिक्ख, ईसाई सभी धर्मो में मौलिक अन्तर है। अतः इन जाति के लोग भी व्यक्तिगत रूप से भिन्न होंगे। किसी विशेष जाति के लोग विशेष रूप से लड़ाकू, साहसी, बुद्धिमान आदि होते हैं।

5 सामाजिक आर्थिक स्तर –

बालक अपनी हैसियत अपने स्तर के अनुसार कार्य करता है। बालक के आर्थिक सामाजिक स्तर के आधार पर ही रुचियाँ आवश्यकताएँ और व्यवहार प्रदर्शित होता है। धनवान व निर्धन की रुचियों में अंत रहो सकता है अतःस्वाभाविक है कि प्रत्येक व्यक्ति का स्तर भी भिन्न –भिन्न होता है।

6 शिक्षा –

यह सर्वविदित है कि एक शिक्षित और एक अशिक्षित व्यक्ति के व्यक्तित्व में अंतर पाया जाता है। दोनों के बातचीत तथा व्यवहार करने का ढंग निर्णय लेने की क्षमता व प्रक्रिया तथा समाज में समायोजन के तरीकों में काफी अंतर पाया जाता है। अतःशिक्षा का भी व्यक्तिगत विभिन्नता पर प्रभाव देखा जा सकता है।

7 लिंग भेद का प्रभाव –

बालक व बालिकाओं में लिंग भेद के कारण भी अनेक विभिन्नताएँ देखने को मिलती है। लिंग भेद मनुष्य के शारीरिक विकास के साथ –साथ अन्य आयामों को भी प्रभावित करता है। बालक व बालिकाओं की रुचि, अभिवृति व्यवहार एवं अनुक्रियाओं में भेद पाए जाते है। बालिकाएँ समाज में मृदु तथा नम्र स्वभाव की होती है। जबकि बालकों का स्वभाव प्रायः कठोर तथा साहसी होते हैं। बालिकाओं में बालकों की अपेक्षा शीध्र परिपक्वता आती है।

8. आयु का प्रभाव –

व्यक्ति के अनुभव उसकी आयु के साथ बढ़ते जाते हैं। उनके विचारों तथा व्यवहार में परिपक्वता आती है। इसी आयु के आधार पर उनका शारीरिक, मानसिक तथा भावात्मक विकास होता है। यह परिपक्वता तथा विकास प्रत्येक व्यक्ति के अलग –अलग वातावरण में होने के कारण उनमें विभिन्नता उभरती है।

गतिविधि :

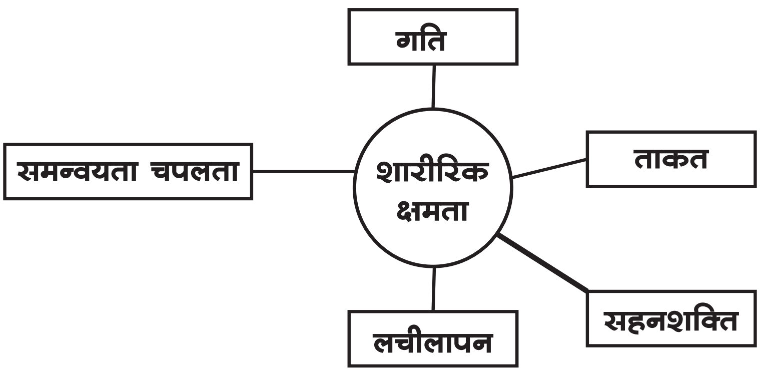
- व्यक्तिगत विभिन्नताओं को समझने के लिए बालकों से विभिन्न प्रकार की गतिविधि कराई जा सकती है। कक्षा में कुछ बालक शारीरिक बनावट से बड़े, मजबूत तथा ह्रष्ट–पुष्ट होते हैं तथा कुछ बालक शारीरिक रूप से दुर्बल, कमजोर होते हैं। तो आप उनमें शारीरिक विभिन्नता की पहचान आसानी से कर सकते हैं।
- कक्षा में बालकों से शारीरिक रूप से बड़े व छोटे बालकों की सूची बनवाइए।
- बालकों से छायादार व बिना छायादार वृक्षों की सूची बनवाइए तथा उनमें विभिन्नता का आभास करवाएँ।
- बालकों को तेज दौड़ने वाले व धीरे दौड़ने वाले जानवरों की सूची बनवाइए फिर बच्चों को समझाइए की यह जानवर क्यों तेज दौड़ते हैं तथा कुछ धीरे, इस प्रकार उनमें विभिन्नता की समझ विकसित की जा सकती है। अपनी कक्षा के विद्यार्थियों को शारीरिक अभिरूचियों, शारीरिक क्रियाशीलता एवं विशिष्ट योग्यताओं की विभिन्नताओं के बारे में अवलोकन कराएँ एवं चर्चा करें।

शारीरिक दक्षता (Physical Fitness)

आज अच्छा दिखने अच्छा महसूस करने और लंबा जीवन–यापन करने पर जोर दिया जा रहा है। मजे की बात है कि वैज्ञानिक प्रमाण हमें यह बताते है। कि फिटनेस (शारीरिक क्षमता) और व्यायाम ही इन आदर्शो को प्राप्त करने की कुंजी है। आज के समय में चलना–फिरना एक चुनौती बन गया है। क्योंकि आज हमारे दैनिक जीवन में शारीरिक क्रियाकलापों का स्थान कम हो गयाा है। बहुत कम काम ऐसें रह गए हैं जिसमें शारीरिक श्रमकी आवश्यकता पड़ती है। हमारी मशीनों पर निर्भरता बढती जा रही है। हम अपना खाली समय अपनी सुविधानुसार व्यतीत करते हैं। आधुनिक समय में बालक विडियो गेम, मोबाईल, टी.वी. आदि का उपयोग ज्यादा करने लगे है तथा अधिकतर समय में मनोरंजनात्मक गतिविधियों में व्यतीत हो रहा है। अतः शारीरिक क्रियाएँ नहीं हो पा रही है। आंकडें बताते हैं कि

मोटापा और अन्य शारीरिक समस्याएँ लगातार बढ़ रही है। लेकिन आंकडे यह भी दिखाते है कि मोटापा व शारीरिक समस्याओं की रोकथाम /उपचार के लिए व्यायाम/शारीरिक क्रियाएँ नितान्त आवश्यक है। इसलिए हमें तब तक इंतजार नहीं करना चाहिए जब तक कि हमारा डॉक्टर हमें व्यायाम /शारीरिक क्रियाएँ करने की चेतावनी नहीं दे देता शारीरिक क्षमता या योग्यता कार्यक्रम के बारे में निर्णय लेने को हल्के से नहीं लेना चाहिए। इसे आजीवन समय और प्रयासों की प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है। कसरत/व्यायाम को भी ऐसी अनिवार्य आदत बना लें जिसके बारे में सवाल ही न उठे, जैसे नहाना और ब्रश करना आदि। हम अपने रोजाना के कार्यो को उत्साह व बिना थके या थकान के साथ सम्पन्न करते हैं और अचानक आने वाली किसी आपात स्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त बल और उर्जा सुरक्षित रखते हैं। शारीरिक क्षमता एक अच्छे स्वास्थ और अच्छे जीवन का आधार हैं।

मानव शरीर में शारीरिक क्षमताएँ या योग्यताएँ उसी प्रकार से हैं जिस प्रकार इंजन के लिए ईंधन। यह याद रखना भी महत्वपूर्ण है कि शारीरिक योग्यता एक व्यक्ति का व्यक्तिगत गुण है। जिसमें व्यक्ति की व्यक्ति से भिन्नता होती है। यह आयु लिंग परम्परा आदतों व्यायाम और भोजन संबंधी आदतों से भी प्रभावित होती है। व्यक्ति की शारीरिक क्षमता को अभ्यास द्वारा बढाया जा सकता है। शारीरिक क्षमता का संबंध व्यक्ति की क्रिया से है। जो उसे करनी ही होती है। शारीरिक क्षमता का स्तर सभी बालकों के लिए एक जैसा होना नही है। यह उनसे संबंधित क्रियाओं की आवश्यकता और आपात कालीन परिस्थिति के अनुसार होता है। जो विद्यार्थी फुटबॉल खेलता है। उसे संगीत समूह में भाग लेने वाले विद्यार्थी से भिन्न शारीरिक क्षमता स्तर की आवश्यकता होती है। जिस प्रकार प्रत्येक बालक की व्यक्तिगत विभिन्नताएँ होती है। हर बालक प्रत्येक दूसरे बालक से अलग –अलग होता है। उसी प्रकार प्रत्येक बालक की शारीरिक क्षमता भी अलग –अलग होती है। उसी क्षमता के आधार पर प्रत्येक व्यक्ति अलग–अलग प्रकार की शारीरिक गतिविधि करता है। हमें यह भी समझना आवश्यक है। कि प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक क्षमता शारीरिक क्षमता के घटकों पर आधारित होती है।



1. गति (speed) –

यह वह क्षमता है। जिसमें एक क्रिया (बजपवद) को दी गई अवस्था में कम से कम समय में करना है। यह शारीरिक अवयवों की फूर्ती है। जैसे 50मीटर दौड को कितने समय में पूरा करते है। अर्थात किसी कार्य /क्रिया को तेजी से प्रारंभ कर उसे कम से कम समय में पूरा करना ही गति है।

2. शक्ति (strength)–

यह शारीरिक क्षमता खेलों के लिए सबसे महत्वपूर्ण है। यह संक्षिप्त समय के लिए मॉस पेशी की ताकत लगाने की क्षमता है। यह वह अभियोग्यता है जो की मॉसपेशीय के विरुद्ध बल एवं उसके विरुद्ध प्रतिरोध है। शक्ति सीधे मॉसपेशियों के संकुचन के कारण होती है। एक बार में अधिक से अधिक वजन उठाना या बॉल थ्रो करना आदि।

3.सहन शक्ति (दमखम) (endurance)–

यह मॉस पेशी व मॉसपेशियों के समूह की वह क्षमता है। जो थकान के बावजूद अधिक समय तक कार्य कर सकें। थकान के बावजूद हम कार्य लगातार करते रहते है। तो वह लंबे समय तक करनें की क्षमता ही हमारी सहनशीलता होती है। अर्थात किसी कार्य को लगातार करना इत्यादि। जैसे– भारोत्तोलन में लम्बी दूरी की दौड़ या लम्बी अवधि के खेल इत्यादि।

4. लचीलापन (flexibility)–

लचीलापन शारीरिक क्रियाकलापों का एक महत्वपूर्ण गुण है। यह मनुष्य की वह क्षमता है जिसकें द्वारा विस्तारित क्रियाओं को अधिक विस्तार से कर सकने की क्षमता है। लचीलापन जोडों व मॉसपेशियों के विशिष्ट रूप से संबंधित है। शरीर को अधिक से अधिक मोडना –झुकाना होता है अर्थात जोड पर अधिकतम हलचल या घुमाव ही लचीलापन है।

5.समन्वयता/चपलता (co-ordinative ability/agility)–

यह शरीर की स्थिति को नियंत्रित करने की योग्यता है। चाहे वह खडी अवस्था में या क्रियात्मक अवस्था सभी सूचीबद्ध घटकों को संगठित करने की योग्यता ताकि क्रियाओं को प्रभावशाली तरीके से हासिल किया जा सके। गतिविधियों में आपस में समन्वय/तालमेल/संतुलन बनाना ही समन्वयता है। अच्छी शारीरिक क्षमता प्राप्त करने के लिए उच्च स्तर पर प्रत्येक हरकत (movement) तथा शरीर के अंगों के बीच तालमेल प्रदर्शित

करना होता है। इसे इस प्रकार भी कह सकते हैं कि तंत्रिका तंत्र व मॉसपेशियों के बीच समन्वय।

शारीरिक क्षमताओं को परखने की गतिविधियॉ

- आपस में बच्चे एक दूसरे को उठाकर शक्ति का प्रदर्शन कर सकते है।
- सभी बच्चों को दौड कराकर पता लगाएं कि ज्यादा तेज कौन दौडता है।
- लंबी दूरी की दौड़ दौड़ाकर पता लगाएँ कि थकान के बावजूद कौन लंबी दूरी तक दौड सकती है।
- योग की क्रियाएं करवाकर पता लगाएँ कि लचीलापन किस बालक में ज्यादा है।
- शारीरिक संतुलन के लिए कुछ अलग –अलग शारीरिक क्रियाएँ भी कराई जा सकती है।

गतिविधि – नीचे दी गई क्रियाओं का विश्लेषण करके बताएं कि कौन सी क्रिया में किस शारीरिक क्षमता की सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है। या किस शारीरिक क्षमता के कारण बच्चा उस शारीरिक क्रिया को अच्छी तरह से कर सकता है।

क्रं.	शारीरिक क्रियाएं	शारीरिक क्षमता घटक
1	भारी वज़न एक साथ उठाना	....
2	तेज दौड़ना	....
3	लंबी दूरी तय कर लगातार दौड़ना	....
4	लंबे समय अवधि तक लगातार कार्य करते रहना	....
5	शरीर को घूमाना, मोड़ना	....
6	योगासन / जिम्नास्टिक करना	....
7	बॉल को फेंकना	

मानसिकता और सामाजिक जरूरतों के आधार पर विद्यालय के भौतिक परिवेश को सुविधाजनक बनाने के अवसर खोजना।

प्रत्येक विद्यालय का भौतिक परिवेश अलग –अलग होता हैं। किसी विद्यालय में सभी सुविधाएँ विद्यार्थीयों के लिए होती है। जबकि कुछ विद्‌यालय में आवश्यक सुविधाओं का भी अभाव होता है। यह भी जानना आवश्यक होगा कि प्रत्येक विद्यालय का भौतिक परिवेश उस क्षेत्र के लोगों के सामाजिक तथा मानसिक जरूरतों के

आधार पर सुविधाजनक बनाया जाय तो वह ज्यादा परिणामदायक होगा। प्रत्येक क्षेत्र की सामाजिक जरूरतें अलग –अलग होती है और वहॉ का बालक उसी सामाजिक परिवेश में रहकर सीखना चाहता है या यूॅ कहे कि वह बालक अपने समाज में देखता है। पहले वह वही सीखने का प्रयास करता है। अतः बालक को सीखने के लिए विद्यालय में उसकी सामाजिक जरूरतों के अनुसार भौतिक सुविधाओं का उपलब्ध होना आवश्यक है। यदि शारीरिक शिक्षा व खेलकूद के परिदृश्य में देखा जाए तो उस क्षेत्र के समाज के लोग किस प्रकार की शारीरिक गतिविधियॉ ज्यादा करते हैं या वे लोग किस खेल को ज्यादा खेलते है। उसी आधार पर उस समाज या क्षेत्र का बालक भी वही खेल खेलना ज्यादा पसंद करते हैं। ऐसी परिस्थिति में विद्यालय में उस विशेष खेल के लिए सुविधाएं जुटाना आवश्यक हो जाता है। प्रत्येक क्षेत्र के कुछ लोकप्रिय खेल होते है। वहाँ बालकों को उन लोक प्रिय खेल की सुविधाएँ बढाकर उस खेल में पारंगत किया जाता है। साथ ही प्रत्येक क्षेत्र या समाज के लोगों का शारीरिक क्षमता भी अलग –अलग होती है। उसी क्षमता अनुसार उन्हें शारीरिक गतिविधियों या खेल की ओर ले जाना लाभदायक होता है कुछ समाज के लोग साहसी निडर लडाकू प्रवृत्ति के होते है। तो वहां पर उनके हिसाब से द्वंद्वात्मक खेलों का आयोजन व सुविधाएं देना परिणामदायक हो सकता है। जैसे –कुश्ती जुडो आदि। ग्रामीण बालकों व शहरी बालकों का खेल के प्रति अलग –अलग रूझान होता है।उनके अनुसार उन्हें वहॉ की जरूरत के अनुसार खेल सुविधाएं उपलब्ध कराई जा सकती हैं। ग्रामीण इलाकों के बालकों में ताकत सहनशीलता (मदकनतंदबम)ज्यादा होती है। अतःउनके खेल का परिवेश इन शारीरिक क्षमताओं वाला हो।यह भी देखा गया है कि ग्रामीण बालक एकल खेल कम खेलते हैं, वह समूह खेल ज्यादा खेलते हैं। वहीं शहरी बालक एकल खेल खेलना ज्यादा पसंद करते हैं। उसी के अनुसार वहां के विद्यालयों के भौतिक खेल परिवेश को विकसित किया जा सकता है। यदि बालक की सामाजिक व मानसिक जरूरतों के आधार पर विद्यालय का भौतिक परिवेश चाहे वह खेल हो या दूसरे क्षेत्र का हो सुविधाजनक बनाया जाए तो बालक सीखने में ज्यादा रूचि लेता है। विद्यालय के भौतिक परिवेश की बात करें तो प्रत्येक विद्यालय का भौतिक परिवेश अलग –अलग होता है। किसी विद्यालय में खेलने के लिए बडे –बडे मैदान उपलब्ध है। जबकि कुछ विद्यालयों में खेलने के लिए पर्याप्त जगह उपलब्ध नहीं है या है, तो वह उपयोग में नही आ रही है। उस स्थिति में जहां जगह कम उपलब्ध है तथा भौतिक सुविधाओं की पर्याप्त उपलब्धता है तो उसी अनुसार विकसित करने का प्रयास करें ।

हमें यह जानना आवश्यक होगा कि भौतिक सुविधाओं में बालकों को ज्यादा से ज्यादा खेलने की संभावना उपलब्ध कराई जा सके। जैसे –

1. विद्यालय में उबड़ खाबड़ जगह है तो उसे समतल कराया जाए ताकि वहॉ पर व्यायाम गतिविधियाँ या खेल कराए जा सकें।

2. विद्यालय में जहाँ पर बॉस्केट बॉल मैदान उपलब्ध नहीं है तो अध्यापकों द्वारा बास्केट (रिंग) को बालकों की सुविधाजनक उॅचाई में दीवार पर लगाया जा सकता है ताकि बालक बॉल को उस बास्केट में डालने का अभ्यास कर सकें।

3. अध्यापक यह भी ध्यान रखे कि विद्यालय में लगाए जाने वाले पौधो को दीवार के सहारे लगाएं ताकि उपलब्ध मैदान का उपयोग खेल व अन्य शारीरिक गतिविधियों के लिए किया जा सके ।

4. बालकों को शारीरिक व्यायाम जैसे पी टी, डंबल्स, लेजियम, करतब, पिरामिड, द्वंद (कुश्ती) छोटे खेल, व्यायाम कराए जा सकते हैं।

5. अध्यापक खुद साथ रहकर बालकों से विद्यालय, खेल मैदान की सफाई कराए ताकि उनमें चोट नहीं लगे।

6. जनसहभागिता से विद्यालय के भौतिक परिवेश को सुधारा या ठीक किया जा सकता है।

7. विद्यालय में ज्यादा से ज्यादा जगह अनुसार पेड़ पौधे लगाकर विद्यालय का भौतिक परिवेश सुंदर एवं पर्याप्त युक्त बनाया जा सकता है।

8. विद्यालय के भौतिक परिवेश में निःशक्त बच्चों के मानकों के अनुसार सभी सुविधाओं का समावेश हो ताकि निःशक्त बच्चों को कोई भी क्रिया करने में असुविधा ना हो।निःशक्त जनों के लिए रेंप, विशेष शौचालय, पानी पीने की जगह, खेलों हेतु विशेष उपकरण, फर्नीचर, शैक्षिक एवं पाठ्यसहगामी क्रियाओं के लिए विशेष उपकरण अदि की व्यवस्था विद्यालयों में हो।

गतिविधियाँ

अपने क्षेत्र के प्रसिद्ध खेलों की सूची बनाए।

अपने क्षेत्र के बालकों की शारीरिक क्षमता का पता लगाए।

समावेशी संदर्भ में खेल एवं व्यायाम :—

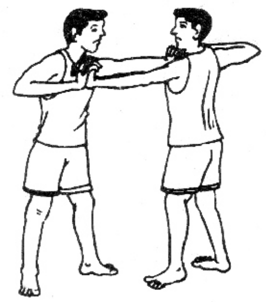
खेल एवं व्यायाम का शिक्षण एवं स्वरूप इस प्रकार से हो जो हर प्रकार के बच्चों के लिए उपयोगी हो चाहे बच्चा विकलांग हो, मंद बुद्दि हो, कमजोर हो हृष्ट—पुष्ट हो या अलग —अलग आयु वर्ग के हो। इन सभी बच्चों को

खेल एवं व्यायाम में पूर्ण भागीदारी हो तथा इनका समावेश हो। बालकों को नए व्यायाम व खेल खिलाए जाए ताकि बच्चों की भागीदारी सुनिश्चित की जा सकें तथा बच्चे निःसंकोच खेल सकें साथ ही उन खेलों व व्यायामों से उनका सर्वागीय विकास हो। प्राथमिक स्तर पर लड़के व लड़कियों को साथ – साथ खेल व व्यायाम करवा एक ताकि उनमें आत्मविश्वास की भावना का निर्माण हो सके जिससे खेलों में उनकी भागीदारी को बढावा मिल सके।

मुख्य खेलों के अतिरिक्त कुछ शारीरिक गतिविधियाँ एवं मनोरंजनात्मक खेल खिलाए जाए जिससे शारीरिक क्षमता व कौशलों का विकास भी किया जाए, जिसमें सभी प्रकार के विद्यार्थीयों का समावेश हो।नीचे इसी प्रकार की गतिविधियॉ एवं खेल दिए जा रहे हैं। जिन्हें करने में सभी विद्यार्थी सक्षम होंगे।

द्वंद्व :–(वह क्रियाऍ जो दो व्यक्तियों द्वारा आपस में शक्ति / जोर आजमाईश लगाकर की जाती है।)

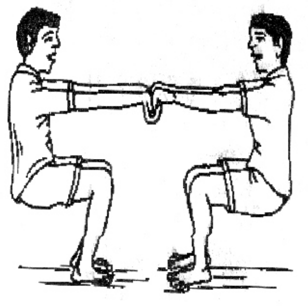
हाथों से धकेलना :–



इसमें दो बालक आमने सामने मुॅह करके अपने पैरो में लगभग डेढ से दो फीट का फासला लेकर खड़े होते हैं। दोंनो के बीच में दूरी लगभग उनके हाथों की लंबाई के बराबर होती है। दोनों बालकों की अपनी हथेलियों व अंगलियों को एक दूसरे से आपस में फसाकर हथेलियों से एक दूसरे के हाथ की विपरीत दिशा में सामने की ओर धकेलते हैं।

- हाथों की शक्ति विकसित होती हैं।
- मॉसपेशियों में तालमेल विकसित होता हैं।

हाथों से खीचना–



इसमें दो बालक एक दूसरे के सामने कुर्सी पर बैठने अवस्था ;ुनंतम चवेपजपवद)में धुटनों से व कमर से 90 अंश के कोण पर मोडते हुए स्थिति लेंगे। तत्पश्चात दोनों को लंबा करके एक दूसरे की अंगुलियों का हुक बनाकर समान ताकत से एक दूसरे को अपनी ओर खीचना इस स्थिति में बालक दूसरे बालक को अपनी ओर जितनी देर संभव हो सके खीचते रहना।

- यह व्यायाम पैरों जांध एवं हाथों की शक्ति बढाने के लिए महत्वपूर्ण व्यायाम है।

कमर पकड़ो :– एक मीटर त्रिज्या का वृत्त बनाइए तत्पश्चात उस वृत्त में दो बालकों को दूसरे के सामने मुॅह करके खडा करे एवं इस व्यायाम में एक को दूसरे को पीछे से आकर कमर पकडना होता है। इसमें ध्यान रहे की वृत्त के बाहर निकलने वाले बालक

को फाउल धोषित किया जाएगा तथा वृत्त के अंदर पीछे आकर दूसरे बालक की कमर पकडने में सफल हो जाता है तो वह विजेता माना जाएगा ।

- सहनशक्ति विकसित होती है।
- तंत्रिका तंत्र व मॉसपेशियों के बीच समन्वय होता है।
- लचीलापन बढ़ता है।

कंधे से धकेलना

- इस व्यायाम में दो समुहों में बालकों को विभक्त करें इसमें अधिकतम एक दल में 8 बालकों को लें। एक वृत्त बनाए तथा उसमें दोनों दलों के बालकों को वृत्त के अंदर भेज दे। इसमें बालकों के दोनों हाथें से एक पॉव को पकड ले यानी लंगडी टांग का स्वरूप ले तत्पश्चात दोनों दलों के बालक अपने विपरित दल के बालकों को सिर्फ अपने कंधे की सहायता से वृत्त से बाहर निकालने का प्रयास करें। इस तरह जिस दल के ज्यादा बालक उस वृत्त से बाहर निकाल दिए जाते है। वह दल हार जाता है। इसमें हाथों का छुटना या टॉग का छूटना फाउल माना जाएगा ।
- टॉगों की शक्ति विकसित होती है।
- सहनशक्ति विकसित होती है।
- मॉसपेशियों में समन्वय होता है।

मनोरंजनात्मक खेल :–

ऐसे खेल जिसमें नियम व मैदान का परिमाप स्थिर नहीं होता अपना सुविधा या साधनों के अनुसार उनके नियमों व मैदान को निर्धारित किया जा सकता है।

राम– रावण

यह दो टीमों के बीच खेला जाने वाला प्रतिस्पर्धात्मक खेल है।

ठस खेल में कक्षा को टीमों में बॉटा जाता है।एक से दो मीटर की दूरी पर मुँह आमने सामने करके दोनों टीमें खडी होती हैं।दोनों टीमों से समान दूरी पर पीछे की आकर लगभग 5मीटर (सुविधानुसार) एक रेखा खींच देते हैं। अध्यापक दोनों टीमों के बीच एक किनारे पर खड़ा होता है और एक टीम राम व दूसरी को रावण नाम देता हैं।

उद्देश्य –

0 प्रतिस्पर्धा की भावना विकसित करना

1 टीम भावना विकिसित करना

2 शारीरिक क्षमता घटक गति व चपलता को विकसित करना

3 प्रतिक्रियात्मक समय के गुण को विकसित करना ।

खेल विधि – अध्यापक / नेता किसी एक टीम का नाम पुकारेगा वहीं टीम पीछे मुडकर तेजी से 5मीटर दूर खीची गई रेखा को शीघ्रता से पार करने का प्रयास करेगी व दूसरी टीम के उस खिलाड़ियों को 5मीटर रेखा पार करने से पहले पकड़ने का प्रयास करेगें। जितने खिलाड़ी उस रेखा को पार करने से पूर्व पकड़े जाएंगे वे सभी आउट माने जाएंगे तथा बाहर बैठ जाएंगे। पकड़ने वाली टीम के द्वारा जितने खिलाड़ी पकड़े जाएंगे उसे उतने ही अंक दिये जाएंगे। दोनों टीमों के खिलाड़ी पुनः उसी रेखा पर आमने सामने मुँह करके खड़े हो जाएंगे इसी प्रकार यह खेल चलता रहेगा।

अध्यापक / नेता टीम का नाम रा.........म रा..........वर्ण इस प्रकार से पुकारेगा।

गोठामार

सभी विद्यार्थी एक वृत्त में बैठते हैं।एक विद्यार्थी वृत्त के बाहर अपने हाथ में गोठामार लिए हुए धूमता रहता है।

उद्देश्यः–

1 गति व स्फूर्ति विकसित होती है।

2 चपलता व चतुराई का विकास होता है।

इसमें कपडे को रस्सी की तरह बांध कर गोठा बनाते हैं। गोठा लेकर एक विद्यार्थी वृत्त में बैठे बालकों के चारों ओर धूमता है और अचानक धीरे से किसी भी बालक के पीछे उसे गोठा को रख देता है। यदि उस बालक को गोठा को रखे जाने का पता नहीं चलता है। तो वृत्त का चक्कर लगाकर गोठे को उठाकर उसी बालक को मारता है। तब बालक उठकर दौड़ता है। और वृत्त का चक्कर लगाकर पुनः अपनी जगह बैठ जाता है।यदि गोठा पीठ के पीछे रखे होने का बालक को पता चल जाता है तो वह गोठा उठाकर उस बालक को मारने के लिए दौड़ता है जिसने गोठा उसकी पीठ के पीछे रखा था और दूसरा (गोठा रखने वाला) बालक दौड़कर खाली जगह पर बैठने का प्रयास करता है। गोठा इस प्रकार कपड़े का बना होना चाहिए कि मारने से चोट न लगे।

अभ्यास प्रश्न :

1. व्यक्तिगत भिन्नता का आशय स्पष्ट कीजिए।
2. व्यक्तिगत भिन्नता के प्रमुख क्षेत्रों का वर्णन कीजिए।
3. व्यक्तिगत भिन्नता के कारणों का विवरण दीजिए।
4. शारीरिक दक्षता के प्रमुख घटकों का वर्णन कीजिए।
5. समावेशी संदर्भ में किसी एक खेल गतिविधि का वर्णन कीजिए।

दत्त कार्य –

1. मानसिकता और सामाजिक जरूरतों के आधार पर किसी विद्यालय में क्या–क्या परिवर्तन करना आवश्यक होगा? आलेख तैयार करें।
2. अपने क्षेत्र के विद्यालय की भौतिक सुविधा को ध्यान में रखते हुए सभी बच्चों के लिए खेल व शारीरिक शिक्षा की गतिविधि तैयार कीजिए।

प्रयोजना कार्य –

प्रत्येक विद्यार्थी अपने–अपने क्षेत्र के विद्यालय का चयन कर वहाँ कके विद्यार्थियों की मानसिकता एवं सामाजिक आवश्यकता के अनुसार स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा की गतिविधियाँ तैयार करें।

। इकाई –5 अ।

योग

सूची

1. योग एक परिचय
2. अष्टांग योग
3. एंजिन दौड़
4. सर्वांग पुष्टि
5. रेखागति
6. पवन मुक्तासन की क्रियाएँ
7. नौका चालन, चक्की चालन
8. आसन
9. सूर्य नमस्कार
10. प्राणायाम
11. मुद्राएँ
12. विद्यार्थियों / शिक्षार्थियों हेतु उपयोगी सुझाव

योग की पूर्व तैयारी–

1. शौच से निवृत्त होकर, सुबह खाली पेट, स्वच्छ या कंबल पर बैठकर अभ्यास करना है।
2. शान्तभाव से अपने गुरू / ईष्ट वंदना करें।
3. वस्त्र साफ–सुथरा व ढीला–ढाला हो।
4. वातावरण शुद्ध हो।
5. आसन / प्राणायाम को शारीरिक क्षमतानुसार ही करें।
6. अस्वस्थता की स्थिति में अभ्यास न करें।
7. अभ्यास के तुरन्त पश्चात् स्नान / भोजन (कम से कम 1 / 2 घण्टा) न करें।

योगासन करने की पूर्व की तैयारी–

प्रश्न 1. योगासन करने के लिए कोई दो सावधानी बताइये।

प्रश्न 2. योगासन का अभ्यास दरी या कंबल पर क्यों करते हैं ?

क्रिया–कलाप–

आसन पर बैठकर योगाभ्यास करना।

बिना आसन के योगाभ्यास करना।

दोनों स्थितियों में 5 शिक्षार्थियों से अभ्यास करायें तथा उनके अनुभव को लिखें।

३–१ 1卐ङ्कद्मड्ड3 ;द्मह्य3

योग के द्वारा विभिन्न दशाओं को पार करता हुआ व्यक्ति मन और आत्मशक्ति का विकास करता हुआ आत्मज्ञान को प्राप्त होता है।

हमारे. ऋषि–मुनियों ने योग के द्वारा शरीर मन और प्राण की शुद्धि तथा परमात्मा की प्राप्ति के लए आठ प्राकर के साधन बतलाए हैं, जिसे अष्टांग योग कहते हैं। ये हैं–

यम, नियम, आसन, प्राणयाम, प्रात्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

1. **यम**– सामाजिक व्यवहार में आने वाले को यम कहते हैं। जैसे किसी को न सताना, यातना न देना, लोभ लालच न करना, चोरी, डकैती न करना अर्थात् कोई ऐसा कार्य न करना जिससे मानव समाज के किसी भी अंग का अहित होता है।
2. **नियम**– इसका संबंध आपके अपने चरित्र से है। व्यक्तिगत चरित्र स्वच्छ और उत्तम होना चाहिये। जब आपका अपना चरित्र ठीक होगा तो आप समाज के एक श्रेष्ठ अंग बन जायेंगे। श्रेष्ठ समाज उत्तम व्यक्तियों से ही मिलकर बनता है।
3. **आसन**– शरीर के विभिन्न अंगों के विकास के लिये जो यौगिक क्रियाएँ की जाती हैं। उन्हें आसन कहा जाता है।
4. **प्राणायाम**– यू ंतो प्राण विज्ञान बहुत व्यापक विषय है, परन्तु इसके अनेक अंगों का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है–

   प्राण + आयाम अर्थात् प्राणों का आयाम

   1. प्राण वायु को सन्तुलित रूप से लेना।
   2. नियमित रूप से गहरी और लंबी साँस लेना।
   3. प्राण पर सदैव ध्यान रखना।
5. प्रत्याहार– किसी भी वस्तु में लिप्त न होना यानी ''पद्मपत्रमिवाम्भसा'' ''जल में जैसे कमल रहता है जग में वैसे रहना'' कमल जल में रहता है पर वह गीला नहीं होता उसी प्रकार रहना। संसार में अनासक्तभाव से रहना प्रत्याहार है।
6. धारणा– अपने मन को एकाग्र करना या एकाग्रचित्त होना ही धारणा है। यह बहुत बड़ी बात है और जीवन में सफलता की कुंजी है।

7. ध्यान– प्रभु का चिन्तन करना और उसके स्मरण में चित्त को लगाना ध्यान कहलाता है।

8. समाधि– समाधि लग जाने पर मनु   य के अन्तर में स्वतः की प्रकाश दिखने लगता है।

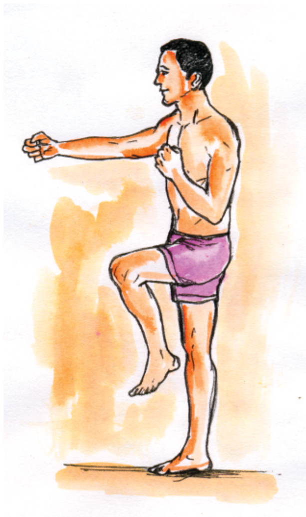
लाभ : इन आठों प्रक्रियाओं से मानसिक आध्यात्मिक और शरीरिक विकास होता है। और आपका शरीर स्वस्थ होगा। उसके विकार दूर होंगें आपका मन स्वच्छ होगा और आप एक आदर्श व्यक्ति कहलाएँगे।

अष्टांग योग

प्रश्न 1. अष्टांग योग में कितने प्रकार के साधन हैं, उन्हें नाम सहित बताइये।

क्रिया कलाप– सत्य बोलना, संग्रह नहीं करना ये दोनों अष्टांग योग के कौन से साधन है ? नाम लिखिए।

१– ,ड्डद्धह्लव्व द्वद्म💧💣+



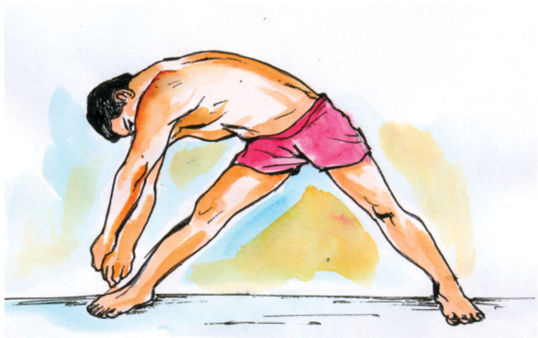
स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– अंगूठा छिपाकर मुठि्ठयाँ बंद करें। कोहिनियाँ कमर से सटाएँ। कोहनी से हाथ मोड़कर जमीन से समान्तर सामने की ओर फैलाएँ। करतल भाग एक दूसरे के सामने रखें। श्वास को खींचकर बाएँ पैर को घुटने तक 90^{0} के कोण पर उठाएँ। दाहिने हाथ को सामने फैके। श्वास को छोड़कर दाहिने हाथ और बाएँ पैर पूर्व स्थिति में लाएँ। श्वास को छोड़े तुरन्त श्वास खींचकर दाहिना पैर घुटने तक 90ह के कोण तक उठाएँ बाएँ हाथ को सामने फैंके। श्वास को छोड़कर दाहिना पैर और बायाँ पूर्व स्थिति में लाएँ। क्रिया को इस प्रकार आठ–दस बार करने के पश्चात् श्वास प्रश्वास के साथ जल्दी–जल्दी अपने स्थान पर दौड़े थकान आने पर क्रिया समाप्त करें।

लाभ– हाथ व पैरों का दर्द मिटता है। शरीर की स्थूलता कम होती है। सीना जंघाएँ और पिण्डलियाँ पुष्ट बनकर उनका दर्द मिटता है। दौड़ लगाने वाले साधकों के लिए विशेष लाभकारी है। शरीर फुर्तीला और शक्तिशाली बनकर साधक अधिक समय तक काम करने की क्षमता प्राप्त करता है।

२– द्यश्वद्मह3 द्बह्लद्ध卐ङ्क

स्थिति– दोनों पैरों को फैलाकर खड़े हो।



विधि– दोनों पैरों को फैलाकर खड़े हो जाएँ। अंगूठा छिपाकर हाथों की मुठि्ठयाँ बन्द करें। दोनों हाथों को नीचे झुकाकर बाएँ टखने के पास बायाँ हाथ नीचे और दाहिना हाथ कलाई के ऊपर स्थापित करें। श्वास को खींचकर धीरे–धीरे दोनों हाथों को नीचे से ऊपर की ओर बाएँ कन्धे के बाजू से सिर तक ले जाएँ और दाहिने टखने की ओर श्वास को छोड़ें। दाहिना हाथ नीचे ओर बायाँ ऊपर रखें। पुनः श्वास खींचकर दोनों हाथों को

नीचे से ऊपर दाहिने कन्धे तक लाते हुए सिर के ऊपर तक ले जाएँ। बाईं ओर मुड़ते हुए दोनों हाथों को बाएँ कन्धे से नीचे की ओर बाएँ टखने तक लाएँ। श्वास को छोड़ें हाथ को बदल–बदलकर बायाँ नीचे और दाहिना ऊपर रखें इस प्रकार क्रिया को तीन बार करें।

लाभ–

1. इस क्रिया के माध्यम से समस्त अंग पुष्ट बनते हैं।
2. शरीर लचीला बनकर साधक का ठिंगनापन दूर होता है।
3. क्षय–रोगियों के लिए विशेष लाभकारी है।
4. फेफड़ों के रोग दूर होते हैं।
5. कमर व पीठ का दर्द मिटता है।
6. पाचन क्रिया तीव्र बनती है।
7. शरीर सुन्दर व कान्तिवान बनता है।
8. उम्र के प्रथम 20 वर्ष तक साधक की लम्बाई बढ़ती हैं।

३- द्भह्य[ढ्ढ्ढ3द्धह्

स्थिति– 1. समावस्था में खड़े रहें।

विधि– श्वास को खींकर बाएँ पैर की एड़ी को ऊपर उठाकर बाजू से अर्द्धचक्राकार ले जाते हुए दाहिने पैर के अंगूठे के आगे रखें। श्वास को खींचकर दाहिने पैर की एड़ी को ऊपर उठाकर बाजू से अर्द्ध चक्राकार घुमाते हुए बाएँ पैर से अंगूठे के आगे रखें श्वास छोड़े। सामने देखते 10 कदम आगे चलें।

2. श्वास को खींचकर दाहिने पैर की एड़ी को ऊपर उठाकर दाहिनी ओर अद्धचक्राकार में पीछे की ओर से दाहिने अंगूठे को बाईं एड़ी के पीछे खड़ा करें। श्वास छोड़ें पुनः श्वास खींचकर बाएँ पैर की एड़ी को ऊपर उठाकर बाईं ओर अर्द्ध चक्राकार घुमाते हए बाएँ अंगूठे को दाईं एड़ी के पीछे रखें। इस प्रकार 10 कदम पीछे चलें। चलते समय सामने देखें।

लाभ– मन एकाग्र होता है। इसके निरन्तर अभ्यास से पतली रस्सी या तार पर चलने की क्षमता साधक को प्राप्त होती है। आरक्षक सैनिक और सर्कस में काम करने वाले व्यक्तियों के लिए विशेष लाभकारी है। शरीर सन्तुलित बनकर पुष्ट बनता है।

स्थूल व्यायाम

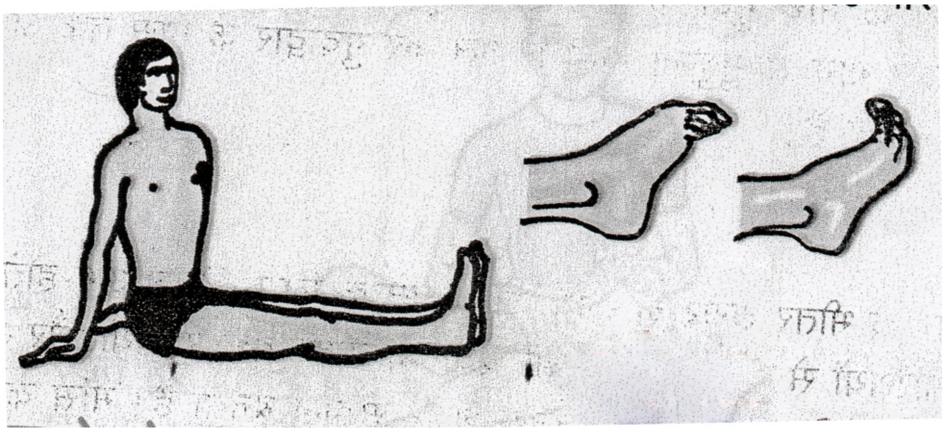
प्रश्न— हृदय गति या ऐंजिन दौड़, सर्वांगपुष्टि के एक—एक लाभ लिखिए।

क्रियाकलाप— हृदय गति, सर्वांगपुष्टि का अभ्यास 5 शिक्षार्थियों से कराकर उनके अनुभव को लिखिए।

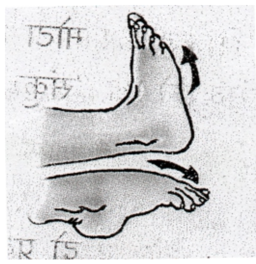
४–१ द्वश्व्व द्वव्लष्ठद्गद्मयद्ध

अभ्यास— 1 पैरों की अंगुलियाँ मोड़ना

विधि— अपने पैरों को शरीर की सीध में सामने फैलाकर बैठ जाइए। अपने हाथों के सहारे थोड़ा पीछे की ओर झुक जाइए। हाथ सीधे रखें, कोहनियाँ नहीं मोड़ें। पैरों की अंगुलियों को धीरे—धीरे आगे पीछे माड़िए। इस क्रिया को 10 बार दुहराइए।



अभ्यास— 2 टखने मोड़ना



विधि— अभ्यास 1 की मूल स्थिति में बैठे रहिए। टखनों को जोड़ों से झुकाते हुए दोनों पंजों को जितना संभव हो सके, उतना आगे पीछे मोड़िए। इस क्रिया को 10 बार दुहराइए।

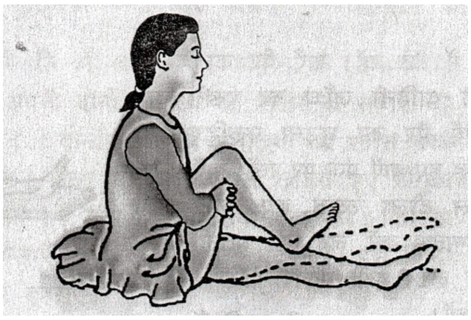
इसी अभ्यास को बाए। पंजे से भी करें;

दोनों पंजों को एक साथ वृत्ता घुमाते हए इसी अभ्यास को दुहराएँ।

अभ्यास— 3 टखने को उसकी धुरी पर घुमाना

विधि— मूल स्थिति में बैठे रहें। दाहिना टखना बाईं जांघ पर रखें। बाएँ हाथ की सहायता से दाहिना पंजा पहले दाहिनी ओर से तथा फिर बाईं से वृत्ताकार घुमाइए। ऐसा 10 बार करें। यही क्रिया बाएँ पंजे से करें।

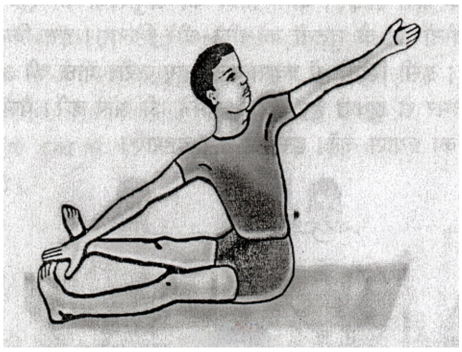
अभ्यास– 4 घुटने को मोड़ना व उसकी धुरी पर वृत्ताकार (दाए/बाएँ) घुमना।



विधि– मूल स्थिति में बैठे रहें। दाहिने पैर को घुटने से मोड़िए और दोनों हाथों को दाहिनी जाँघ के नीचे बांध लें। हाथों को दाहिनी जांघ के नीचे घुटने के समीप रखते हुए एड़ी को बिना जमीन से स्पर्श किये हुए दाहिने पैर को सीधा कीजिए। फिर दाहिने पैर के घुटने से जितना संभव हो सके, उतना मोड़ते हुए एड़ीर नितम्ब के पास लाइसे। 10 बार दुहराइए। इसी प्रकार बाएँ पैर से कीजिए।

घुटने को उसकी धुरी पर वृत्ताकार घुमाना। दाहिने पैर को फैलाने के बजाये जाँघ को धड़ के पास पकड़कर रखें। पैर के निचले हिस्से को घुटने से वृत्ताकार रूप में घुमाइए। यही क्रिया घड़ी ही सुई की दिशा तथा विपरीत दिशा में 10–10 बार करें। इसे बाएँ पैर से भी कीजिए।

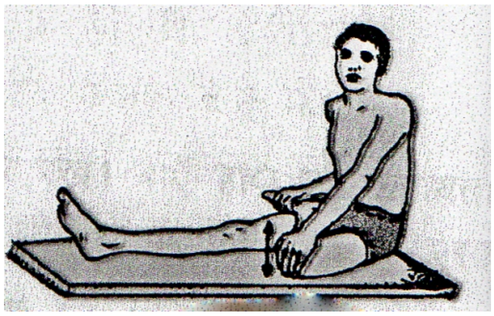
अभ्यास– 5 मेरुदण्ड को (दाएँ/बाएँ) मोड़ना



विधि– मूल स्थिति में बैठे रहें। दोनों पैरों को आसानी से जितनी दूर फैला सके फैला लें। हाथों को सीधा रखते हुए दाहिने हाथ को बाएँ पैर के अंगूठे के पास लाएँ तथा बाईं भुजा को पीछे की ओर फैला लें। दोनों भुजाएँ एक सीध में रहें।

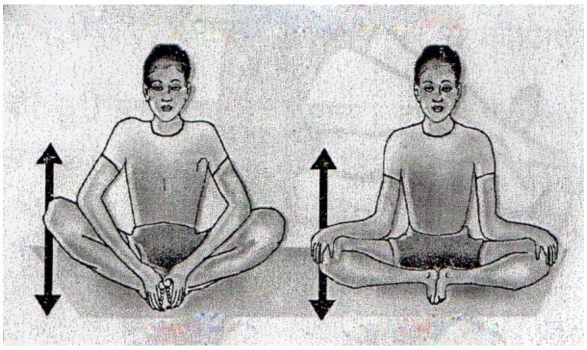
आनी गर्दन को पीछे की ओर मोड़ते हुए बाएँ हाथ की ओर दृष्टि रखें। इसके पश्चात् धड़ को विपरीत दिशा में मोड़ते हुए बाएँ हाथ को दाहिने पैर के अंगठू के पास लाएँ तथा दाहिना भुजा पीछे की ओर फैला दें। यह एक आवृत्ति हुई। इसे 10 से 20 आवृत्तियों तक करें।

अभ्यास– 6 अर्ध तितली

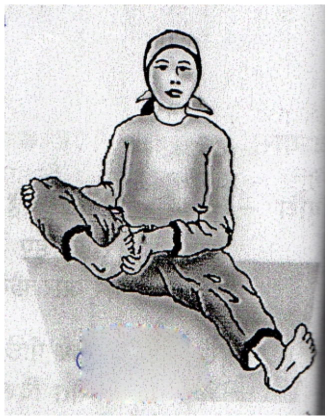


विधि– मूल स्थिति में बैठे रहें। बाएँ पैर को मोड़िए और उसको दाहिनी जाँघ पर रखें। बाएँ हाथ से दाएँ पैर का घुटना पकड़िए और दायाँ हाथ मुड़े हुए बाएँ पंजे पर रखें। बाएँ पैर को बिल्कुल ढीला रखते हुए ऊपर नीचे हिलाइए। लगातार करें, जब तक घुटना जमीन पर स्पर्श न करें। इसी प्रकार दाहिने पैर से भी अभ्यास करें।

अभ्यास– 7 पूर्ण तितली



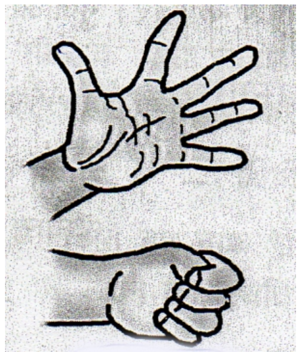
विधि– बैठने की स्थिति में पैरों के तलवे एक साथ सटा दीजिए। एड़ियों को जितना संभव हो सके, शरीर के पास लाइए। दोनों हाथों की अंगुलियों को एक–दूसरे में फंसाकर पंजों को पकड़ें। दोनों पैर के घुटनों को धीरे–धीरे हिलाए। इस क्रिया को 20 या अधिक बार दुहराइए। इसी स्थिति में श्वास भरते हुए शरीर के पीछे की ओर ले जाएँ तथा श्वास छोड़ते हुए कमर से झुकते हुए शरीर सामने की ओर करें। पैरों के अंगूठे से नाक को स्पर्श कराने का प्रयास करें। इसे दो बार दुहराएँ।



अभ्यास– 8 घुटने घुमाना

विधि– अभ्यास 7 की स्थिति में रहें, लेकिन बाएँ हाथ से दाएँ पैर की अंगुलियाँ पकड़ कर दाएँ घुटने को वृत्ताकार घुमाइए। धीरे–धीरे वृत्त के घेरे को बड़ा करते जाइए। घुटने के दाईं–बाईं दोनों ओर 10–10 बार करें। यही क्रिया बाएँ घुटने से करें।

अभ्यास– 9 मुट्ठियाँ कस कर बाँधना

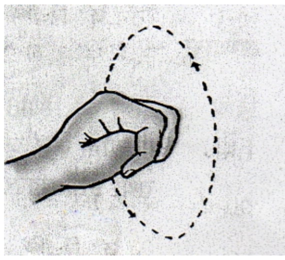


विधि– प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ। जमीन के समानान्तर कंधों तक अपनी दोनों भुजाओं को शरीर के सामने की ओर फैला दें, तथा श्वास छोड़ते हुए अँगूठा अन्दर छिपाते हुए कसकर मुट्ठियाँ बन्द करें। फिर से अंगुलियाँ फैलाएँ, कसकर मुट्ठियाँ बंद करें। इस क्रिया को 10 बार दुहराएँ।

अभ्यास– 10 कलाई मोड़ना

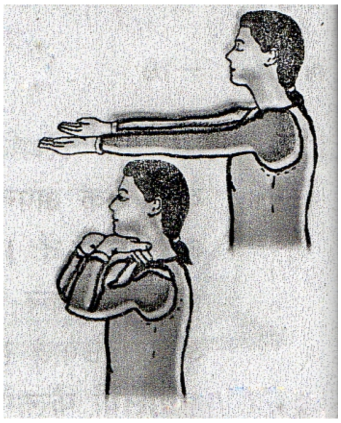
विधि– अभ्यास 10 की स्थिति में रहिए। श्वास लेते हुए हथेलियों को कलाई से ऊपर की ओर माड़िए जैसे कि आप अपनी हथेलियों को दीवाल से सटा रहे हों। श्वास छोड़ते हुए हथेलियों को कलाई से नीचे जमीन की ओर करें। अंगुलियों को पुनः ऊपर की ओर करें। इसे 10 बार दुहराएँ।

अभ्यास– 11 कलाई के जोड़ को घुमाना



विधि– अभ्यास 10 की ही स्थिति में रहें। इस बार केवल दाहिना हाथ जमीन के समानान्तर फैलाएँ मुट्ठि कसकर बाँधें। कलाई से वृत्ताकार दोनों दिशाओं में 10–10 बार घुमाएँ। यही क्रिया बाएँ हाथ से भी करें। इसमें श्वास की गति सामान्य होगी।

अभ्यास– 12 (1) कोहनियाँ मोड़ना



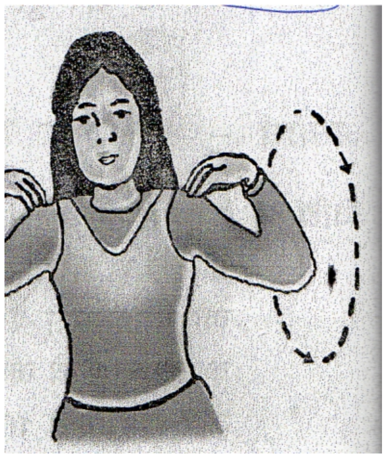
विधि– अभ्यास 12 की स्थिति में रहें, लेकिन फैले हुए हाथों की मुट्ठियाँ रहेंगी हथेलियाँ ऊपर की ओर रहें।

भुजाओं को कोहनियों से मोड़ते हुए अंगुलियों से कंधों का स्पर्श कीजिए। भुजाओं को फिर सीधा करें। इसे 10 बार दुहराएँ।

अभ्यास– 13 (2)

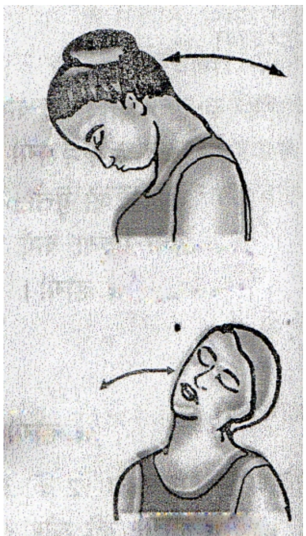
विधि– सामने के बजाया भुजाओं को बाजू में फैलाकर इसी अभ्यास को 10 बार दुहराइए।

अभ्यास– 13 कंधों को घुमाना



विधि– 13 (2) की स्थिति में रहें। अंगुलियों को कंधों पर रखे हुए कंधों को आधे जोड़ों से वृत्ताकार 10–10 बार दाईं और बाईं ओर घुमाइए। कोहनियों से बनने वाले वृत्त को जितना सम्भव हो सके, बड़ा बनाएँ। ऐसा करते समय कोहनियों को सीने के सामने से एक–दूसरे से स्पर्श करने दें।

अभ्यास– 14 मर्दन झुकाना (आगे/पीछे)



विधि– बैठने की स्थिति में पैर सीधे रखते हुए दोनों हाथों को जाँघों के दोनो ओर जमीन पर रखे। धीरे–धीरे सिर को पीछे ले जाएँ तथा इसी प्रकार आगे लाएँ। इसे 10 बार दुहराएँ।

अभ्यास– 15 गर्दन घुमाना (दाएँ/बाएँ)

विधि– मुँह के सामने की ओर रखे हुए सिर को धीरे–धीरे दाएँ–बाएँ झुकाइए। इस अभ्यास को दोनों ओर से 10–10 बार करें।

अभ्यास– 16 पैर को मोड़ना (आगे / पीछे)

विधि– पीठ के बल सपाट लेट जाइए। बायाँ पैर मोड़िए और जाँघ सीने के पास लाइए।

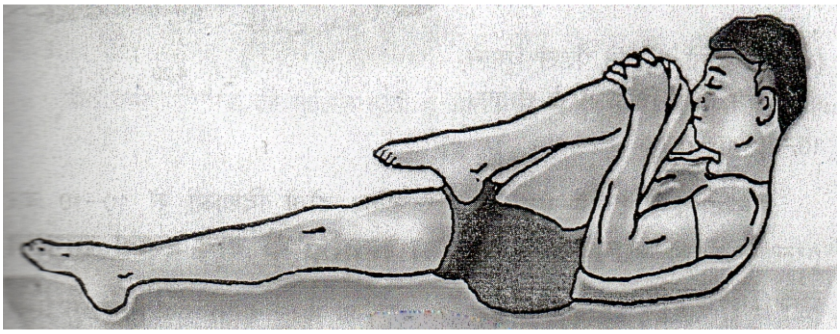
(अ) दोनों हाथों की अंगुलियों को फंसाइए और बायें घुटने पर रखिए गहरी श्वास लेकर श्वास छोड़ दीजिए। जितना सम्भव हो सके फेफड़ों को खाली कर दें।

श्वास को बाहर ही रोकते हुए सिर और सीने के ऊपरी भाग को उठाते हुए नाक से घुटने को छूने की कोशिश करें। श्वास लेते हुए धीरे–धीरे जमीन पर लेटने की स्थिति में आ जाएँ। पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें। इसे 10 बार करें।

इसी क्रिया को पैर बदलकर (दाँस पैर से) करें। इसे 10 बार करें।

(ब) दोनों पैरों को सीने पर मोड़ लीजिए और भुजाओं को घुटने के चारों ओर लपेट लीजिए। शेष क्रिया पहले के अनुसार ही कीजिए।

श्वास लेना व छोड़ना ध्यानपूर्वक करें।



अभ्यास– 18 को हिलना–डुलना

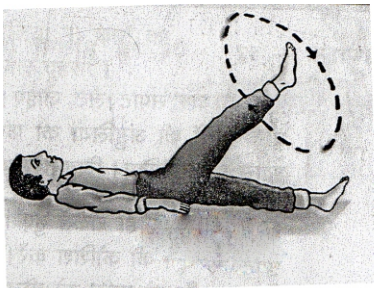
विधि– पीठ के बल सपाट लेट जाइए। दोनों पैरों को सीने तक मोड़ लीजिए। हाथों की अंगुलियों को एक–दूसरे में फँसाकर घुटने के ऊपर रखे। घुटने को दबाते हुए शरीर को दोनों ओर बारी–बारी से लुढ़काएँ। ऐसा 10 बार करें। उसी स्थिति में रहे, भुजाओं को घुटनों के चारों ओर लपेट दीजिए। पूरे शरीर को मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) पर कसकर आगे पीछे हिलाइए–डुलाइए, उकडू बैठने की स्थिति में आने का प्रयत्न करें।

टिप्पणी– इस अभ्यास के लिए आसन मोटा हो, ताकि मेरुण्ड को क्षति न पहुँचे।

लाभ– पीठ, कमर, नितम्बों की मालिश होती है प्रातःकाल में इसका अभ्यास अत्यन्त लाभकरी है।

सीमाएँ– मेरूदण्ड संबंधी शिकायत वाले इसे न करें।

अभ्यास– 18 पैर को घुमाना (दाएँ / बाएँ) (पादवृत्तासन)

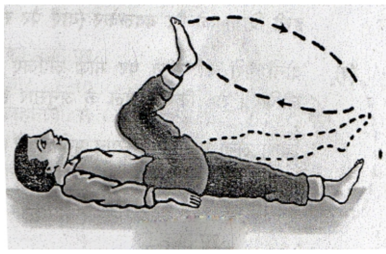


विधि– आसन पर सीधे लेट जाएँ। दाएँ पैर को उठाकर धीरे–धीरे दाएँ से बाएँ तथा क्रमशः बाएँ से दाएँ 5–5 बार बड़े से बड़ा वृत्त बनाएँ। इसी प्रकार से बाएँ पैर से करें। ध्यान रहे दाएँ व बाएँ पैर से दोनों दिशाओं से वृत्त बनाएँ।

एक पैर के बाद दोनों पैरों से एक साथ धीरे–धीरे वृत्त बनाएँ, बाएँ व दाएँ तथा दाएँ से बाएँ दोनों दिशाओं से करें। इसके पश्चात् शरीर ढीला छोड दें।

निषेध–हृदय रोगी व उच्च रक्तचाप वाले इसे न करें।

अभ्यास– 19 सायकिल चलाना



विधि– (अ) आसन पर चित लेट जाएँ। दाहिना पैर उठाएँ और उसे सायकिल चलाने जैसा घुमाएँ। 10 बार सीधा एवं 10 बार उल्टा पैडल घुमाने जैसा घुमाएँ। इसी प्रकार बाएँ पैर से क्रिया करें।

(ब) अब दोनों पैरों से पैडल घुमाने के समान दोनों दिशाओं से घुमाए। 10–10 बार करें।

अब दोनों पैरों को एक साथ जोड़कर दोनों दिशाओं से 10–10 बार करें। (उल्टा–सीधा) ध्यान रहे हर क्रिया समाप्ति के बाद श्वास सामान्य होने तक विश्राम करें।

निषेध– हृदय रोगी व उच्च रक्तचाप वाले इसे न करें।

पवन मुक्तासन– अभ्यास 01 से अभ्यास 20 तक के

(1) जोड़ों के दूषित वायु हो जाते हैं।

(2) जोड़ों में लचीलापन आता है।

(3) योगासन करने हेतु मन एवं शरीर तैयार होता है।

(4) रक्त शुद्ध होता है, चर्क विकार, वायु विकार दूर होते हैं।
पीठ, कमर, नितम्बों की मालिश होती है, प्रातःकाल में इसका अभ्यास अत्यंत लाभ–कारी है।

(5) गठिया रोग जोड़ों के सभी प्रकार के दर्द से मुक्ति मिलती है।

४-२ द्यह्न[द्मद्मद्यह्न

स्थिति– सुखासन का सीधा सादा अभिप्राय है ''सुखपूर्वक बैठना'' सामान्य भाषा में पालथी मारकर बैठना ही सुखासन है। जमीन पर दरी या कम्बल बिछाकर पैर सामने फैलाकर बैठें।

विधि– टाँगों को घुटनों से मोडकर आलथी–पालथी मार ले। अर्थात् एक पैर मोड़ ले, दूसरे पैर को मोड़कर पहले पैर के तलवे पर टिका दें अर्थात् इस पैर की पिण्डली पहले पैर के तलवे पर टिकी रहेगी। ध्यान

रखें कि टखनों की हड्डी चुभती न रहें। रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी रखें साँस साधारण तरीके से लेते और छोड़ते रहें। और हाथों को चिन्मुद्रा या ज्ञानमुद्रा में घुटनों पर रखें।

लाभ– 1. इस आसन से पाचन क्रिया ठीक रहती है।

2. मेरुदण्ड को सीधा करने की आद पड़ती है।

3. मनी की एकाग्रता बढ़ती है।

4. कमर और उसके निचले भाग में लचीलापन आता है।

5. जप, ध्यान, पूजन, भजन और भोजन के लिये यह सरलतम आसन हैं।

४-३ 1/र्द्ध द्व9द्मच्चद्ध

स्थिति– साफ दरी या कम्बल पर दोनों पैर सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएँ।

विधि– अब दोनों हाथ के सहयोग से दाएँ पैर को उठाकर बाईं जाँघ मूल में स्थापित करें। बाएँ पैर को दाहिने जाँघ के नीचे स्थापित करें। सिर, गर्दन, मेरुदण्ड तीनों एक सीध में रहें। इसे पैर बदलकर भी करें।

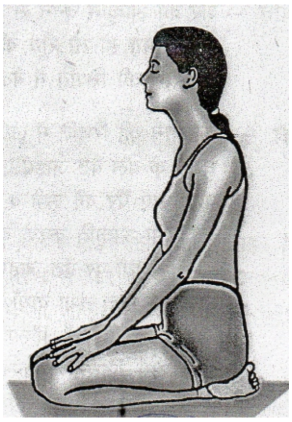
लाभ– 1. यह ध्यान का आसन है।

2. मन एकाग्र होता है। जोड़ों के दर्द ठीक होते हैं।

3. शरीर स्थिर करने में सहयोगी है।

सावधान– साइटिका तथा रीढ़ के निचले भाग के विकारग्रस्त रोगियों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

४-४ श्व्र5च्चद्ध



स्थिति– वज्र का सीधासादा अर्थ है, ''बहुत अधिक सख्त'' शक्तिशाली कड़ा और कठोर। इस आसन पर बैठने से वज्र नाड़ी प्रभावित होती है इसलिए इसे वज्रासन कहते हैं। दोनों पैर मिली हुई अवस्था में सामने फैलाकर बैठ जाएँ। हाथ बगल में जमीन पर सटाकर रखें।

विधि– 1. दाहिना पैर घुटने से मोड़कर दाहिने नितम्ब के नीचे ले आइए पैर के पंजे अन्दर की ओर रहेंगे।

2. अब बायाँ पैर मोड़कर उसी प्रकार बाईं नितम्ब के नीचे ले आइए।

3. हाथ जंघाओं पर (दायाँ हाथ जाँघ पर तथा बायाँ हाथ बाईं जंघा पर) रहेगा।

4. सीधे बैठ जाइए दृष्टि सामने अथवा बन्द रहेगी।

5. वापस आते समय पहले बायाँ पाँव दाहिनी ओर थोड़ा झुकाते हुये बाईं नितम्ब के नीचे से निकालकर सीधा रख लीजिए।

6. इसी प्रकार दाहिना पाँव भी सीधा कर लिजिए और पूर्व स्थिति में आ जाइए।

लाभ– 1. इससे जंघाओं तथा पिंडली और मांसपेशी मजबूती होती है।

2. मेरुदण्ड सीधा और जोड़ों का दर्द दूर होता है।

3. पाचन क्रिया ठीक होती है।

4. साँस लेने और छोड़ने की क्रिया नियंत्रित होती है।

5. भोजन के पश्चात् 5 से 10 मिनट तक इस आसन में बैठने से अत्यंत लाभकरी है।

सावधानी– 1. मुड़े हुय पाँव पर बैठते समय पाँवों की एड़ी बाहर की ओर और पंजे अन्दर की ओर रहेंगे।

निषेध– जिन व्यक्तियों को बवासीर की शिकायत हो वे इसे न करें।

४-५ द्ब्यड्डद्दब्रघ्ढ्ढ

स्थिति– शेर की आकृति बनने से इसे सिंहासन कहते हैं। यदि संभव हो तो सूर्य की ओर मुँह करके बैठे। वज्रासन की स्थिति में बैठ जाइए।

विधि– वज्रासन की स्थिति में जमीन पर कम्बल के ऊपर घुटने के बल बैठ जाइए एवं दाहिने पैर की एड़ी व पंजा बाएँ पैर की एड़ी व पंजा ऊपर से कैचीनुमा आकृति करके दूसरी ओर रख लीजिए। दोनों एड़ियों पर बैठ जाइए व दाहिना ओर रख लीजिए। दोनों एड़ियों पर बैठ जाइए व दाहिना हाथ दाहिने घुटने के नीचे तथा बायाँ हाथ बाएँ घुटने के नीचे रखकर अंगुलियाँ फैला लीजिए। जीभ बाहर निकालिए जितनी निकल सके दृष्टि भौ–मध्य रहेगी गर्दन उठाकर रखें।

लाभ– 1. इससे गर्दन की मांसपेयियों को बल मिलता है।

2. थाइरॉइड ठीक होता है।

3. टॉन्सिल में लाभकरी है।

4. इसे सभी उम्र के व्यक्ति कर सकते हैं।

5. इससे स्वर मधुर होता है।

6. भय दूर होता है।

सावधानी– 1. हाथ सीधे तने हुये एवं छाती तनी हुई रहेगी।

2. जीभ बाहर निकालते समय थोड़ी–सी आवाज मुँह से निकालें।

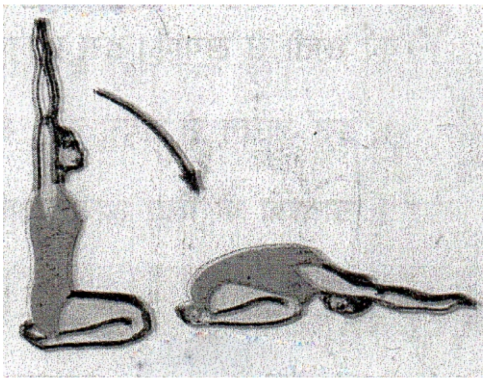
3. श्वास निकालना समाप्त होने पर थोड़ी देर रुकें और पुनः जीभ अंदर कर पुनः सही क्रिया करें।

४-६ %द्म%द्मद्मङ्कस्र्द्मद्यह्न

शशांक का तात्पर्य खरगोश से है जो अत्यन्त कोमल व शान्तप्राणी है। शरीर की आकृति शशांक (खरगोश) जैसे जोने से शशांक आसन कहा गया है।

स्थिति– स्वच्छ दरी या कम्बल बिछाकर वज्रासन में बैठे।

विधि– हाथों को घुटने पर खते हुये वज्रासन में बैठे और साँस लेते हुये हाथों को सिर पर उठाए हाथों को धड़ की सीध में रखते हुए व साँस छोड़ते हुये धड़ को सामन की ओर मस्तक जमीन से छूने तक झुकाए। कुछ क्षणों के लिये श्वास बाहर ही रोक रखे फिर श्वास लेते हुए हाथों व धड़ को एक सीध से सिर के ऊपर की ओर ले जाये, श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे प्रारम्भिक स्थिति में आ जाएँ। इस अभ्यास को 5–6 बार दुहराएँ। 1 से 3 मिनट तक करें।



लाभ– 1. तीव्र रक्तचाप को सामान्य बनाता है।

2. क्रोध शान्त करता है।

3. मानसिक शान्ति के लिए उपयागी है।

4. स्मरण शक्ति विकसित होती है।

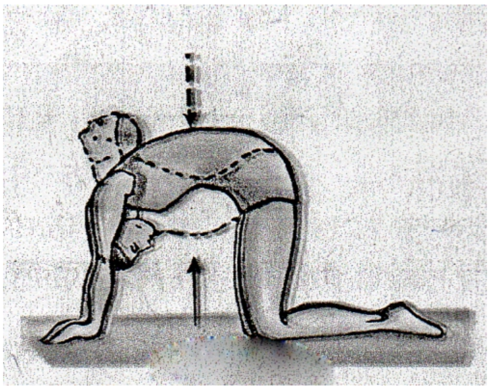
5. एकाग्रता आती है।

6. महिलाओं के लिये उपयोगी है।

४-७ द्धद्मह्लर्द्धंद्धद्ध 1द्मद्यह्न

स्थित– स्वच्छ दरी या कम्बल बिछाकर बैठें।

विधि– दोनों हाथों की हथेलियों एवं घुटनों को भूमि पर टिकाते हुए स्थिति लेते हैं। श्वास अन्दर भरकर रीढ़ की हड्डी को नीचे की तरफ झुकाते हुए छाती बाहर निकालें एवं सिर को ऊपर उठाएँ, तथा कमर के नीचे झुकी हुई हो। थोड़ी देर इस स्थिति में रहकर श्वास बाहर छोड़ते हुए पीठ ऊपर उठाएँ तथा सिर नीचे झुकाएँ ढुड्डी को छाती से लगाएँ। इस प्रकार से इस क्रिया को 5–6 चक्र करें।



लाभ– 1. इस आसन से गर्दन कंधें, और रीढ़ लचीली बनती है।

2. छात्राओं के लिए आसन अधिक लाभकारी है।

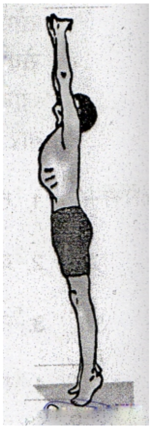
3. महिलाओं के मेन्स के लिय बहुत लाभकरी है।

४-८ ह्लद्मरू-द्मद्यह्न

स्थिति– स्वच्छ दरी, कम्बल में समावस्था की स्थिति में खड़ हो जाएँ।

विधि– सीधे खड़े होकर दोनों हाथ की अंगुलियों को आपस में फँसाते हुए सिर पर रखें। श्वास लेते हुए हाथों को पलटकर ऊपर की ओर तानें साथ–साथ पूरे शरीर को पंजों के बल पर ले आयें और यथा शक्ति रुकें। श्वास

छोड़ते हुए नीचे स्थिति में आ जाए। दोनों हाथ सिर पर, पैर समावस्था में रखें। क्रिया पांच पर करें।



लाभ– 1. इससे ऊँचाई बढ़ती है।

2. मेरुदण्ड दूर होता है।

3. कब्ज दूर होता है।

4. रीढ़ की हड्डी का दर्द दूर होता है।

5. आलस्य दूर करने के लिए अति उत्तम है। थकान दूर कर स्फूर्ति देता है।

सावधानी– जिन लोगों को चक्कर आता हो इसे न करें।

४-९ द्धह;ँस्र हृझरू-ब्रद्यह्न

स्थिति– यह आसन खड़े होने की स्थिति में करें।

विधि– जमीन पर दोनों पर छाती या वक्ष स्थल की दूरी पर फैलाकर खड़े हो जाएँ। उसके बाद अपने दोनों हाथों की अंगुलियों को फंसाकर ऊपर की ओर ले जाते हुये शरीर को ताने उसके बाद पूरे खींचे शरीर को 30^{0} तक बाईं तरह झुकाएँ यही क्रिया दाईं ओर भी करें।

लाभ– 1. वक्ष स्थल पुष्ट होता है।

2. शरीर सुडौल और सुन्दर बनता है।

3. मेरुदण्ड सीधा होता है।

4. आलस्य दूर होता है।

४-१० %ब्र९ब्रद्यह्न

स्थिति– स्वच्छ दरी या कम्बल पर पीठ के बल लेट जाएँ।

विधि– पीठ के बल लेट जाएँ। भुजाएँ शरीर के बगल में रहें। हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहें। पैरों को आराम की स्थिति में थोड़ा दूर–दूर कर लें। आँखें बन्द रहें। पूरे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। शरीर का कोई भी भाग हिलाइए नहीं। श्वास सहज हो। मस्तिष्क को श्वासप्रश्वास के प्रति जागरुक होनें दें। श्वासप्रश्वास की गिनत की करें– 1 अंदर–1 बाहर, 2 अन्दर–2 बाहर। इसी तरह गिनते जाइए। कुछ मिनटों तक गिनते रहें। यदि मन यहाँ वहाँ भटके तो उसे वापस गितनी पर लगाएँ। इस प्रकार से कुछ समय बाद तक अपनी श्वास के प्रति जागरुक रहें तो निश्चित ही तन मन शिथिल हो जाएगा।

श्वांस– सहज, एवं लयपूर्ण हो।

समय– जितना अधिक समय तक (सुविधानुसार) कर सकें करें।

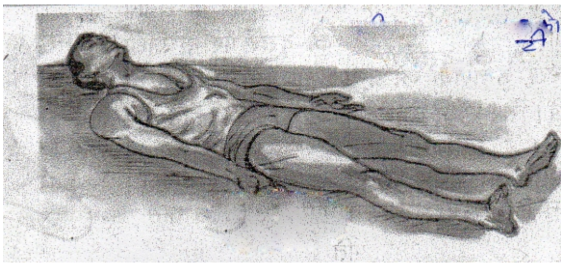
एकाग्रता– श्वास एवं गिनती पर एकाग्रता आवश्यक है।

लाभ– 1. समस्त शरीरिक एवं मानसिक प्राणालियों को शिथिल करके विश्राम देता है।

2. सोने से पूर्व, आसनों के पहले या मध्यम व गतिशील अभ्यासों के बाद इसका अभ्यास आदर्श माना जाता है।

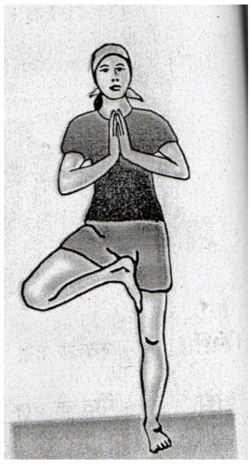
3. हृदय रोग में लाभदायक।

4. मन शांत होता है।



४-११ दश्क्कघ्घ्घ्घह्वश्च/घ्5ह्नश्घ्घह्वड्ड

(एक पाद प्रणामासन)



स्थिति एवं विधि– स्वच्छ दरी या कम्बल पर खड़े हो जाइए, दोनों हाथ बाजू में एवं पैर एक दूसरे के समीप (समावस्था में खड़े हों) एक पैर को दूसरे पैर के जंघा मूल पर रखें, सिर सीधा तथा दृष्टि सामने किसी बिन्दु पर एकाग्र करें।

टीप– वृक्षासन में दोनों हाथ सिर के ऊपर उठाकर रखें। ध्रुवासन में हाथ प्रणाम की मुद्रा में।

लाभ– स्नायु संस्थान में सन्तुलन लाने के लिए अच्छा आसन है। मन की एकाग्रात बढ़ती है। पैरों तलुओं और घुटनों की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।

५-१ द्वड्ड9द्घ्घह्व

स्थिति– स्वच्छ कम्बल या दरी में बैठकर अभ्यास करें।

विधि– पद्मासन लगाने हेतु दोनों पैरों को फैलाएँ और दोनों हाथों स बाएँ पैर की एड़ी को उठाकर नाभि से स्पर्श कराते हुए दाईं जंघा पर रखें। इसी प्रकार दाएँ पैर कि क्रिया दुहराएँ। घुटनों को जमीन पर टिकाकर रखें। हाथों को घुटनों के ऊपर रखें। रीढ़ की हड्डी सीधा रखें। नेत्रों को बंद रखें, ध्यान को केन्द्रित करने का प्रयास करें। आसन को अपनी क्षमता के अनुसार करें। श्वासप्रश्वास की क्रिया सामान्य रखें।

लाभ– 1. मन की एकाग्रता बढ़ती है।

2. ब्रह्मचर्य की प्राप्ति होती है।

3. घुटनों के जोड़ों का दर्द दूर होता है।

4. पिण्डली पुष्ट होती है।

5. जठराग्नि को तीव्र करता है।

सावधान– साइटिका या रीढ़ का दर्द हो तो आसन न करें।

५-२ स्रद्धङ्क श्चयन्नघह्व

स्थित– स्वच्छ दरी पर या कम्बल पर पैरों के मध्य कंधे के बराबर दूरी कर खड़े हो जाएँ। कटि अर्थात् कमर चक्र अर्थात् घुमाना, आँतों व कमर संबंधी सारे विकार व करम की अनावश्यक बढ़ी हुई चर्बी कम होती है।

विधि– स्वच्छ दरी या कम्बल में खड़े हो जाएँ दोनों पैरों का कंधे के बराबर फैला लें दोनों हाथों को कंधे के बराबर सामने फैलाएँ एवं श्वास छोड़ते हुए दाएँ हाथ को बाएँ हाथ के पास लाए और बायाँ हाथ सीध रहने दें। एवं यही क्रिया श्वास छोड़ते हुए हाथों को पलटाकर 5–5 बार करें।

लाभ– 1. पेट में कब्ज की समस्या का निदान होता है।

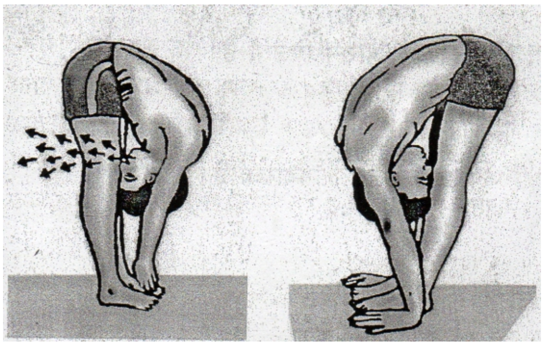
2. पेट की अनावश्यक चर्बी कम होती है।

3. शरीर से मल का निष्कासन होता है।

4. कमर, पीठ, कूल्हों, मेरुदण्ड तथा शरीर के अन्य जोड़ों का दर्द दूर करता है।

५-४ द्वन्नद्व दरह्ह्नघह्व

विधि– समावस्था की स्थिति में खड़े हो जाएँ, दोनों पैरों को सटाकर रखें श्वास लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर ले जाएँ, हाथों को खुला रखें अंगुलियों को सटाकर हथेलियाँ सामने की ओर रखें। श्वास को बाहर छोड़ते हुए सामने की ओर धीरे–धीरे झुकें दोनों हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़ने का प्रयास करें परन्तु घुटनों को सीधा रखें। नेत्रों को शरीर की स्थिति के अनुसार रखें और श्वास खींचते हुए धीरे–धीरे पूर्व की स्थिति में आ जाएँ। क्रिया की पुनरावृत्ति क्षमता के अनुसार करें।



लाभ– 1. मांस पेशियाँ सुदृढ़ होती है।

2. मोटापा घटता है।

3. रक्त संचार की क्रिया नियमित होती है।

4. वक्षस्थल पुष्ट एवं मजबूत होता है।

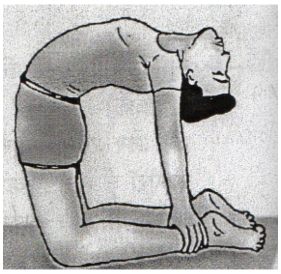
5. कमर दर्द में राहत मिलती है।

6. शरीर चुस्त और फुर्तीला बनता है।

५-५ द्वक्ष्ह्ङ्कउन्नघह्व

स्थिति– दरी या कम्बल बिछाकर पैर फैलाकर बैठें।

विधि– वज्रासन की स्थिति में बैठे। नितम्बों का भार पंजों पर दें, तथा ध्यान रखें कि घुटने आपस में मिले हो तथा एड़ियाँ भी मिली होनी चाहिए अब घुटनों के बल खड़े हो जाएँ घुटनों को कंधे के बराबर फैलाएँ। दोनों हाथों को पीछे ले जाकर पैर के टखनों को पकड़े एवं श्वास लेकर शरीर को यथाशक्ति खींचने का प्रयास करें। क्रिया को पुनः दुहराएँ।



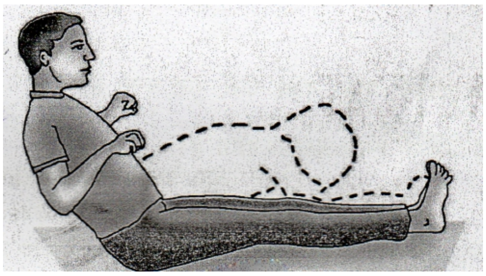
लाभ– 1. पाचन शक्ति को ठीक करता है।
2. रीढ़ एवं कमर दर्द में आराम मिलता है।
3. शरीर लचीला बनता है।
4. वक्ष तथा फेफड़ों के लिए लाभदायक है।

५–६ द्धद्ध%श्चद्मह्यनद्मद्मह्व 1द्मद्यह्व

विधि– जमीन पर दरी या कम्बल बिछाकर बैठें दोनों पैरों को सामने फैलाकर दोनों हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़ें एवं मस्तक को घुटनों पर रखें। यह आसन की आसान विधि है। प्रारम्भिकअवस्था में सीधे लेटकर दोनों हाथों को सिर के ऊपर फैलाएँ। श्वास को छोड़कर जल्दी से उठते हुए दोनों हाथों से पैर के अंगूठे को पकड़ने का प्रयास करें और सिर को घुटने पर लगाएँ। यदि सिर न लगता हो तो लगातार अभ्यास करें। तत्पश्चात् सीधे बैठकर आगे झुकते हुए धीरे–धीरे दोनों हाथों से पैर के अंगूठे या एड़ी को पकड़ें। श्वास छोड़कर सिर को घुटने से लगाएँ।

लाभ– 1. मोटापा कम होता है।
2. बवासरी से राहत मिलती है।
3. यकृत के विकार दूर होते हैं।
4. पाचन क्रिया ठीक होती है।
5. नाड़ी संस्थान को पुष्ट करता है।

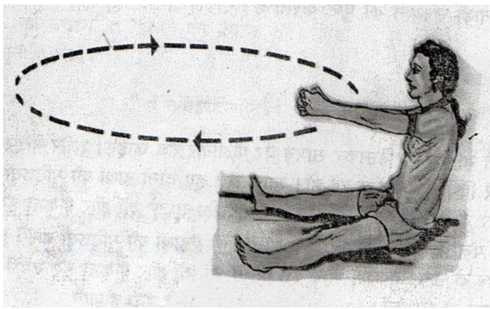
५–७ ह्वद्मस्स्त्रद्म द्यड्डश्चद्म4ह्व



विधि– दरी या कम्बल बिछाकर सामने पैर फैलाकर बैठ जाइए। शरीर में इस प्रकार की क्रिया करें कि आप नाव खे रहें हो। श्वास लेते हुए दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बाजू से लाते हुए सिर के ऊपर ले जाएँ, श्वास छोड़ते शरीर सामने की ओर झुकाते हुए मिट्ठयों को पैर के पंजों के पास ले जाएँ, पुनः श्वास को लेते हुए शरीर को पीछे झुकाते हुए मुट्ठियाँ वापस सिर के ऊपर तक ले जाएँ इस क्रिया को 5 से 10 बार दुहराएँ। इस क्रिया को विपरीत दिशा से भी करें।

लाभ– 1. हाथ, कोहनी, भुजा कंधा, पीठ, पुष्ट बनते हैं।
2. मेरुदण्ड, व कमर में लचीलापन बढ़ता है।

५-८ श्चष्टस्न्द्व श्चद्म4ह्व



विधि— स्वच्छ दरी पर या कम्बल बिछाकर दोनों पैर अधिकतम फैलाकर बैठ जाइए। हाथों की अंगुलियाँ आपस में फँसाकर उन्हें सामने की ओर फैला दीजिए। हाथों की कोहनियों को सीधा रखते हुए पैरों के ऊपर गोलाकार घुमाइए मानों आप चक्की चला रहे हैं। कमर के ऊपर शरीर को भी गोलाकार घुमाइए। दस बार एक दिशा में तथा दस बार दूसरी में दिशा में चक्की चलाइए।

लाभ— 1. हाथ कोहनी, भुजा, कंधा, पीठ, पुष्ट बनते हैं।

2. मेरुदण्ड व कमर लचीला होता है।

3द्धह्लद्बश्ख्द्ब/द्म

प्रश्न 1. भोजन के पश्चात् करने वाले आसन के नाम बताइये ?

प्रश्न 2. ध्यान में कौन—कौन से आसन है ?

प्रश्न 3. किस आसन के अभ्यास से क्रोध शान्त होता है ?

प्रश्न 4. ऊँचाई बढ़ाने हेतु किस आसन का अभ्यास करना चाहिए ?

प्रश्न 5. उस आसन का नाम बताइये, जिसके अभ्यास से भय दूर होता है।

क्रियाकलाप— 5 शिक्षार्थियों को ध्यान के किसी आसन (सुखासन, अर्ध पद्मासन, पद्मासन) पर लगभग 5 मिनट तक आँखें बंद करके बैठायें।

दोनों हथेली को आपस में रगड़कर, हथेली आँखों पर रखें फिर क्रिया को समाप्त कर उनसे अनुभव पूछें।

द्व5द्म.द्मद्म ;द्मद्द

प्राण का अर्थ— प्राण का अर्थ ऊर्जा अथवा जीवनी शक्ति है तथा आयाम का तात्पर्य ऊर्जा को नियंत्रित करना है। इस अर्थ में प्राणायाम का तात्पर्य एक एसी क्रिया से है जिसके द्वारा प्राण का विस्तार व प्रसार किया जाता है तथा उसे नियंत्रण में भी रखा जाता है।

ह्वद्मरू-द्द %द्मद्मह्य/द्मह्व द्व5द्म.द्मद्म ;द्मद्द

किसी भी सुख आसन में बैठें। पीठ कमर गर्दन सिर लंबवत् सीधा रखें। पैरों के घुटने भूमि पर टिके रहें।

प्रथम चरण में बायाँ हाथ बाएँ घुटने पर रखे। दाहिने हाथ का तर्जनी और मध्यमा भ्रू—मध्य पर रखें अंगूठे से दाहिना तथा अनामिका से आवश्यकतानुसार बाईं नासिका रंध्र बंद करें। बाईं नासिका से पूरक करें तथा पुनः उसी से रेचक करें दाहिना स्वर बंद

रहेगा। इस प्रकार इसे पाँच बार करें। बाईं नासिका बंद रखें। एक नासिका रंध्र से एक बार श्वास लेने और छोड़ने को चक्र कहा जाता है।

द्वितीय चरण में दाईं नासिका रंध्र को अंगूठे से बंद करें, बाईं से पूरक करें। अब बाईं नासिका रेख्क रंध्र को चौथी अंगुली से बंदकर दाईं से रेचक करें। पुनः दाईं से पूरक कर बाईं से रेचक करें। यह एक चक्र पूरा हुआ।

लाभ–1. नाड़ी शोधन प्राणायाम से मन शान्त और प्रसन्न रहता है।

2. साधक आनंद और सुरक्षा का अनुभव करता है।

3. इड़ा और पिंगला नाड़ियों में प्राण का प्रवाह समान होता है तथा इन से विषाक्त तत्व विलग होते हैं।

4. नाड़ियाँ शुद्ध होती है।

%ाद्धह4द्ध द्ध5ा.ाम ;ाद्ध

किसी भी आरामदायक आसन में बैठिए। घुटने जमीन पर टिके हों तथा पीठ कमर गर्दन और सिर सीधे रहे। हाथों को घुटनों पर रखे। जीभ अधिक से अधिक बाहर निकालकर उसे नाली की तरह मोड़ लीजिए। मुड़ी हुई जीभ तथा मुख से श्वास खींचिए मानों आप हवा को चूसते हुए पेट के भीतर ले जा रहे हैं। जीभ को सामान्य स्थिति में लाकर मुख के भीतर ले जाइए तथा मुख बंद कर धीरे–धीरे नासिका से श्वास छोड़ें।

लाभ– 1. इस प्राणायाम से रक्त की अशुद्धता दूर होती है।

2. उच्च रक्तचाप में पर्याप्त राहत मिलती है।

3. मानसिक, आत्मिक तथा मांसपेशियों को तनाव दूर होते हैं।

4. गहरी शान्ति का अनुभव होता है।

5. इस प्राणायाम से प्यास की तीव्रता में भी कमी आती है।

सावधानी– इस प्राणायाम का अभ्यास शीतकाल में न करें, निम्न रक्तचात के रोगी न करें।

%ाद्धहस्रााद्धद्ध द्ध5ा.ाम ;ाद्ध

किसी भी आरामदायक आसन में सीधे बैठें। घुटने जमीन से लगाए रखें। जीभ को पलटकर तालू से सटा लीजिए। दाँतों को भींचकर होठों को अधिक से अधिक खुला रखें। दाँतों के बीच से मुख द्वारा श्वास लीजिए। होठों को बंदकर धीरे–धीरे नाक से श्वास छोड़िए।

लाभ– इसके लाभ और प्रभाव शीतली प्राणायाम के समान है।

॥ा5ाद्धद्धद्ध द्ध5ा.ाम ;ाद्ध

स्थिति– किसी ध्यान के आसन में बैठें।

विधि– आसन में बैठकर रीढ़ को सीधा कर हाथों को घुटनों पर रखें। तर्जनी को कान के अन्दर डाले। दोनों नाक के नथुनों से श्वास को धीरे–धीरे (ऊँ) शब्द का उच्चारण करने पश्चात् मधु आवाज में कण्ठ से भौंरे के समान

गुंजन करें। नाक से श्वास को धीरे–धीरे बाहर छोड़ दें। पूरा श्वास निकाल देने के पश्चात् भ्रमर की मधुर आवाज अपने आप बंद होगी। इस प्राणायाम को 3–5 बार करें।

लाभ– 1. मन की चंचलता दूर होती है एवं मन एकाग्र होता है।

2. उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण करता है।

3. हृदय रोग के लिए फायदेमंद है।

4. वाणी तथा स्वर में मधुरता आती है।

5. पेट के विकारों का शमन करती है।

द्रह्लइ5द्मँ,

1. ज्ञान मुद्रा

विधि– किसी भी आसन में बैठकर करें। तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे के मध्य में लगा दें और शेष तीनों अंगुलियों को आपस में मिलाकर सामने की ओर फैला दें। हाथों को घुटने पर रखें। हथेलियों नीचे की ओर रखें। ऐसा करने में ज्ञानमुद्रा बनती है। इस मुद्रा के करने से शरीर में गरिमा शक्ति का विकास होता है। साधक को तीनों गुणों (सतोगुण, रजोगुण, तमोगुण) को वश में करना हो तो इस मुद्रा का उपयोग किया जाता है। सिद्ध योगी लोग इसी मुद्रा में बैठते हैं।

2. चिन मुद्रा

विधि– किसी भी आसन में सुख पूर्वक बैठकर अंगूठे से तर्जनी अंगुली में मिलाएँ और सभी अंगुलियों को सीधा रखें। हाथ की हथेलियों को ऊपर की ओर खुला रखें।

3. ब्रह्माञ्जलि मुद्रा

विधि–किसी भी आसन में बैठकर करें। बाईं हथेली पर दाईं हथेली रखने अञ्जलि के रूप में ब्रह्माञ्जलि मुद्रा बनती है। इसे नाभि के नीचे आसनबद्ध एड़ियों पर रखा जाता है। इसको करनेसे अभ्यासी के शरीर के अन्दर हल्केपन का विकास होता है। लघिमा शक्ति ब्रह्माञ्जलि मुद्रा को सिद्ध कर लेने से प्राप्त होती है। साधक यदि इस मुद्रा को सिद्ध कर लेते हैं तो उन्हें व्यावहारिक जीवन में भी सफलता प्राप्त होती है।

गतिविधि

प्रश्न : चिन् मुद्रा व ज्ञान मुद्रा में अंतर स्पष्ट करें।

क्रिया कलाप– तीन शिक्षार्थियों को चिन्, ज्ञान व ब्रह्मांजलि मुद्रा में लगभग 5 मिनट तक बिठायें, क्रिया पश्चात् सभी शिक्षार्थी अपना–अपना अनुभव बतायेंगे।

द्य2ँ; ह्वद्गस्न्नध्न्न्द्ध

सूर्य नमस्कार बारह आसनों का योग है इसमें शरीर के सम्पूर्ण अंगों का आसन होता है इससे शरीर में आत्म विश्वास आत्मबल की वृद्धि एवं शरीर के समस्त विकार दूर हो जाते हैं। सूर्य से प्रार्थना करें कि हे सूर्य भगवान हमारे अन्दर आत्मबल व मनोबल की वृद्धि हो इस भाव से सूर्य का ध्यान करें।

ऊँ श्री सावित्री सूर्य नारायणाय नमः (तीन बार)

प्रथम अवस्था (प्रणाम आसन)

ओ३म् मित्राय नमः

विधि– कम्बल या दरी पर पूर्व की ओर मुख करके खड़े हो जाएँ। पैरों की एड़ी व पंजे मिले हों दोनों हाथों को जोड़कर प्रणाम की मुद्रा में छाती पर रखें।

द्वितीय अवस्था (हस्त उत्तानासन)

ओ३म् रवये नमः

विधि– दोनों नासिकारन्ध्रें से श्वास भरतु हुए सामने से दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए गर्दन सहित पीछे ले जायें व ऊपर देखें सिर दोनों हाथों के मध्य में रखें।

तृतीय अवस्था (पादहस्तासन)

ओ३म् सूर्याय नमः

विधि– दोनों नासिकारन्ध्रों से धीरे–धीरे श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर कमर से झुके, हथेलियाँ पैरों के दोनों ओर भूमि को स्पर्श करने का प्रयास करें एवं सिर को घुटने पर लगाने का प्रयास करें। ध्यान रहे घुटने न मुड़ने पाए।

ओ३म् भानवे नमः

विधि– श्वास खींचकर बाएँ पैर को यथा शक्ति पीछले ले जाएँ और पंजे को भूमि पर स्थापित करें दाहिना घुटना ऊपर उठाकर सीने को तान सामने देखते हुए श्वास को सामान्य रखें अश्व की भाँति शरीर को रखें। ध्यान रहे दाहिना पैर व दोनों हाथ सामानान्तर अवस्था में हो।

पंचम अवस्था (पर्वतासन)

ओ३म् खगाय नमः

विधि– धीरे से श्वास लेते हुए आगे वाले पैर को पीछे ले जाएँ तथा पैरों के अंगुलियों व हाथों में दबाव देते हुए नितम्बों को ऊपर तथा दृष्टि नाभि पर केन्द्रित करें ध्यान रहे

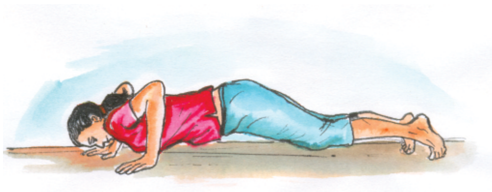
शरीर पर्वत की तरह कठोर रखे।

षष्ठम अवस्था (अष्टांग नमनासन)

ओ३म् पूष्णे नमः

विधि– शरीर के आठों अंगों को धरती पर स्पर्श करावें पहले दोनों घुटनों छाती दोनों हाथ ठुड्ठी व पैर से जमीन को स्पर्श करें। श्वासप्रश्वास सामान्य रखें।

सप्तम अवस्था (भुजंगासन)



ओ३म् हिरण्यगर्भायनमः

विधि– जमीन पर पेट के सहारे लेट जाएँ व दोनों हाथों के सहारे श्वास अन्दर भरते हुए धीरे–धीरे छाती के भाग नाभि तक ऊपर उठाएँ तिलक के स्थान को देखने का प्रयास करें।

अष्टम अवस्था (पर्वतासन)

ओ३म् मरीचये नमः

विधि– श्वास खींचते हुए दोनों पैरों के पंजों के सहारे झुक जाएँ व कमर के भाग को पर्वत की भाँति ऊपर उठा लें व नाभि को देखने का प्रयास करें।

नवम अवस्था (अश्वसंचालनासन)

ओ३म् आदित्याय नमः

विधि– चतुर्थ अवस्था की तरह एक पैर को दोनों हाथों के मध्य ले आएँ व घुटनों को मोड़कर छाती को घुटनों पर लगाकर ऊपर की ओर देखने का प्रयास करें दूसरे पैर को यथा सामर्थ्य घुटने जमीन पर स्पर्श करते हुए स्थित रहें।

दशम् अवस्था (पादहस्तासन)

ओ३म् सवित्रे नमः

विधि– तृतीय अवस्था की भाँति श्वास लेते हुए पीछे पैर को आगे की ओर ले जाएँ। दोनों हथेलियों से जमीन स्पर्श करते हुए सिर को घुटने पर यथासम्भव स्पर्श करने का प्रयास करें।

एकादश अवस्था (हस्तउत्तानासन)

ओ३म् अर्काय नमः

विधि– द्वितीय अवस्था की तरह श्वास अन्दर भरते हुए धीरे–धीरे कमर से शरीर को सीधा करें और हाथों को गर्दन सहित यथा सम्भव ऊपर से पीछे ले जाने का प्रयास करें।

द्वादश अवस्था (प्रणाम आसन)

ओ३म् भास्कराय नमः

विधि– श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को जोड़ते हुए हृदय स्थल पर लाएँ व सूर्य भगवान को धन्यवाद दें।

लाभ– सूर्य नमस्कार यौगिक व्यायामों में सर्वश्रेष्ठ है क्योंकि इस एक व्यायाम से मनुष्य आसन मुद्रा और प्राणायाम के लाभ से लाभान्वित होता है। फेफड़ों के अन्दर शुद्ध प्राणवायु का प्रचुर मात्रा में संचार होने के कारण अभ्यासी का शरीर सूर्य के समान कान्तिवान बन जाता है। शरीर के सभी अंग इससे प्रभावित होते हैं। फलस्वरूप सीना चौड़ा व पुष्ट होता है, भुजाएँ सुन्दर, कमर पतली, जंघा पिण्डली और पैर अति सुन्दर हो जाते हैं। चर्म सम्बन्धी बीमारियाँ दूर होती है, जठराग्नि को प्रदीप्त कर उदर सम्बन्धी विकारों का विनाश कर उदर की अनावश्यक चर्बी को कम कर देता है। मेरुदण्ड और कमर लचीली हो जाती है। आलस्य और अतिनिद्रा दूर होती है।

सावधानी– हार्निया के रोगी इसे न करें।

उच्चरक्त चाप के रोगी न करें।

3द्धह्द्धश्द्ध/द्घ

प्रश्न 1. सूर्य नमस्कार में कुल कितने क्रियायें होती है ?

प्रश्न 2. सूर्य नमस्कार करने का उचित समय क्या है ?

प्रश्न 3. सूर्य नमस्कार का अभ्यास किसे नहीं करना चाहिए ?

क्रियाकलाप– 5 विद्यार्थियों का चयन कर उन्हें सूर्यनमस्कार के अलग–अलग क्रिया नं. जैसे 2, 5, 7 में बनने वाले आसन की स्थिति बनवायें तथा उस आसन का नाम बतायें।

1. विद्यार्थियों शिक्षार्थियों के लिए उपयोगी सुझाव–

1. योग / व्यायाम, 2. साफ–सफाई, 3. भोजन, 4. विश्राम, 5. सदाचार, 6. प्रार्थना, 7. अध्ययन।

2. सफल लोगों की सात अच्छी आदतें–

1. पहल करो, 2. मंजिल सामने रखो, 3. जरुरी काम पहले, 4. अच्छी बातों का लेन–देन, 5. दूसरों की सुनो व समझो, 6. मिलकर करें, 7. धार पैनी करें।

3. स्वस्थ रहने के छः सुझाव–

1. वायु, 2. जल, 3. सलाद–कच्चा भोजन, 4. गुड़, 5. दूध, 6. हंसना।

4. विद्यार्थियों के लिए स्मरण शक्ति बढ़ाने के उपाय–

1. भ्रामरी प्राणायाम, 2. लम्बी–गहरी श्वास लेना–छोड़ना, 3. वज्रासन में ज्ञान मुद्रा, 4. प्रतिदिन 2–मिनट पैरों के तलवों की मालिश करना, 5. ताली बजाना।

5. भोजन पाचन में सहायक– वज्रासन।

6. ऊँचाई बढ़ाने हेतु– ताड़ासन, हलासन, सर्वांगपुष्टि।

7. हृदय स्वस्थ रखने हेतु– हृदय गति/इंजन दौड़, सर्वांगासन।

8. संतुलन एवं एकाग्रता हेतु– बकासन, वृक्षासन, रेखागति।

9. जोड़ों के दर्द निवारण हेतु– पवन मुक्तासन की समस्त क्रियायें।

10. पीठ–दर्द निवारण हेतु– भुजंगासन, मकरासन, मार्जरी आसन।

11. नेत्र ज्योति बढ़ाने में सहायक– आँखों को दाँये–बाँये, ऊपर–नीचे करना।

12. स्वर मधुर करने के हेतु– गले से आ ऽ ऽ ऽ .... आ का उच्चारण करना।

13. तनाव दूर करने हेतु– शशांकासन, ठहाका लगाकर हंसना।

14. भय दूर करने हेतु– सिंहासन।

15. कब्ज निवारण हेतु– वज्रासन, भुजंगासन, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटि चक्रासन।

योग की सार्थकता के लिए साधक (शिक्षार्थि) पालन करें– ''मित भुक, हित भुक, ऋत भुक'' अर्थात् कम खायें, हितकारी खायें और ऋतु के अनुसार खायें।

00000

। इकाई –5 ब।

स्थानीय खेल

परिचय – किसी भी राष्ट्र या अंचल में मानव उद्‌भव के साथ मनोरंजन के अनेकों साधन अस्तित्व में आये हैं। प्रमुखतः लोकगीत, लोकनृत्य, पहेलियाँ एवं पारम्परिक खेल, लोक खेल (स्थानीय खेल) जिसे ग्रामीण पारम्परिक, प्राचीन या जन जन का खेल भी कहा जाता है। जन समुदाय में प्रचलित वह खेल हैं जिसकी परम्परा हजारो वर्ष पुरानी होती है जो सुनिश्चित अवधि और मैदान की सुनिश्चित सीमा रेखा से मुक्त होता है।

स्थानीय लोक खेल, लोक संस्कृति की महत्वपूर्ण विशिष्ट विधा है जिसका व्यापक रूप लोक में व्याप्त है। आधुनिक खेल अर्थात शासन द्वारा संरक्षित खेलों की चकाचौंध में स्थानीय खेल भले ही विलुप्तप्राय स्थिति में हैं परंतु लोक खेलों के बिना लोक संस्कृति का स्वरूप –निर्धारित करना संभव नहीं है। किसी भी राष्ट्र या अंचल की लोक सेस्कृति को समुद्र माना जाय तो स्थानीय खेल उनमें समाहित है। दूसरे अर्थ में समुद्र रूपी संस्कृति के मंथन से जो रत्न प्राप्त हुये उनमें से एक हैं स्थानीय खेल।

खेल विवरण –भारत के विभिन्न प्रान्तों में प्रचलित एवं कुछ प्राचीन खेलों के नाम :–

1.गिल्ली डंडा, 2.पिटटूल, 3.भौरा, 4.बाटी, 5.गडउला, 6.भिर्री (सूर), 7.फुंगडी (बैठे)

8.फुगडी (खडे), 9.लगडची, 10.सोनाचान्दी, 11.रेशटीप, 12.बीरोपान, 13.कबड्‌डी,

14.खो– खो , 15.उलानबाटी, 16.चुहउला (डंडा पचरंगा), 17.बिल्लस, 18.गेड़ी,

19.अरफन मरफन, 20.पोसम्पा , 21.गोटा , 22.चुंडी बिनउला , 23.पतंगबाजी, 24.फल्ली

25. नदीपहाड़

खेल का महत्व :

1. ग्रामीण परिवेश एवं खेल के ज्ञान के साथ –साथ अपने आप में आत्मविश्वास उत्तम स्वास्थ सुख, प्रसन्नता आदि का अनुभव होता हैं।

2. भागने, दौडने, उछलने–कूदने, फांदने, झुकने, फेकने, चकमा देने वाली प्रक्रियायें सीखकर व्यक्ति अपने सामान्य कार्यक्रमों को योग्यता से सम्पन्न करता हैं। स्थानीय खेल में यह सभी क्रियायें समाहित हैं।

0 ,खेल खेलने के परिणाम स्वरूप खिलाडी आर्थिक सामाजिक नैतिक रूप से सुदृढ होता है।

1 खेल विधाओं में व्यक्ति की उच्चतर मानसिक प्रक्रिया जैसे ज्ञानोपार्जन उचित सोच तार्किक शक्ति आँकलन एवं अवलोकन क्षमता का विकास होता हैं।

2 सहयोग मैत्री सहानूभूति, सहकारिता, खिलाडी भावना, स्वच्छ खेल भावना, नियमों के प्रति आदर सम्मान, विश्वसनीयता आदि गुणों का विकास खेलों एवं शिक्षा के द्वारा ही संभव है।

कबड्डी

कबड्डी भारत का ग्रामीण खेल है।कबड्डी की उत्पत्ति भारत में हुई महाभारत काल में भी कबड्डी के खेल का उल्लेख मिलता है।कबड्डी को महाभारत काल में एक श्वास के नाम से पुकारा जाता था। वर्तमान में भी इसे विभिन्न राज्यों व देशों में भिन्न –भिन्न नाम से पुकारा जाता है। बंगाल व बिहार में इसे हुडुडु, महाराष्टँ व मध्यप्रदेश में हु तु तु, तमिलनाडु व कर्नाटका में चडु, श्रीलंका में गुदुई नेपाल में डेछो, इंडोनेश्यिा में क्लब तथा भारत व पाकिस्तान में कबड्डी के नाम से पुकारा या जाना जाता हे।

आजादी के पश्चात् सन् 1951 में राष्ट्रीय कबड्डी संध का गठन हुआ। राष्ट्रीय विद्यालयी खेल प्रतियोगिताओं में कबड्डी की शुरूआत लडको के लिए सन् 1962 एवं लडकियों के लिए सन् 1975 में हुई। कबड्डी का खेल क्षेत्र या मैदान आयताकार होता है। यह समतल एवं नरमभूमि पर बना होना चाहिए। कबड्डी मैट का भी उपयोग किया जाता है।

खेल की शुरूआत :

टास अंग्रेजी का शब्द हैं। जिसकी सार्थकता एवं आवश्यकता को पूर्ण करते हुए छत्तीगढ़ी स्थानीय खेलों की परम्परा में फत्ता शब्द का प्रचलन सदियों से विधमान है। जिसे पुकाना भी कहते हैं जो पुक गया वह भी चयनित हो गया इसी तरह एमायर के लिए सुसीरिया शब्द का प्रयोग किया जाता हैं।

कबड्डी के सामान्य नियम (general rules of kabaddi)

कबड्डी के नए सामान्य नियम व विनियम निम्नलिखित है।

1 कबड्डी की एक टीम में बारह खिलाडी होते हैं। जिसमें सात खिलाडी एक समय में खेलते हैं तथा शेष पॉच सुरक्षित या अतिरिक्त खिलाड़ी कहलाते हैं।

2 टॉस विजेता द्वारा मैदान या रेड चयन का निर्णय किया जाता है।

3 कबड्डी के मैच में दो अर्ध होते है। दोनों अर्ध 15 –15 मिनट का होता है। दोनों अर्धो के बीच 5 मिनट का अंतराल या विश्राम होता है। खेल के अंत में से जो टीम अधिक अंक अर्जित करता है। उसे विजयी घोषित किया जाता है।

4 यदि मैच टाई (जपम)हो जाए अर्थात दोनों टीमों के बराबर अंक हो जाए तो तुरंत अतिरिक्त समय दिया जाता है। अतिरिक्त समय में 5–5मिनट के दो अर्ध होते है। यदि अतिरिक्त समय में भी निर्णय न हो तो जिस टीम ने अतिरिक्त समय में प्रथम अंक प्राप्त किया हो उसे विजय धोषित किया जाता है।

5 प्रत्येक विपक्षी खिलाड़ी को आउट करने पर टीम को अंक दिया जाता है। यदि कोई टीम विपक्षी टीम के सभी खिलाडीयों को आउट कर दे जो उसे लोना दिया जाता है। लोना में दो अतिरिक्त अंक प्राप्त होते है।

6 खेल के दौरान रेफरी की अनुमति से केवल तीन खिलाडी ही बदले जा सकते है। बदले हुए या स्थानापन्न खिलाड़ी के स्थान पर कोई अन्य खिलाडी लिया जा सकता है।

7 कोई भी टीम एक या दो खिलाड़ियों की कमी होते हुए भी मैच खेल सकती है परंतु टीम के सभी खिलाडी आउट होने पर कुल सात खिलाड़ी आउट माने जाते हैं और उस टीम के विरूद्व लोना दिया जाता है।

8 बोनस अंक प्राप्त करने के लिए विपक्षी टीम में कम से कम छह खिलाडी होने आवश्यक है। यदि कोई खिलाडी किसी फाउल के कारण सिटिंग लॉबी (पजजपदह सवइइल)में बिठाया जाताहै। जो बोनस अंक के लिए उसे भी मैदान में खेलने वाले खिलाडियों की संख्या में जोड़ा जाता है।

9 रेडर को विपक्षी टीम के खेल –क्षेत्र में प्रवेश करने के पूर्व ही कबड्डी कबड्डी शब्द का उच्चारण शुरू कर देना चाहिए ।

10 यदि रेडर विपक्षी टीम द्वारा पकड लिया जाता है अर्थात आउट हो जाता है तो विपक्षी टीम को 5सेकेंड में अपना रेडर भेजना चाहिए।

11 यदि रेडर अंक अर्जित करके अपने पाले या खेल क्षेत्र में आता है तो उसे उसका पीछा नहीं किया जा सकता।

12 एक समय में केवल एक ही रेडर रेड कर सकता है। यदि एक से अधिक खिलाडी रेड करते हैं। तो उनकी रेड निरस्त कर दिया जाता है।

13 रेडर या विपक्षी खिलाडी को टॉग कमर हाथ या भुजा के अतिरिक्त शरीर के अन्य भाग पकडना वर्जित है।

14 रेडर या विपक्षी खिलाडी को जान बुझकर बाहर नहीं धकेलना चाहिए ।यदि ऐसा होता है तो एम्पायर धक्का देने वाले खिलाडी को आउट करार देगा।

15 मैच खेलते समय कबड्डी के सभी खिलाडियों के नाखून कटे हुए होने चाहिए एवं उन्हें ऐसी कोई वस्तु नहीं पहननी चाहिए। जिससे खेलते समय किसी खिलाडी को चोट लगने का खतरा हो।

16 अंतराल के पश्चात कोर्ट्स बदले लाएंगे तथा उतने ही खिलाडियों से खेल आरंभ किया जाएगा जितने पहले अर्ध की समाप्ति पर बचे हुए थे। दूसरे अर्ध में उस टीम द्वारा रेड की जाएगी जितने पहले अर्ध के रेड नहीं की हो।

17 यदि कोई खिलाडी खेल के समय खेल क्षेत्र के बाहर चला जाए जो उसे आउट माना जाता है।

18 प्रत्येक टीम के खिलाडी उसी क्रम में पूर्नजीवित होंगे जिस क्रम में वे आउट हुए थें।

19 यदि खेल के दौरान किसी टीम को एक या दो खिलाडी शेष रह जाते हैं तो टीम का कप्तान पूरी टीम को खेल क्षेत्र में लाने के लिए उन्हें आउट धोषित कर सकता है। ऐसा करने पर विपक्षी टीम को लोना के अतिरिक्त शेष खिलाडियों की संख्या के बराबर अंक मिलते हैं।

20 खिलाडियों की टी शर्ट्स पर अलग –अलग नंबर छपे होने चाहिए।

कबड्डी के खेल– क्षेत्र की माप (measurement of kabaddi court)

1 मिनी या सब जूनियर लडके और लडकियों =11मी गहराई 8मी चौड़ाई

2 प्रत्येक टीम के खिलाडियों की संख्या =12

3 मैच के भाग लेने वाले खिलाडी =7

4 स्थानापन्न या अतिरिक्त खिलाडी =5

मध्य रेखा व अन्य रेखाओं की चौडाई =5cm

लॉबी की चौडाई =1मी

महिलाओं तथा जूनियर्स के मैच की अवधि =15.5.15 मिनट

अंतराल या विश्राम का समय =5मिनट

अधिकारी =7(1–रेफरी 2अंपायर 1स्कोरर 1टाइम कीपर 2लाइन मैच)

कबड्डी के मूलभूत कौशल (fundamental skills of kabaddi)

1 कबड्डी–कबड्डीकाउच्चारण (to pronounce kabaddi-kabaddi)

2 हाथें एवं पैरों की गतिविधियॉ (activities of hands and feet)

3 3 झॉसा देना (dodging)

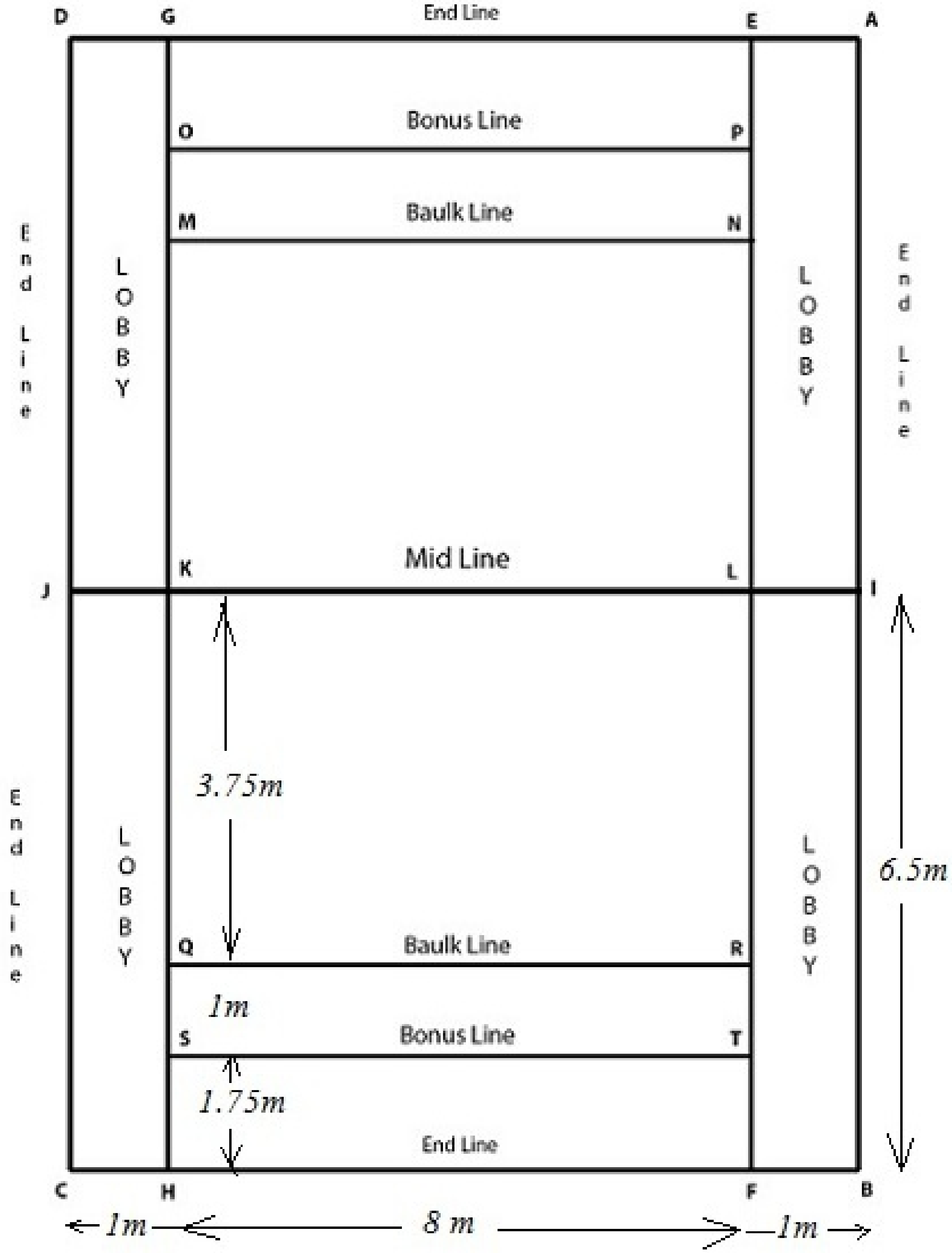
4 सतर्कता एवं नजर (attention and sight)

5 आक्रमण के कौशल (attack of raiding skills)

6 छलॉग लगाना (jumping)

7 गिरना (falling)

8 रक्षात्मक कौशल (defensive skill)



D
G
End Line
E
A
Bonus Line
O
P
Baulk Line
M
N
End Line
LOBBY
LOBBY
End Line
Mid Line
K
L
J
I
3.75m
End Line
LOBBY
LOBBY
6.5m
Baulk Line
Q
R
1m
Bonus Line
S
T
1.75m
End Line
C
H
F
B
1m
8 m
1m

खो–खो

खो– खो पूर्णतया भारतीय खेल हैं।यह पूरे भारत में खेला जाता है।यह बहुत सस्ता एवं लोकप्रिय खेल है। इस खेल का उदय महाराष्ट से हुआ तथा बाद में पूरे भातर में फैल गया मैदारक आयताकार होता है मैदान के दोनों तरफ पोस्ट लाइन के मध्य लकडी के दो पोल गाडे जाते है।

खो– खो खेल के सामान्य नियम –

1 खो– खो की प्रत्येक टीम में कुछ 12 खिलाड़ी होते हैं जिसमें से 9 खिलाड़ी मैदान पर खेलते हैं। तथा शेष 3 खिलाडी स्थानापन्न या अतिरिक्त खिलाड़ी होते है।

2 रनिंग तथा चेजिंग का निर्णय टॉस द्वारा किया जाता है।

3 प्रत्येक मैच में रनिंग तथा चेजिंग की दो –दो पारियॉ होती है।

4 पुरूषों एवं महिलाओं के लिए रनिंग एवं चेजिंग की एक पारी 7–7मिनट की होती है।

5 दोनों पारियों के मध्य 7 मिनट का तथा इनिंग्स के बीच 5मिनट का विश्राम या अंतराल होता है।

6 पारी के आरंभ में तीन रनर ही खेल क्षेत्र में आने चाहिए ।तीनों रनर्स के आउट होने पर खो मिलने से पूर्व ही अगले तीन रनर खेल क्षेत्र में आ जाने चाहिए।

7 यदि एक एक्टिव चेजर लगातार तीन रनर को छूकर आउट कर देता है तो वह चौथे रनर छू नहीं सकता उसे बैठे हुए चेजर को खो देना पडता है।

8 यदि कप्तान चाहे तो निर्धारित समय से पूर्व ही अपनी इनिंग की समाप्ति कर सकता है।

9 चेजिंग करने वाली टीम के आठ खिलाड़ी निर्धारित वर्गो में परस्पर विपरीत दिशाओं में मुंह करके बैठते हैं। तथा एक चेजर पोल के पास खडा होता है।

10 किसी भी चेजर को खो मिलने से पूर्व अपना स्थान छोडने की अनुमति नहीं हे।

11 खो बैठे हुए चेजर को पीछे से जोर से खो का उच्चारण करके दी जाती है।

खो देने के पश्चात सक्रिय चेजर रिक्त हुए स्थान पर बैठ जाएगा।

12 खो मिलने के पश्चात चेजर उसी दिशा में जाएगा । जिस दिशा में उसने वर्ग की लाइन को क्रॉस किया है।

13 खो लेने के बाद सक्रिय चेजर का पैर यदि मध्य रेखा को छू जाता है। तो यह फाउल नहीं होता किन्तु मध्य रेखा को पार करने पर फाउल माना जाता है।

14 किसी भी रनर को बैठे हुए चेजर को छूने की अनुमति नहीं है यदि वह ऐसा करता है तो उसे चेतावनी दी जाएगी ।यदि वह पुनः चेजर को छूता है तो उसे आउट कर दिया जाता है।

15 सक्रिय चेजर ने जो दिशा ली है वह उसी दिशा में अपना चेहरा रखेगा उसे चेहरा घुमाने की अनुमति नहीं है। उसे मध्य रेखा के समानांतर स्थिति में कंधो की लाइन तक धूमाने की अनुमति है।

16 सक्रिय चेजर को रनर को छुने के लिए स्तंभो के मध्य लेन तथा उससे आगे के क्षेत्र को पार करने या छूने की अनुमति नहीं है।

17 यदि संक्रिय चेजर रनर को अपनी सीमाओं में छू लेता है तो रनर आउट हो जाता है।

18 रनर फाउल के परिणामस्वरूप आउट नहीं माना जा सकता है।

19 आयतों या स्वतंत्र क्षेत्र में चेजर के लिए दिशा बदलने और चेहरा धुमाने पर नियम लागू नहीं होते।

21 चेजर प्रत्येक रनर को आउट करने पर एक अंक प्राप्त करता है। यदि निर्धारित समय से पूर्व सभी रनर आउट हो जाए तो उसी क्रम में फिर से खेल क्षेत्र में आना चाहिए।

22 दोनों पारियों में टीम अधिक अंक प्राप्त करती है उस टीम को विजयी धोषित किया जाता है।

23 यदि निर्धारित समय में मैच टाई हाक जाए तो एक पारी और खेली जाती है। यदि इस अतिरिक्त पारीआरंभ की जाती है। जिसमें बारी बारी सें दोनों टीमों को चेजिग का अवसर प्रदान किया जाता है। जिसमें जो टीम कम समय में अंक प्राप्त करती है। उसेविजयी धोषित किया जाता है।

24 यदि एक टीम का दूसरी टीम से 9अंक अधिक हो तो वह दूसरी टीम का फालोआन के लिए कह सकती है।

25 प्रशिक्षक की प्रार्थना पर रनर का स्थानापन्न रनिंग पारी के आरंभ में किया जा सकता है। परंतु चेजर का स्थानापन्न चेजिंग पारी में किसी में किसी को भी किया जा सकता है।

26. रनर के आउट होने पर उसे बैठने वाले स्थान में जाने के लिए लॉबी (सवइइल)का प्रयोग करना चाहिए।

27. यदि किसी कारण मैच पूरा नहीं खेला गया हो तो दुबारा नये सिरे सक खेला जाएगा।

28. रेफरी द्वारा मैच के परिणाम की धोषणा करने से पहले कोई भी टीम खेल –क्षेत्र से बाहर नहीं जाएगी।

खो–खो के मैदान की माप (Measurement of kho kho field)

सब जूनियर वर्ग

(लडके / लडकियॉ)

1 खो खो का मैदान	25मीटर ग14मीटर
2 पोल के बाहर की आयत	2.55मीटर
3 पोल से प्रथम क्रॉस लेन	2.10मीटर
4 अन्य क्रॉस लेनों के बीच रास्तो की चौडाई	1.90मीटर
5 क्रास लेने की माप (वर्गो का आकार)	30ग30 सेन्टी मीटर
6 पोल की ऊँचाई(मैदान के ऊपर)	120से 125 सेन्टीमीटर
7 पोल का व्यास	9 से 10 सेन्टीमीटर
8 खिलाडियों की संख्या	12(9 +3) अतिरिक्त)
9 प्रत्येक मैच में पारी	2
10 प्रत्येक पारी की अवधि	7–5–7मिनट
11 वर्गो की संख्या	8
12 खेल अधिकारी	5 (अंपायर–2.टाइमकीपर 1.रेफरी –1स्कोरर–7)

खेल के मूलभूत कौशल –

1 खो देना (kho giving) सक्रिय चेजर बैठे हुए खिलाडी (चेजर)को पीछे से खो शब्द का उच्चारण करते हुए टच करता है। इसे खो देना कहा जाता है। खिलाड़ी को टच करने से पूर्व या बाद में खो नहीं देना चाहिए ।खो के उच्चारण एवं टच करने की क्रियाएँ साथ –साथ होनी चाहिए।

2 दिशा लेना (taking direction) खो लेने के पश्चात् चेजर को अपना प्रथम कदम सावधानी से लेना चाहिए क्यों कि इसी कदम से उसकी दिशा का निर्धारण होता है।

3 टैपिंग (tapping) चेंजर द्वारा रनर को हाथ फैलाकर या बढ़ाकर छूना या टच करना टैपिंग कहलाता है। यदि रनर पोल पर या सेंट्रल लेन पर खड़ा हो तब चेंजर को आगे की ओर झुककर एवं फैलाकर रनर को टच करने का प्रयास करना चाहिए।

4 झूठी खो (fake kho)कई बार चेंजर रनर को पकडने या छूने के लिए खो देने का बहाना करता है परंतु

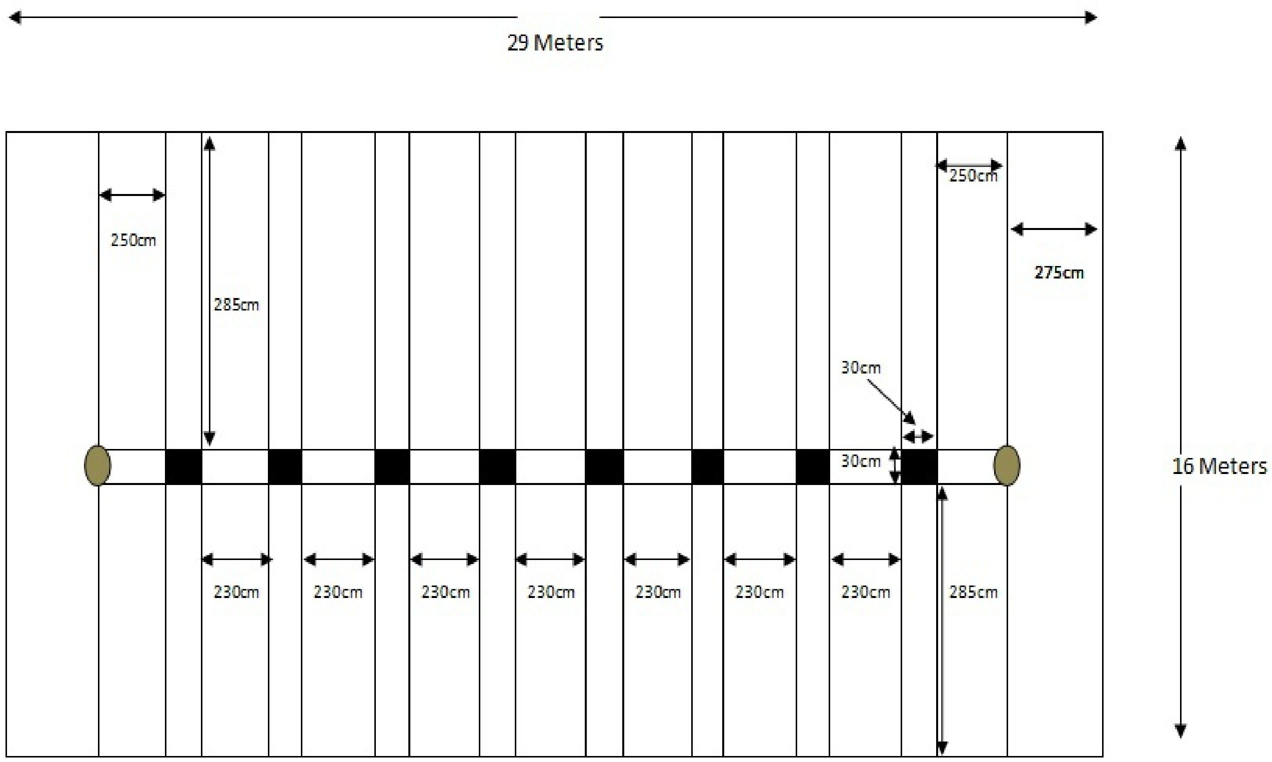
वास्तव में खो नहीं देता इससे रनर भ्रम में रह जाता है एवं चेंजर को आउट करने में सफल हो जाता है।

5 देर से खो देना (late kho) कई बार रनर को झांसे में रखने के लिए देर से खो दी` जाती है। इसमें तेजी से दौडने वाले रनर को अचानक टच किया जा सकता है।इसमें एक्टिव चेजर अपना पिछला पैर क्रॉस –लेन पर रखकर देर से खो देता हैं।

6 डाइव (diving) यदि रनर चेजर की पहुॅच में हो तो वह अचानक आगे की ओर डाइव लगाकर टच कर सकता है। यह खो –खो का महत्वपूर्ण कौशल है। इसके लिए चेजर को सही अनुमान एवं तकनीक का ज्ञात होना जरूरी है।

7 फाउल (foul) खेलते समय खेल के नियमों का उल्लंघन फाउल कहलाता है।

8 फ्री जोन (free zone) वह क्षेत्र जहॉ रनर व चेजर किसी भी दिशा में मुड सकते हैं या दौड सकते हैं। पोल के बाहरी तरफ का मैदान जिसे आयत (2.55मीटर) के रूप में दर्शाया गयाा है।



वॉली बॉल

वॉली बॉल का खेल एक शताब्दी पुराना है विलियम सी मार्गन को इस खेल का जनक कहा जाता है। दस खेल का अविष्कार फरवरी 1895 में मैसाच्यूसेटस (अमेरिका)में किया गया था। 1947 में अन्तरराष्टीय वॉली बॉल संध (एफ आई वी बी)अस्तित्व में आया ।1949 में पुरूषों की एवं 1952 में महिला की विश्व चैम्पीयनशीप की शुरूआत की गई। भारत में वॉली बॉल की शुरूआत प्रथम विश्वयुद्व के साथ ही हुई थी।

1. खेल मैदान	–	लंबाई – 18 मीटर।
		चौड़ाई – 09 मीटर।
2. आक्रमण रेखा	–	मध्य रेखा से 3 मीटर।
3. बॉल	–	परिधि – 60 सेमी. – 67 से.मी.।
		वजन – 260 ग्राम – 280 ग्राम।
4.पोल	–	पोल से पोल की दूरी – 11 मीटर।
		पोल की ऊँचाई – 2.43 मीटर।
5. नेट	–	लंबाई – 11 मीटर।
		चौड़ाई – 1 मीटर।
		पट्टी – 7 से.मी।
नेट की ऊँचाई	–	2.20 मी.।
एंटिना	–	लंबाई – 1.80 मी.मी.।
		व्यास – 10 मी.मी.।

मैदान की प्रत्येक लाईन 5 से.मी. होगी।

खेल नियम :

- वॉलीबॉल खेल में 12 खिलाड़ी होते हैं।
- 6 खिलाड़ी खेलने के लिए अनिवार्य है।
- 6 आरक्षित खिलाड़ी में 1 लिब्रो खिलाड़ी होगा।
- लिब्रो खिलाड़ी कप्तान नहीं बन सकता।
- खेल 3 सेट का होता हैं, 2 सेट जितने वाली टीम विजय होगी।

- तीनों सेट 25 पांइट का होता है।
- तीसरा सेट बराबर रखने पर जो दल 2 पाइंट का अंतर कर लेगा वह विजय घोषित होगा।
- इसी प्रकार प्रत्येक सेट में यदि दोनों दल के अंक बराबर रहते हैं तो 2 अंक का अंतर नियम मान्य होगा।

मूलभूत कौशल –

1 सर्विस – खेल को प्रारंभ करने के लिए सर्विस एरिये से बॉल को विपक्षी टीम के मैदरन में पहुॅचाना ।

2 अंडर आर्म– दोनों हाथों से बॉल को नीचे से ऊपर की ओर उठाना।

3 ओवर आर्म– हाथों के द्वारा बॉल को ऊपर की ओर उठाना।

4 फिगंरिंग –बॉल को हाथों की ऊॅगलियों के सहारे खेलना।

5 बूस्टिंग –बॉल को साथी खिलाडी के लिए नेट से ऊपर की ओर उछाल कर स्थिति प्रदान करना।

6 स्मेसिंग –बूस्टर के द्वारा तैयार की गई बॉल को आक्रमक रूप में विपक्षी मैदान में मारना।

7 ब्लॉकिंग –विपक्षी बॉल को स्मेसिंग करते समय टीम के सदस्य द्वारा दोनों हाथ ऊपर करके बॉल को अपने मैदान में आने से रोकने की स्थिति ।

8 रोटेशन –खिलाडियों द्वारा घड़ी की विपरीत दिशा में सर्विस बदलनें के दौरान मैदान में अपनी स्थिति (position) को स्थिर करना।

गिल्ली– डंडा

परिचय – गिल्ली डंडा का खेल प्राचीन हैं किंतु प्रमाण मिलता नहीं है। वर्तमान समय में भारतीय लोक संस्कृति में गिल्ली स्थानीय खेल के अनेकों स्वरूप मिलते हैं। केवल छत्तीसगढ़ प्रदेश में ही सात से अधिक स्वरूप का प्रचलन है। स्वरूपों की विविधता पर दृष्टि केन्द्रित करने से ज्ञात होता है। कि गिल्ली –डंडा सामग्री के दृष्टिकोण से स्वतंत्र नहीं है। खेलने के लिए बेर, कउहा, बबूल और तेंदू के पेड़ से उपयुक्त डंडे की प्राप्ती हो जाती है। खिलाड़ी बबूल के डंडे को सर्वोतम मानते है। क्योंकि वह मजबूत और हल्का होता है। इस भू भाग में 7 से भी अधिक गिल्ली के स्वरूप विकसित हुए हैं जो सामूहिक एकल व दलीय तीनों श्रेणी में सम्मिलित होते है।

मैदान –

गिल्ली का खेल खुले मैदान में होता है। इसके लिए कम से कम 70–70मीटर लम्बा व चौडा मैदान अनिवार्य हैं । खिलाडी एवं दर्शको के सुरक्षा की दृष्टि से मैदान सुनिश्चित किया जाता है

गिल्ली –

गिल्ली 1 एक स्पर्धा में खिलाड़ी संख्या के आधार पर गिल्ली का उपयोग होता है।

गिल्ली की लंम्बाई 10.5 से मी =होगी गिल्ली के बीच का भाग मंझ कहलाता है और छिला हुआ हिस्सा उल। मंझ की लंबाई 3. 5 से मी और गोलाई 10.5 से मी, उल की लंबाई 3.5 से मी का होती है। और नोक परिधि–2से मी। गिल्ली लकड़ी की बनी होती हैं और वजन औसतन 50से 60 ग्राम तक

2 डंडा –

खिलाडी संख्या के अनुसार डंडा रखा जाता है। डंडे की लंबाई –80से.मी. वजन औसतन –400 ग्राम डंडा का एक सिरा मोटा और दूसरा सिरा थोडा पतला होता है। सिरे को मत्था कहते हैं परिधि –10.5 से मी पतले सिरे को हत्था कहा जाता हैं जिसकी परिधि –9से मी होती है।

गिल्ली डंडा खेल के शुरू में उल जमाकर गिल्ली को मारा जाता है। उल विधि समतल मैदान में उछालने के लिए गिल्ली को जमाकर रखना उल जमाना और जमें हुए गिल्ली के उल को डंडे से मारकर उछालना उल कुदाना कहलाता है। यदि गिल्ली तीव्र गति से उछलकर दूर तक जाती है तो उसे बडे उल, कम उछलता है तो छोटे उल और उछलने से वंचित होता है तो उसे ''फूस ''कहा जाता है। गिल्ली लोक खेल में बढ़ा शब्द का प्रचलन है। बढ़ो बढ़ोही बढ़ाथे बढ़ागे और बढ़ोना जैसे शब्द का उच्चारण गिल्ली के खिलाड़ी करते हैं। जिसका मूल अर्थ है मारना । इसी तरह हाथ गोड़ की प्रक्रिया भी प्रचलित है। हाथ गोड का उद्देश्य मात्र सजा स्वरुप है। इसकी प्रक्रिया इस तरह से है– पहले गिल्ली का उल जमा दिया जाता है। डंडा को अपने पीछे से ले जाकर दोनों पैर के अंदर से सामने ला दिया जाता है। गिल्ली की उल को मारता है फिर डंडा को दोनों पैर के अंदर से बाहर निकालकर उछले हुए गिल्ली को मार दिया जाता है। इस प्रक्रिया में यदि गिल्ली को अच्छे से चोट पडती है। तो उससे खिलाड़ी की विशेष योग्यता सिद्व हो जाती है। गिल्ली से संबंधित लोक खेलों के नाम तथा वर्णन :–

1. छिर्रा गिल्ली 2 दलीय गिल्ली 3 दौड गिल्ली 4 चिप्पी गिल्ली 5 बदी गिल्ली या बुटाईल 6 झोकउल गिल्ली 7 बनउला गिल्ली ।

विधार्थियों /छात्राध्यापकों के अभ्यास एवं सिखाने हेतु छिर्रा गिल्ली का विवरण प्रस्तुत है।

छिर्रा गिल्ली

गिल्ली के संबंधित लोक खेलों में छिर्रा गिल्ली का प्रमुख स्थान है। छिर्रा गिल्ली से तात्पर्य है बिखरी हुए स्थिति में गिल्ली खेलना। जो सामूहिक या एकल भी हो सकता है किन्तु छिर्रा गिल्ली का जो स्वरूप परंपरा में है वह सामूहिक लोक खेल श्रेणी में आता है इसमें खिलाडियों की संख्या एक से अधिक होती है। किन्तु गिल्ली व डंडा केवल एक एक नग रहता है एक नग गिल्ली डंडा से सभी खिलाड़ी खेलते हैं।

खेल प्रारंभ करते हैं। सबसे पहले डंडे से मिट्टी को खुरचकर एक गोला बनाते हैं। गोला अनुमान मात्र होता है लगभग तीन चार मीटर व्यास का। गोले के आगे मैदान समजल व खाली होता है। जमीन को हल्का सा खरोच कर गिल्ली को इस तरह से खेलते हैं कि जिस दिशा में मारना है उस दिशा का उल उठा हुआ हो ।इसे उल जमाना कहते है। फिर डंडा से उल को ऊपर की ओर मारा जाता है मारने से गिल्ली ऊपर की ओर उछलता है खिलाडी उसी डेडा से उछले हुए गिल्ली को तत्काल ऊपर ही ऊपर मारता है। यह है गिल्ली मारने की प्रक्रिया । गिल्ली से संबंधित संपूर्ण लोक खेलों में उरकधारा दाम की प्रथा और दाम प्रधान होता है। कहा जाय तो गिल्ली से संबंधित सभी खेल दाम ही हैं। इस स्वरूप के लिए लंबा चौडा समतल मैदान ही उचित होता है।

नियम व शर्ते

छिर्रा गिल्ली में फत्ता की आवश्यकता नहीं होती है। एक के बाद एक सभी खिलाडी गोला के अंदर से एक–एक बार ही गिल्ली को मारते हैं। इस प्रक्रिया को बढ़ोना कहते हैं। सभी खिलाड़ियों द्वारा मारी गयी गिल्ली अलग अलग दूरी पर जाती है। जिसकी गिल्ली सभी से दूर पर जाती है वह पादी गडी कहलाता है और दाम देता है शेष खिलाडी एक एक करके दाम लेते है।

जो पहले दाम लेता है उसके द्वारा मारने से गिल्ली जितनी दूर गई थी वहां पर पादी गडी चला जाता है। उसके हाथ में गिल्ली होती है। दाम लेने वाला खिलाड़ी डंडा को पकड़ कर गोला के अंदर खड़ा होता है।

दाम देने वाला खिलाड़ी गिल्ली इस तरह से फेंकता है कि गोला के अंदर आकर स्थाई रूप से रूक जाए। दाम लेने वाला डंडा से मारकर गिल्ली को गोला में रूकने से बचाता है। गिल्ली को ऊपर ही ऊपर मारकर रोकता है तो उस चोट को टोंड़ा कहा जाता है। गिल्ली गोला के अंदर ठहर जाता है तो वह दाम समाप्त हो जाता है। (यदि 7 खिलाडी खेल रहे हैं। गिल्ली गोला के बाहर रूकता है। गिल्ली जहां रूका वहीं से नापते हैं। गिल्ली की सात नाप लंबाई को आधार बनाकर नापते हैं। यदि गिल्ली गोले को स्पर्श कर जाती है तो उत्तक खिलाडी का दाम समाप्त हो जाता है)। अन्य साथी खिलाडी दाम लेता है और न ठहरे तो दाम आगे बढ जाता है।

गिल्ली गोले के बाहर (सामने की ओर) जिस स्थान पर रूक जाती है उससे एक कदम दूर पर दाम लेने वाला खिलाडी हाथ से ही गिल्ली को उठाकर ले जाता है। उल बनाता है। पड़े या न पड़े एक ही बार मारता है। गिल्ली जहां तक भी जाती है वहां से एक कदम नजदीक आकर दाम देने वाले खिलाडी गिल्ली को फिर गोला में फेकता है। दाम देने वाला फिर गोला को बचाने का प्रयास करता है। यदि गिल्ली के आगे रूक जाती है दाम लेने वाला खिलाडी एक कदम दूर जाकर मारता है। यदि गिल्ली गोला के पीछे रूकती है तो गोला के अंदर से मारते हैं। नहीं पडता है तो दाम समाप्त हो जाता है। गिल्ली को चोट पडता है तो जिस दूरी पर जाती है। वहां से फिर पादी गडी गिल्ली फेंकता है। यदि दाम देने वाला खिलाडी गिल्ली फेंकने के लिए एक कदम नजदीक आता है। दूसरा साथी खिलाड़ी दाम लेता है। इसी तरह सभी खिलाडी दाम लेते हैं।

खेल नये सिरे से प्रारंभ होता है। जो दाम दे रहा था वो गोला के अंदर पहले गिल्ली मारता है फिर अन्य खिलाडी मारते हैं। जिसकी गिल्ली फिर सबसे कम दूरी पर हो अब वह दाम देता है। शेष दाम लेते हैं।

फुगडी

भूमिका :— फुगडी छत्तीगढी संस्कृति का दर्शनशास्त्र है। जाहिर है फुगडी खेल लडकियों का ही खेल है। यह खेल समान्यतः 14 वर्ष से पूर्व की अवस्था वाली लडकिया खेलती है लडकियों के लिए वर्जित है। अंग संचालन से शरीर सुडोल बनाता है अपने जीवन में ना सही कुछ एक लाकगीतों में विशेषरूप से फुगडी में तो इस व्यवस्था पर जबरदस्त दिखई देता है। दूसरे अर्थ में समाज व्यवस्था के खिलाफ स्वर मुखारित हुआ है। फुगडी खेलने के आधा धण्टा पूर्व हल्का नाश्ता या खाली पेट रहे तो स्वास्थ के लिए लाभप्रद होगा।

फुगडी खेल गीत इस प्रकार हैः—

गोबर दे बछरू गोबर दे
चारों खूंट ला लीपन दे
चारों देरानी ल बइठन दे।

अपन खाथे गुदा गुदा
हमला दे थे बीजा।
ये बीजा ल का करबो
रहि जाबों तीजा ।

तीजा के बिहान दिन

सरी –सरी लुगरा
चीवं –चाव करे मंजूर के पीला
हेर दे भउजी कपाट के खिला।

एक गोड में लाल भाजी
एक गोड में कपूर।
कतक ला मानव मय देवर ससूर
फुगडी रे फूं–फूं फुगडी रे फूं।
फुगडी रे फूं –फूं फुगडी रे फूं।

फुगडी खेलने के लिए समतल मैदान की आवश्यकता होती है। इस गीत के पश्चात् फुगडी खेलने की क्रिया आरंभ करते है।

खेल विधि –

इस खेल में कमर, पैर और हाथों का उपयोग होता है। लडकियां उकडू बैठकर पैर को क्रम से गति के साथ आगे –पीछे ले जाती है। इस क्रम में संन्तुलन बनाये रखने के लिए हाथ का उपयोग होता है। इस तरह से स्फूर्ति व बल को उत्पन्न करते है। एक ही स्थान पर बिना रूके दोनों पैर व हाथ को आगे –पीछे करते जाते है। इस समय ऐसा प्रतीत होता है मानों एक निश्चित स्थान पर बैठे हुए दौड़ लगाा रहे हैं। प्रतियोगिता की दृष्टि से एक मीटर के परिधि सभी प्रतिभागी के लिए निर्धारित करे ताकि एक –दूसरे से टकराये नहीं।

नियम –

सभी खिलाडी सीटी बजनें पर अपनी परिधि पर एक साथ खेल आरंभ करेगे। अगर खिलाडी खेलते–खेलते –परिधि से बाहर निकल जायें।

परिधि के बाहर या अंदर गिर जाये। रूक जायें।

दूसरे खिलाडी को टक्कर मार दें।

खिलाडी पूर्णतः खेल से बाहर हो जायेगा।

निर्णय –विजेता का निर्णय विपरीत क्रम में होगा । आखिरी तक खेलने वाले खिलाडी को प्रथम इसी क्रम में इसके पहले के खिलाडी को द्वितीय एवं इसके पहले के खिलाडी को तृतीय स्थान दिया जायेगा।

भिर्री (सूर)

सामग्री –पांच नग नून

चित्रानुसार –

मैदान में पांच –पांच वर्गाकार डब्बों का दो क्रम है। जो एक फीट की चौडाई लिए लकीर से पृथक है। प्रत्येक वर्गाकार डब्बे की लंबाई व चौडाई 16–16 फीट है जो स्पर्धा के दृष्टिकोण से अत्याधिक उपयुक्त है।

नियम व शर्तें–

भारतीय लोक खेल भिर्री में अंक को सूर कहा जाता है। उक्त खेल प्रारंभ होता है तो एक दल के सभी खिलाडी सूरखोली में खडे होते है।दूसरे दल के सभी खिलाडी क्रमशः सूरपाटी मंझोतपाटी पसगईतपाटी नूनपाटी व माई पाटी में खडे होते है। माईपाटी का खिलाडी माईगडी कहलाता है जो चित्रानूसार भिर्रीबिन्दु पे खडा रहता है उक्त खेल समय से बंधा होता है। समय दो मिनट से पांच मिनट तक हो सकता है। एक –एक दल को तीन–तीन बार अवसर दिया जाता है सामग्री के दृष्टिकोण से मात्र पांच प्रतिनून होता है। नून के रूप में पत्थर ईट या लकडी को सम्मिलित किया जाता है।

1 जो दल सूर खोली में है वह दामदल कहलाता है और सभी पाटी में खडे है वह पादीदल कहलाता है।

2 सुसीरिया इशारा करते हैं और माईगडी छिर्रा कहकर छिर्रा बिन्दु की ओर जाता है तत्काल ही दाम दल के सभी खिलाडी सूरगोडा व मंझोत गोडा की ओर भागते है। क्योंकि उन्हें नून खोली में पहुचकर वहां रखा एक नून को लेकर सूरखोली में वापस आना है।

3 पादी दल के सभी खिलाडी जो अलग अलग पांच पाटी पे खडे है।वे दाम दल के खिलाडी को रोकने की कोशिश करते हैं। उक्त खिलाडी अपने ही पाटी में एक छोर से दूसरा छोर तक आ सकता है दूसरे पाटी पर नहीं जा सकते।

4 रामदल की जो खिलाडी नूनखोली में पहुंचता है उस खिलाडी को 5सूर प्राप्त होता है। नून खोली में रखा प्रति नून में से एक नून लेकर सूरखोली में वापस पहुंच जाता है तो उसे फिर 5 सूर प्राप्त हो जाता है।

5 पांच खिलाडी के लिए मात्र पांच प्रति नून होता है।

6 समय पूर्ण होने पर खिलाड़ियों की स्थिति अनुसार सूर मिलता है। यदि खिलाडी सूरगोड़ा या मंझोत गोड़ा में है तो एक सूर मंझगोड़ा में है तो पांच सूर प्राप्त होता है। यदि खिलाड़ी नून लेकर पसगईत गोड़ा या नून गोड़ा में है तो छैः सूर मंझगोड़ा में है तो आठ सूर, सूरगोड़ा में है तो नौ सूर और सूरखोली में है तो 1 सूर मिलता है।

7 सूरखोली से नून खोली की ओर जाते हुए यदि सूरगोड़ा मंझोतगोड़ा मंझगोड़ा पसगईत गोडा या नूनगोडा में

छुआ जाता है। जो उस खिलाड़ी को अंक प्राप्त नहीं होता।

8 पादी दल के खिलाड़ी रोकते हुए जिस खिलाड़ी को छू लेता है वह समय समाप्ति तक बाहर हो जाता है। यदि नून नहीं लिया है तो उसे कोई सूर नहीं मिलता। यदि नून खोली तक पहुंच चुका होता है तथा नून पकडकर किसी भी गोडा में पहुंचा हो छुआ जाने पर उसे मात्र पांच सूर मिलते है।

9 समय समाप्ति के पश्चात जो पादी दल था वह दामदल बन जाता है और दामदल के खिलाड़ी पादी दल बनकर पाटी पे खडे हो जाते हैं।

10 दामदल की जो भी खिलाड़ी नून खोली में पहुंच जाता है उसे नूनहर खिलाड़ी कहा जाता है जो नहीं पहुंचा है वह बईहर खिलाड़ी कहलाता है।

11 छू जाने से जो खिलाड़ी आउट होता है उसे लंगडी कहा जाता है।

एक रूमाल दो खिलाड़ी – यह प्रतिस्पर्धात्मक खेल है इसमें दो बालकों के बीच प्रतिस्पर्धा होती है।

उद्देश्य –

श

1 ारीरिक क्षमता के घटक गति, चपलता, समन्वयता को विकसित करना।

2 छात्रों में खेल भावना का विकास करना।

3 एकाग्रता एवं निर्णय लेने की क्षमता का विकास करना।

4 छात्रों को अपनी प्रतिभा कौशल दिखाने का अवसर प्रदान करना।

खेल विधि –मैदान में दो समानांतर रेखाए एक दूसरे से 10 से 20 मीटर की दूरी पर खींचतें है। दोनों लाइन के बीच में एक छोटा वृत्त बनाते हैं। वृत्त में रूमाल रख दिया जाएगा। जो खिलाडियों को उठाना है। अब छात्रों को आमने सामने समानांतर रेखा पर खडा करके एक लाइन को बांयें से दूसरे लाइन को दाये से 1.2.3क्रमशः नंबर देंगे शिक्षक जोर से कोई नंबर बोलेंगे जैसे –3नंबर बोलते ही दोनों खिलाडियों के समूह में से 3क्रमांक के खिलाडी वृत्त की और तेजी से दौड कर रूमाल उठाने का प्रंयास करेंगे रूमाल उठाकर तेजी से अपने समूह की और भागेगें दूसरा खिलाड़ी उसे छूने का प्रयास करेगा। यदि रूमाल उठाने वाला खिलाडी अपने समूह में रेखा पर पहुंच जाता है। तथा दूसरा छात्र उसे छू नहीं पाता है तो रूमाल उठाकर ले जाने वाले दल को एक अंक मिलेगा तथा छू लेने पर दूसरे दल को एक अंक मिलेगा। इसी प्रकार अन्य अंक शिक्षक द्वारा बोले जाएंगे और खेल चलता रहेगा।

विशेष 1 रूमाल उठाने वाले खिलाडी वृत्त के अंदर प्रवेश नहीं करेगें।

2 शिक्षक के नंबर बोलते ही किसी दल कर खिलाड़ी तेजी से दौडकर रूमाल उठाकर अपने लाइन में भाग सकता है।

3 वृत्त के पास दोनों खिलाडी एक साथ पहुंचने की स्थिति में दोनों खिलाडी वृत्त के बाहर गोल घूमकर चकमा देकर चतुराई से रूमाल उठाकर अपने पाले में भाग सकता है।

पिट्टूल