0688CH01

इकाई 1

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य का महत्व

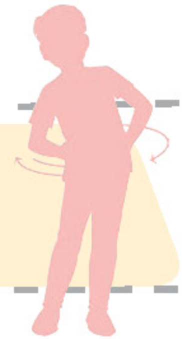
इस इकाई में हम जानेंगे कि नियमित शारीरिक गतिविधियाँ हमें किस प्रकार सुखद अनुभव देती हैं और दूसरों के साथ मिलजुल कर रहना सिखाती हैं। यहाँ हम इसी प्रकार की गतिविधियाँ करेंगे—

1. **खेल और आनंदप्रद गतिविधियाँ**— हम बहुत सारे आनंददायी खेल खेलेंगे और रोचक चर्चाएँ करेंगे।
2. **एक-दूसरे की देखभाल करना**— हम सब एकसाथ रहते हुए, अपनी विकास सुनिश्चित करेंगे एवं खुश रहना सीखेंगे। साथ ही ये भी सीखेंगे और खोजेंगे कि उपरोक्त क्रियाएँ किस प्रकार हमें शारीरिक व मानसिक रूप से सशक्त करते हुए, सफलता एवं प्रसन्नता प्रदान कर रही हैं।
3. **सुरक्षा प्रथम**— हम उन तरीकों की भी खोज करेंगे कि खेलते समय किस प्रकार चोटों से बचते हुए, सुरक्षित रहते हुए स्वस्थ वातावरण तैयार किया जा सकता है।

आइए, कुछ पारंपरिक खेलों के विषय में जानते हैं, जो विभिन्न मूल्यों और सांस्कृतिक समझ को विकसित करने के लिए सर्वोत्तम हैं। साथ ही, ये खिलाड़ी को फिट बनाने में सहायता करते हैं।

© NCERT not to be republished

बर्फ-पानी



बर्फ-पानी एकजुटता का एक पारंपरिक खेल है। इस खेल में, आनंदित होते हुए अपने दल के साथियों को बचाएँगे और अतिरिक्त खिलाड़ी होने के पश्चात भी एक-दूसरे का सहयोग करेंगे। आइए, 'बर्फ और पानी' खेल खेलकर आनंद लेते हैं।

वार्म-अप (ऊष्मीकरण)	गतिविधि	कूल-डाउन (शीतलीकरण)	मुक्तचिंतन
धड़ को मोड़ना, उठक-बैठक (स्कवैट)	बर्फ-पानी	सतह छूना, पिंडली विस्तारण	सहयोग
अग्र ऊर्ध्व जानूपेशी (क्वाड्रिसेप) विस्तारण		धरती स्पर्श	

© NCERT not to be republished

कैसे खेलें?

- दांव देने के लिए एक खिलाड़ी का चयन करें, जो अन्य खिलाड़ियों का पीछा करेगा।
- यदि किसी खिलाड़ी को दांव देने वाला स्पर्श कर लेता है तो फिर उस खिलाड़ी को तुरंत उसी स्थान पर स्थिर (बर्फ) रहना होगा।
- स्थिर खिलाड़ी को मुक्त (पानी) करने के लिए, दूसरे खिलाड़ी का स्पर्श आवश्यक होगा और मुक्त खिलाड़ी के स्पर्श करते ही पानी बन जाएगा।
- खेल तब तक जारी रह सकता है, जब तक कि सभी खिलाड़ी स्थिर (बर्फ) न हो जाएँ या खेल के लिए समय समाप्त न हो जाए।
- यदि एक खिलाड़ी को तीन बार से अधिक 'बर्फ' कहकर स्थिर कर दिया जाता है तो वह खिलाड़ी अगला दांव देने वाला बन जाएगा।

मुक्तचिंतन – *साहचर्य*

अपने सहपाठियों के साथ चर्चा करें, यदि अगले 7 दिनों के लिए आपको खेलने की अनुमति न हो तो आपको कैसा लगेगा और क्यों?

....

एक साथ खेलना आपको अच्छा अनुभव कराता है और आपको खुशी देता है।

© NCERT not to be republished

सात कांकर

सात कांकर एक स्थानीय खेल है, जो अलग-अलग नामों, जैसे— *सतोलिया*, *लगोरी*, *नार्गोलोई*, *पिट्ठू* आदि से पूरे भारत में खेला जाता है। यह चपलता, रणनीति और दलीयभाव के तत्वों को दर्शाता है, जिससे यह एक लोकप्रिय और मनोरंजक गतिविधि बन जाती है। इसका आनंद बच्चों से बड़ों तक सभी आयुवर्गों द्वारा लिया जाता है। आइए, खुशी-खुशी अपना विकास करते हैं और साथ-साथ खेलते हैं।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
दाएँ-बाएँ चलना, पीछे चलना, धीरे-धीरे दौड़ने का अभ्यास	सात कांकर	*पश्चिमोत्तानासन*	खुशी से बढ़ना

कैसे खेलें?

- दो दल बनाएँ।
- एक-दूसरे के ऊपर सात चपटे पत्थरों से दुर्ग बनाएँ। उससे लगभग 15 फीट की दूरी पर एक रेखा चिह्नित करें।
- पहले दल के एक खिलाड़ी को सात पत्थरों से बने दुर्ग पर प्रहार करने के लिए भेजा जाएगा। प्रत्येक खिलाड़ी को तीन अवसर मिलेंगे।
- क्षेत्ररक्षण दल एक खिलाड़ी को दुर्ग के समीप खड़ा करता है और अगर यह खिलाड़ी फेंकी गई गेंदों को टप्पे के बाद सीधे लपक लेता है, तो पहले दल का खिलाड़ी आउट होगा। पहले दल का खिलाड़ी दुर्ग पर प्रहार करेगा और उसके साथी दुर्ग को पुन: स्थिर करने के लिए दौड़ेंगे और लागोरी, सितोलिया, पिट्ठू, नार्गोलोई या खेल का कोई अन्य नाम, जो आपके क्षेत्र में लोकप्रिय है, उसे उच्चारित करेंगे।
- यदि किसी खिलाड़ी पर रक्षकदल के खिलाड़ी द्वारा गेंद से प्रहार किया जाता है, तो वह खिलाड़ी आउट हो जाएगा और खेल फिर से शुरू होगा।

© NCERT not to be republished

- यदि आक्रामक दल सभी पत्थरों से पुनः दुर्ग बनाने से पहले सितोलिया, लागोरी, पिट्ठू या नार्गोलोई चिल्लाता है, तो पूरा दल आउट हो जाएगा।
- अगर आक्रामक दल किसी के आउट होने से पहले पत्थरों से दुर्ग को पुनः व्यवस्थित कर देता है और सितोलिया, लागोरी, पिट्ठू या नार्गोलोई चिल्लाता है, तो उन्हें इसके लिए एक अंक मिलेगा।

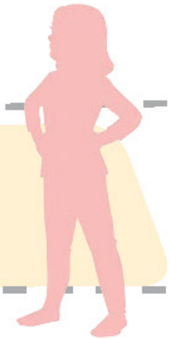
मुक्तचिंतन – *सुखमय विकास*

उन वस्तुओं को सूचीबद्ध करें जो सात कांकर का खेल खेलते समय आपको सबसे अधिक पसंद आईं तथा उन बिंदुओं पर चर्चा करें जिनका आपके दल ने सर्वाधिक आनंद लिया और जिन बिंदुओं का आप बिल्कुल भी आनंद नहीं ले पाए।

खेलना आपको सक्रिय और तनावमुक्त रहने में सहायता करता है।

© NCERT not to be republished

ऐरोबिक व्यायाम



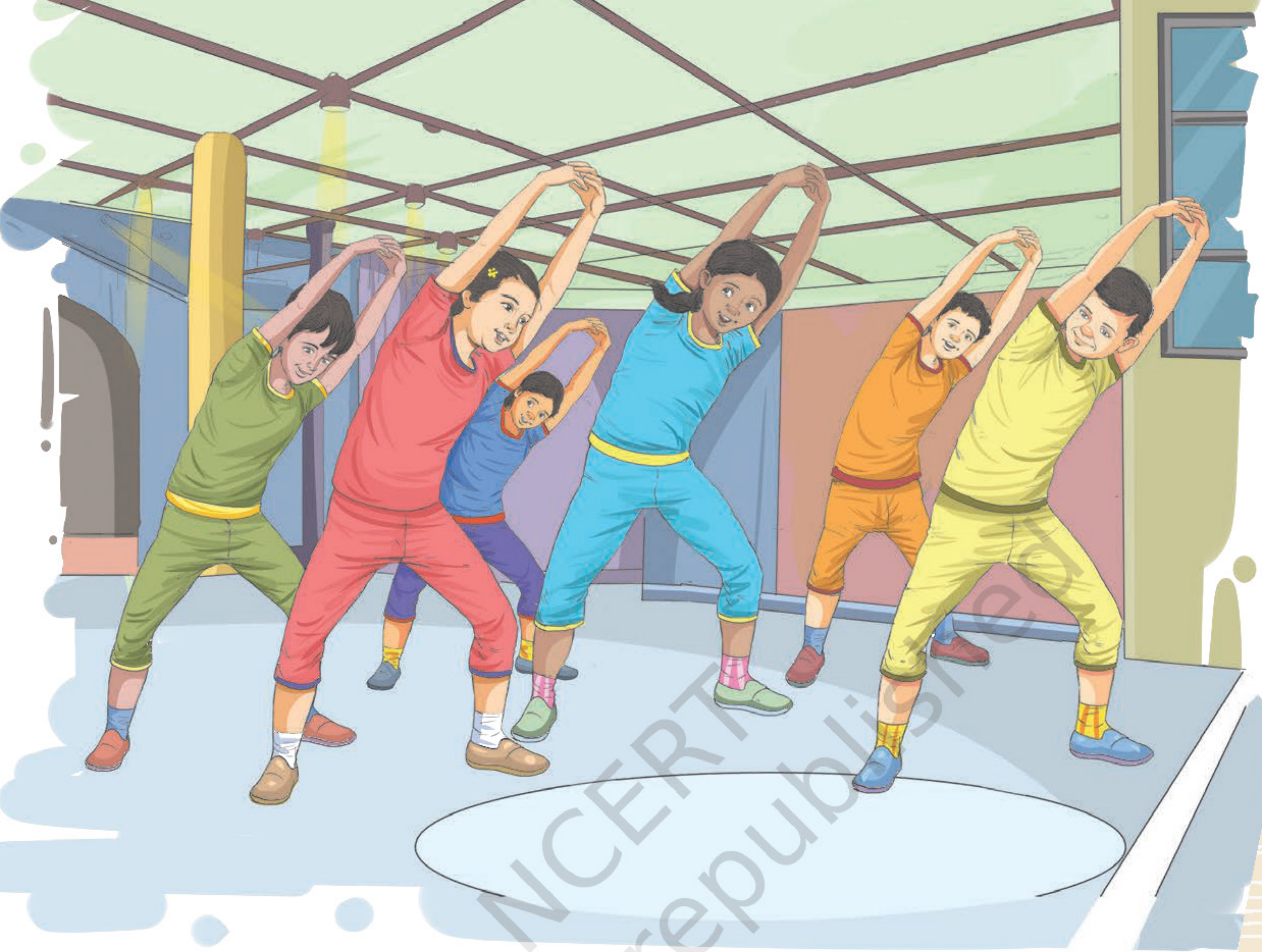
ऐरोबिक व्यायाम ऐसी गतिविधियाँ हैं, जो दीर्घकाल के लिए हृदय-दर और श्वसन-दर में वृद्धि करती है। इन गतिविधियों का व्यायाम हमें आनंद की अनुभूति देता है।
आइए, आनंद की अनुभूति कराने वाले व्यायामों के विभिन्न संयोजनों का पता लगाएँ।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग लगाना एवं कूदना, नितंब और श्रोणी की मांसपेशियों में विस्तारण	ऐरोबिक व्यायाम	भुजा घुमाना, कंधा उचकाना	शक्ति का विकास

कैसे खेलें?

- **ऐरोबिक** में ऊर्जावान संगीत और व्यायाम वाले नृत्य का संयोजन, मनोरंजन से पूर्ण और शक्ति देने वाली ऐरोबिक गतिविधियाँ सम्मिलित हैं। लंबे समय तक आक्सीजन का उपयोग ही ऐरोबिक्स को परिभाषित करता है। अतिरिक्त प्राणवायु (आक्सीजन) हृदय-दर, सहनशीलता, सामान्य शारीरिक दक्षता की क्षमता को बढ़ाने के लिए उपयोगी है। आइए, अपने शिक्षक की सहायता से विभिन्न ऐरोबिक व्यायामों को जानते हैं और अभ्यास करते हैं।

© NCERT not to be republished



मुक्तचिंतन – *शक्ति संचय*

शक्ति का विकास – नियमित ऑक्सीकृत व्यायाम अथवा ऐरोबिक्स कैसे हृदय की क्षमता को बढ़ाता है तथा दम घुटने, हाँफने या सांस चढ़ने की व्याधियों से बचाता है। टिप्पणी लिखें।

....

....

यदि आप नियमित व्यायाम करते हैं और पौष्टिक आहार ग्रहण करते हैं तो अस्थियाँ और मांसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं।

© NCERT not to be republished

अनुकरण

याद कीजिए कि हमें किसी अभिनेता या व्यक्ति की नकल करने में कितना आनंद आता है! शारीरिक भाव-भंगिमाओं के साथ ऐसा करने में आनंद आता है। अनुकरण खेल खेलते समय, हम व्यवहार के सकारात्मक पक्ष सीखते हुए प्रतिकृति बनाना सीखेंगे। आइए, एक-दूसरे की गतिविधि की सदृश छवि बनाएँ और आनंद लें।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
घुटनों को सीने तक उठाएँ, अग्र ऊर्ध्व जानूपेशी (क्वाड्रिसेप) का विस्तारण, फिसलना और घुड़चाल समान दौड़ें	अनुकरण	आगे और पीछे की ओर लंजेज	एक-दूसरे की सहायता करना

© NCERT not to be republished

कैसे खेलें?

- एक सदस्य का चयन करें, जो विभिन्न शारीरिक क्रियाओं का प्रदर्शन करेगा और अन्य उसका अनुसरण करेंगे।
- जैसा अभी आपने देखा, अब गति या दिशा का अनुसरण करें। उदारण के लिए पशुवत चाल, प्रवक्ष चाल, लुढ़कना, कूदना, विस्तारण और एक पैर पर संतुलन।
- एक निर्धारित समय के बाद भूमिका बदलें। विभिन्न शारीरिक क्रियाओं और उनका अनुकरण करने के प्रदर्शन का सभी को अवसर दिया जाए।

मुक्तचिंतन – *एक-दूसरे की सहायता करें*

अपने सहपाठियों के साथ एक उदाहरण साझा करें, जब आपने किसी की सहायता की हो। यद्यपि यह आपके लिए असुविधाजनक था, लेकिन आपने अच्छा अनुभव किया। कष्ट होने पर भी आपने अच्छा अनुभव क्यों किया?

एक साथ खेलने से भावनात्मक और सामाजिक बंधन विकसित करने में सहायता मिलती है। निष्पक्ष खेल, नियमबद्धता और एक-दूसरे के प्रदर्शनों का सम्मान जैसे मूल्यों का संवर्धन सामूहिक खेलों के माध्यम से होता है।

अंकों का खेल

अंकों का खेल एक स्थानीय खेल 'रुमाल झपट्टा' से अपनाया गया है। याद करें, जब आपने अपने दोस्तों के साथ यह खेल खेला करते थे।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
उठक-बैठक (स्क्वाट), सतह को स्पर्श करना, पिंडलियों का विस्तारण	अंकों का खेल	सिर के पीछे ट्राइसेप्स खींचें बाएँ-दाएँ पैरों से लंजेज करें पैरों को क्रॉस कर पंजे छुएँ	एक-दूसरे के साथ अच्छा व्यवहार करना

कैसे खेलें?

- एक वृत्त बनाकर दो दल बनाएँ।
- केंद्र में एक शंकु या चिह्न रखें।
- दोनों दलों के खिलाड़ियों को एक समान अंक सौंपे जाएँ। उदाहरण के लिए— दल 'अ' को 1 से 10 और दल 'ब' को 1 से 10।
- शिक्षक के निर्देशानुसार वृत्त में चलना शुरू कीजिए, जैसे घड़ी की दिशा में धीरे-धीरे दौड़ना, घड़ी की विपरीत दिशा में धीरे-धीरे दौड़ना, मेंढक कूद आदि।
- वृत्त में चक्कर लगाते समय शिक्षक, एक अंक उच्चारित करेंगे। दोनों दलों के उक्त अंक धारी खिलाड़ी तीव्रता से शंकु तक पहुँचकर उसको स्पर्श करने का प्रयास करेंगे।
- जो दल पहले स्पर्श करेगा, उसको अंक मिलेंगे अधिक अंक पाने वाला दल विजेता होगा।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished

मुक्तचिंतन – *एक-दूसरे के साथ अच्छा व्यवहार करें।*

यदि खेल के समय आपने किसी के साथ दुर्व्यवहार होते हुए देखा है तो आप क्या करेंगे? अपनी राय साझा करें।

दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें, जैसा आप स्वयं के साथ चाहते हैं।

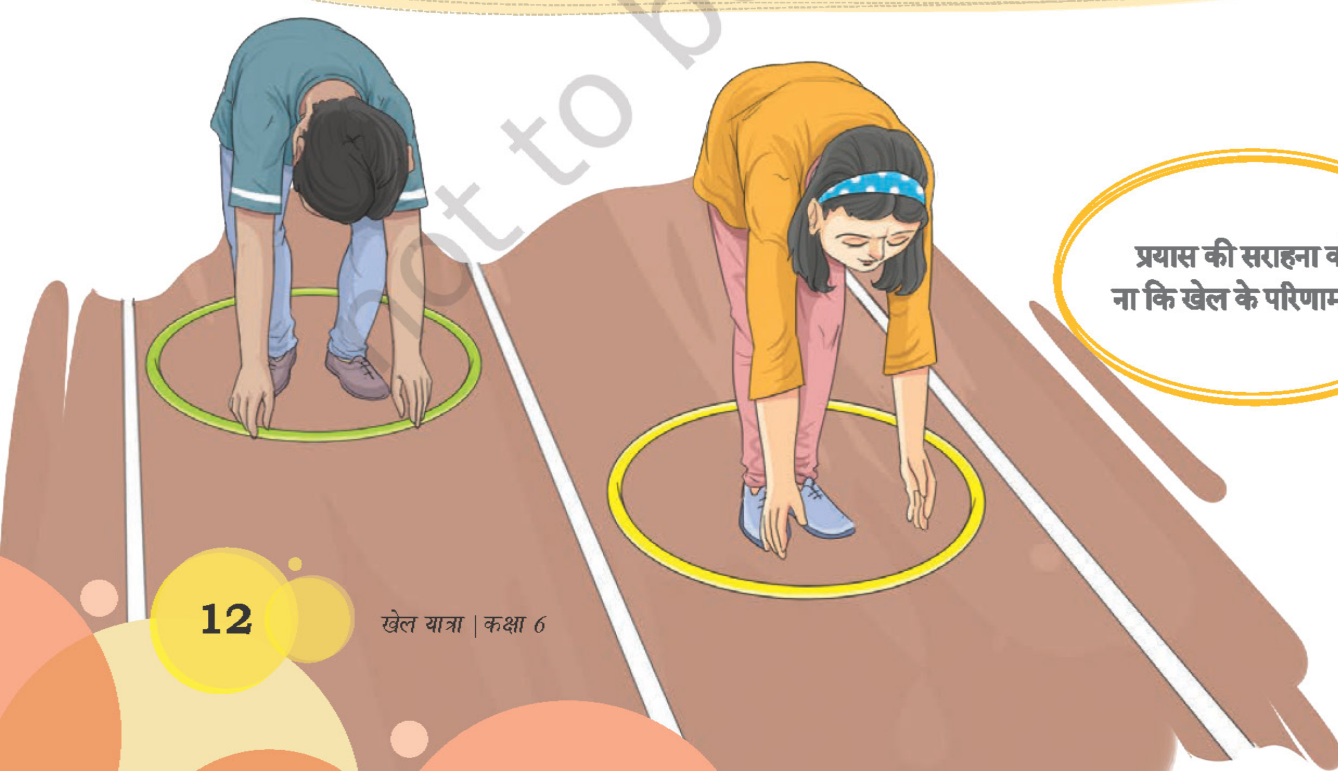
हूला हूप कूद

हूला हूप कूद रिंग (वस्तु से बना चक्र) का उपयोग करके खेला जाने वाला खेल है। रिंग के साथ कूदना और शरीर की विविध गतियों के साथ समन्वय स्थापित करना सीखें और एक-दूसरे के लिए प्रसन्न हों।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
कंधा घुमाना, श्रोणिसंधिका, विस्तारण, नितंब-संधि घूर्णन	हूला हूप कूद	धड़ मोड़ना, सतह को छूना, हैमस्ट्रिंग	परस्पर एक-दूसरे के लिए खुश रहना सीखें

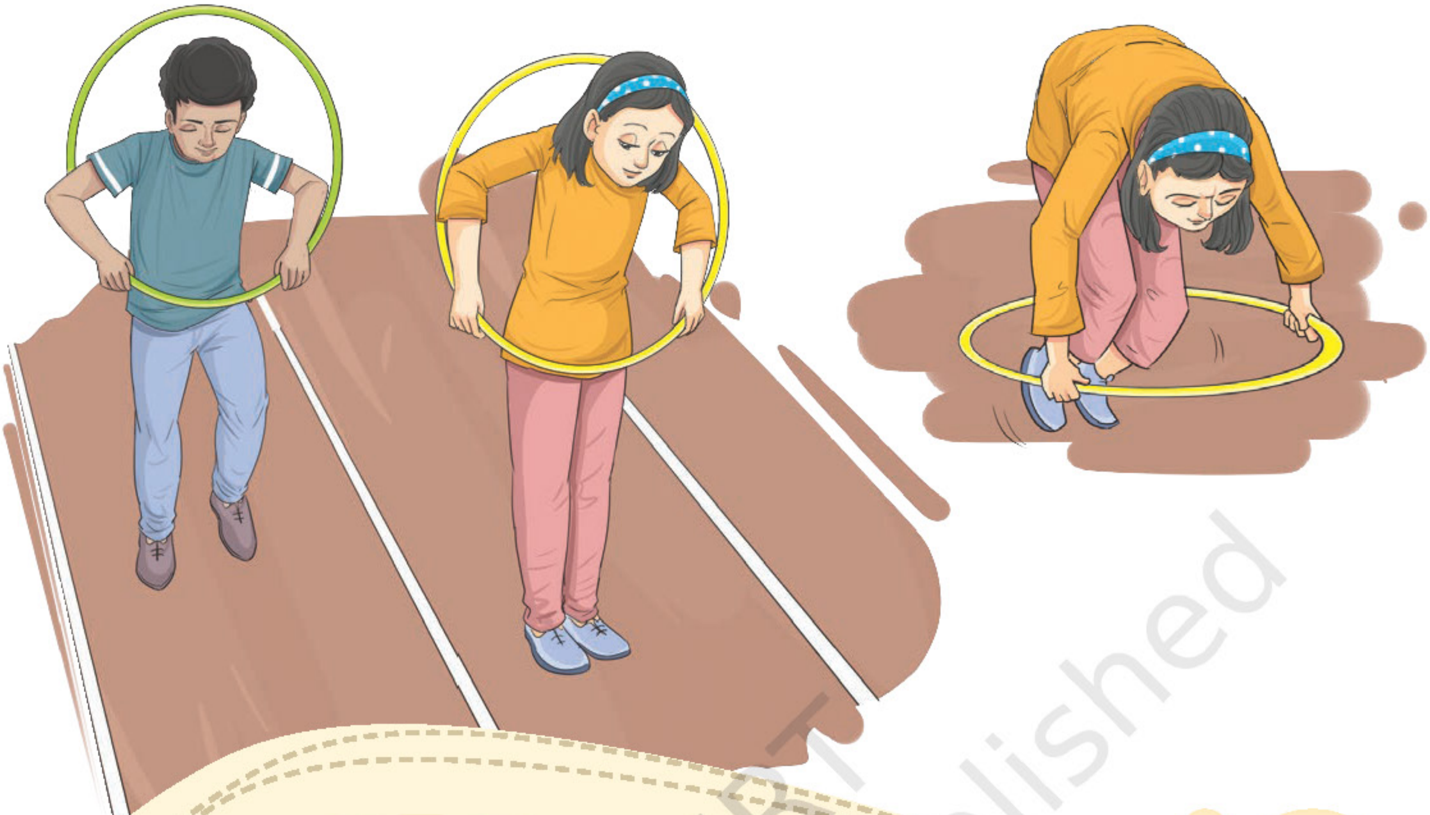
कैसे खेलें?

- विविध दल बनाएँ।
- प्रत्येक पंक्ति में पहले खिलाड़ी को हूला हूप मिलेगा। प्रत्येक लेन में प्रत्येक खिलाड़ी के लिए एक ही हूला हूप होगा।



प्रयास की सराहना करें, ना कि खेल के परिणाम की।

© NCERT not to be republished



- हूप्स पंक्ति के प्रथम खिलाड़ी के सामने भूमि पर रखे होंगे।
- दोनों पैरों से हूला हूप्स के अंदर कूदकर दौड़ शुरू करें।
- हूप को भूमि से उठाएँ और अपने सामने रखें। फिर दोनों पैरों को एकसाथ रखते हुए फिर से कूदें।
- प्रक्रिया को तब तक दोहराएँ, जब तक आप अंतिम बिंदु तक न पहुँच जाएँ।
- प्रारंभिक रेखा की ओर वापस दौड़ें और हूप अपने साथी को दें।
- जो दल पहले स्थान पर रहेगा, वह खेल जीतेगा।

मुक्तचिंतन – *दूसरों के लिए प्रसन्न रहना सीखें*

- कल्पना कीजिए, आपने एक खेल जीता और हर कोई आपकी सफलता से प्रसन्न हो रहा था, अपनी प्रतिक्रिया एक कविता के रूप में लिखें।
- क्या आपने कभी विपक्षी दल के खिलाड़ियों की सराहना उनके उत्तम प्रदर्शन के लिए की है।

© NCERT not to be republished