



कर्नाटक-सरकार

दैहिक शिक्षा

पाठ्यपुस्तक
(परिष्कृत)

7

कक्षा

कर्नाटक पाठ्यपुस्तक संघ(पं)

100 फुट रिंग रास्ता, बनशंकरी, 3वाँ स्तर,

बेंगलूरु-560085

PREFACE

“If education were identical with information, the libraries would be the greatest sages in the world and encyclopedias would be the rishis. We need life building , man making and character forming education Our country needs men with nerves of steel, muscles of iron and gigantic will which nothing can resist, which can penetrate into the mysteries and secrets of the universe and will accomplish their purpose in any fashion even if it meant going down to the depths of the ocean, meeting death face to face.” _ Swamy Vivekananda

Swamy Vivekananda’s concept of education could be realized only when the system of education provides opportunities for the learner to train his/her body on healthy lines, acquire useful knowledge and competence to translate this knowledge into producing useful goods and services and a strong spirit with the power of Dhi.

The first aspect of education is taken care of physical education, health education and yoga. All the three form part of the curriculum recently revised, based on the principles of NCF- 2005 and KCF 2007. Physical education has been a part of the curriculum from class I to X. It is made formal from class VI.

Accordingly textbook committees have been formed with representation from universities, colleges and schools. The syllabus for each class includes physical exercises, sports, games and yoga. The textbooks provide practical suggestions to the learners about various physical activities, sports and games. “Learning by doing” has been the guiding principle in each of the activities provided.

It is for the first time that Physical Education has been made an examination subject and CCE is extended to this subject. Procedures of evaluation both summative and formative have been evolved. Teachers are going to be trained in these aspects.

The Textbook Society expresses grateful thanks to the Chairpersons, Members, Scrutinizers, Artists and the members of the State Editorial Board for helping the Textbook Society in producing these books. The Society also thanks the printers for bringing out the books in a very attractive form.

G .S .Mudambadithaya
Coordinator
Curriculum Revision and
Textbook Preparation
Karnataka Textbook Society®
Bengaluru

Nagendra Kumar
Managing Director
Karnataka Textbook Society®
Bengaluru

अध्यक्ष की ओर से

दैहिक शिक्षा विद्यार्थी-जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह शिक्षा-क्षेत्र का एक अभिन्न अंग है। दैहिक शिक्षा विविध विषयों और कई प्रकार के कार्यकलापों के कारण शिक्षा-क्षेत्र पर अपनी विशिष्ट छाप अंकित करने में सक्षम है। दैहिक शिक्षा बाल-जगत और युवा-पीढ़ी के सर्वतोमुखी विकास में मददगार है। दैहिक शिक्षा शैक्षिक क्षेत्र में एक बहुत जरूरी अंश तथा अंग मानी जाती है। इसलिए दैहिक शिक्षा का पाठ्य-क्रम वैज्ञानिक रूप से रचा गया है। पाठों की रचना के दो अंग हैं-सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक। इन अंशों को सिखाने के तरीके भी शास्त्रीय और कुतूहलकारी हैं। आजकल दैहिक शिक्षा के दोनों अंशों को श्रव्य और दृश्य माध्यमों के द्वारा सिखाया जाता है जो कि अत्यंत प्रभावकारी हैं। दैहिक शिक्षा का अभ्यास करने के लिए सैकड़ों पुस्तकें भी मिलती हैं। हमारे पूर्वजों ने योगाभ्यास तथा प्राणायाम के द्वारा अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करके लंबी आयु पाई थीं। इतना ही नहीं, उन्होंने लोगों की बुरी आदतों और बीमारियों को दूर करने का अथक प्रयत्न भी किया था। दैहिक शिक्षा विद्यार्थियों को शारीरिक, मानसिक, ज्ञानात्मक एवं आध्यात्मिक ज्ञान भी प्रदान करती है। डॉ. एल.आर. वैद्यनाथन रिपोर्ट के अनुसार डॉ. आनंद नाडगीर की अध्यक्षता में दैहिक शिक्षा की पाठ्य-पुस्तकों को तैयार किया गया है। कर्नाटक सरकार ने छठीं कक्षा से दसवीं कक्षा के विद्यार्थियों को दैहिक शिक्षा को परीक्षा-विषय बनाया है। इसे अमल करने के लिए सुशिक्षित दैहिक शिक्षक एवं सुव्यवस्थित क्रीडा-मैदानों की आवश्यकता है। इस दिशा में कर्नाटक सरकार का प्रौढ़ शिक्षा-विभाग अधिक रूचि लेगा, ऐसा हमारा विश्वास है।

राष्ट्रीय पाठ्य-चर्चा रूपरेखा (एन.सी.एफ-2005) तथा कर्नाटक पाठ्य-चर्चा रूपरेखा (K.C.F 2007) के आधार पर कर्नाटक पाठ्य-पुस्तक संघ ने दैहिक शिक्षा की परिष्कृत पाठ्य-पुस्तकों को तैयार कराया है। ये पुस्तकें छठीं कक्षा से दसवीं कक्षा तक के पाठ्य-क्रम के अंतर्गत पढ़ाई जाएंगी। सातवीं कक्षा की परिष्कृत पाठ्य-पुस्तक की रचना का दायित्व मुझे सौंपने के लिए मैं पाठ्य-पुस्तक संघ के व्यवस्थापक-निदेशक एवं समन्वयक का अत्यंत आभारी हूँ। यह पुस्तक दैहिक शिक्षा के अध्यापकों तथा छात्र-समुदाय के लिए अत्यंत उपयोगी होगी, ऐसा मेरा विश्वास है। इस पुस्तक की गरिमा बढ़ाने के लिए दैहिक शिक्षा के अध्यापकों एवं विज्ञ पाठकों से सूचनाओं और सलाहों का स्वागत करता हूँ।

इस पुस्तक के निर्माण में पाठ्य-पुस्तक रचना-समिति के सदस्यों, परिशीलकों तथा अन्य विशेषज्ञों के अनुभवों तथा विचारों का सहयोग मिला है। मैं उन सभी महानुभावों का अत्यंत आभारी हूँ। इस संदर्भ में मैं कर्नाटक पाठ्य-पुस्तक संघ के सभी पदाधिकारियों का आभार मानता हूँ।

धन्यवाद सहित,

प्रो. शंकर नारायण
अध्यक्ष

रचना समिति

अध्यक्ष :

शंकर नारायण, विश्रांत निदेशक, मल्लेश्वरम, बेंगलूरु

सदस्य :

एन.एफ. चक्रसालि, दैहिक शिक्षा शिक्षक, सरकारी हाईस्कूल, अरळेकट्टे, बेलगाँव, तहसील एवं जिला जनार्दन, दैहिक शिक्षा शिक्षक, सरकारी हाईस्कूल, बिजुवार, बेंगलूरु ग्रामीण जिला.

सी.डी. प्रमीला, दैहिक शिक्षा शिक्षक, सरकारी मॉडल प्राथमिक पाठशाला, नायंडहळ्ळि, बेंगलूरु दक्षिण.

के.आर. योगानन्दमूर्ति, दैहिक शिक्षा शिक्षक, सरकारी हाईस्कूल, कन्नडि, मंड्या तहसील एवं जिला.

जी. वेंकटराजु, विश्रांत दैहिक शिक्षक, ओक्कलिगर संघ प्रौढशाला, श्रीगंधद काव्लु शिक्षा संस्थाएँ, बेंगलूरु - 91

कलाकार :

संजय डी, शेट्टि, चित्रकला शिक्षक, श्रीवल्लि हाईस्कूल, चित्रापुर, भट्टकळ तहसील, उत्तर कन्नड जिला.

परिशीलक :

आर.एम्. बडिगेर, दैहिक शिक्षा शिक्षकर, सरकारी शिक्षक, महाविद्यालय, बेलगावि.

संपादक मंडल के सदस्य :

डॉ. सुंदरराज अरस, प्राध्यापक, दैहिक शिक्षण अध्ययन एवं शोध-विभाग, बेंगलूरु.

एम.वी. रामकृष्णय्या, विश्रांत प्रवक्ता, जिला शिक्षा शिक्षण संस्था, बेंगलूरु नगर.

Trasalators:

जी. अश्वत्थनारायण, हिन्दी प्रोफेसर (सेवा निवृत्त), वी.वी.पुरम कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय, बसवनगुडि, बेंगलूरु.

डॉ. एस. विजी, हिंदी अध्यापक, सरकारी हाईस्कूल, ओंटिकोप्पल, मैसुरु

प्रधान संयोजक :

श्री जी.एस. मुडंबडित्ताय, संयोजक, पाठ्य पुस्तक रचना समिति, कर्नाटक पाठ्य पुस्तक संघ, बेंगलूरु.

सहायता और मार्गदर्शन :

श्री. नागेंद्रकुमार, प्रबंध निदेशक, कर्नाटक पाठ्य पुस्तक संघ, बेंगलूरु.

श्री. पांडुरंगा, उपनिदेशक(प्रभारी), कर्नाटक पाठ्य पुस्तक संघ, बेंगलूरु.

श्रीमती आर.एन. शशिकला, सहायक निदेशिका, कर्नाटक पाठ्यपुस्तक संघ, बेंगलूरु.

About the Revision of Textbooks

Honourable Chief Minister Sri Siddaramaiah who is also the Finance Minister of Karnataka, in his response to the public opinion about the new textbooks from standard I to X, announced, in his 2014-15 budget speech of constituting an expert-committee, to look into the matter. He also spoke of the basic expectations there in, which the textbook experts should follow: “The textbooks should aim at inculcating social equality, moral values, development of personality, scientific temper, critical acumen, secularism and the sense of national commitment”, he said.

Later, for the revision of the textbooks from class I to X, the Department of Education constituted twenty seven committees and passed an order on 24-11-2014. The committees so constituted were subject and class-wise and were in accordance with the standards prescribed. Teachers who are experts in matters of subjects and syllabi were in the committees.

There were already many complaints, and analyses about the textbooks. So, a freehand was given in the order dated 24-11-2014 to the responsible committees to examine and review text and even to prepare new text and revise if necessary. Eventually, a new order was passed on 19-9-2015 which also gave freedom even to re-write the textbooks if necessary. In the same order, it was said that the completely revised textbooks could be put to force from 2017-18 instead of 2016-17.

Many self inspired individuals and institutions, listing out the wrong information and mistakes there in the text, had sent them to the Education Minister and to the Textbook Society. They were rectified. Before rectification we had exchanged ideas by arranging debates. Discussions had taken place with Primary and Secondary Education Teachers' Associations. Questionnaires were administered among teachers to pool up opinions. Separate meetings were held with teachers, subject inspectors and DIET Principals. Analytical opinions had been collected. To the subject experts of science, social science, mathematics and languages, textbooks were sent in advance and later meetings were held for discussions. Women associations and science related organisations were also invited for discussions.

Thus, on the basis of inputs received from various sources, the textbooks have been revised where ever necessary.

Another important aspect has to be shared here. We constituted three expert committees. They were constituted to make suggestions after making a comparative study of the texts of science, mathematics and social science subjects of central schools (NCERT), along with state textbooks. Thus, the state text books have been enriched based on the comparative analysis and suggestions made by the experts. The state textbooks have been guarded not to go lower in standards than the textbooks of central schools. Besides, these textbooks have been examined along side with the textbooks of Andhra Pradesh, Kerala, Tamil Nadu and Maharashtra states.

Another clarification has to be given here. Whatever we have done in the committees is only revision, it is not the total preparation of the textbooks. Therefore, the structure of the already prepared textbooks have in no way been affected or distorted. They have only been revised in the background of gender equality, regional representation, national integrity, equality and social harmony. While doing so, the curriculum frames of both central and state have not been transgressed. Besides, the aspirations of the constitution are incorporated carefully. Further, the reviews of the committees were once given to higher expert committees for examination and their opinions have been inculcated into the textbooks.

Finally, we express our grateful thanks to those who strived in all those 27 committees with complete dedication and also to those who served in higher committees. At the same time, we thank all the supervising officers of the Textbook Society, who sincerely worked hard in forming the committees and managed to see the task reach its logical completion. We thank all the members of the staff who

co-operated in this venture. Our thanks are also to the subject experts and to the associations who gave valuable suggestions.

Narasimhaiah

Managing Director

Karnataka Textbook Society (R)

Bengaluru.

Prof. Baraguru Ramachandrappa

Chairman-in-Chief

Textbook Revision Committees

Karnataka Textbook Society (R)

Bengaluru.

Textbook Review Committee

Chairman-in-Chief :

Prof Baraguru Ramachandrappa, State Textbook Review Committees, Karnataka Textbook Society, Bengaluru.

Chairperson :

Dr. Gajanana Prabhu B. Assistant Professor, Dept. of studies and Research in Physical Education, Kuvempu University, Shankaraghatta, Shivamogga.

Members:

Sri Rohan D'costa, Director of Physical Education, Government First Grade College, Hole honnuru.

Sri Raghavendra Shetty, Physical Education Teacher, Government high School, Makkandooru, Madikeri taluk, Kodagu District.

Sri Venkataraju, Physical Education Teacher (Rtd.) "Nisarga", 317, Vishwanedam Post, Vinayaka School Road, Anjananagara, Magadi Road, Bengaluru.

Sri K Kittanna Rai, Physical Education Officer (Rtd.) 'Avani' House, Perabe Village, Putturu Taluk, Dakshina Kannada

Smt M K Susheela, Physical Education Teacher, Government Higher Primary School, Bangarappa Nagar, Bengaluru South-1

Artist :

Sri Arogya Swamy, Drawing artist and Designer, No. 31, 7th cross road, Nagadevanhalli, Jnanabharati Post, Kengeri, Bengaluru.

High Power Review Committee Members:

Dr. Sundar Raj Urs, Professor, Department of studies and Research in Physical Education, Bengaluru University, Jnanabharati, Bengaluru.

Sri M S Gangrajaiah, Principal, Sri Siddaganga College of Physical Education, Siddaganga Mutt, Tumkur.

Sri M G Thimmapur, Principal, Sri K G Nadiger College of Physical Education, Marata Colony, Dharwad.

Translators

Sri Prakash S. Suregaonkar, Assistant Master (Rtd.), Sri. Shantinath Hindi High School, Ghantikeri, Hubballi - 580020.

Sri Vilas G. Pudale, H.M. (Rtd.), Shri Shantinath Hindi High School Ghantikeri, Hubballi-580020.

Programme Co-ordinator :

Smt Bharathi Sreedhara Hebbalalu, Senior Asst. Director, Karnataka Text Book Society, Bengaluru.

विषयानुक्रमणिका

प्रायोगिक विभाग

भाग	क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
I		समूह खेल	
	1.	कबड्डी	1
	2.	खो-खो	6
	3.	फुटबॉल	12
II		मैदानी खेल	
	4.	रिले दौड़	16
	5.	गोला फेंकना	20
III		तालबद्ध क्रियाकलाप	
	6.	हिंदी लेज़िम	25
IV		योग	
	7.	सूर्य नमस्कार	31
	8.	योगासन	35
	9.	प्राणायाम और मुद्राएँ	47
V	10.	पद कवायद	53
	11.	मनोरंजन के खेल	58
	12.	राष्ट्रीय-भावात्मक एकता	67

विषयानुक्रमणिका

सैद्धांतिक विभाग

भाग	क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
I	1.	दैहिक शिक्षा और उद्देश्य	69
II		समूह खेल	
	2.	कबड्डी	71
	3.	खो-खो	77
	4.	फुटबॉल	81
III		मैदानी खेल	
	5.	रिले दौड़	85
	6.	गोला फेंकना	88
IV		योग	
	7.	पतंजलि योग का परिचय	92
V		स्वास्थ्य शिक्षा	
	8.	तनदुरस्ती की शिक्षा	96
	9.	आदर्श नीति	99
	10.	संतुलित आहार	102
	11.	तंदुरुस्त की आदतें	106
	12.	प्रथम चिकित्सा	108
VI		राष्ट्रीय भावात्मक एकता	
	13.	प्रादेशिक राष्ट्रीय त्योहार	112
	14.	राष्ट्रीय चिन्ह	118

भाग - 1 प्रायोगिक विभाग

समूह खेल

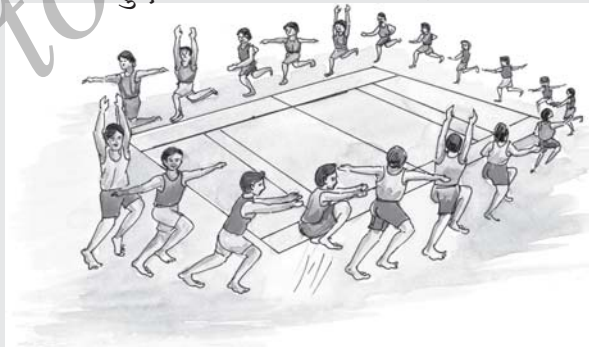
पाठ - 1



कबड्डी खेल में बड़ी बारीकी और बुद्धिमत्ता की जरूरत होती है। कबड्डी के खिलाड़ियों को कई कौशलों को सीखना पड़ता है। ये कौशल बड़े ही बारीक होते हैं। आक्रमण, कैट, प्रवेश, आक्रमणकारी के हाथ-पाँव का चलाना, लीडिंगफुट, कुहनियों की पकड़, एड़ियों की पकड़, घुटनों की पकड़, जाँघ की पकड़, श्रृंखलाबद्ध पकड़ आदि आक्रमणकारी तथा संरक्षणात्मक कौशलों को आप लोगों ने पिछली कक्षा में सीखा है। इस कक्षा में आप दो तरह के कौशलों को सीखनेवाले हैं।

1. **सुरक्षात्मक (बचाव का) कौशल** : धकेलना (पुशिंग) तंत्र, श्रृंखला - पकड़। इन कौशलों को सीखने के पहले पूरक के रूप में पूर्व तैयारी के क्रिया-कलापों का अभ्यास करेंगे।
2. **आक्रमणकारी कौशल** : स्कूपिंग हैंड टच कांबिनेशन रैड, श्रृंखला के नीचे से फिसल जाना, धकेलने का प्रतितंत्र इस्तेमाल करना

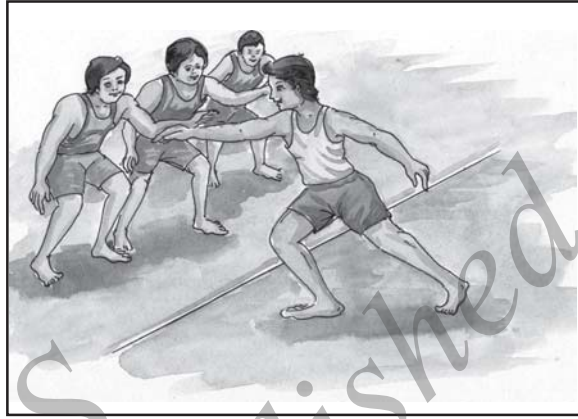
कबड्डी मैदान के चारों ओर कबड्डी कबड्डी की बोली लगाते हुए, उछलते-कूदते, पैरों को जोर से पटकते हुए, कांबिनेशन रैड करते हुए शरीर के सभी अंगों को तथा जोड़ों को ढीले करते हुए क्रिया-कलाप करना।



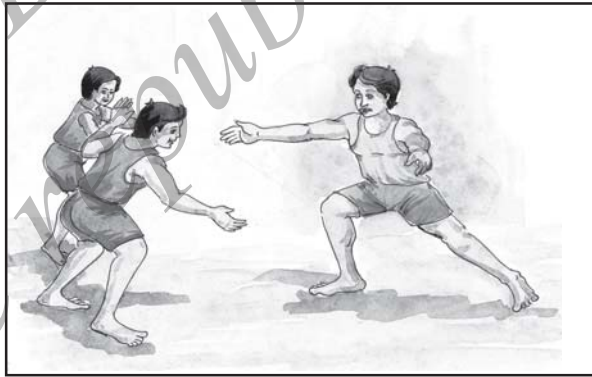
याद रखिये : स्वस्थ व्यक्ति ही देश की संपत्ति है।

I आक्रमणकारी कौशल

(अ) स्कूपिंग हैंड टच : आक्रमणकारी खिलाड़ी अपने एक हाथ को आगे फैलाकर विरोधी खिलाड़ी को दूर से छूने की क्रिया है यह। यह बहुत खिलाड़ियों का पसंदीदा कौशल है। इस कौशल को अपनाते समय आक्रमणकारी खिलाड़ी को अपने पैरों को बड़ी शीघ्रता से हिलाना पड़ता है। अपने शरीर और हाथों को बिजली की तरह आगे-पीछे करने की फुर्ति दिखानी चाहिए।



(आ) कांबिनेशन रैडिंग: यहाँ आक्रमणकारी अपने क्षेत्र से कैंट (बोली) शुरु करके अपनी सुविधा के अनुसार खेलने लगता है (अर्थात् शिफ्लिंग लेग (पैर) आगे-पीछे तेजी से चलाते हुए, कैंट को बिना रोके देह को मोड़ते हुए रहता है।) यहाँ खिलाड़ी अपने विरोधी खिलाड़ी पर नज़र डाले रहता है। वह हाथ-पैर तेजी से चलाते रहना है।



(इ) श्रृंखला के नीचे से फिसलना: यहाँ विरोधी दल के खिलाड़ी श्रृंखलाबद्ध होकर आक्रमणकारी को घेर लेते हैं। तब आक्रमणकारी को अपनी सारी ताकत लगाकर श्रृंखला को तोड़ कर पल भर में उनकी पकड़ में न आने का व्यूह रच कर फिर अपनी जगह पर लौटना है।



अगर उसे अपने को विरोधी दल के चंगुल से बचाना मुश्किल लगता है तो उसे दूसरा रास्ता अपनाना है। उसे बिजली की तरह उछल कर सरहद की रेखा की ओर कूदना है। रेखा की इस चाल को विरोधी भाँप नहीं सकते।

(इ) धकेलने का प्रतिव्यूह : आक्रमणकारी को अपने शरीर पर पूरी नियंत्रण रखना चाहिए आक्रमणकारी को सरहद की रेखा के उस पार जाने से रोकने का भरसक प्रयत्न करना चाहिए।

II बचाव के कौशल :

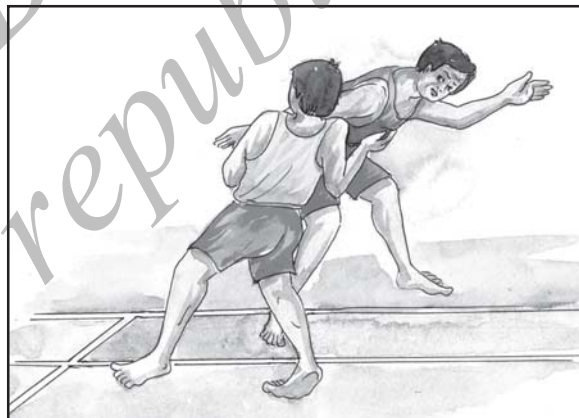
(अ) पुशिंग (धकेलना)

(आ) तंत्र (व्यूह)

(इ) श्रृंखला - पकड़

(अ) पुशिंग (धकेलना):-

आक्रमणकारी को जान - बूझकर क्षेत्र से बाहर धकेलना कबड्डी खेल के नियमों के खिलाफ माना जाता है। परन्तु यह तरीका खेल में बचाव का एक तंत्र माना जाता है। इस कौशल का प्रयोग करते समय नीचे बताये गये सूत्रों को अपनाना जरूरी है।



- आक्रमणकारी को भरसक रोकना है।
- आक्रमणकारी को रक्षक खिलाड़ियों की मदद से जमीन पर पटक कर, फिर ऊपर उठाना चाहिए।
- आक्रमणकारी के क्षेत्र से बाहर जाने तक उससे संपर्क बनाये रखना चाहिए।

(आ) तंत्र - (व्यूह) रचना: कबड्डी खेल में ताकत, चालाकी तथा व्यूह-रचना की बहुत जरूरत होती है।

इस व्यूह में दो प्रकार होते हैं।

(अ) आक्रमणकारी का व्यूह

(आ) प्रति आक्रमणकारी का व्यूह

(अ) आक्रमणकारी की व्यूह - रचना :

- (1) विरोधी खिलाड़ियों की रक्षा - पद्धति को भाँपना।
- (2) रक्षा-कवच की त्रुटियों को पहचानकर, उस तरफ से हमला करना।
- (3) देह के वजन का संतुलन बनाये रखकर बीच की रेखा की ओर कड़ी नज़र रखना।

(आ) प्रति आक्रमणकारी की व्यूह - रचना

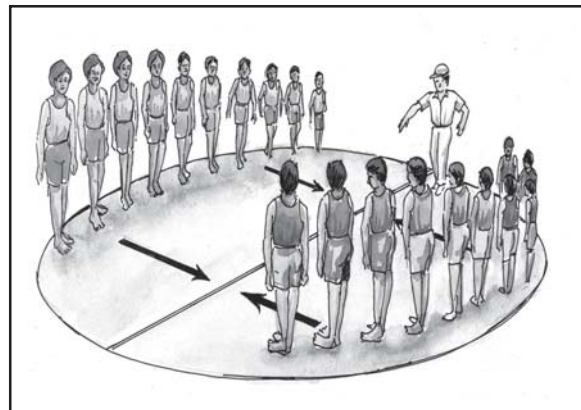
- (1) हमलावर के पैरों की चाल पर ध्यान देते हुए, उसकी कमज़ोरियों का पता लगाकर, व्यूह-रचना करना।
- (2) हमलावर की चाल जानकर (हाथ-पैर तथा जाँघ पकड़ने का प्रयत्न) रक्षा संबंधी व्यूह रचना।
- (3) आक्रमणकारी को पकड़ने के लिए पल-प्रति पल श्रृंखला का व्यूह बदलते रहना।

(इ) श्रृंखला पकड़ : आक्रमणकारी को पूरी तरह पकड़ने के लिए श्रृंखला-पकड़ जरूर मददगार होगी। जब आक्रमणकारी कमज़ोर खिलाड़ी को छूने-पकड़ने आता है तब श्रृंखला बने सभी खिलाड़ी आक्रमणकारी को पकड़ सकते हैं - इस उपाय के द्वारा 2-3-2 और 2-2-2-1 तरीके से आक्रमणकारी को मध्य-रेखा न छू सके, ऐसा बंदी बनाने में यह व्यूह बहुत सहायता करेगा।

कुछ पूरक खेल

कई कौशलों एवं व्यूह-प्रति व्यूह रचना सिखाते समय कुछ पूरक खेलों को सिखाना जरूरी है।

I. सर्कल कबड्डी : खेल को मैदान (गोल घेरा) बनाना चाहिए। बीच की रेखा खींच कर खिलाड़ियों को दो दलों में बाँटना चाहिए। एक दल के सदस्य या खिलाड़ी को मध्य-रेखा से कबड्डी-कबड्डी की बोली लगाते हुए विरोधी दल पर टूट पड़ना



चाहिए। हमलावर जिस विरोधी सदस्य को छू लेता है, सिर्फ उसे ही हमलावर को पकड़ने का प्रयत्न करना चाहिए। रक्षा-दल के दूसरे खिलाड़ियों को अपने सहयोगी की मदद नहीं करनी चाहिए।

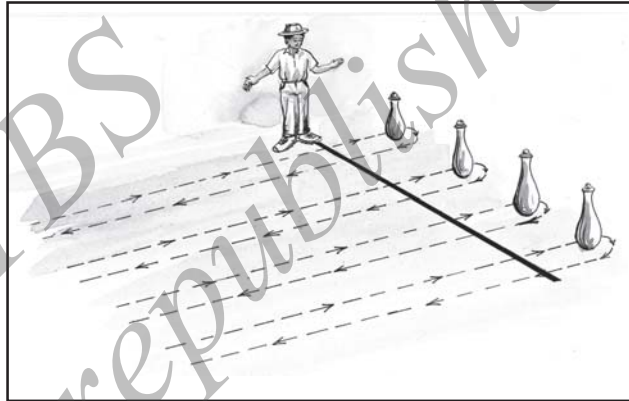
नियम :

- (1) शिक्षक सीटी बजाते ही खिलाड़ियों को खेल शुरु करना चाहिए।
- (2) समय तथा लोना अंकों का निर्धारण करके खेल खेलाया जा सकता है।
- (3) मध्य-रेखा को कैंट-रेखा कहते हैं।
- (4) जो दल ज्यादा

आक्रमणकारियों को छू लेता है वही विजयी घोषित किया जाता है।

II बैकवर्ड रन रिले कबड्डी :

खिलाड़ियों को दो दलों में बाँटना चाहिए। शिक्षक के द्वारा सीटी बजाये जाने पर दोनों दलोंके पहले बैच के खिलाड़ियों को 'कबड्डी कबड्डी' की बोली लगाते हुए दौड़



कर इंडियन क्लब (या कोई और चीज) का चक्कर लगाकर पीछे पीठ करके दौड़ कर अपनी जगह पर लौटना होगा। फिर अपने दल के अन्य सदस्य की ओर तालियाँ बजाते हुए संकेत करना है। फिर उसे पीछे जाकर बैठना चाहिए। संकेत पाने वाले सदस्य को अपने सहयोगी मित्र की तरह ही खेलना चाहिए। इस तरह दोनों दलों के सदस्यों को खेल पूरा करना चाहिए। जो दल सुचारू रूप से खेलता है, उसे विजयी घोषित किया जाता है।

नियम :

- (1) अपने दल के सदस्य जब तक तालियाँ बजाकर संकेत नहीं करते हैं तब तक दूसरों को खेल शुरु करना नहीं चाहिए।
- (2) खेल पूरा करनेवालों को पीछे जाकर खड़े होना चाहिए।
- (3) खेल के मैदान में 25 फुट के अंतर से दोनों ओर रेखा को खिंचे रहना है।

याद रखिये : खेल, व्यायाम, नाच आदि कलाओं के द्वारा शिक्षा की मंजिल को पाना ही दैहिक शिक्षा कहलाती है - हेराल्ड ब्यारो.

पाठ - 2



भूमिका : खो-खो खेल सब खेलों का पूरक खेल माना जाता है। पिछली कक्षा में खेल के अंतर्गत बैठने का विधान तथा खो देने का तरीका जान चुके हैं। इस कक्षा में पीछा करने के कौशल, पीठ को थपथपाना, अचानक आक्रमण करना और बचाव के तरीकों की जानकारी पायेंगे।

I. पीछा करने के कौशल : (Chasing Skills)

1. तीसरे चौक से खंभे की ओर घुसना
 - अ) छूनेवाले का कौशल
 - आ) बचनेवाले के कौशल (Running / Defensive Skills)
2. पीठ को थपथपाना (Tapping)
 - अ) एड़ी को छूना (Heel Touch)
 - आ) कंधे को छूना (Shoulder Touch)
 - इ) छूने से बचने का कौशल (Tapping Defensive Skills)
3. आकस्मिक आक्रमण (Surprise Attack)
4. आकस्मिक आक्रमण से बचना
5. पोल डायव करना (Pole Dive)
 - अ) दो कदमों से पोल डायव करने का तरीका
 - आ) तीन कदमों से पोल डायव करने का तरीका
6. पोल डायव से बचना
7. जजमेंट खो (judgement Kho)

पीछा करने के कौशल (Chasing Skills)

1) तीसरे चौक खंभे की ओर घुसना:

(अ) छूनेवाले का कौशल :

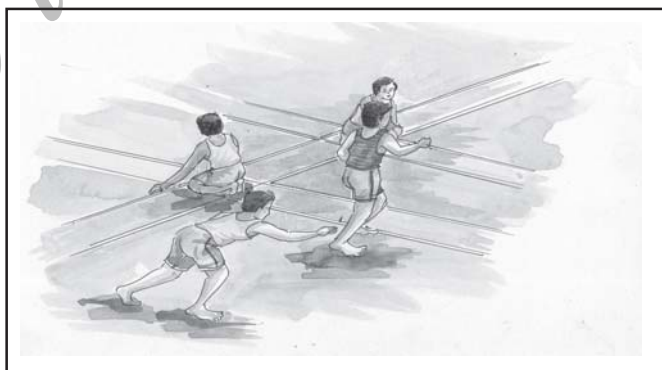
खो पानेवाला सक्रिय आक्रमणकारी (Attacker) तेजी से खंभे की ओर दौड़ते हुए सक्रिय रक्षा खिलाड़ी (Active Dodger) को पकड़ने तेजी से मध्य-रेखा से करीब आधे फूट के अंतर से मध्य-रेखा की ओर फैलाए हुए अपने हाथ से रक्षा-खिलाड़ी को पकड़ने की कोशिश करते हुए आगे दौड़ता है।

(आ) बचनेवाले के कौशल (Running / Defensive Skills) :-

जब खो पाये हुए सक्रिय आक्रमणकारी खंभे की ओर हमला करता है तब सक्रिय रक्षा-खिलाड़ी पहले चौक और खंभे के बीच प्रवेश कर हमले से अपने को बचा लेता है। अगर सक्रिय आक्रमणकारी दूसरे चौक के आक्रमणकारी को खो देता है तो सक्रिय रक्षात्मक खिलाड़ी पहले चौक और खंभे के बीच प्रवेश नहीं करके, आक्रमणकारी को देखते हुए खंभे के पास आकर खड़ा होता है।

2. पीठ को थपथपाना (Tapping)

अगर सक्रिय आक्रमणकारी सुरक्षात्मक खिलाड़ी के पास रहता है तो अपनी तेजी को नियंत्रण में रखकर शरीर की आगे झुकाकर, हाथ को आगे फैलाकर सुरक्षात्मक खिलाड़ी के शरीर के किसी भाग को छूना ही टैपिंग (Tapping) कहलाता है।



(अ) एड़ी को छूना (Heel Tapping)

रक्षात्मक खिलाड़ी मध्य-रेखा को पार करते समय आक्रमणकारी अपनी देह को आगे झुकाकर अपने हाथ से उसकी एड़ी को छूना चाहिए। रक्षात्मक खिलाड़ी मध्य- रेखा को पार करते समय उसका शरीर आगे झुका रहता है, पैर देह के पीछे की ओर रहने के कारण एड़ी को छूकर आउट (out) करना आसान होता है।

(आ) कंधा छूना : (Shoulder Touching)

सक्रिय रक्षात्मक खिलाड़ी मध्य-रेखा में आकर सक्रिय आक्रमणकारी के समांतर में दूसरी तरफ भागते समय सक्रिय आक्रमणकारी रक्षात्मक खिलाड़ी की तरफ हाथ फैलाकर उसके कंधे को छूता है।

(इ) टैपिंग से बचने के कौशल (Tapping Defensive Skills)

सक्रिय आक्रमणकारी टैपिंग करने की कोशिश करने पर रक्षात्मक खिलाड़ी अपने शरीर को हिलाकर कपट उपाय (Faking) से सक्रिय हमलेवार की दिशा को बदलकर अपने को बचा लेता है। ऐसे संदर्भ में रक्षात्मक खिलाड़ी दौड़ते समय अचानक या यकायक थोड़ा उछल कर पिछले पैर को आगे रखकर बच सकता है।

3. आकस्मिक आक्रमण (Surprise Attack)

सक्रिय आक्रमणकारी खेलते समय जब चाहे तब यह कौशल दिखा सकता है। खेल के दौरान सक्रिय खिलाड़ी के सिवा बाकी रक्षात्मक खिलाड़ियों में से कोई एक खिलाड़ी अपनी दृष्टि सक्रिय आक्रमणकारी की ओर न डाल कर दूसरी ओर दौड़ाता है तो आक्रमणकारी सीधे झट ऐसे रक्षात्मक खिलाड़ी पर हमला करना आकस्मिक आक्रमण कहलाता है।

यह कौशल पूर्व निर्धारित नहीं होता। बल्कि संदर्भ के अनुसार दिखाया जाता है।

4. आकस्मिक आक्रमण से बचना

खेल के दौरान रक्षात्मक खिलाड़ी अपनी नजर सक्रिय आक्रमणकारी की ओर लगाकर आकस्मिक आक्रमण करने का प्रयत्न करता है। ऐसे समय में दिशा बदल कर आक्रमण से अपने को बचाना चाहिए।

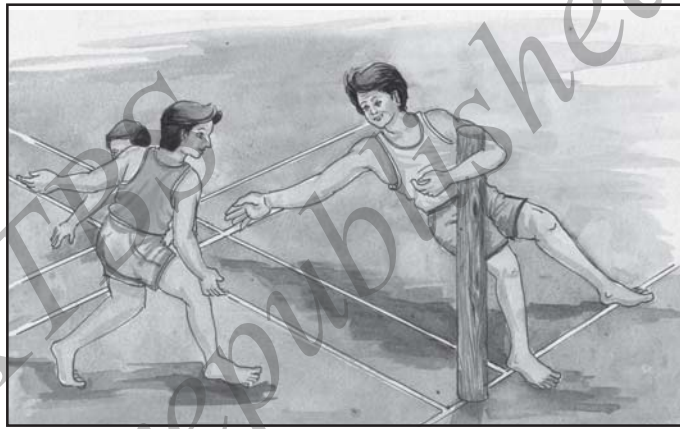
5. पोल डायव करना (Pole Dive)

सक्रिय रक्षात्मक खिलाड़ी खंभे का चक्कर लगाते समय, खंभे के बहुत करीब घूमते समय और मध्य-रेखा के पास रहते समय सक्रिय आक्रमणकारी खंभे का सहारा लेकर रक्षात्मक खिलाड़ी को पकड़ने के लिए मददगार कौशल ही पोल डायव कहलाता है।

पोल डायव के तरीके :

अ) दो कदमों से होल डायव करने का तरीका : (Distal Method of Pole Diving)

आठवें चौक में खो पानेवाला सक्रिय आक्रमणकारी पोल डायव करने जिस ओर चल पड़ता है, उसकी विरुद्ध दिशा में पहला कदम रख कर, बाद में दूसरे कदम को खंभे की रेखा के पीछे मध्य-रेखा को छुए बिना, पास रखकर दायीं ओर पोल डायव करेंगे तो बाया हाथ और बायीं जाँघ से खंभे का सहारा लेकर खंभे के बाहर दाए हाथ को मध्य-रेखा के परे के क्षेत्र में जमीन के समांतर में हाथ हिलाएगा।



इसी तरह बायीं तरफ पोल डायव करते समय अपने दाए हाथ और बायीं जाँघ से खंभे का सहारा लेकर अपने बाए हाथ को मध्य-रेखा के बाहर के क्षेत्र में जमीन के समांतर हिलाएगा।

(आ) तीन कदमों से पोल डायव करने का तरीका (Proximal Method of Pole Dive) :

आठवें चौक में खो पानेवाले को सक्रिय आक्रमणकारी पोल डायव करने बढ़नेवाली दिशा में रखे हुए पैर को पहले कम अंतर में रखना चाहिए। दूसरे कदम को ज्यादा अंतर में रखकर, तीसरे कदम को खंभे की रेखा के पीछे मध्य-रेखा को छुए बिना पास में रखना चाहिए। फिर दायीं ओर डायव करना चाहिए। (खंभे के सहारे को डिस्टल तरीके के पोल डायव में बताए गए प्रकार कौशल दिखाना चाहिए।)

6. पोल डायव से बचने का तरीका :

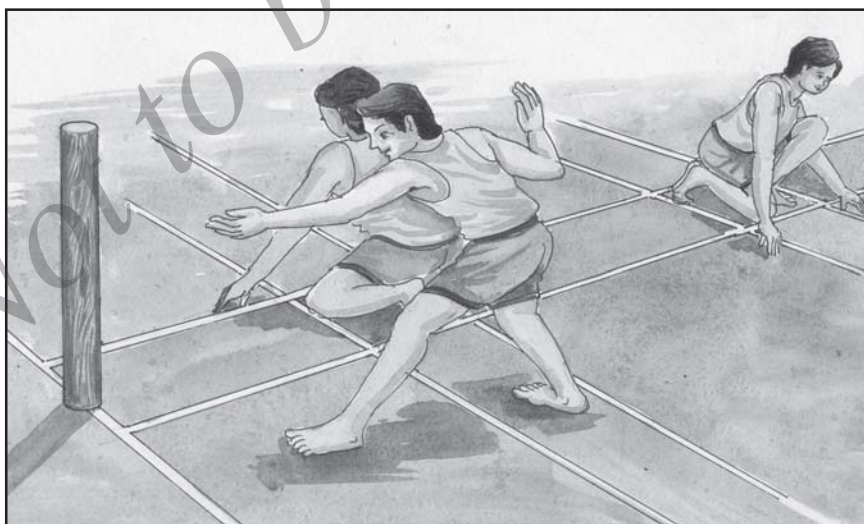
सक्रिय आक्रमणकारी पोल डायव करना पक्का करने के तुरंत बाद रक्षात्मक खिलाड़ी खंभे को धकेलते हुए दो कदम-भर खंभे से थोड़ा हट कर, आठवें चौक के खिलाड़ी की पीठ पीछे मध्य-रेखा को पार करेगा।

अगर पोल डायव करनेवाला आक्रमणकारी खंभे का चक्कर नहीं करके, उसी दिशा में पकड़ने पीछे आने पर, रक्षात्मक खिलाड़ी आठवें खिलाड़ी की पीठ के पीछे खड़े होकर सक्रिय आक्रमणकारी को देखकर, खंभे की ओर वापस आएगा।

7. जजमेंट खो (judgment Kho)

सक्रिय आक्रमणकारी रक्षात्मक खिलाड़ी को पकड़ने के लिए पीछा करके आठवें चौक के पास आने पर, रक्षात्मक आक्रमणकारी खंभे के पास रहने पर, सक्रिय आक्रमणकारी अपने दल के खिलाड़ियों को 'खो' देने का Fake करेगा। बाद रक्षात्मक खिलाड़ी को पकड़ने जज 'खो' कहेगा। यह कौशल रक्षात्मक खिलाड़ियों को जल्दी आउट (Out) करने सहायकारी होगा।

रक्षात्मक खिलाड़ी खंभे के पास जाएगा तो पोल डायव करने सक्रिय चेसर (Chaser) आठवें चौक के चेसर को Fake करके 'खो' करने के बहाने अभिनय करके पोल डायव कर सकता है। सक्रिय चेसर को Fake करके चेसर को 'खो' दे सकता है।



खेल के दौरान सीखी हुई निपुणता का अभ्यास

तीसरे 'खो' से खंभे के बीच प्रवेश करना, टैपिंग, फेकिंग, आकस्मिक आक्रमण, पोल डायव, तीसरे और छठा 'खो' देने का तरीका - इन सभी कौशलों को विद्यार्थियों के द्वारा अभ्यास कराना आवश्यक है।

वार्मिंग (Warming) क्रिया-कलाप

1. खेल के मैदान में दौड़ना (Running on the spot)
2. एक खंभे से दूसरे खंभे तक अंकित सभी रेखाओं को छूकर दौड़ना।
3. खंभे से संबंधित कौशलों, पोल डायव और पोल (मोड़ों) टर्निंगों का अभ्यास कराना।
4. बायीं और दायीं तरफ उल्टा दौड़ना।
5. सीढ़ियों से तेज उतरना और सीढ़ियाँ तेज चढ़ना।

याद रखने के अंश

1. सक्रिय आक्रमणकारी - चेसर
2. सक्रिय रक्षात्मक खिलाड़ी - (डाइजर)
3. खेल में लकड़ी के खंभों को ही 'पोल्स' के रूप में इस्तेमाल करना (सफेद रंग के खंभे)
4. बैठने का तरीका -
 1. पैरालल टो मेथड
 2. बुलेट टो मेथड

क्रियाकलाप :

1. डाइजर को पकड़ने का प्रयत्न करनेवाले चेसर को मध्य-रेखा छूकर आउट कर सकते हैं क्या ? कक्षा में चर्चा कीजिए।
2. रक्षात्मक खिलाड़ी को पकड़ने आने पर चेसर को उसी के दल में बैठा हुआ खिलाड़ी ऊपर उठ सकता है ? मित्रों से चर्चा कीजिए।
3. शुरु के तीन रक्षात्मक खिलाड़ियों के आउट होने पर फिर तीन खिलाड़ियों को कितने 'खो' देने पर अंदर आना है। चर्चा कीजिए।

पाठ - 3

फुटबाल

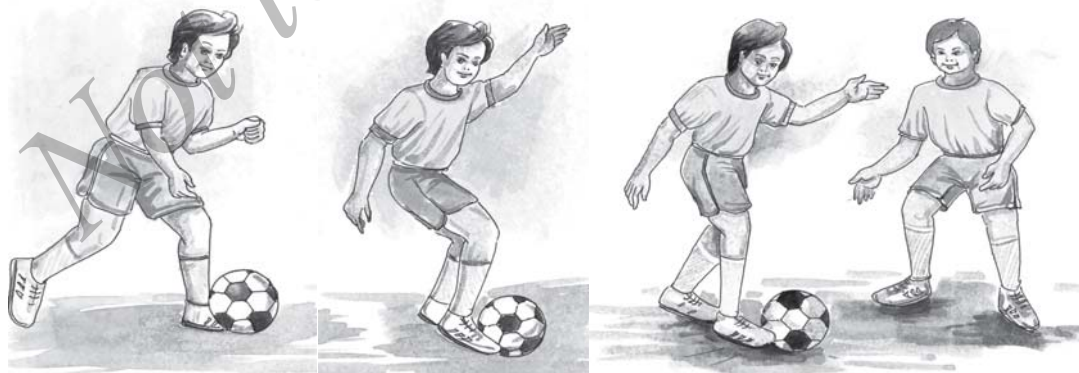


भूमिका: फुटबाल खेल अत्यंत लोकप्रिय है। यह संसार के अत्यधिक देशों में खेला जाता है। पैरों का चमत्कार, तेजी से दौड़ना, कौशल, कष्ट सहने की ताकत - इस खेल की योग्यताएँ और विशेषताएँ हैं।

1) दि चिप (अल्पांतर और दीर्घांतर) :

अ) अल्पांतर (Short Pause)

1. गेंद की दायीं ओर से करीब 2-3 कदम पीछे से दौड़ते हुए आना चाहिए।
2. बाये पैर को करीब 9-10 अंगुल पीछे रखना चाहिए।
3. पैर को घुटने के पास थोड़ा झुकाकर, शरीर को थोड़ी दायीं ओर झुकाना चाहिए।
4. शरीर को दायीं ओर लाकर, आगे झुकाकर, दोनों हाथों को बगल में फैलाना चाहिए।
5. गेंद पर दृष्टि रखकर, दाया घुटना गेंद पर लाने के लिए आगे लाना चाहिए।
6. आगे फैलाए हुए दाये पैर के निचले भाग से गेंद के निचले भाग को जोर से मारना चाहिए।

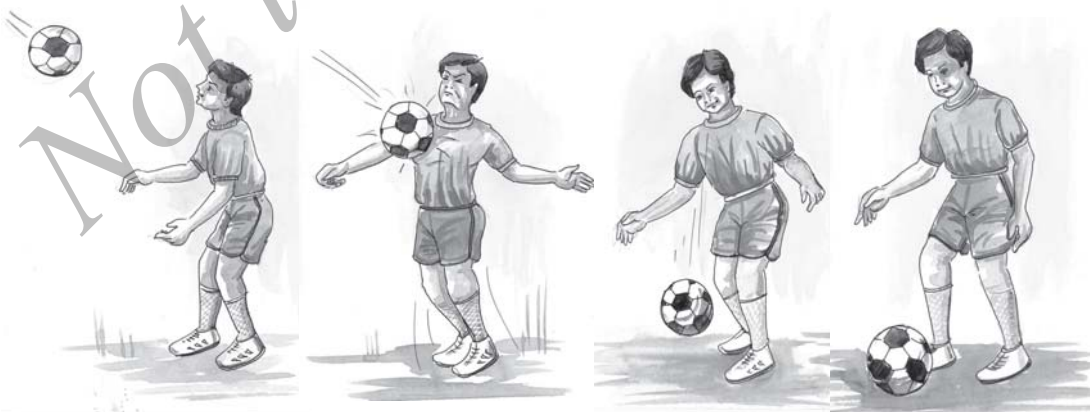


आ) दीर्घांतर (Long Pause) :

1. गेंद की दायीं ओर से लगभग 2-3 कदम पीछे से दौड़ते हुए आना चाहिए।
2. बाये पैर को करीब 9-10 अंगुल पीछे रखना चाहिए।
3. बाये घुटने के पास शरीर को थोड़ा झुकाना चाहिए।
4. शरीर को थोड़ी दायीं ओर और आगे झुकाकर दोनों हाथों को बगल में फैलाना चाहिए।
5. गेंद पर दृष्टि रखना चाहिए। दाया घुटना गेंद पर और दाया पैर थोड़ा पीछे खींच कर आगे करना चाहिए।
6. दाये पैर के आगे का भाग गेंद को $1/3$ ऊँचाई में संपर्क लाकर फुटबाल को मारना चाहिए।
7. गेंद से संपर्क करते समय देह को थोड़ा पीछे झुकाना चाहिए।
8. गेंद को मारने के बाद पैर को सीधे अपनी कमर तक उठाना चाहिए।

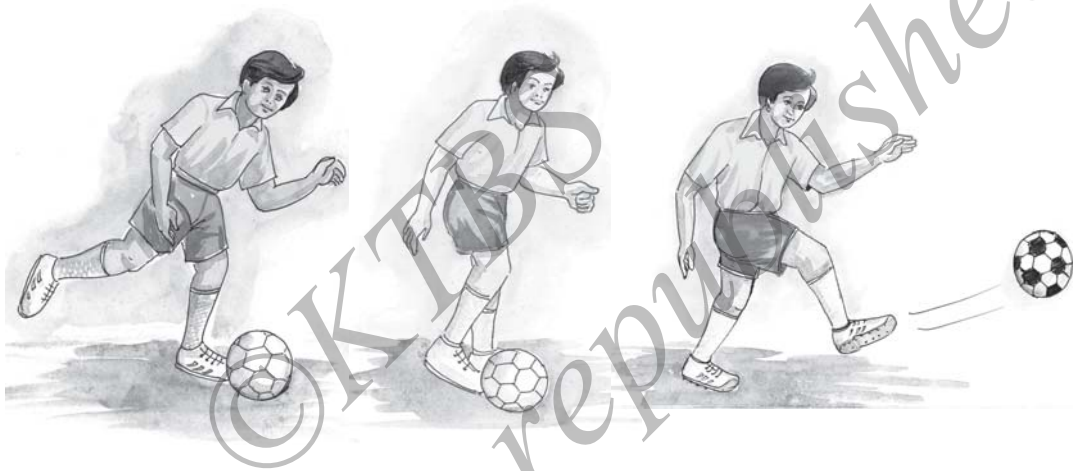


2) छाती से गेंद को रोकना।



1. गेंद की दिशा को ठीक तरह से देखना चाहिए।
2. गेंद को छाती से रोकना चाहिए।
3. गेंद को छाती से नीचे गिरा कर पैर के पास पहुँचाना चाहिए।
4. पैर के पास गिरी गेंद को अपने साथी खिलाड़ियों को 'पास' करना चाहिए।

3) व्हाली और हाफ व्हाली किक :



व्हाली : उठने के पहले ही गेंद को सीधे मारना चाहिए।

हाफ व्हाली : ऊपर उठी गेंद को हवा में सीधे मारना चाहिए।

1. गेंद ऊपर से नीचे गिरने की दिशा में दौड़ना चाहिए।
2. दायीं जाँघ को कमर तक उठाना चाहिए।
3. दाये पैर निचले भाग को तथा पैर को जमीन की ओर झुकाना चाहिए।
4. गेंद के जमीन पर गिरने के पहले, उसे दाये पैर से जोर से आगे या ऊपर की ओर मारना चाहिए।
5. गेंद के नीचे गिरने के बाद बाये पैर के निचले भाग को कमर तक लाना चाहिए।

4) हेडिंग (सिर से मारना)



1. गेंद के आने की तरफ़ जाना है।
2. उछल कर माथे से गेंद को रोकना चाहिए।
3. गेंद को 'पास' करने की दिशा में जोर से पटक देना चाहिए।

कार्यकलाप: गेंद को रोकना, शार्ट पॉज, लाँग पॉज का अभ्यास करना चाहिए। गेंद को दायी और बायी जाँघ से उठाना चाहिए। उसी तरह दाये और बाए पैर से सिर के ऊपर उछालने का अभ्यास करना चाहिए। सीखे हुए कौशलों का लगातार अभ्यास करना चाहिए।



मैदानी खेल

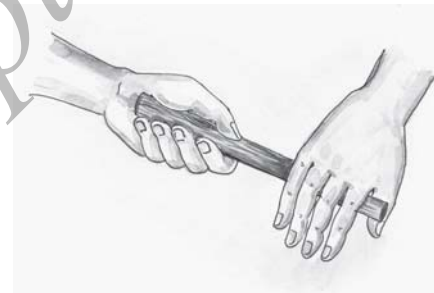
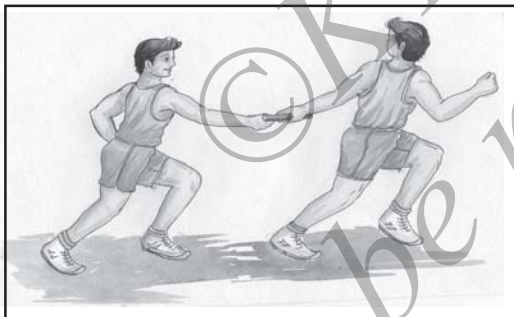
पाठ - 4



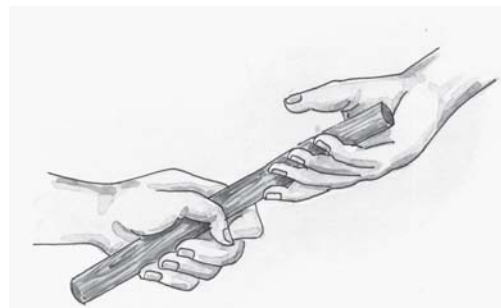
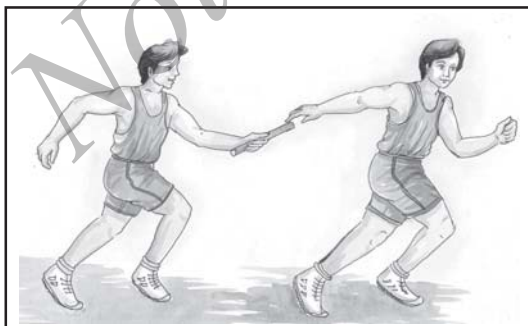
भूमिका : रिले खेल अत्यंत लोकप्रिय सामूहिक क्रीड़ा जो चारलोगों की दौड़ की टोली है। इस खेल से संबंधित प्रायोगिक विधान, कौशलों तथा नियमों को इस पाठ में सीखेंगे

बैटन (Baton) विनिमय पद्धति के दो भेद हैं।

1) विशुएल तरीका :- अंदर आनेवाले दौड़नेवाले के हाथ के बैटन को बाहर जानेवाले खिलाड़ी को अपने हाथ में लेना होगा (Visual method) विशुएल तरीके को आम तौर पर 4x400 मीटर रिले में काम में लाया जाता है।



2) नान-विशुएल तरीका :- अंदर आनेवाले खिलाड़ी के हाथ के बैटन को बाहर जानेवाला खिलाड़ी उसे देखे बिना अपने हाथ में ले लेता है (Non Visual method). साधारणतः 4x400 मीटर रिले में इस तरीके को इस्तेमाल किया जाता है।



विनिमय तंत्र के तरीके :

1) अपवर्ड पाँस तंत्र

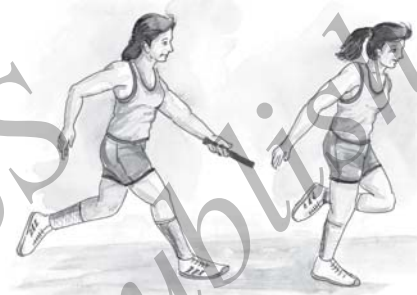
यह बैटन विनिमय तंत्र का अत्यंत लोकप्रिय विधान है।

रिले दौड़ सीखने की अवस्थाएँ :

बच्चों और नये लोगों से रिले दौड़ के गुरों को सिखाने के लिए नीचे कुछ कार्यकलाप दिए गए हैं। ये रिले खिलाड़ी में निर्दिष्ट निपुणता पैदा करने में सहायक होते हैं।



क्रम - 1



क्रम - 2



क्रम - 3



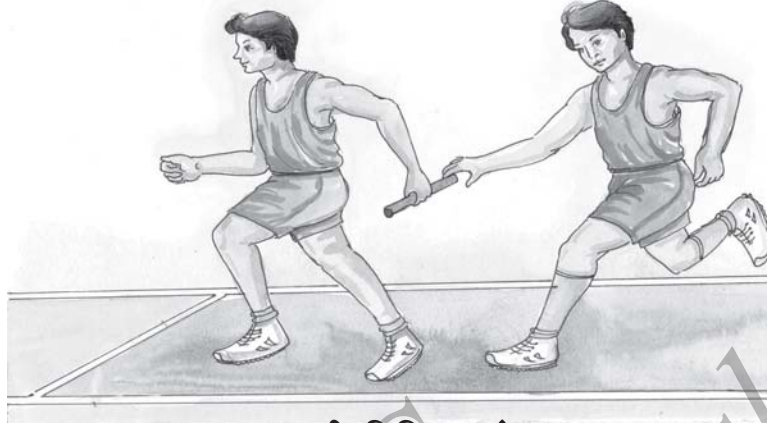
क्रम - 4



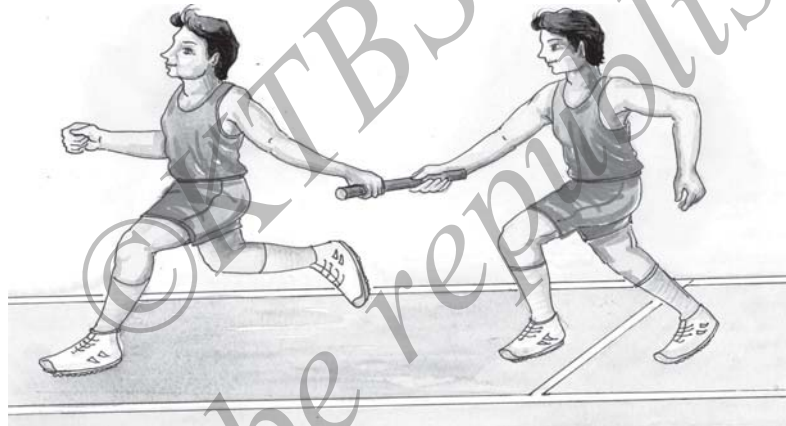
क्रम - 5



क्रम - 6



सही विनिमय तंत्र



गलत विनिमय तंत्र

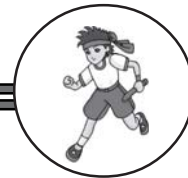
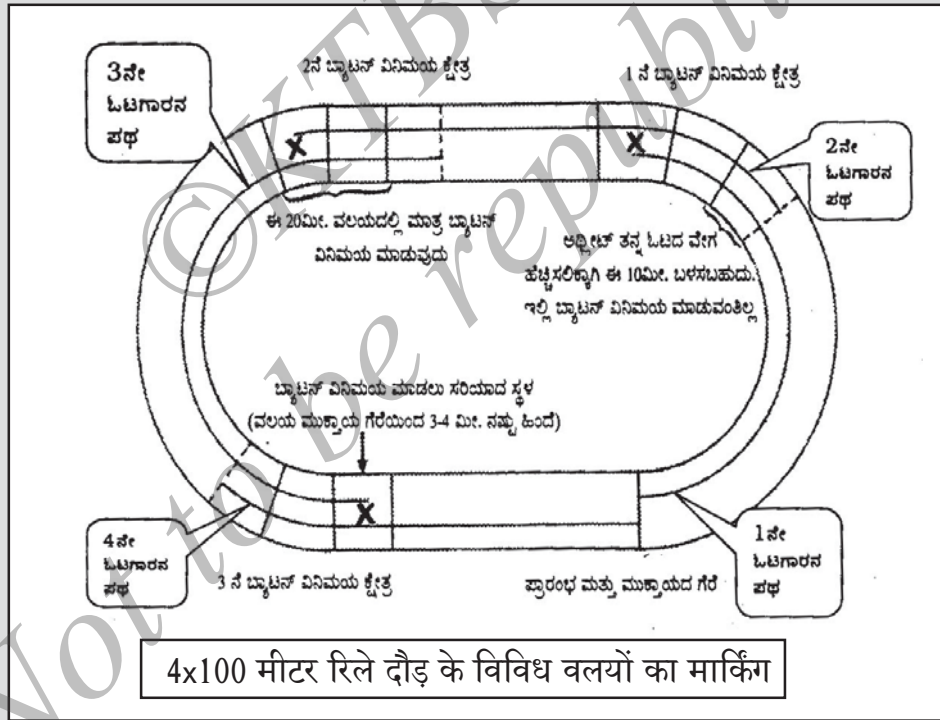
कार्यकलाप

(अ) एक दूसरे को पकड़ने की कोशिश

- एक दूसरे का पीछा करके भागते हुए दूसरे को पकड़ने की कोशिश करना।
- इससे दौड़नेवाले की रूकी हुई भंगिमा में सुधार लाया जा सकता है।
- धावक (runner) के चेकमार्क पहुँचते ही आगे का धावक दौड़ना शुरू करे।
- आगे के धावक के दौड़ना शुरू करने के बाद उसे पीछे नहीं देखना चाहिए।
- दोनों धावक तेजी से दौड़ें।

(आ) सुरक्षित बैटन विनिमय

- धावक बैटन को सुरक्षित रूप से एक दूसरे को हस्तांतर करने का कौशल सीखे, यही इस कार्यकलाप का मुख्य उद्देश्य है।
- शुरुआत में रुके हुए स्थान पर ही बैटन विनिमय करने का तंत्र का अभ्यास।
- बाद में धीरे-धीरे दौड़ते हुए बैटन विनिमय करने का तंत्र अभ्यास करें।
- कौशल को पूरी तरह सीखने के बाद, तेजी से बैटन विनिमय का प्रयत्न करना।
- इस कार्यकलाप का अभ्यास कराते समय बैटन विनिमय ठीक तरह से, उत्तम रीति से हुआ है या नहीं, इसका ध्यान रखना चाहिए।



पाठ - 5

गोला फेंकना (Shot Put)



भूमिका: प्राणी-जगत में मानव सबसे बड़ा आशावादी है। वह स्वप्नजीवी है। “मुझे खूबसूरत होना है, ताकतवर बनना है, अक्लमंद बनना है, जीवन के किसी भी क्षेत्र में तरक्की पाकर नाम कमाना है। समाज में प्रतिष्ठा पानी है - इस प्रकार के सपने देखा करता है वह विद्यार्थी दशा में सपने देखकर, उन्हें साकार बनाकर उसे लक्ष्य तक पहुँचना है।

व्यायाम (Athletics) दैहिक शिक्षा का महत्वपूर्ण अंश है। व्यायाम में धावन (दौड़ना), लाँघना - कूदना और फेंकना नामक तीन विभाग हैं। अब हम इस पाठ में गोला फेंकने (Shot-put) के बारे में सीखेंगे।

गोला फेंकना (Shot Put)

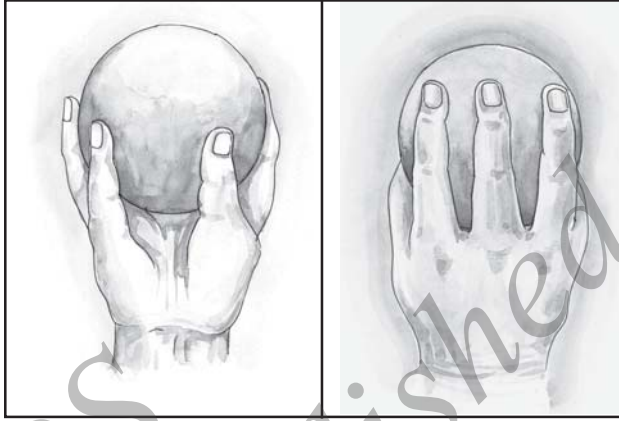
क्रीडापट्ट का शक्ति-सामर्थ्य केवल फेंकने में एक साथ व्यक्त होता है। बाहुबल इसमें प्रधान भूमिका निभाता है। फेंकने के उपकरणों को फेंकने की दिशा में प्रयोग करना बहुत जरूरी है। गोला फेंकने को स्फोटक स्पर्धा कहा जाता है। प्राथमिक अवस्था में गोला फेंकने को अभ्यास के क्रियाकलाप रूप में इस्तेमाल किया गया था। बाद में इसे स्पर्धा के क्षेत्र में स्थान मिला। बाद में फेंकने के क्षेत्र के मुहाने अंदरूनी किनारे पर स्थिर रूप से खड़े होकर एकसाथ 'V' आकार के चिह्न के अंदर गोला फेंका जाता था। बाद में इस खेल का परिष्कार तथा परिमार्जन हुआ। इस स्पर्धा के अभ्यास को पेरि-ओ ब्रियान शैली कहा गया।

पेरि ओ ब्रियान शैली (Perry Brien style)

अमेरिका का क्रीडाकार पेरि ओ ब्रियान ने सबसे पहले सरल शैली में गोला फेंकने का परिचय कराया था। इस शैली में गोला फेंकनेवाला विविध कौशलों को सीखकर, खेल की जीत के लिए काम करता है। उसके इस प्रयास में निपुणता का इस्तेमाल करता है।

1. गोला पकड़ने का तरीका (Holding the shot)

गोला फेंकने की स्पर्धा में भाग लेनेवाला स्पर्धी अपने बाए हाथ से गोला उठा कर, अपने दाये हाथ के मध्य की उगुलियों से गोला के पिछले भाग को पकड़ना है। फिर अंगूठी और कानी उँगली (सब से छोटी उँगली) की मदद से उठाना है। यह ध्यान में रखना है कि गोला हथेली में न बैठे। (देखिए चित्र-1)



गोले का स्थिरीकरण (Placement)

इसप्रकार पकड़े हुए गोले को कान के नीचे गर्दन के समानांतर में कंधे पर हलके ढंग से सुविधा के अनुसार रखना चाहिए। (देखिए चित्र-2)

2. खड़े होना (Standing)

गोला फेंकनेवाले को अपने दोनों पैरों को कंधे के सीधे, समानांतर रख कर, शरीर का संतुलन बनाये रखकर, अपनी पीठ को, गोला फेंकने की दिशा की ओर करना चाहिए। फिर अपने बाये हाथ को ऊपर और बाये पैर को अपनी जगह से पीछे लेकर, शरीर के सारे वजन को दाये पैर पर लाकर, बाये पैर के कोने को जमीन से स्पर्श करा कर खड़े होना चाहिए। (देखिए चित्र - 3).

3. टी, स्थिति और क्रौच (T. Position and crouch)

खड़े होने की स्थिति से गोला फेंकनेवाला अपने बाए हाथ को नीचे लाते हुए, बाए पैर को ऊपर उठाने पर स्पर्धी का शरीर 'T' आकार में रहता है। इस स्थिति में शरीर का संतुलन आवश्यक है। (देखिए, चित्र - 4)

क्रौच (crouch)

T आकार में खड़े हुए स्पर्धी को अपने शरीर को बाया हाथ, दाए घुटने तक फैलाते हुए झुका कर, बाए पैर को मोड़कर, दाए पैर को भी थोड़ा आगे झुकाना है। (देखिए चित्र-5)

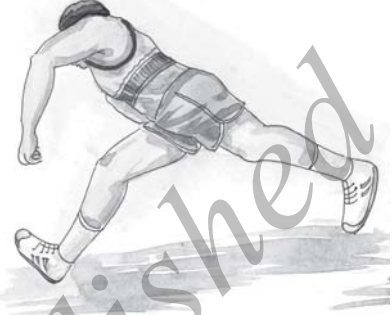
“ಪೆರಿ-ಓ-ಬ್ರಿಯಾನ್ ಶೈಲಿ” (“Perry O Brien style”)



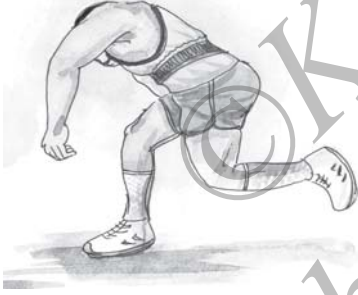
ಚಿತ್ರ -1



ಚಿತ್ರ -2



ಚಿತ್ರ -3



ಚಿತ್ರ -4



ಚಿತ್ರ -5



ಚಿತ್ರ -6



ಚಿತ್ರ -7



ಚಿತ್ರ -8



ಚಿತ್ರ -9

4. गोले की फेंक (gliding)

कौच स्थिति से ऐन वक्त पर अपने हाथ में पकड़े हुए गोले को धड़ाम से पैरों को तेज गति से हिलाते हुए पल भर में जोर लगा कर आगे की ओर फेंकना है। (देखिए चित्र-6,7,8)

गोला फेंकते समय सारा चलन-कार्य पैरों से शुरू होता है। दाएँ पैर से जमीन को धकेल कर, पीछे वृत्त के बीच में रखते समय, तत्काल ही बाये पैर को Toe Board के निचले भाग को जोर से दबाना चाहिए। इस प्रयत्न में बाया पैर (सीधे और तेजी से पीछे की ओर) कमर से नीचे हिलना चाहिए।

5. विमुक्ति और वापसी (Release and Recovery)

सारी ताकत लगाकर फेंका गया गोला दूर जाकर गिरता है। गोला हाथ से निकल जाने पर शरीर के संतुलन की रक्षा करना आवश्यक है (चित्र 9 देखिए)। इस समय गोला फेंकनेवाला क्षेत्र से बाहर अथवा स्टाप बोर्ड पर आ सकता है। ध्यान रखना चाहिए कि बाया पैर स्टाप बोर्ड पर न आना चाहिए। फिर देह के आगे के भाग को गोला फेंकने के बाद तुरंत ही पीछे भी लेना चाहिए। बाया पैर पीछे की ओर आवे और दाया पैर बाये पैर की जगह ले ले। विद्यार्थियों को इन सभी कौशलों को धीरे-धीरे, क्रमानुसार अभ्यास करना चाहिए। आगे क्रीडाकार इस्को फुट नामक एक नया तरीका सीखेंगे।

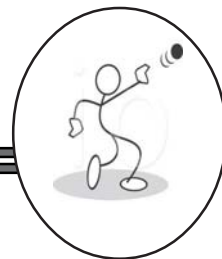
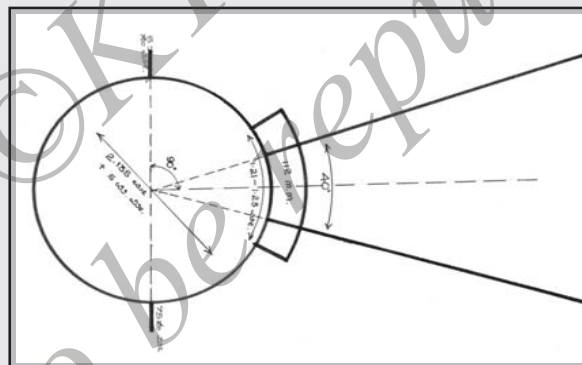
पूरक खेल

हर एक विद्यार्थी को क्रमानुसार गोला फेंकने का मौका देना चाहिए। अपनी सारी ताकत लगाकर गोले को बड़ी दूर तक फेंकने तथा शरीर का संतुलन बनाये रखनेका अभ्यास कराना चाहिए। इस खेल में क्रीडाकार गलतियाँ न करें, इस ओर अधिक ध्यान देना चाहिए। अभ्यास करनेवालों को इस खेल के सभी सामान्य नियमों से परिचित कराना चाहिए। उन्हें समय-समय पर सूचनाएँ तथा सलाहें देते हुए उन्हें क्रीडापट्ट बनाने की दिशा में ले जाना चाहिए। (देखिए चित्र-12)

ध्यान दें: गोला फेंकने का अभ्यास कराते समय, शरीर की पूर्व-तैयारी से संबधित सभी कार्यकलापों का पूरी तरह से शिक्षण दिया जाना चाहिए। गोला फेंकने के अभ्यास-काल में दैहिक शिक्षा शिक्षकों को अपने दायित्व का निर्वाह सुचारु रूप से करना चाहिए। सतर्कता बरती जाय तो हानि-निवारण किया जा सकता है। पूरक खेलों से गोला फेंकनेवाले उत्साहियों को बड़ी मदद जरूर मिलती है।

कार्यकलाप :

1. पूरक खेल का अभ्यास पूरा होने के बाद, अपनी कक्षा के सभी विद्यार्थियों के द्वारा गोला फेंकने की दूरी पहचान कर, उसकी अंक-सूची तैयार कीजिए।
2. विद्यार्थियों द्वारा सीखे गए कौशलों का नाम लेकर उन्हें करके दिखाने का आदेश दीजिए। विद्यार्थियों की याददाश्त एवं सामर्थ्य की परीक्षा लीजिए।
3. इस खेल की विविध अवस्थाओं के चित्रों का संग्रह कीजिए।



पाठ - 6

तालबद्ध कार्यकलाप



अ. हिन्दी लेजिम

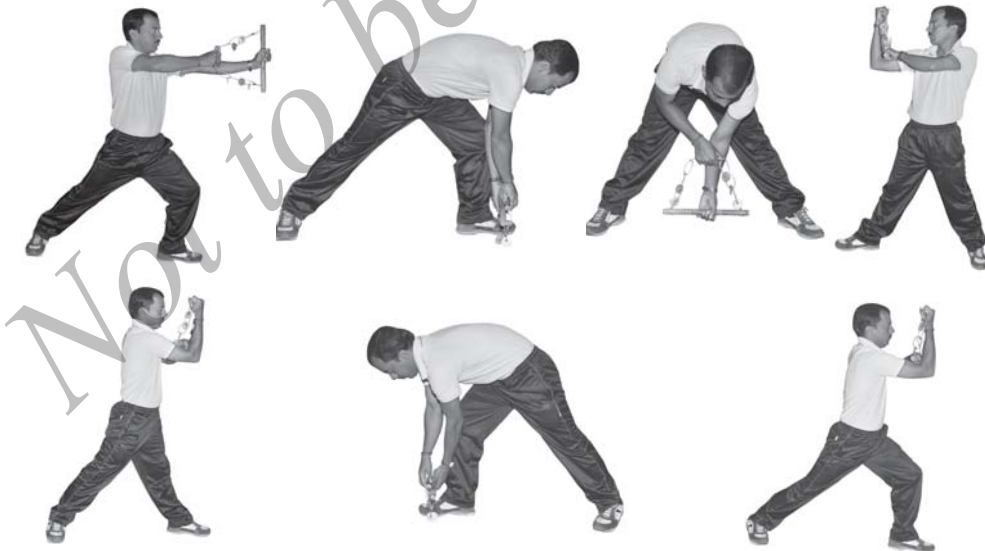
इस घटक को पढ़ने के बाद आप नीचे दिए गए कार्यकलापों को सीखेंगे।

1. हिन्दी लेजिम को दोरुख करने का तरीका
2. आगे फलाँग करने का तरीका
3. पीछे फलाँग करने का तरीका
4. शेरधज करने का तरीका

भूमिका : लेजिम एक प्रमुख तालबद्ध कार्यकलाप है। यह बच्चों का मनोरंजन करता है। इतना ही नहीं, नसों-स्नायुओं का समन्वय, एकग्रता, स्फूर्ति एवं दैहिक सहिष्णुता को भी बढ़ाता है। इस घटक में हिन्दी लेजिम के निम्नलिखित कार्यकलापों का अभ्यास करेंगे।

1) दो रुख :

स्थिति : पवित्र होशियार स्थिति



गिनती 1. शरीर को आगे झुका कर बाया पैर लेजिम को छुआना चाहिए। लेजिम को जमीन का समांतर रहना चाहिए।

2. शरीर को थोड़ा दाये की ओर मोड़ कर, दोनों पैरों के बीच में लेजिम को छुडाना चाहिए।
3. दायीं एड़ी ऊपर दायीं ओर (गिनती -1 की विरुद्ध दिशा की ओर 180°) घुमा कर दाये पैर को मोड़ कर, दायी तरफ़ की ओर गिनती 3 की तरह करना चाहिए। कुहनी को 90° झुका कर, जमीन की ओर लंबा बनाकर, कंधे को समांतर बनाकर लेजिम को पकड़ना है। लकड़ी के दंड को दायीं कुहनी के अंदर पकड़ना चाहिए।
4. उसी स्थिति में बाये हाथ को जमीन के समांतर आगे फैला कर (दायीं ओर) पवित्र होशियार स्थिति पर आना चाहिए।
5. आगे झुक कर, लेजिम को दाये पैर से छुआना चाहिए। (1 से लेकर 4 तक गिनती करनी चाहिए।
6. देह को थोड़ा बायी ओर मोड़ कर (45°) दोनों पैरों के बीच लेजिम को छुआना चाहिए।
7. बायीं ओर मुड़ कर (मूल दिशा की ओर) बाये पैर को मोड़ कर (चार आवाज़ की गिनती 3 की तरह) दायीं ओर कुहनी को 90° झुकाकर, जमीन की ओर लंबा बना कर, लेजिम के दंड को दायीं कुहनी के अंदर पकड़ना चाहिए।
8. पवित्र होशियार स्थिति पर आना चाहिए।
(लेजिम को छुड़ाने पर गिनती 2&6) बाया हाथ सीधा होना चाहिए। बाया हाथ बहिर्मुख होना चाहिए। दाये हाथ को मोड़कर, अंतर्मुख होना चाहिए।

2) आगे फलाँग

स्थिति : पवित्र होशियार स्थिति



गिनती 1 : आगे झुक कर, बाये पैर पर लेजिम को रखना है (1 से 4 तक गिनो) लेजिम जमीन का समांतर हो।

2. लेजिम को दो पैरों के बीच चलाना चाहिए। बाया हाथ सीधा रहना चाहिए और बाये हाथ को बहिर्मुख चाहिए। दाये हाथ को मोड़ना चाहिए तथा दाये हाथ को अंतर्मुखी रहना चाहिए।
3. दाये पैर को उठाकर बाये पैर पर अपरिक्रम (अपसव्य) दिशा में (180° घूमकर) बाये पैर को सामने रखकर (गिनती - 1 की विरुद्ध दिशा में) पवित्र गिनती 3 की तरह करना चाहिए।
4. बाये पैर को मोड़कर पवित्र होशियार स्थिति में आना चाहिए।
5. उसी दिशा में आगे झुककर पवित्र गिनती एक की तरह बाये पैर पर लेजिम को छुआना चाहिए।
6. लेजिम को दो पैरों के बीच छोड़ना चाहिए।
7. बाये पैर को अपरिक्रम दिशा में (180°) दाए पैर पर पीछे से घूम कर, पीछे रखकर पवित्र गिनती 3 की तरह करना चाहिए।
8. दाए पैर को मोड़ कर पवित्र होशियार स्थिति पर आना चाहिए।

3) पीछे फलांग

स्थिति : पवित्र होशियार स्थिति



गिनती 1. आगे झुक कर लेजिम को बाये पैर से लगाना चाहिए। लेजिम को जमीन के समांतर मे रहना चाहिए।

2. शरीर को थोड़ा दायीं ओर घुमाकर, दोनों पैरों के बीच लेजिम को खोलना चाहिए।

- बाया पैर (180°) उठाकर दाए पैर पर परिक्रमा की दिशा में (180°) घुमा कर दाए पैर के सामने रखकर (गिनती 1 की विरुद्ध दिशा में) पवित्र गिनती 3 की तरह करना चाहिए।
- दाए पैर को छुआकर पवित्र होशियार स्थिति में आना चाहिए।



- उसी दिशा में आगे झुक कर पवित्र गिनती एक की तरह बाये पैर पर लेजिम को लगाना चाहिए।
- शरीर को थोड़ा दायीं ओर घुमाते हुए, लेजिम को दोनों पैरों के बीच खोलना चाहिए।
- दाया पैर उठाकर, बाये पैर पर परिक्रमा की दिशा में (180°) घूम कर पवित्र गिनती 63 की तरह करना चाहिए।
- बाये पैर को मोड़ कर होशियार स्थिति पर पहुँचना चाहिए।

(लेजिम को खोलने पर (गिनती 2&6) बाया हाथ सीधा होना चाहिए। बाये हाथ को बहिर्मुख रहना चाहिए और दाये हाथ को मोड़कर, दाये हाथ को अंतर्मुख रहना चाहिए।

4) शेरधज

स्थिति : पवित्र होशियार स्थिति



गिनती 1 : शरीर को आगे झुकाकर लेजिम को बाये पैर पर लगाना चाहिए। लेजिम को जमीन के समांतर में रहना चाहिए।

2. शरीर को थोड़ा (45°) दाये की ओर मोड़कर लेजिम को दोनों पैरों के बीच खोलना चाहिए। बाये हाथ को सीधा फैलाकर बहिर्मुख रहना चाहिए। दाये हाथ को मोड़कर, दाये हाथ को बहिर्मुख रहना चाहिए।
3. बाये पैर को उठाकर, दाए पैर के सामने (90° तीसरे कोने में) रख कर, उसी दिशा में पवित्र गिनती 3 की तरह करना चाहिए।
4. बाये पैर को मोड़कर, बाये हाथ को जमीन के समांतर आगे फैलाकर पवित्र होशियार स्थिति पर आना है।



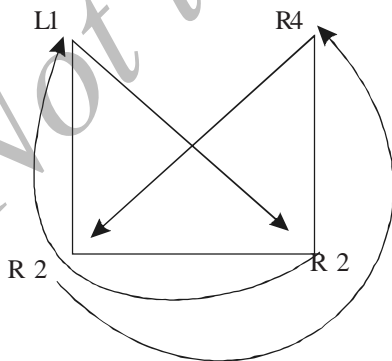
5. आगे झुककर लेजिम को बाये पैर पर लाना है।
6. लेजिम को दोनों पैरों के बीच खोलना है।
7. दाए पैर को उठाकर बाये पैर पर (270°) दिशा में आगे से घूमकर, चित्र में दिखाए गए तरीके से चौथे कोने में रखकर पवित्र गिनती 3 की तरह करना चाहिए।
8. उसी दिशा में दाए पैर को मोड़ कर पवित्र होशियार स्थिति पर आना है।



1. दाये पैर पर पवित्र गिनती एक के अनुसार लेजिम को लगाना चाहिए।
2. दोनों पैरों को थोड़ा बाए की ओर घुमाना चाहिए। लेजिम को दोनों पैरों के बीच खोलना चाहिए।
3. बाये पैर सीधे से 900 दाये पैरो को उठाकर तीसरे कोने में रखकर पवित्र गिनती तीन की तरह करना चाहिए।
4. दाये पैर को मोड़ कर पवित्र होशियार स्थिति पर आना चाहिए।



5. आगे झुककर, दाए पैर पर एक की तरह लेजिम को छुआना चाहिए.
6. लेजिम को पैरों के बीच खोलना चाहिए।
7. बाये पैर को उठाकर परिक्रमा की दिशा में 270° घुमाकर, दाये पैर के सामने (चित्र में दिखाये गये तरीके के अनुसार पहले कोने में) रख कर, गिनती तीन की तरह करना चाहिए।
8. बाये पैर को मोड़कर, पवित्र होशियार स्थिति पर आना चाहिए।



योग

पाठ - 7

सूर्य नमस्कार



(12 अवस्थाएँ)

भूमिका : सूर्य चेतना और ऊर्जा का केन्द्र है। सूर्योदय के समय सूरज की किरणें शरीर को छूने पर देह को चेतना मिलती है। इससे स्वास्थ्य की वृद्धि होती है। सूर्य नमस्कार में बारह अवस्थाएँ होती हैं; आठ आसनों का एक चक्र होता है। शरीर को आगे-पीछे हिलाने पर, झुकाने पर यह चक्र शरीर के सभी अंगों में चेतना भर देता है।

सूर्य नमस्कार प्रक्रिया नीचे 12 अवस्थाओं में स्पष्ट की गई है। साँसों को देह के अन्दर लेने को पूरक कहा जाता है। साँसों को बाहर छोड़ने के विधान को रेचक कहा जाता है। इस दोनों विधानों के द्वारा विद्यार्थी अपने गुरु के आदेशानुसार धीरे-धीरे सूर्यनमस्कार के विविध आसनों को कर सकते हैं।

**अवस्था - 1 : नमस्कारासन (नमस्कार मुद्रासन)**

दोनों हाथों को छाती के सामने जोड़ना चाहिए। पैरों के बीच थोड़ी-सी खाली जगह (gap) होनी चाहिए। दोनों पैरों को समांतर (parallel) रखना चाहिए।

प्रयोजन: मने को शांति मिलती है। मन में एकाग्रता (concentration) आ जाती है।

अवस्था-2 (पूरक) ऊर्ध्वासन

लंबी साँस लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर उठाकर पीछे को मोड़ना चाहिए। पीठ को कमान की तरह खींच कर शरीर को पूरी तरह मोड़ना चाहिए। यह आसन करते समय पीठ के प्रति ध्यान देना चाहिए।

प्रयोजन : गर्दन तथा पीठ की मांस - पेशियाँ (muscles) ढीली पड़ती हैं।



अवस्था-3 (रेचक) हस्त पादासन

धीरे से साँस छोड़ते हुए कमर के आगे की ओर झुकना चाहिए। दोनों हाथों को दोनों पैरों के पास रखकर सिर को नीचे झुकाना चाहिए। घुटनों को सीधा रखना चाहिए। पैरों की ओर ध्यान देना चाहिए।

प्रयोजन : सिर की ओर खून का प्रवाह सुचारु रूप से होता है। तोंद गल जाती है।



अवस्था - 4 : (पूरक) एक पाद प्रसरणासन फैलाये हुए साँसों को धीरे से अंदर खींचते हुए, दाये पैर के घुटने की उँगलियों को जमीन से स्पर्श कराना है। बाये पैर के घुटने को आगे जमीन पर टिकाकर दो हाथों के बीच रखना चाहिए। पीठ को आगे की ओर झुकाते हुए एक बार दाये पैर के ऊपर से छाती को उठाना चाहिए। सामने की ओर सीधी नजर रखनी चाहिए।

प्रयोजन : पीठ की माँस-पेशियाँ ढीली होंगी।



अवस्था-5 (पूरक) द्विपाद प्रसरणासन (दंडासन)

बाये पैर को पीछे की ओर फैलाते हुए। दाए पैर को भी वैसे ही करके, दोनों पैरों को साथ-साथ जोड़ना चाहिए। दोनों हाथों को आगे की ओर फैलाकर जमीन को हथेलियों से छूना चाहिए।

प्रयोजन : हाथ-पैर की माँस-पेशियाँ ताकतवर होंगी।



अवस्था 6 : (रेचक) भूधरासन (अधोमुख श्वानासन)

देह को त्रिकोणाकार में लाकर पृष्ठ-भाग को ऊपर उठाना चाहिए। सिर को दोनों हाथों के बीच करके नाभि की ओर देखते रहना चाहिए। दोनों पैरों को जमीन पर टिकाना चाहिए।

प्रयोजन : पीठ का भाग लचीला बनता है। शरीर हल्का बन जाता है।



अवस्था - 7 (पूरक - रेचक) अष्टांग प्रणिपातासन

(प्रणि-माथा, पातः जमीन) : साँसें छोड़ते हुए छाती, घुटनों तथा माथे को जमीन का स्पर्श कराना चाहिए। पेट का भाग भी जमीन को छूना चाहिए। माथा, हाथ, छाती, घुटने, उँगलियाँ-इन सभी आठ भागों को जमीन से स्पर्श कराना है। आराम से साँस लीजिए।



प्रयोजन : छाती चौड़ी हो जाती है। साँसों की समस्याएँ दूर हो जाती हैं।

अवस्था - 8 : (पूरक) भुजंगासन

साँसों को धीरे से खींचते हुए, पैरों को पीछे की ओर फैलाकर, सिर को फन की तरह ऊपर उठा कर पीठ की तरफ मोड़ना चाहिए। पैरों की उँगलियाँ पीछे की ओर मुड़नी चाहिए।



अवस्था-9 : (रेचक) भूधरासन

अवस्था-6 को दुबारा करना चाहिए। हाथों और पैरों को सीधा करके, सिर को दो हाथों के बीच लाकर पीछे की ओर देखना चाहिए।



अवस्था-10 : (पूरक) एकपाद प्रसरणासन

अवस्था -4 की तरह दाएँ पैर की उँगलियों को जमीन से स्पर्श कराना चाहिए। दोनों हाथों को झुका कर जमीन से छूना चाहिए। बाएँ पैर को दोनों हाथों के बीच में लाना चाहिए।



अवस्था -11 (रेचक)

शरीर की भंगिमा अवस्था-3 की तरह होनी चाहिए। साँसे छोड़ते हुए दोनों पैरों को जोड़ना चाहिए। माथे का स्पर्श घुटनों से कराना है। पैरों को सीधे खड़ा करना है।



अवस्था-12 (पूरक) नमस्कारासन

सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को छाती के सामने जोड़ना चाहिए। फिर अवस्था-1 को दोहराना चाहिए।

सूर्य नमस्कार की एक पारी (आवृत्ति) पूरी करने के लिए, चौथी अवस्था में बाएँ पैर को पीछे लाकर, फिर इसी तरह 12 अवस्थाओं को दो बार अभ्यास करने से संतुलन (balance) हो जाता है। शरीर के सभी अंगों को पूरा फायदा होता है।



पाठ-8

योगासन



प्रस्तावना: आपने पिछली कक्षा में योगासन के बुनियादी विषयों और आसनों के बारे में सीखा है। शरीर के समस्त अंगों को सही फल पाने के लिए कम से कम तीन प्रकार के आसनों का अभ्यास अनिवार्य है। अब हम खड़े होकर, बैठकर तथा लेटकर करनेवाले कुछ आसनों के बारे में जानेंगे।

ध्यान रखिये:

1. धीरे धीरे शरीर ढीला करते हुए आसनों को प्रसन्नता के साथ करना चाहिए।
2. हमेशा आराम से साँस लेते रहना चाहिए।
3. आसनों के अभ्यास से शरीर में क्रमशः सरलता और सुंदरता बढ़ेगी।
4. संतुलित आसनों का अभ्यास करते समय सतर्क रहना चाहिए।

अ) खड़े होकर करनेवाले आसन:



स्थिति-8



1-8



2-6



3-5



4

1. **त्रिकोणासन :-** इस आसन की अंतिम स्थिति त्रिकोण की तरह होने के कारण इसे त्रिकोणासन कहते हैं।

विधान : समस्थिति: ताडासन में सीधे खड़े होना चाहिए।

1. दाये पाँव को दायी ओर 2-3 फुट अंतर में रखकर दोनों हाथों को कमर पर रखना चाहिए।
2. पूरक के साथ दोनों हाथों को ऊपर उठाकर कंधे के बराबर ऊपर लाना चाहिए।

3. दाया पाँव 90° दायीं ओर, बाये पाँव थोड़ा दायीं ओर मोड़ाकर खड़े होना चाहिए।
4. रेचक के साथ कमर को ढीला कर करना चाहिए। दाये हाथ को दाये पाँव के ऊपर भाग में जमीन पर रखना चाहिए। बाये कंधे को ऊपर लाने के साथ, गर्दन को मोड़ बाया हाथ देखते रहना चाहिए। कुछ पल के बाद धीरे-धीरे यथास्थिति पर आना चाहिए। इसी प्रकार बाये भाग से इस आसन को आगे बढ़ाना चाहिए।

ध्यान देने की बात:-

- * अंतिम स्थिति में कोहनी एडियों को सीधा करना चाहिए।

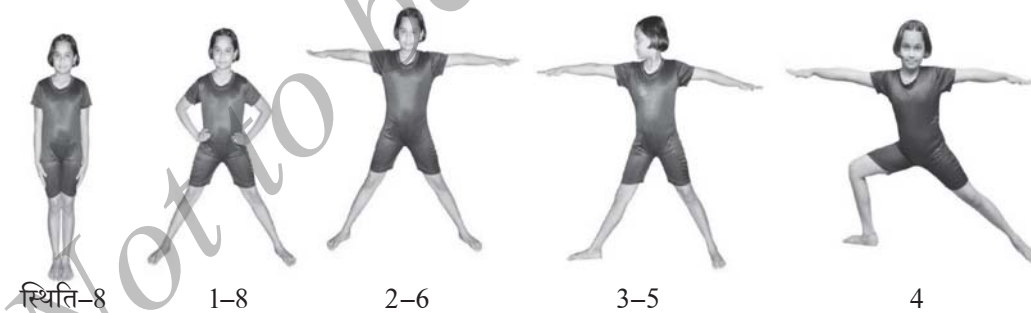
प्रयोजन:-

1. पीठ का दर्द, गद्दिन का दर्द दूर होता है।
2. छाती बढ़कर, छाती की स्नायु मजबूत बनती हैं।
3. हाथ-पैर के विकार दूर होते हैं। एंठन हट जाती हैं।

**शरीर को नीचा करते समय पूरक,
ऊपर लाते समय रेचक करना चाहिए।**

2. वीरभद्रासन:-

विधान : समस्थिति: ताड़ासन में सीधे खड़े होना चाहिए।



स्थिति-8

1-8

2-6

3-5

4

1. दाये पाँव को दायीं ओर 2-3 फुट का अंतर रखकर दोनों हाथों की कमर पर रखना चाहिए।
2. पूरक के साथ दोनों हाथों को कंधे के बराबर ऊपर लाना चाहिए।
3. दाये पाँव 90° दायीं ओर, बाये पाँव थोड़ा दायीं ओर मोड़ाकर खड़े होना चाहिए।

4. दाये घुटने को 90 ° मोड़ाकर शरीर के संतुलन का पालन करना चाहिए। कुछ पल के बाद यथास्थिति पर आना चाहिए।इसी प्रकार बाये भाग से इस आसन को आगे बढ़ाना चाहिए।
5. पहली बार करनेवालों की आसन के अंत में अधिक समय तक खड़े बिना निरंतर अभ्यास के साथ समय बढ़ाते जाना चाहिए।

सूचना: घुटनों का दर्द रहनेवालों को इस आसन का अभ्यास सतर्कत के साथ करना चाहिए।

लाभ:

1. हाथ-पैरों की स्नायु सुदृढ़ बन जाती है।

3.पादहस्तासन :-

विधात : समस्थिति: ताडासन में सीधे खड़े होना चाहिए।



1. पूरक के साथ दोनों हाथों को बगल से ऊपर लाकर कंधे के बराबर करना चाहिए।
2. कंधों को बढ़ाते हुए दोनों बाहुओं को कंधे के बराबर समांतर कर ऊपर उठाना चाहिए।
3. रेचक के साथ कमर ढीला करते हुए आगे झुककर,दोनों हाथों को बगल में भूमि पर रखकर सिर ऊपर लाकर आगे देखते रहना चाहिए।
4. रेचक के साथ पेट,छाती, मुख को पैरों के साथ स्पर्श कराना चाहिए। फिर धीरे-धीरे यथास्थिति पर आना चाहिए।

ध्यान देने की बात:-

- * पैर सीधे रहना चाहिए आगे (झुककर) और माथे को घुटनों के भाग को स्पर्श करना चाहिए।
- * अधिक रक्तचाप और आँखों का दर्द रहनेवाले को इस आसन करना मना है।

लाभ:

1. पचन शक्ति बढ़ती है तथा कमर जाँघ,स्नायु ढीला बनकर ताकतवर बनते हैं।
3. **वृक्षासन:-**वृक्ष का अर्थ है पेड़,यह आसन पेड़ की तरह रहने के कारण इसे वृक्षासन कहते हैं।

विधान : **समस्थिति:**ताडासन में सीधे खड़े होना चाहिए।



स्थिति-8



1-7



2-6



3-5



4

1. दाये घुटने को मोड़ एड़ी को जाँघ के मूल में रखना चाहिए। पैर की उंगलियाँ भूमि की ओर रहनी चाहिए।
2. पूरक के साथ दोनों हाथों को सीधे जाँघ कंधे के बराबर ऊपर लाना चाहिए।
3. दोनों हाथों को और V आकार में ऊपर लाना चाहिए।
4. दोनों हाथों को जोड़िये , शरीर के समस्त भार को एक ही पाँव पर लाना चाहिए। संतुलन का पालन करना चाहिए। कुछ पल के बाद क्रमानुसार यथास्थिति पर आना चाहिए।इसी प्रकार से बाये पाँव से बढ़ना चाहिए।

ध्यान देने की बात:-

हाथों को ऊपर लाते समय असंतुलन हुआ दोनों हाथों को कमर पर रखना चाहिए।

जागरूक बातें:

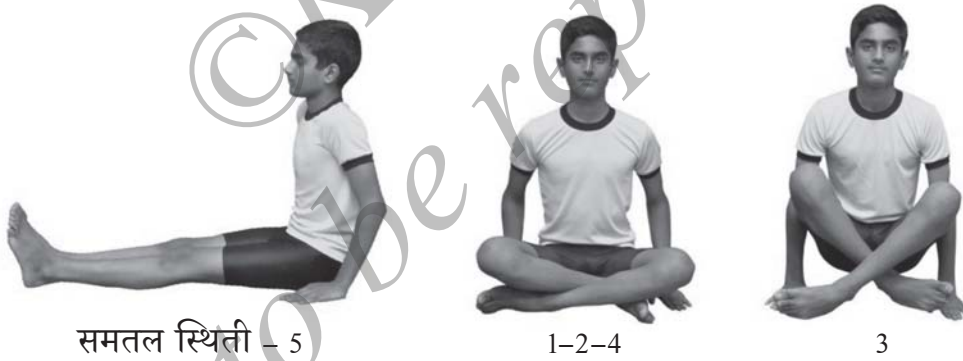
- * संतुलन खोकर गिरने की स्थिति में पहुँचे तो तुरंत पाँव भूमि पर रखना चाहिए।
- * सिर चक्कर खानेवालों को यह आसन करना मना है।

लाभ:

1. शारीरिक स्थिरता और मन की एकाग्रता आती है।
2. नाड़ी और स्नायुओं के संयोजन में वृद्धि होती है।

आ) बैठकर करनेवाले आसन:

- 1) **तोलासन:-** यह आसन तुला के बट्टे के बराबर रहता है, इसलिए इसे तोलासन कहते हैं। यह संतुलन से करनेवाला आसन है।



स्थिति: विश्रांत स्थिति से समतल स्थिति में पहुँचना है। (हाथों को बगल में रखकर पीठ और पैरों को सीधा रखकर बैठना चाहिए।)

विधान :

1. सहज स्थिति में बैठिए।
2. हाथों को पृष्ठ की बायीं और दायीं ओर भूमि पर रखना चाहिए।
3. रेचक के साथ शरीर को ऊपर लाकर और पृष्ठ को भूमि के समांतर जाँघ हो।

4. सहज श्वास प्रक्रिया के साथ शरीर को धीरे-धीरे भूमि पर रखकर दूसरी स्थिति में पहुँचना है।
5. पैरों को अलग करते हुए समतल स्थिति में पहुँचना है।

ध्यान देने योग्य अंश :

1. हाथों को अच्छी तरह जमीन पर रखना चाहिए। कुहनियाँ सीधे रहनी चाहिए।
2. कंधों को ढीला कीजिए। छाती का भाग चौड़ा हो।

सूचना :

1. कमर तथा अंगूठे में दर्द रहने के संदर्भ में इस आसन को सतर्कता से करना है।

लाभ:-

1. हाथों की शक्ति बढ़ने के साथ मोटापा कम होता है।
2. शरीर और मन में संतुलन रहेगा।
3. पेट की समस्याएँ दूर होंगी और पेशिश भी दूर होंगी।

2) उत्थित पद्मासन:-



नाम का औचित्य: पद्मासन के साथ हाथों को भूमि पर रखकर, शरीर को ऊपर लाने के प्रयास को उत्थित पद्मासन कहते हैं।

समतल स्थिति- चित्र के अनुसार सीधे बैठना चाहिए।

1. दाये पाँव के घुटने को मोड़कर दाये पाँव को बायीं जाँघ पर रखना चाहिए।
2. बाये पाँव के घुटने को मोड़कर बाये पाँव को दायी जाँघ पर रखना चाहिए।
3. पद्मासन स्थिति में दोनों जाँघों के आस-पास हाथों को जमीन पर रखना चाहिए।
4. पूरक के साथ कंधों के ऊपर भार रखते हुए पद्मासन स्थिति में शरीर को ऊपर लाना चाहिए।

3) पर्वतासनः

समतल स्थिति- पीठ और पैरों को सीधा करते हुए बैठना ।

1. दाये पाँव के घुटने को मोड़कर दाये पाँव को बायी जाँघ पर रखना चाहिए।



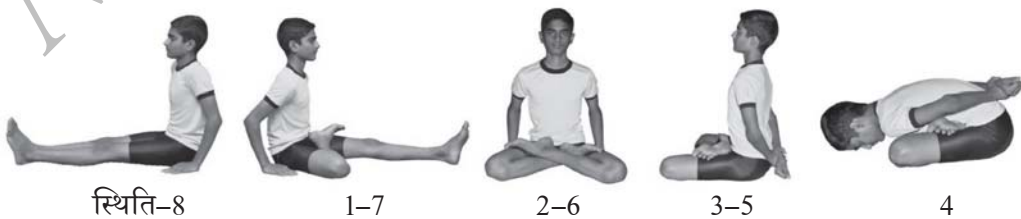
2. बाये पाँव के घुटने को मोड़कर बाये पाँव को दायी जाँघ पर रखना चाहिए।
3. पूरक के साथ दानों हाथों ऊपर कंधे के बराबर रखना चाहिए।
4. दोनों हाथों को ऊपर लाकर सिर के ऊपर सीधे जोड़ना चाहिए।कुछ पल के बाद यथास्थिति पर पहुँचना है।

लाभः-स

1. पेट, कंधे,पेट, हड्डी-पसलियाँ हाथ की स्नायु सुदृढ बनती हैं।

4) योग मुद्रासनः-

स्थिति: समस्तल स्थिति में बैठना।



विधान :

1. दाये पाँव के घुटने को मोड़कर दाये पाँव को बायीं जाँघ पर रखना चाहिए।
2. बाये पाँव के घुटने को मोड़कर बाये पाँव को दायीं जाँघ पर रखना चाहिए।
3. धीरे से हाथों को चित्र के अनुसार शरीर के पीछे पकड़ना चाहिए।
4. रेचक के साथ कमर के आगे झुककर माथे को भूमि से स्पर्श करना चाहिए।
5. कुछ पल के बाद पूरक के साथ ऊपर आना चाहिए। उसके बाद रेचक के साथ समतल स्थिति पर पहुँचना है।

सतर्कता की बात-

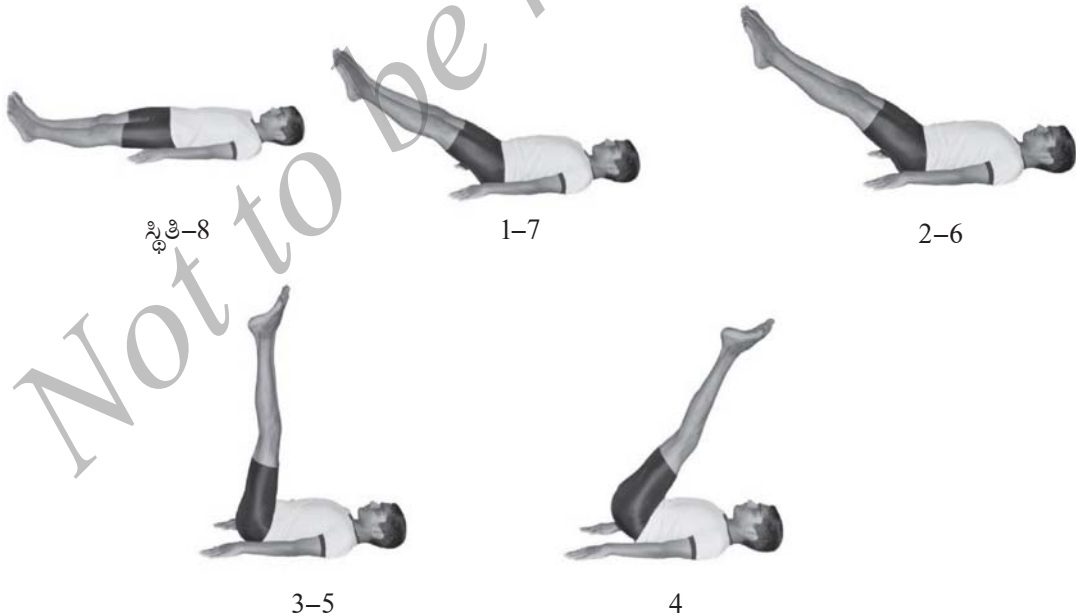
- * पीठ के दर्द रहनेवाले को इसे सतर्कता से करना चाहिए।

लाभ:

1. पेट के रोग और सिर दर्द कम होती हैं।

इ) लेटकर करनेवाले आसन:-

- 1) उत्थित द्विपादासन:- उत् का मतलब है ऊपर उठना।



विधान : पीठ पर शवासन की स्थिति में लेटना चाहिए।

1. पूरक के साथ दोनों पैरों को 30° के बराबर ऊपर लाकर खड़ा करना चाहिए।
2. दोनों पैरों को 60° के बराबर ऊपर लाकर खड़ा करना चाहिए।
3. दोनों पैरों को 90° के बराबर ऊपर लाकर भूमि के बराबर सीधा करके खड़े होना चाहिए।
4. दोनों पैरों को 90° से अधिक बढ़ाते हुए चित्र के अनुसार प्रयत्न करना चाहिए। उसके बाद शवासन-स्थिति में पहुँचना है।

सतर्कता क्रम:

- *. पेट का दर्द रहने वालों को जागरूकता के साथ करना है।

लाभ:-

1. बवासीर, पेचिश, गैस्ट्रिक ट्रबल सतर्कता दूर होते हैं।
2. पादस्पर्श मेरुदंडासन:-दोनों हाथों से पैर की अंगूठियों को पकड़कर ऊपर लाना चाहिए।

स्थिति: समतल स्थिति से प्रारंभ करना।



स्थिति-8



1-7



2-6



3-5



4

विधान :-

1. समतल स्थिति से दोनों हाथों से पैर की अंगूठियों को पकड़ना।
2. पैरों को धीरे से ऊपर उठाना।
3. शरीर के संतुलन का पालन करते हुए पैरों को सीधे फैलाना चाहिए।
4. सहज श्वास प्रक्रिया के साथ पैरों को फैला करके शरीर को कुछ हद तक सीधा करते हुए पाँव के बीच नजर रखना चाहिए। उसके बाद धीरे-धीरे से समतल स्थिति में आना चाहिए।

ध्यान देने की बात:-

पृष्ठभाग पर शरीर का भार रहना है, पैर सीधे रहना चाहिए।

सतर्कता क्रम:

- * पीठ और पेट का दर्द रहने वालों को यह आसन सतर्कता के साथ करना है।

लाभ:-

1. तोंद छोटी होती है।
2. संतुलन में नियंत्रण के साथ एकाग्रता आती है।

3) एकपाद शलभासन:-

नाम का औचित्य: एक पद का अर्थ है कि एक ही पैर, शलभ का अर्थ है कि टिड्डी एक ही पाँव को शरीर के पीछे उठाना।



स्थिति-8



1-7



2-6



3-5



4

विधान:-स्थिति- मकरासन से स्थिति पर आना।

1. हाथों को जाँघ के पास फैलाकर रखना।
 2. पूरक के साथ पेट और जाँघ को जमीन से ऊपर लाकर दोनों हाथों को जाँघ के नीचे मुट्ठी बाँधकर जाँघ चाहिए।
 3. रैचक के साथ पेट और जाँघ को हाथों पर रखना चाहिए।
 4. पूरक के साथ दाये पाँव को कुछ हद तक ऊपर उठाना चाहिए। बंद मुट्ठी को जमीन पर रखना चाहिए।
- सहज श्वास प्रक्रिया के साथ कुछ समय के बाद यथास्थिति पर पहुँचना है। उसके बाद बाये पाँव से क्रमानुसार करना चाहिए।
 - **ध्यान देने की बातें:-**
 1. अंतिम स्थिति में ठोड़ी भूमि पर स्वना चाहिए।
 2. पाँव उठाते समय घुटने को सीधा रहना चाहिए।
- 4) **शलभासन:** शलभ का अर्थ है कि टिड्डी आसन की अंतिम अवस्था टिड्डी के बराबर के कारण शलभासन कहते हैं।



स्थिति-8



1-7



2-6



3-5



4

विधि:-स्थिति- मकरासन से स्थिति पर आना।

1. हाथों को जाँघ के आस-पास फैलाकर रखना।
2. पूरक के साथ पेट और जाँघ को भूमि से ऊपर लाकर दोनों हाथों को पेट के नीचे सीधा करना चाहिए।
3. र्चक के साथ पेट और जाँघ को हाथों पर रखना चाहिए।

पूरक के साथ कंधों को दृढ़ करते हुए पीठ,पेट, कमर की स्नायुओं की सहायता से पैरों को कुछ हद तक ऊपर उठाना चाहिए। कुछ पल के बाद फिर मकरासन स्थिति में पहुँचना है।

ध्यान देने की बात:-

1. ठोड़ी भूमि पर रहना चाहिए और घुटने सीधे रहने चाहिए।

सतर्कता की बात: पीठ दर्द वालों को इसे स्तर्कता साथ करना है।

लाभ:

1. पृष्ठ और पीठ की स्नायुओं को सदृढ़ बनाते हैं।
2. घुटने, जाँघ तथा पीठ के निचले भाग की समस्याएँ दूर हो जाती हैं।

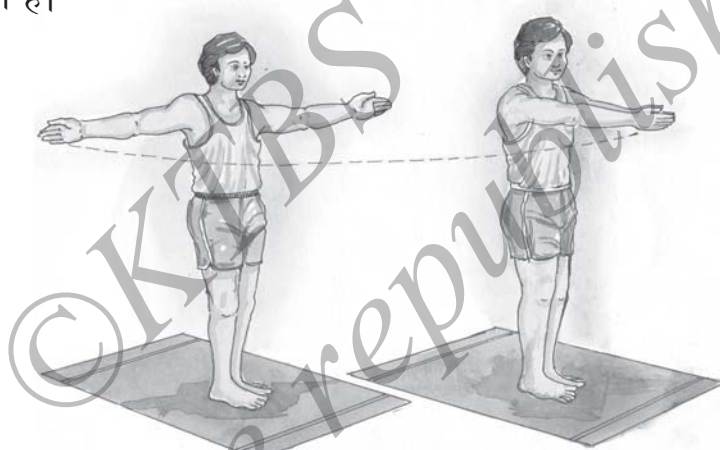


पाठ-9

प्राणायाम और मुद्राएं



अष्टांग का चौथा अंग प्राणायाम है। प्राण को शरीर के अंदर संचार करानेवाली वायु कहते हैं। श्वास प्राण नहीं है। वह प्राणवाहक है। श्वास के द्वारा प्राण-शक्ति शरीर के अंदर प्रवेश करती है।



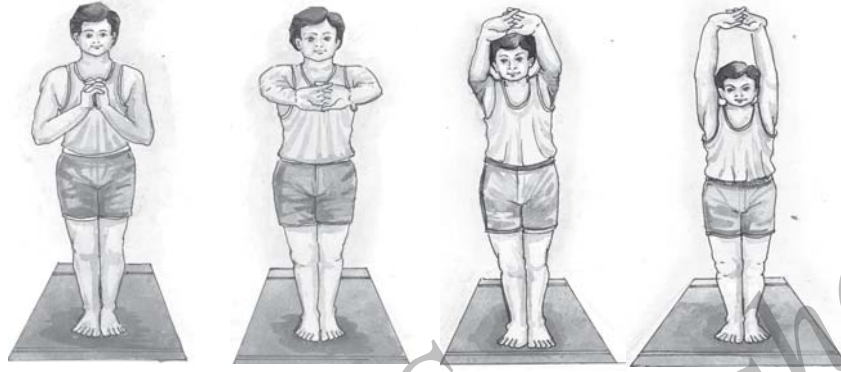
श्वास प्रक्रिया:- धीरे और दीर्घ से करनेवाली श्वास प्रक्रिया के द्वारा शरीर की गति को क्रमबद्ध करना ही श्वास प्रक्रिया है।

1. हाथों को बगल और आगे फैलाते हुए श्वास लेना।

क्रम:

1. समस्थिति में खड़े हो जाइये। पैर के बीच एक से डेढ़ फुट अंतर रहना चाहिए।
2. हाथों को कंधे के बराबर छाती के सामने फैलाकर को जोड़िये, कुहनियाँ सीधे रहना चाहिये।
3. श्वास अंदर लेते हुए हाथों को बगल में फैलाइये, कंधों को सीधे फैलाइये।
4. निश्वास छोड़ते हुए हाथों को सामने फैलाते हुए जोड़िये, पूर्व स्थिति में आइये।
5. प्रारंभ में पाँच बार, उसके बाद दस बार पुनरावर्तन करना चाहिए।

2. हाथों को सामने फैलाते हुए श्वास लेना:



क्रम:

1. समस्थिति में खड़े हो जाइये। पैरों के बीच में एक, डेढ़ फुट का अंतर रहना चाहिए।
 2. हाथों को एक-दूसरे से जोड़कर छाती के सामने रखिये।
 3. श्वास लेते हुए हाथों को सामने फैलाते हुए हाथों को मोड़का बाह्य मुख कीजिये।
 4. निश्वास के साथ कोहनी को मोड़ते हुए, हाथों को छाती के सामने रखिये। यही क्रम पाँच बार पुनरावर्तित कीजिये।
 5. हाथों को माथे के बराबर लगभग 135 कोण में फैलाते हुए, इस प्रक्रिया को पाँच बार दुहराइए।
 6. हाथों को सिर पर लगभग 180 कोण में फैलाते हुए, इस प्रक्रिया को पाँच बार दुहराइए।
3. एड़ियों को ऊपर करते हुए साँस लेना।



क्रम:

1. समस्थिति में खड़े हो जाइये, पैरों के बीच एक डेढ़ फुट का अंतर रहना चाहिए।
2. श्वास लेते हुए एड़ियों को ऊपर करते हुए हाथों को छाती के सामने ऊपर फैलाइये, पसलियों को ऊपर कीजिये। कोहनियाँ सीधी होनी चाहिए।
3. निश्वास के साथ हाथों और एड़ियों को धीरे-धीरे नीचे कर दीजिये। साथ ही समस्थिति में आइये। इस प्रक्रिया को पाँच बार पुनरावर्तित कीजिये।

4. शसश्वास:



क्रम:

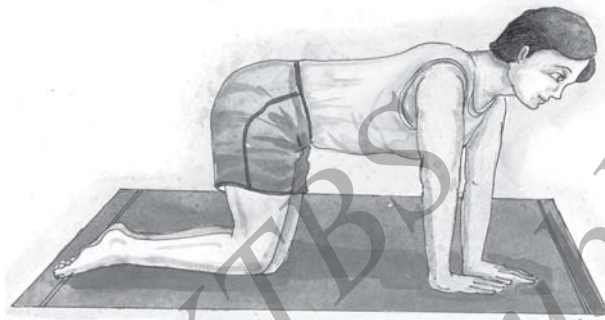
1. वज्रासन की स्थिति में आइये।
2. कुहनियों को घुटनों के आस-पास रखिये। हथेलियों को जमीन पर रखिये।
3. मुँह खोलकर जीभ को बाहर कीजिये और स्नायुओं के विस्तार होने से तेजी से मुँह से 30 सेकेंड तक साँस लीजिए।

5. श्वान-श्वास (कुत्ते की श्वास - क्रिया)



क्रम:

1. वज्रासन स्थिति में आइये। हथेलियों को घुटनों के बगल में रखिए।
 2. मुँह खोलकर जीभ को बाहर कीजिये और पेट की स्नायुओं द्वारा श्वान श्वास प्रक्रिया की तरह तेजी से मुँह के द्वारा 30 सेकेंड तक साँस लीजिए।
6. व्याघ्र श्वास (बाघ की तरह साँस लेने की प्रक्रिया)

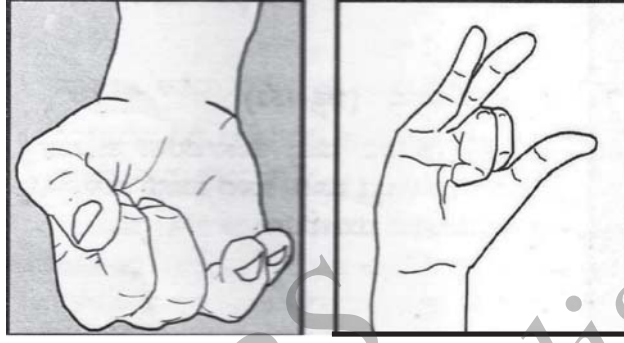


क्रम:

1. वज्रासन स्थिति में आइये।
 2. घुटनों से लगभग एक या डेढ़ फुट आगे, हाथों को फैलाते हुए पृष्ठभाग को ऊपर लाकर हथेलियों को आगे भूमि पर रखिये।
(घुटनों और हथेलियों के आधार पर शरीर के भाग को समांतर रखना चाहिए।)
 3. साँस लेते हुए छाती और सिर को ऊपर लाकर, पीठ को समांतर रखिए।
 4. निश्वास लेते हुए पीठ ऊपर कीजिये। सिर और छाती के भाग को अंदर खींचिये।
 5. इस प्रक्रिया को पाँच बार पुनरावर्तन करते हुए वज्रासन की स्थिति में पहुँचना है।
2. मुद्राएँ:

प्राणायाम का अभ्यास करते समय विविध मुद्राओं का प्रयोग किया जाता है। मुद्रा शब्द आनंद देने का अर्थ देता है। तंदुरुस्ती से रहने के लिए मुद्राएँ शक्ति प्रदान करती हैं।

- i) **नासिक मुद्रा:** हाथ की सभी उंगलियों को अलग करके, हथेली ऊपर रहना चाहिए। पहली और तीसरी उंगलियों को हथेली स्पर्श करने की तहर मोड़कर, अंतिम उंगली और चौथी उंगली दोनों को एक साथ सीधा कीजिये। अंगूठी भी सीधे रहना चाहिए।



- ii) **षण्मुखी मुद्रा:** भ्रामरी प्राणायाम अभ्यास के साथ इसका उपयोग करते हैं।

क्रम: आँखों को बंद कर दोनों हाथों की पहली और बीच की उंगलियों को आँखों पर रखिये। चौथी उंगली और अंतिम उंगली को नाक के दोनों बगल में स्पर्श करना है। दोनों अँगलियों को कान के दोनों छेदों पर रखना।



- iii) **विभागीय श्वास प्रक्रिया:**

प्राणायाम करने के पूर्व इस प्रकार के अभ्यासों को किया जाता है। विभागीय श्वास प्रक्रिया हमारी श्वास प्रक्रिया के दोषों को सही करने के साथ श्वासांगों की क्षमताओं को बढ़ाती हैं।

विभागीय श्वास प्रक्रिया के लिए उपयुक्त आसन हैं - पद्मासन, वज्रासन और सुखासन।

II) अधम श्वासः (पेट की साँस)

क्रमः

1. उपयुक्त आसन मे बैठकर, बाये हाथ की बायीं एड़ी के ऊपर और दाये हाथ चिन्मुद्रा कीजिये। पीठ सीधे रहनी चाहिए। चेहरे पर मुस्कुरहट हो।
2. नाक से धीरे धीरे साँस लीजिए। पूरक (पेट का भाग) काफी उभर कर रहे।)
3. नाक के द्वारा साँस छोड़ते हुए इस (रेचक) पेट के भाग को सहज स्थिति में लाइए।

II) मध्यम श्वासः(छाती श्वास) :

क्रमः

1. उपयुक्त आसन पर बैठकर, बाये हाथ को बायीं एड़ी के ऊपर और दाये हाथ से चिन्मुद्रा कीजिये। चेहरे पर मुस्कुरहट हो। धीरे धीरे साँस लीजिए हो।
2. नाक के द्वारा धीरे-धीरे साँस छोड़ते हुए (रेचक) छाती के भाग को सहज स्थिति में लाइए। इस क्रम को 5 से 10 बार दोहराइए।
3. रेचक के साथ छाती सहज स्थिति में हो। इस प्रक्रिया को 5-10 बार पुनरावर्तन कीजिये।



पाठ-10

पदकवायद



छात्रों के जीवन में अनुशासन का प्रमुख स्थान है। छात्रों में अनुशासन, आज्ञा का पालन, समूह का नेतृत्व, दृढ़ निर्णय, अधिकारियों के साथ आदरपूर्वक व्यवहार, देशप्रेम आदि गुणों का विकास करने के लिए पदकवायद एक प्रमुख साधन है।

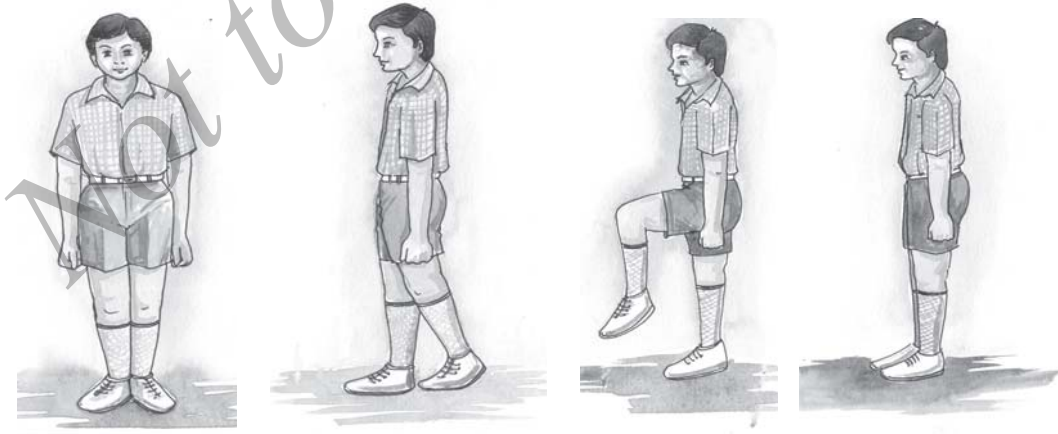
पद कवायद शरीर और मन के बीच संतुलन लाने के साथ साथ एकाग्रता तथा रचनात्मक व्यक्तित्व प्रदर्शन का एक प्रमुख कार्यकलाप है।

आप प्रस्तुत इकाई के अध्ययन के बाद निम्नलिखित अंश सीखते हैं:-

1. आज्ञा के अनुसार शरीर की गति को अनुशासन बद्ध करना।
2. आदर-सम्मान के साथ वन्दन का क्रम।
3. पदकवायद करने के कतारों के निर्माण की रचना करना।
4. कदम ताल के साथ आगे बढ़ने का क्रम।

पदकवायद की आपने मूल गतियों का अध्ययन पिछली कक्षा में अध्ययन किया है। इस कक्षा में अगली अन्य कुछ गतियों के बारे में सीखेंगे।

1. दाये मूड़ (दाये मुड़ना)



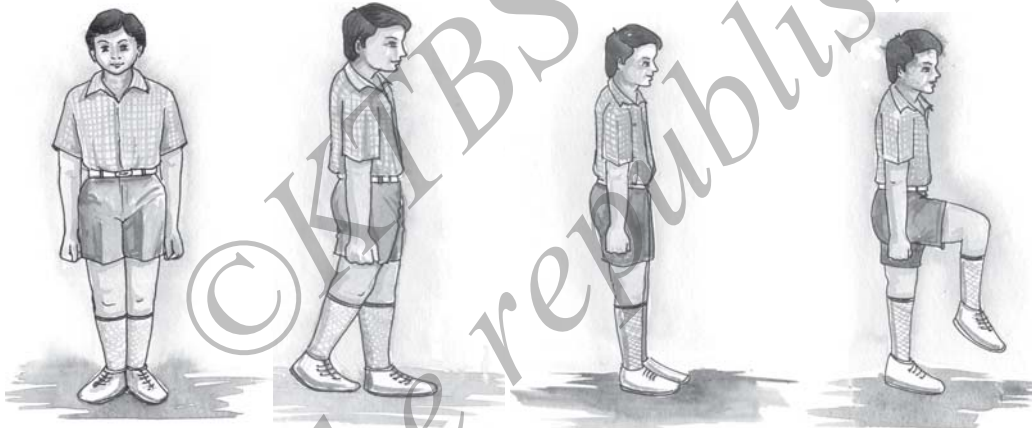
छात्रों का क्रमबद्धता से अपने स्थान से दायीं ओर मुड़ना

आज्ञा : कक्षा दाये मुड

क्रम:

एक-1 : दाये पाँव की एड़ी और बाये पाँव की पैर की नोक पर अपने स्थान से दाये 90° तक मुड़ना है। मुड़ने के बाद दाया पाँव पूर्ण ढंग से भूमि पर रहना चाहिए और बाये पाँव की एड़ी को ऊपर रहना चाहिए। दोनों घुटनों को समांतर रहना चाहिए।

दो-2 : बाये पाँव को ऊपर लाकर दाये पाँव के साथ सावधान स्थिति में खड़े रहना है।



2. बाये मुड-बाये मुड़ना-

छात्रों को अपने स्थान से क्रम बद्ध रूप से बायी ओर मुड़ना है।

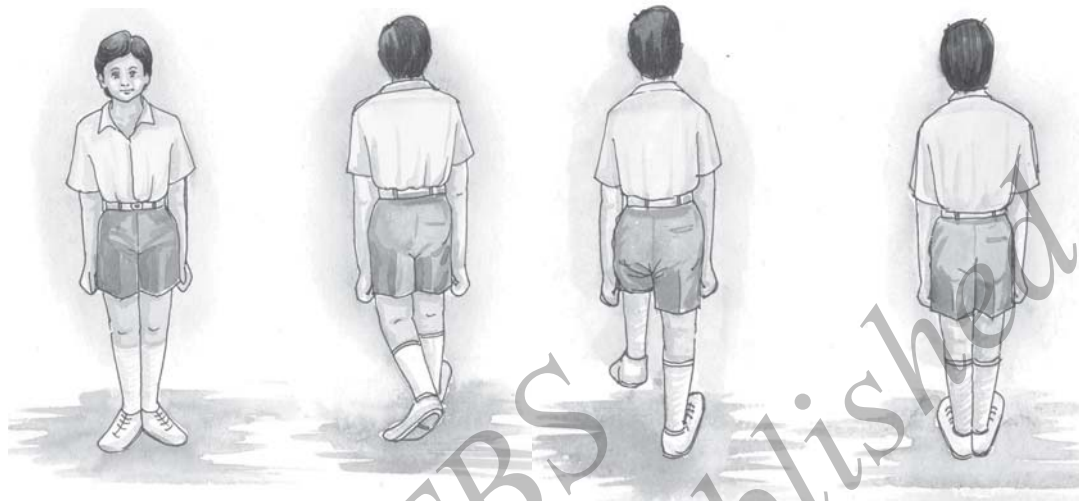
आज्ञा: कक्षा बाये मुड।

क्रम:-

एक-1 बाये पाँव की एड़ी और दाये पाँव को पैर की नोक पर अपने स्थान से दाये 90° तक मुड़ना है। मुड़ने के बाद बाये पाँव की पूर्ण ढंग से भूमि पर रहना चाहिए और बाये पाँव की एड़ी की ऊपर रहना चाहिए। दोनों घुटने समानांतर रहना चाहिए।

दो-2 दाये पाँव ऊपर लाकर बाये पाँव के साथ सावधान स्थिति में खड़े रहना है।

3. पीछे मुड़ (रैट अबाउट टर्न)



छात्रों को क्रमबद्धता से अपने स्थान के विरुद्ध दिशा की ओर 180° तक मुड़ना ।

आज्ञा: कक्षा पीछे मुड़

क्रम:

एक-1 : बाये पाँव की नोक और दाये पाँव की एड़ी के ऊपर भार रखकर अपने स्थान 180° तक (विरुद्ध दिशा) दायीं ओर मुड़ना है। मुड़ने के बाद दाया पाँव भूमि पर रखकर बाये पाँव की नोक ऊपर रखना चाहिए।

दो-2 : बाया पाँव ऊपर लाकर दाये पाँव के साथ सावधान स्थिति में खड़े रहना है। उपर्युक्त क्रियाकलाप के अवसर पर जिस पाँव की एड़ी भूमि पर रहता है, उस पाँव के ऊपर शरीर का संपूर्ण भार रखना चाहिए।

II सामने सेल्यूट (Frant Salute)

सामनेवाले अतिथि गण को सेल्यूट करके आटर दिखाना।

आज्ञा:- सामने सेल्यूट कक्षा सेल्यूट

क्रम:

एक : तेज चल के साथ थाम में खड़े होने के बाद छात्र अपने बाये हाथ अर्धवृत्ताकार में दाये कंधे तक लेकर कुहनी दायी आँख की भौहों के पास अनुक्रमणिका की नोक आने की तरह पकड़ना चाहिए। कुहनी कंधे के बराबर आकर, उंगलियों की नोक, कुहनी और हाथ की नोक एक ही रेखा में रहना चाहिए।

दो : दाये हाथ को सीधे नीचे पहले स्थान पर लाना चाहिए।

III दो कतार या तीन कतारे बन (इन टूस / इन थ्रीस)

एक ही कतार में क्रमानुसार खड़े छात्रों को दो या तीन कतारों में विभाजित करना है।

आज्ञा : कक्षा दाये से एक से दो तक गिनती कीजिये।

क्रम : छात्र अपने दाये की ओर से एक, दो, एक, दो गिनना।

आज्ञा : कक्षा संख्या एक, एक कदम आगे, नंबर दो एक कदम पीछे। कक्षा आगे-पीछे चल (पदकवायद करने के लिए कतारों का विभाजन)

क्रम : जिन छात्रों ने एक कहा है वे एक कदम आगे, जिन्होंने दो कहा है, उनको एक कदम पीछे जाकर सावधान स्थिति में खड़े होना है।

आज्ञा : कक्षा अगली कतार , दाये मुड़, पिछला कतार बाये मुड़, कक्षा दाये-बाये मुड़।

क्रम : पहले कतार के छात्रों को दाये और पिछले कतार के छात्रों को अपने बाये की ओर क्रमबद्धता के साथ मुड़कर सावधान स्थिति में आना चाहिए।

क्रम : छात्रों ने एक कहा है वे एक कदम आगे, जो दो कहा है, उनका एक कदम पीछे जाकर सावधान स्थिति में खड़े होना है।

दो : दाये हाथ सीधे नीचे पहले स्थान पर आना चाहिए।

आज्ञा : दाहिना दर्शक खड़ा रहेगा। बाकी तीन कतार बन , कक्षा तेज चल।

क्रम : दाहिना दर्शक अपने स्थान में रहता है। दूसरा छात्र दाये दर्शक की दायी ओर आकर कंधे के बराबर खड़े होता है। तीसरा छात्र दूसरे छात्र की दायी ओर आकर कंधे

के बराबर खड़े होते हैं। तदनंतर वही छात्र एक कहकर, तीनों छात्र बायीं ओर मुड़कर अपनी गिनती के अनुसार विश्राम स्थिति में पहुँचेंगे।

तालबद्ध क्रियाकलापों के ह्अभ्यास के लिए नंबर एक, अपनी जगह पर , नंबर दो एक कदम आगे, कतारे विस्तार इन शब्दों का उपयोग करते हैं।

इस प्रकार समारोहों के संदर्भ में तीन कतारों का निर्माण कर, पथसंचलन करना।

IV. कदम ताल से आगे बढ़:-

छात्र कदम ताल करते समय उन्हें आगे बढ़ने के लिए यह आज्ञा दी जाएगी।

आज्ञा: कक्षा आगे (बाये पाँव पर) बढ़(बाये पाँव पर)

पदकवायद करते बढ़नेवाले छात्रों के बीच का अंतर की अव्यवस्था को सही करने के लिए इस आज्ञा का उपयोग करते हैं।

क्रम: छात्र तुरंत दाये पाँव को वहीं रखकर, बाये पाँव को आगे कर तेज चल धीरे चल में आगे बढ़ना है।

क्रियाकलाप: राष्ट्रीय पर्वों के समय पर होनेवाले पथ-संचलनों की तस्वीरों का और संबंधित विषय का संग्रह कीजिए।

सूचना : विद्यार्थियों को आज्ञा देते समय कक्षा पलटन (प्लटून) ग्रूप आदि का प्रयोग संदर्भानुसार इस्तेमाल कीजिए।



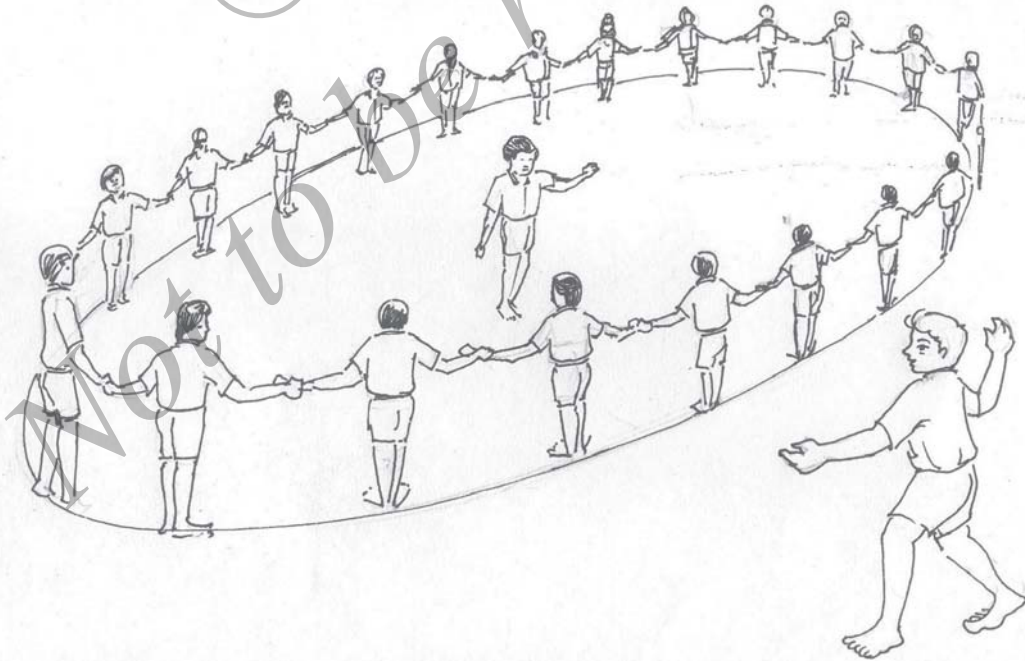
पाठ-11

मनोरंजन-खेल



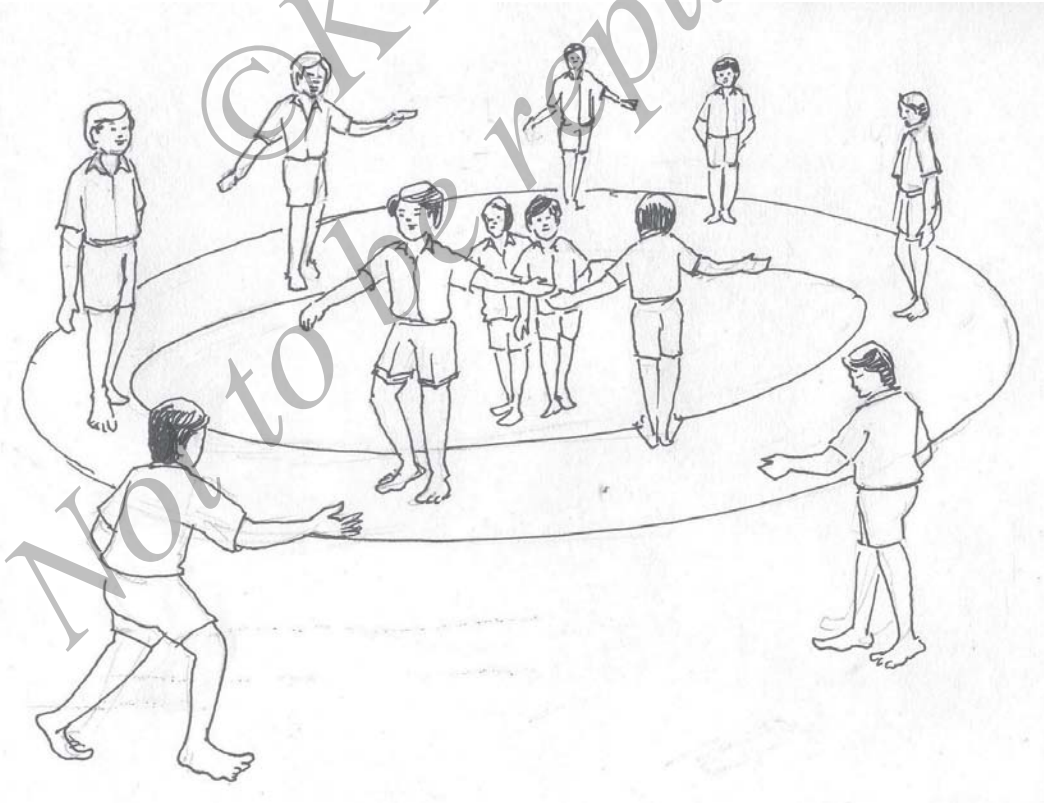
1.रेल डिब्बा

छात्रों को तीन अथवा चार टोलियों में विभाजित करना। टोलियों को कतारों में खड़ा करना प्रारंभ रेखा के 10-15 मीटर की दूरी पर एक योग्यता की रेखा खींचनी है। खेल के नियमों को छात्रों को समझाना। शिक्षक के सीटी बजते ही हर टोली के प्रथम छात्र योग्यता की रेखा को घेरकर अपनी टोली की प्रारंभिक रेखा के पास जाकर दूसरे की कमर पकड़ेगा फिर दोनों मिलकर योग्यता की रेखा का चक्कर लगायेंगे। इस प्रकार के संदर्भों में प्रत्येक एक-दूसरे की कमर पकड़कर चक्कर लगाकर आना है। इस प्रकार गाड़ी लंबी होगी। कौन सी टोली अपने सारे डिब्बों से रेखा को घेरकर प्रारंभिक रेखा तक लौटेगी वही टोली जीतेगी।



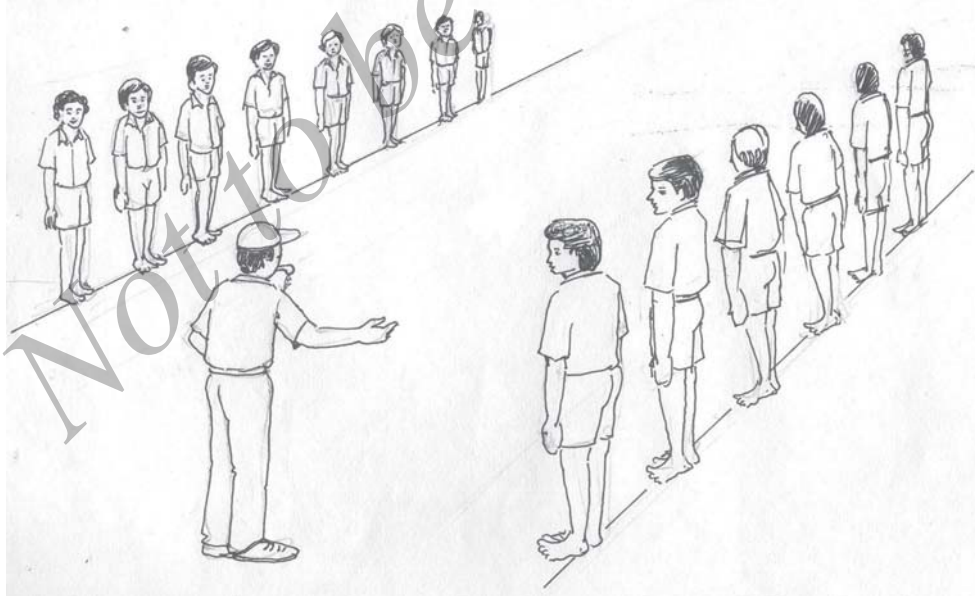
2. जेल भरो

चित्र के अनुसार 12 मीटर के वृत्त के अंदर 10 मीटर का वृत्त खींचना चाहिए। दो दलों में छात्रों का विभाजन करना चाहिए। एक टोली पुलिस बनकर 12 मीटर के अंदर फैलती है। खेल के लिए सीटी बजाते ही के पुलिस में आधे लोगों को प्रजा को पकड़ने के लिए जाना चाहिए। पुलिस प्रजा को पकड़कर जेल में रखना चाहिए। बाहर की प्रजा 12 मीटर वृत्त में खड़े होकर पुलिस की आँखें बचाकर अंदर की प्रजा का स्पर्श करके बाहर निकले तो अंदर की प्रजा स्वतंत्र रूप से बाहर आकर खेल के लिए योग्य बन जाएगी। इस प्रकार पुलिस को प्रजा को जेल में रखकर निश्चित अवधि तक रक्षा करनी है।



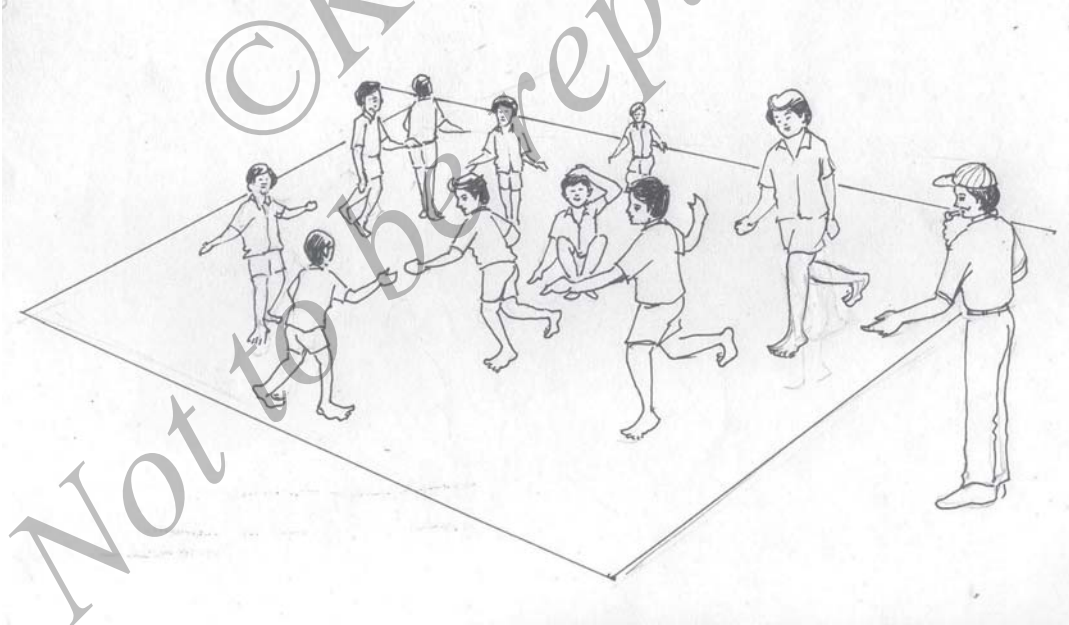
3.राम-रावण

छात्रों को दो टोलियों में बाँटना है। दोनों टोलियों को आमने-सामने खड़े होना है। टोलियों के बीच 4-5 मीटर का अंतर रहना चाहिए।दोनों टोलियों को समानांतर में सीमा निर्धारण करना है। एक टोली को **राम की सेना** और दूसरी टोली को **रावण की सेना** कहना है।शिक्षक जब राम और रावण इनमें किसीका नाम लेते हैं तब उस टोली के छात्र मुड़कर दौड़ेंगे। जिसका नाम नहीं लिया जाता है उस टोली के छात्रों उनका पीछा करते हुए पहुँचना। जिनको अपनी सीमा पार करने से पूर्व स्पर्श किया जाता है उन्हें बाहर बैठना चाहिए। इस प्रकार हर टोली को राम और रावण का नाम लेते हुए समान अवसर देना चाहिए।अंत में जो टोली अधिक बच्चों को पकड़ती है वह जीत हासिल करती है।



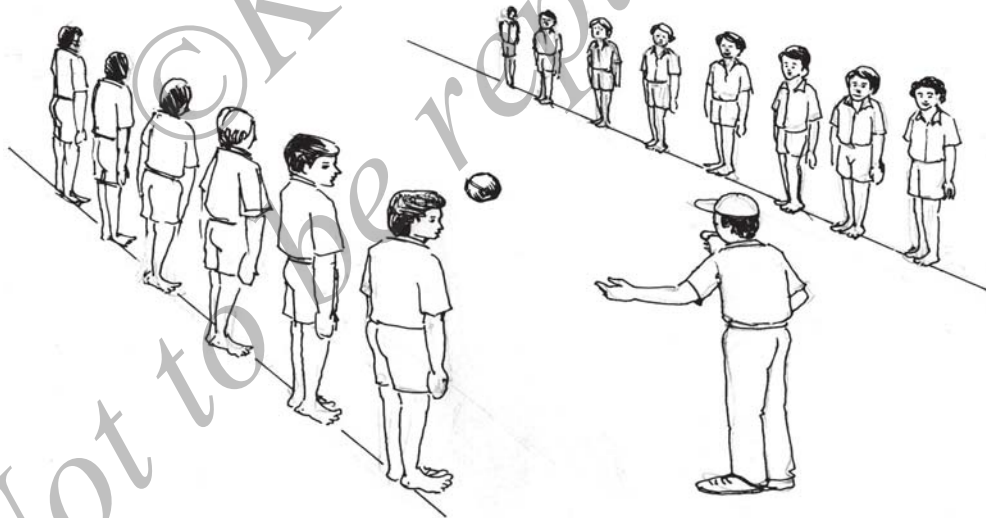
4. अमृत-विष

छात्र खेल के मैदान में छित्रतर - बितर गये हैं। उनमें एक मात्र उनका पीछा करेगा। शिक्षक के सीटी बजाते ही पीछा करनेवाला तुरंत बच्चों को पकड़ने का प्रयास करता है। बचनेवाला के पीछा करनेवाला निकट आते विष कहकर हाथ सिर पर रखकर बैठेगा तो उसे पकड़ना नहीं चाहिए। दूसरे को पकड़ने का प्रयास करना चाहिए। विष कहकर बैठनेवाले को अगला खिलाड़ी आकर अमृत देकर फिर बचनेवाले खिलाड़ी के रूप में परिवर्तन करेगा। इस प्रकार दौड़ने के अवसर पर पीछा करनेवाला स्पर्श करे तो वह आउट होगा जो हारेगा वह पीछा करनेवाले के रूप में बदल जाएगा।



5. कुत्ता और हड्डी (डॉग एण्ड बोन)

छात्रों को दो समान टोलियों में बाँटकर आगे सामने चित्र के अनुसार खड़ा करना है। उन्हें उसके बाद क्रमसंख्या देनी चाहिए। उनके बीच में एक वृत्त खींचना चाहिए। उसमें हाथ से पीकड़ने के लिए योग्य चीज़ रखनी चाहिए। खेल के नियमों को दोनों टोलियों को समझाना चाहिए। शिक्षक द्वारा जो क्रमसंख्या बोली जाती है वे वृत्त के निकट आकर विरोधी दल के छात्रों को वह चीज़ लेकर अपनी टोली में आने का प्रयत्न करेंगे। उतने में विरोधी दल के छात्र उसे पकड़नेवाले छात्र को स्पर्श करे तो एक अंक उस टोली को मिलता है। बिना स्पर्श करे तो इस टोली को एक अंक मिलता है। इस प्रकार शिक्षक मनचाही संख्याओं को कहते हुए खेल आगे बढ़ायेगा। जो

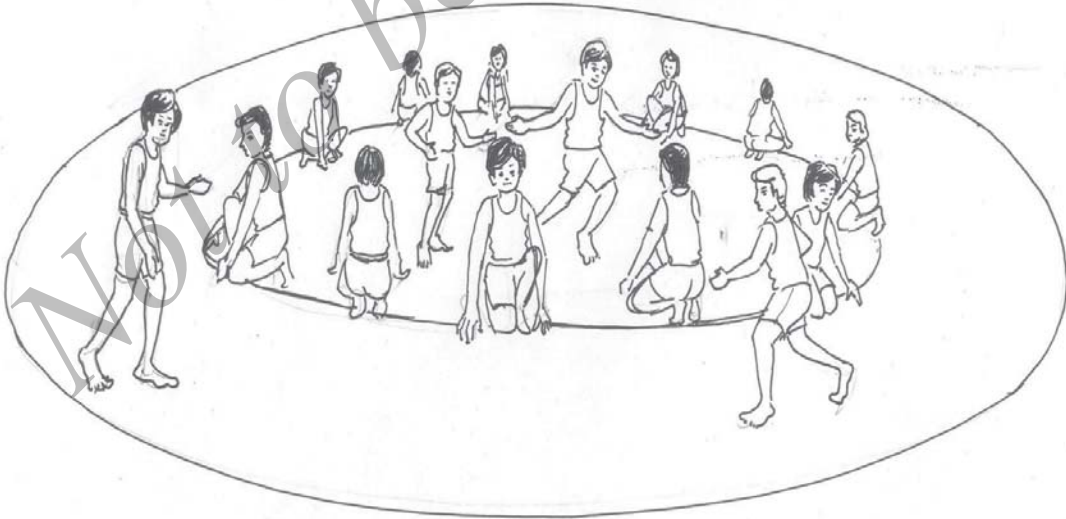


टोली अधिक अंक पायेगी वह जीत जाएगी।

उपदेश करने आनेवाली लोमड़ी, मुर्गी को बनाएगी लक्ष्य।

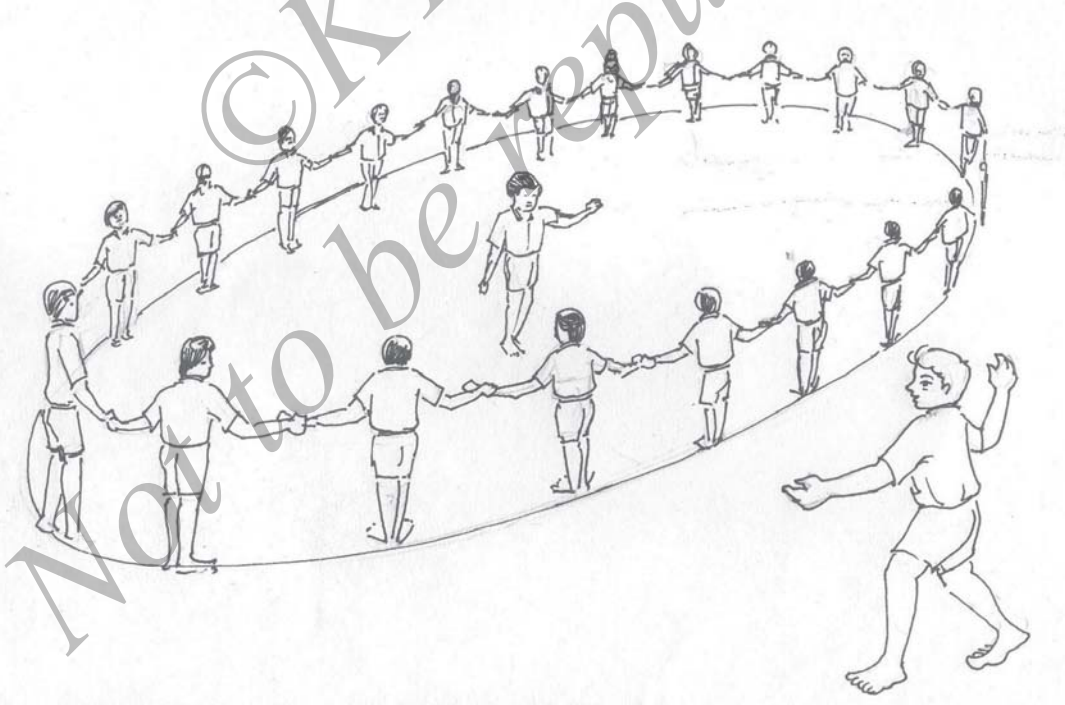
6. मंडल खो (सर्कल खो)

छात्रों को दो टोलियों में विभाजित करना है। चित्र के अनुसार एक टोली के खिलाड़ियों को अंदर के वृत्त में खो-खो खेल में बैठने की तरह दो-तीन मीटर के अंतर में आमने सामने बैठना चाहिए। ये सभी चेसर बन जाते हैं। इनमें एक चेसर रक्षण-खिलाड़ी जो पकड़ने के लिए प्रयास करेगा। सभी रक्षणा खिलाड़ी के छात्र वृत्त के अंदर घूम सकते हैं। पीछा करनेवाला बाहर की ओर मुख करके बैठे तो वृत्त के बाहर ही रहनेवाले को पकड़ना चाहिए। अंदर की ओर बैठनेवाले अंदर बैठनेवाले को पकड़ना चाहिए। इस प्रकार पीछा करनेवाला **खो** कहकर पीठ स्पर्श करे तो मात्र खो पानेवाला पीछा करने के योग्य बन जाता है। बचनेवाले खिलाड़ी अपनी-अपनी दिशा में पीछा करने के योग्य बन जाते हैं। बचनेवाले खिलाड़ियों का पार रक्षण बचनेवाले बाहर के वृत्त को नहीं पर करना है। खो-खो खेल के नियम की तरह ही अन्वय होते हैं। इस प्रकार दो टोलियों को समय निर्धारण करके खेल को आगे बढ़ाना है।



7. बाघ और गाय (टैगर एण्ड कौ)

चित्र के अनुसार एक वृत्त खींचिये। वृत्त के ऊपर छात्रों को एक-दूसरे की बगल में एक दूसरे का हाथ पकड़कर खड़े होना है। उनमें एक को बाघ और एक को गाय बनना चाहिए। बाघ को वृत्त के बाहर, गाय को वृत्त के अंदर रहना है। शिक्षक के सीटी बजाते ही बाघ गाय पकड़ने का प्रयास करेगा। गाय बचने के लिए वृत्त के अंदर, बाहर घूमने के लिए अवसर हैं लेकिन बाघ को अंदर-बाहर अपनी इच्छानुसार घूमने के लिए अवसर नहीं देना चाहिए। बाघ को हाथों के नीचे से और ऊपर से घुसने का अधिकार रहता है। बाघ गाय को पकड़े तो गाय बाघ बन जाती है जो बाघ बनता है। वह गाय बनने का अवसर दूसरे को देता है। इस प्रकार खेल को आगे बढ़ाना चाहिए।



8. स्मरण शक्ति

छात्रों को एक वृत्त में बिठाना चाहिए। उन्हें स्मरण शक्ति के बारे में समझाना चाहिए पाठ में आनेवाले कवि और प्रसिद्ध खिलाड़ियों के नाम छात्रों से बुलवाकर, फिर हर छात्र से बुलवाना है। पहले वाला कुर्वेपु कहता है, दूसरा कुर्वेपु द.रा.बेंद्रे तीसरा कुर्वेपु, द.रा.बेंद्रे, मास्ति इस प्रकार अगले छात्र को पिछले छात्र के द्वारा बुलवाये गये सभी नामों की याद करने के साथ एक नया नाम जोड़कर बोलना है। जो उन नाम बोलने के प्रयत्न में असफल होता है वह हार जाता है। इस प्रकार खेल को आगे बढ़ाना है।

9. हर हर भंभं

एक वृत्त के अंदर छात्रों को खड़े करना है। उनमें एक को सन्यासी बनाना है। वह वृत्त के बाहर दौड़ेगा। उस वृत्त के ऊपर खड़े होने वाले 'हर हर' कहेंगे। सन्यासी के दौड़ते समय वृत्त में खड़े रहनेवाले को किसी को पकड़कर भं भं कहना है। जिसका स्पर्श सन्यासी करता है। उसे सन्यासी के पीछे जाना है। वृत्त के अंदर खड़े रहनेवाले को हर हर कहते रहना है। अंत में जो बचेगा, वह विजयी होगा। सन्यासी स्पर्श करनेवाला सन्यासी के पीछे जाते हुए खेल को आगे बढ़ाना है।

10. वर्ण शब्द

चित्र के अनुसार छात्रों को एक वृत्त में खड़े करना है। छात्रों को वर्ण शब्द के बारे में समझाना है। शिक्षक के सीटी बजाते ही जब छात्र वृत्त के चारों ओर घूमते हैं तब किसी गाँव, फूल, सब्जी अथवा कवियों के नाम बताना है। उस वर्ण में अथवा नाम में जितने अक्षर आते हैं उतने छात्रों की टोली बनाना है। उदाहरण के लिए-हासन का मतलब है कि तीन छात्रों का एक समूह बनाना है। उससे कम रहे तो हार जाता है। इस प्रकार करेला कहने पर 3 जनों का समूह बनाना है। इसी तरह खेल को आगे बढ़ाना है।

11. पूँछ खींच

सभी विद्यार्थी एक-एक पूँछ बाँधकर एक वृत्त में खड़े होने चाहिए। शिक्षक सीटी बजाने ही हर एक व्यक्ति पूँछ खींच कर संग्रह करना शुरू कर देन हैं। सभी विद्यार्थी पूँछ खींचने के बाद शिक्षक सीटी बजाकर खेल को स्थगित करते हैं। अपने-अपने संग्रहित पूँछों की गिनती कर, किसने अधिक पूँछों का संग्रह किया, उसकी जीत की घोषणा करते हैं।

12. पीताम्बर

विद्यार्थी सभी एक वृत्त में समदूरी पर बैठे रहते हैं। उनमें एक विद्यार्थी पीताम्बर पकड़े खड़ा रहता है। शिक्षक पीछे मुड़ कर खड़े हो कर पहली सीटी बजाते हैं। पीताम्बरी विद्यार्थी दौड़ता हुआ किसी के कंधे पर पीताम्बर डालकर भागता है। तुरंत पीताम्बर प्राप्त विद्यार्थी खड़े हो कर उसका पीछा करता है और पीताम्बर उसी के कंधे पर डालने की कोशिश करता है। किसके पास पीताम्बर रह जाता है, वह खेल से बाहर रह जाता है। इसी प्रकार खेल गतिमान होता है।

पाठ-12



नौजवानों का संदेश

नौजवानो !भारत की तकदीर बना दो।
फूलों के इस गुलज़न् से काँटों को हटा दो ॥
छोड़के सारे भेदभाव को समझो देश को अपना।
रह न जाये देख अधूरा कोई सुंदर सपना ॥
घर में आग लगाये जो। उस दीप को बुझा दो। फूलों के ----हटा दो।
हम भारत के वासी क्यों हो दुनिया में शर्मिंदा ?
देश के कारण मौत भी आये। फिर भी रहेंगे जिंदा।
जय जय हिंद के नारों से इस धरती को हिला दो॥ फूलों के---- हटा दो॥
अपने साथ है कैसे-कैसे बलवानों की शक्ति॥
वीर जवाहर लाल की हिम्मत। बापूजी की भक्ति॥
देश का झंडा जग में ऊँचा कर के दिखा दो। फूलों के---- हटा दो॥
नौजवानो---!-----नौजवानो-----!-----नौजवानो---!-----

सचनाएँ:-

1. फूलों के ----- हटा दो----- दो बार मृदु स्वर में गाना चाहिए।
2. हर छंद के पहली और दूसरी पंक्ति के उत्तरार्ध को दो बार गाना चाहिए।
3. आखिर में तीन बार नौजवानो पद को एक, दूसरे और तीसरे को आवाज बढ़ाते हुए गाना चाहिए।

भावार्थ

वीर योद्धाओं को संदेश

ओ भारत के नव योद्धाओ! भारत के भविष्य का निर्माण करो। फूलों के बाग जैसे भारत में निहित काँटों को निकाल दो। वर्तमान परिस्थिति में अपने भेदभाव दूर कर भव्य भारत के सुंदर स्वप्न देखने के लिए हम आगे बढ़ेंगे।

हम भारत के घर-घर में देशभक्ति के दिये जलायेंगे। हम भारतीयों के मन की संकुचित भावनाओं की दूर करेंगे, मातृभूमि की जयघोष करते हुए साथ-साथ आगे बढ़ेंगे। हमारे साथ महान व्यक्ति बापूजी, जवाहरलाल की देशभक्ति भी सम्मिलित है। भारतीय तिरंगे झंडे को ऊपर फहरायेंगे।

क्रियाकलाप:-

1. कन्नड के एक देशभक्ति गीत को सीखकर लय-स्वर के साथ गाना।
2. देशभक्ति गीत नौजवानों का संदेश के सार को राष्ट्रीय त्योहारों के संदर्भों में छात्र छात्राओं से बुलवाना।
3. अन्य भाषाओं के देशभक्ति गीतों और भावैक्य के गीतों को सीखकर गाना।
4. राष्ट्रीय भावात्मक एकता के प्रेरणात्मक अंशों तथा तस्वीरों का संग्रह करना।



भाग-2 सैद्धांतिक विभाग

पाठ-1



दैहिक शिक्षा के उद्देश्य

दैहिक शिक्षा शारीरिक क्रियाकलाप द्वारा देनेवाली शिक्षा है। दैहिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति को संपूर्ण तथा समग्र व्यक्तित्व के निर्माण के लिए प्रयास करती है।

शक्तिशाली व्यक्ति ही शक्तिशाली राष्ट्र का निर्माण कर सकता है तथा शक्तिशाली ही अच्छी तरह जीवन यापन कर सकता है 'बलहीनों को मुक्ति नहीं' - लोकोक्ति

उद्देश्य:-

1. बच्चों का शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य बढ़ाना।
2. उचित सामाजिक भावना तथा मनोवृत्तियों का विकास करना।
3. शारीरिक व्यायाम तथा तंदुरुस्ती युक्त क्रियाकलापों को अपनाने से तंतुओं और स्नायुओं में सामंजस्य का निर्माण करना।
4. छात्र-छात्राओं में नायक के गुणों का विकास करना।
5. अवसर का सदुपयोग करने के लिए प्रेरणा देना।
6. मनोरंजन का वातावरण निर्माण करना।
7. उत्तम शारीरिक क्षमता के साथ सुंदर शरीर का निर्माण करना।
8. खेलों और खेलों का अधिगम और कौशलों की अभिवृद्धि करना।
9. जीवन में अनुशासन, सहनशीलता और जिम्मेदारी भावनाओं का विकास करना।
10. आपस में समायोजन, सहकार, राष्ट्रीय भावात्मक एकता -आदि संस्थागत भावनाओं का विकास करना।

11. आसन, प्राणायाम, ध्यान से मन की एकाग्रता, शांति, नैतिक अंशों को प्राप्त करना।
12. संतुलित आहार तथा प्रथम चिकित्सा का महत्व जानना।
13. वैयक्तिक तंदुरुस्ती तथा स्वच्छता की जानकारी देना।

अभ्यास

I. निम्नलिखित प्रश्नों के तीन-चार वाक्यों में उत्तर लिखिये:

1. दैहिक शिक्षा से होने वाले प्रयोजनों को लिखिये।
2. योग शिक्षा के क्या-क्या उद्देश्य हैं?
3. जीवन में अनुशासन, सहनशीलता, सहकार क्यों चाहिए?

II. जोड़कर लिखिये:-

- | अ | ब |
|--------------------|----------------------|
| 1. शारीरिक व्यायाम | अ. अवकाश का सदुपयोग |
| 2. योग | आ. विटामिन |
| 3. प्रथम चिकित्सा | इ. एकाग्रता |
| 4. आहार | ई. शरीर सुदृढ़ बनाना |
| 5. मनोरंजन | उ. तुरंत सेवा |

कार्यकलाप :

1. दैहिक शिक्षा के उद्देश्य तथा महत्व के बारे में छात्रों को जानकारी दिलाने की दृष्टि से विद्यालय के स्तर पर भाषण - प्रतियोगिता, निबंध - प्रतियोगिता और चर्चा - प्रतियोगिता-आदि का आयोजन करना।
2. दैहिक श्रम रहित मनुष्य में होनेवाली तकलीफों की सूची तैयार कीजिए।



पाठ-2

समूह खेल कबड्डी

क्षमताएँ:

1. कबड्डी खेल में युवा शक्ति को एकता में लाने की जानकारी।
2. इस खेल में पुरस्कार और उपलब्धियों की पहचान।
3. प्रादेशिक खेलों की अभिवृद्धि तथा उनमें रुचि उत्पन्न करना।

इसके प्रवर्तक बालगंगाधर तिलक थे। ये भारत को आजाद करने के उद्देश्य से बहादुरों का खेल कबड्डी को प्रकाश में लाये। इस खेल में युवा बुरी आदतों से बचकर शारीरिक शक्ति की अभिवृद्धि करते थे। देश की आजादी के लिए देश प्रेमियों को एकता के सूत्र में लाने की दृष्टि से विजय दशमी, गणेश त्योहार-आदि के आचरण में उनकी सहभागिता को ध्यान में रखकर प्रादेशिक खेल कबड्डी ने बहुत महत्वपूर्ण स्थान पाया। यह खेल दैहिक शिक्षा में प्रमुख खेल के रूप में प्रसिद्ध है।

आपने इस खेल के इतिहास, नियम, स्तंभ का नाप और कुछ कौशलों के बारे में पिछली कक्षा में अध्ययन किया है। वर्तमान कक्षा में प्रमुख रूप से खिलाड़ी के लक्षण, पुरस्कार, तथा उपलब्धियों के बारे में जानेंगे।

खिलाड़ी के लक्षण: एक अच्छे खिलाड़ी की प्रगति के लिए उसमें विशिष्ट लक्षण रहने चाहिए। वे हैं-

1. खिलाड़ी को शारीरिक रूप से सुदृढ़ होना चाहिए।
2. विरोधी दल से बचने की क्षमता रखनी चाहिए।
3. तंत्र के खिलाफ प्रतितंत्र की क्षमता रखनी चाहिए।
4. खेल प्रतियोगिता-मनोभावना बढ़ाने के कारण खिलाड़ियों को नायकत्व, समाज के लोगों के साथ मिलजुल कर साथ जाने के स्वभाव को अपनाना चाहिए।

5. समयपालन तथा सदा जागृत रहना चाहिए तथा विरोधी दल के खिलाड़ियों से आदर के साथ व्यवहार करने का गुण रखना चाहिए।

याद रखिये:-कबड्डी खेल भीतरी, बाहरी खेल के अलावा आज समुद्र तट के खेल के रूप में भी प्रसिद्ध हुआ है।

उपलब्धि: भारत देश बहुत विशाल है। यहाँ उत्तम वातावरण के साथ प्राकृतिक परिवेश है और बड़ी आबादी भी है। छात्रों ने दैनंदिन खेलों को अभ्यास करते हुए विविध स्तर की प्रतियोगिताएँ-जैसे विद्यालय स्तरे, ग्रामीण स्तर, तालूका स्तर, जिला स्तर, विभागीय स्तर, राज्य स्तर में उत्तम उपलब्धि को दिखाते हुए कई पदक प्राप्त करने के साथ राष्ट्र का गौरव बढ़ाया है।

राष्ट्र-उपलब्धि:

1. यह भारत के लिए अभिमान की बात है कि कबड्डी खेल को सन् 1938 को भारतीय ओलंपिक खेल में स्थान मिला। सन् 1990 में चीन के बीजिंग में एशियाई खेल संपन्न हुआ। इसमें भारत ने सोने का पदक पाया। भारत तब से अब तक अनेक सोने के पदक पाता आ रहा है।

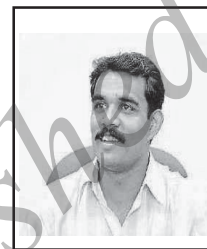
राज्य उपलब्धि:

1. सन् 1973 में राजस्थान के जयपुर में राष्ट्र स्तर का खेल संपन्न हुआ। इसमें राज्य के मैसूर का पुरुष दल प्रथम आया।
2. सन् 1974-75 में संपन्न राष्ट्र स्तर के खेल में कर्नाटक का बालक दल प्रथम आया।
3. सन् 1975 में सेलम् में संपन्न राष्ट्र स्तर के खेल में कर्नाटक का पुरुष दल प्रथम आया।



व्यक्तिगत उपलब्धि: (कर्नाटक के खिलाड़ी)

- 1) **सी.होन्नप्पा** : अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सोने का पदक प्राप्त पहला खिलाड़ी है। इसके लिए कर्नाटक सरकार ने एकलव्य पुरस्कार के साथ सम्मानित किया है। इन्होंने सन् 2000 में अर्जुन पुरस्कार भी प्राप्त किया है।
- 2) **बी.सी. रमेश** ने हिरोशिमा में संपन्न एशियाई खेल में सोने का पदक पाया है। इन्होंने राज्य सरकार के एकलव्य पुरस्कार और अर्जुन पुरस्कार भी प्राप्त किया है।
- 3) **ममता पूजारी**: इन्होंने अजीकर रमेश के मार्गदर्शन में कबड्डी खेल में कमाल करके पाकर मंगलूर विश्वविद्यालय से सोने का पदक पाया है। इसके उपरांत सन् 2006 में संपन्न एशियाई कबड्डी खेल में और जून 2012 में संपन्न समुद्र तट की कबड्डी में (नायिका) सोने का पदक पाया है। कर्नाटक सरकार ने इन्हें एकलव्य पुरस्कार भी दिया है।



राष्ट्र उपलब्धि: हमारे राष्ट्र के अच्छे कबड्डी खिलाड़ियों ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर के खेलों में भाग लेकर देश की पताका अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी फहरायी है।

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भारतीय कबड्डी दल की उपलब्धि का परिचय:

1. प्रथम विश्वकप खेल में पुरुष विभाग ने प्रथम स्थान पाया है।
2. सन् 2007 में महाराष्ट्र के **पन्वेल** में संपन्न विश्वकप खेल में प्रथम स्थान पाया है।
3. सन् 2012 में संपन्न तृतीय एशियाई समुद्रतट महिला विभाग ने अंतिम कबड्डी खेल में सोने का पदक पाया है।

पुरस्कार: -सन् 1961 में भारत सरकार ने कबड्डी खेल तथा खिलाड़ियों को प्रेरणा देने की दृष्टि से राज्य, राष्ट्र और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिनिधित्व करनेवालों को अर्जुन

पुरस्कार घोषित किया। यह अभिनंदन पत्र के साथ नकद युक्त है। इसी तरह कर्नाटक सरकार भी कबड्डी खिलाड़ियों को प्रेरणा देने की दृष्टि से जिला स्तर तथा राज्य स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त खिलाड़ियों को प्रोत्साहन और पुरस्कार देती है।

अर्जुन पुरस्कार विजेता कबड्डी खिलाड़ियों की सूची निम्न दी गई है।

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. सुब्बय्या राजरतिनं | 11. सुंदर सिंग |
| 2. पेकमाळ गुणेशन् | 12. बी.सी. रमेश |
| 3. राजू भावसार | 13. नवीन गौतम |
| 4. झशन् कुमार | 14. पंकज नवनाथ श्रीसत् |
| 5. बिस्वत पालित | 15. दिनेश |
| 6. बाल्विंदर | 16. तेजस्विती बाई |
| 7. तीरथराज | 17. राकेश कुमार |
| 8. सी होन्नप्पा | 18. अनुप कुमार |
| 9. राम मेहर सिंग | 19. ममता पूजारी |
| 10. संजीव कुमार | |

इस तरह कई कबड्डी खिलाड़ियों को इस पुरस्कार द्वारा सम्मानित किया गया है।

एकलव्य पुरस्कार: उच्च उपलब्धि प्राप्त राज्य पुरुष और महिला खिलाड़ियों को कर्नाटक सरकार एकलव्य पुरस्कार देती है।

एकलव्य पुरस्कार प्राप्त कुछ कबड्डी खिलाड़ी:-

1. बी.गोपी
2. मुनिवेंकटप्पा
3. बी.सी.सुरेश
4. यल्लप्पा
5. विषकंठ
6. सी. होन्नप्पा
7. श्रीनिवासमूर्ति
8. जीवनकुमार.एस
9. ममता पूजारी

इसी प्रकार कई खिलाड़ियों को इस पुरस्कार द्वारा सम्मानित किया गया है।

क्रियाकलाप:-अर्जुन और एकलव्य पुरस्कार प्राप्त अन्य कबड्डी खिलाड़ियों के विवरण के साथ उपलब्धियों की तालिका बनाइये।

सोचिए:-विरोधी दल के अंकण में एकदम निरंतरता से स्पष्ट उच्चारण करते हुए खेले जानेवाला खेल कौन सा है ?

अभ्यास

I कोष्ठक में दिये गये शब्दों से सही शब्द चुनकर रिक्त स्थानों को भरिये:

1. युवाशक्ति को एकत्र करने के लिए स्वतंत्रता पूर्व कबड्डी को उपयोग में लानेवाले हैं।
(बाल गंगाधर तिलक, सुभाष चंद्र बोस, जवाहर लाल नेहरू, महात्मा गांधी)
2. सेलं में राष्ट्रस्तरीय मैदानी खेल में कर्नाटक के पुरुषों की टोली ने स्थान हासिल किया। (प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ)

II जोड़कर लिखिये:-

अ

आ

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| 1. एकलव्य पुरस्कार | ममता पूजारी |
| 2. कर्नाटक खिलाड़ी | कर्नाटक सरकार |
| 3. ताकतवरों का खेल | 1975 |
| 4. अर्जुन पुरस्कार घोषणा | कबड्डी |
| 5. समुद्रतट कबड्डी | समुद्रतट का खेल |

III निम्नलिखित प्रश्नों के तीन-चार वाक्यों में उत्तर लिखिये:-

1. भारत सरकार ने अर्जुन पुरस्कार को कब घोषित किया ? इसे किसे देते हैं ?
2. एकलव्य पुरस्कार प्राप्त तीन खिलाड़ियों तथा उनकी उपलब्धि को समझाइये।
3. कबड्डी खिलाड़ी के लक्षण लिखिये।

IV टिप्पणी लिखिये:-

1. कांबिनेशन रैंड
2. अर्जुन पुरस्कार
3. एकलव्य पुरस्कार

V निम्नलिखित संदर्भों में अपने निर्णय बताइए:

1. खेल के संदर्भ में आक्रमणकारी रैंडर को क्यों आँगन के बाहर निकालता है?
2. आक्रमणकारी विरोधी के आँगन में रैंडिंग के संदर्भ में विरोधी को टच करके 'कैंट' को खड़ा करता है।
3. श्रृंखला की पकड़ से बचकर सही कैंट के साथ मध्यरेखा तक पहुँचता है।

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन रहता है।





पाठ-3

खो-खो

भूमिका : खो-खो खेल बहुत तेज घाककों की सृष्टि करनेवाला सामूहिक खेल है। यह खेल “मंजिल पहुँचने तक विरोधी-दल के खिलाड़ियों का पीछा करनेवाला खेल है।” इतना ही नहीं, यह खेल बौद्धिक कौशल प्रदर्शित करनेवाला भी है।”

जीवन सरल मार्गों को न अपना कर, नियमों का पालन करते हुए, द्वेषरहित होकर विजय पाइए। ‘खो-खो खेलिए-आनंद पाइए।’

खिलाड़ियों के लक्षण :

एक श्रेष्ठ खिलाड़ी को तन्दुरुस्त तथा मजबूत होना चाहिए साथ ही नीचे दिए गए गुणों का धनी होना चाहिए:-

1. हार-जीत को समान रूप से लेना चाहिए।
2. दैहिक और मानसिक रूप से दृढ़ रहना चाहिए।
3. खिलाड़ियों को निर्णायकों की सूचनाओं तथा निर्णयों का पालन करना चाहिए।
4. युक्ति संपन्न एवं कष्ट सहिष्णु होना चाहिए।
5. समय-पालन, सहन शक्ति तथा धीरता आदि गुणों को सीखना चाहिए।
6. खेल खेलते समय परस्पर सहकारिता की भावना का प्रदर्शन करना चाहिए।
7. अन्य खिलाड़ियों के साथ पारस्परिक सूझ-बूझ होना चाहिए।
8. खेल के मैदान में बिजली की तरह दौड़ने का सामर्थ्य रखना चाहिए।
9. उत्तम नाडी संयोजन होना चाहिए।
10. गति में तीव्रता तथा नियंत्रण होना चाहिए।
11. शरीर में दृढ़ता के साथ लचीलापन (Flexibility) होना चाहिए।
12. फेक करने में चतुर होना चाहिए।

राज्य और राष्ट्र के स्तर पर खिलाड़ियों की उपलब्धियाँ:

खो-खो खेल में राज्य तथा राष्ट्र के स्तर पर कीर्तिमान स्थापित करनेवाले कई खिलाड़ी हैं। सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों को दिए जानेवाले प्रतिष्ठित 'अर्जुन' तथा 'द्रोणाचार्य' पुरस्कार पानेवाले खो-खो खिलाड़ियों का विवरण यहाँ दिया जा रहा है-

अर्जुन पुरस्कार विजेता

1. नीलिमा सरोल्कर
2. श्रीरंग इनामदार और उषा नगरकर
3. एस रामचन्द्र
4. शेखर धारवाड़कर एवं अचलाडि
5. शान्ताराम जादव, सुष्मा सरोल्कर, तथा हेमन्त टाकलकर
6. एस. प्रकाश
7. सुरेखा भगवान कुलकर्णी
8. शोभा नारायण कर्नाटक

द्रोणाचार्य पुरस्कार विजेता

ई. गोपाल पुरुषोत्तम फड़के - 2001

क्रीड़ा पुरस्कार

राज्य स्तर पर खो-खो खेल-प्रतियोगिता में श्रेष्ठतम कौशल दिखानेवाले खिलाड़ियों को कई पुरस्कारों से सम्मानित किया जाता है।

1. अर्जुन पुरस्कार
2. पुरुषों को - एकलव्य पुरस्कार
3. महिलाओं को - झाँसी रानी लक्ष्मीबाई पुरस्कार
4. 14 वर्षों तक के बालकों को - भरत पुरस्कार
5. 14 वर्षों तक की बालिकाओं को - इला पुरस्कार
6. 16 वर्षों तक की बालिकाओं को - जानकी पुरस्कार
7. 18 वर्षों तक के युवकों को - वीर अभिमन्यु पुरस्कार
8. दक्षिण मंडल पुरुषों के लिए - मदकरि नायक पुरस्कार

9. दक्षिण मंडल स्त्रियों के लिए - ओनके ओबव्व पुरस्कार
10. दक्षिण मंडल 14 वर्षों के बालकों के लिए - ध्रुव पुरस्कार
11. दक्षिण मंडल 14 वर्षों की बालकियों के लिए - रानी रुद्रम्मा पुरस्कार
12. कर्नाटक राज्य सरकार पुरुष और स्त्री खिलाड़ियों के लिए दशहरा पुरस्कार।

खो-खो खेल के लिए आयोजित चांपियनशिप :

1. नेशनल खो-खो चंपियनशिप
2. जूनियर नेशनल खो-खो चांपियन शिप
3. सब जूनियर नेशनल खो-खो चांपियन शिप
4. स्कूल चांपियनशिप
5. नेशनल विमेन चांपियनशिप
6. आल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी चांपियन शिप
7. फेडरेशन खो-खो प्रतियोगिता
8. अखिल भारत ग्रामीण क्रीडा-स्पर्धा

अभ्यास

I. नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखिए:

1. खो-खो, खिलाड़ियों में क्या-क्या लक्षण होने चाहिए?
2. 14 वर्षों के बालकों - बालकियों को कौन-से पुरस्कार दिए जाते हैं?
3. खो-खो खेल के प्रौत्साहन में कौन-सी स्पर्धाएँ आयोजित की जाती हैं?
4. खो-खो खेल में वीर मदकरि नायक पुरस्कार किसे दिया जाता है?
5. खो-खो के श्रेष्ठ खिलाड़ियों को कौन-से पुरस्कार दिए जाते हैं?

II. खाली जगहों को सही शब्दों से मर्ती कीजिए:

1. कर्नाटक की शोभा नागयण _____ में पुरस्कृत हुई।
2. 16 वर्षों तक की बालिकाओं को _____ पुरस्कार दिया जाता है।
3. कर्नाटक सरकार स्त्री और पुरुष खिलाड़ियों को _____ पुरस्कार प्रदान करती है।
4. दक्षिण वलय की महिलाओं को दिया जानेवाला पुरस्कार _____ है।

III. ठीक तरह से जोड़िए :

- | अ | आ |
|--|--------------------------------------|
| 1. पुरुषों को | अ. झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई पुरस्कार |
| 2. दक्षिण मंडल 14 वर्षों तक के बालकों को | आ. वीर अभिमन्यु पुरस्कार |
| 3. महिलाओं को | इ. एकलव्य पुरस्कार |
| 4. 18 वर्षों के युवकों की | ई. ध्रुव पुरस्कार |
| | उ. रानी रुद्रम्मा पुरस्कार |

याद रखिये:-

1. खो-खो खेल का जन्मस्थान - महाराष्ट्र
2. 1959-60 में सर्वप्रथम राष्ट्रीय खो-खो खेल की प्रतियोगिता आंध्रप्रदेश के विजयवाड़ा में संपन्न हुई।
3. प्रथम एशियाई खो-खो प्रतियोगिता सन् 1996 में हुई।

पाठ-4



फुटबॉल

क्षमता: प्रस्तुत खेल के संबंध में अधिक सूचना देना तथा खेल में रुचि बढ़ाना।

प्रस्तावना: पाव से गेंद को लात भारते हुए खेलनेवाला खेल ही फुटबॉल है। पहले इसे हारपाशन भी कहते थे। संसार में यह बहुत जनप्रिय खेल है।

पिछली कक्षा में आप ने इस खेल के इतिहास, आंगन का मापन, नियम तथा कुछ कौशलों का अभ्यास किया है। इस कक्षा में इस खेल के बारे में और कुछ जानकारी पायेंगे।

I. फुटबॉल खिलाड़ी के लक्षण:

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| अ. सहनशीलता | आ. तेजी |
| इ. स्फूर्ति | ई. शारीरिक सौष्ठव |
| उ. आँख-पैर का समायोजन | ऊ. सहकार मनोभावना |
| ऋ. निर्दिष्टता | |

II. राज्य और राष्ट्र स्तर के खिलाड़ियों की उपलब्धियाँ:-

फुटबॉल खेल में राज्य और राष्ट्र स्तर पर विख्यात अनेक प्रसिद्ध खिलाड़ी हैं। उन्होंने उत्तम खेल के लिए अनेक पुरस्कार पाये हैं। इनके बारे में कुछ जानने का प्रयास करेंगे:

राष्ट्रीय खिलाड़ियों का परिचय:

ऐ.एम. विजयन: इनका नाम है **इनवलपिन मणि विजयन**। इनका जन्म 1969 में हुआ। वास्तव में ये केरलावाले थे। ये 17 उम्र से ही फुटबॉल खेलते आये हैं। इनको 2002 में अर्जुन पुरस्कार प्राप्त हुआ है। 1989 में अंतर्राष्ट्रीय खेल में भारत की टोली के नायक थे।



बैचुंग भुटिया: इनका जन्म 1976 दिसंबर 15 को हुआ। ये वास्तव में सिक्किम के थे। सुब्रतो कप अंतर विद्यालय खेल के द्वारा आपने फुटबॉल खेल आरंभ किया था। अब कोलकत्ता के **मोहनबागन** दल में खेल रहे हैं। इनको 1998 में अर्जुन पुरस्कार, तथा 2008 में पद्मश्री पुरस्कार देकर आदर किया गया है।



सुनील छत्री: इनका जन्म 1984 अगस्त 3 को सिकंदराबाद में हुआ। विद्यालय के दिनों में विद्यालय दल के साथ ही फुटबॉल खेल आरंभ कर उत्तम खिलाड़ी बन गये। अपने जिले के संघों में फुटबॉल खिलाड़ी बन चुके थे। तदुपरांत मोहनबागन, ईस्टबेंगल, जे.सी.टी. एस.सी. संघों के द्वारा साल के उत्तम खिलाड़ी पुरस्कार पाये। वर्तमान संदर्भ में भारत की टोली में नायक बनकर फारवर्ड खिलाड़ी के रूप में खेल रहे हैं।



III. अंतर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों का परिचय:-

एडिसन् एरांटिस् डोसेन्सिमेटो(पीले): पीले नाम से प्रसिद्ध इनको काला मूंगा से संबोधित किया जाता है। 1940 अक्तूबर 23 को इनका जन्म ब्रेजिल ट्रिस कोरेकोस में हुआ। अपने पिता डोंडिनो से इस खेल के कौशल सीखकर 11 वर्ष की उम्र में खेलने का श्री गणेश किया। इन्होंने तेज, संतुलन, तेज दृष्टि, गेंद पर नियंत्रण, सिर और पैर से निश्चित गोल करने के कौशल पाये हैं। इन्होंने अपने खेल से संसार को विस्मित कर दिया है।

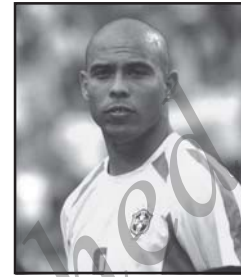


डीगो अरमांडे मरडोना: 1960 अक्तूबर को इनका जन्म अर्जेंटीना के लेनस में हुआ। दुनिया के कौशल युक्त खिलाड़ी मरडोना है। इन्हें **सदी के खिलाड़ी** पुरस्कार द्वारा सम्मानित किया गया है। इंग्लैंड के खिलाफ इनके द्वारा किये दो गोल अविस्मरणीय हैं। उनको क्रमानुसार **हैंड ऑफ गाँड** और **दी गोल ऑफ सेंचुरी** जाना जाता है। **दी गोल**



ऑफ सेच्युरी गोल को 60 मी. दूर से करके दुनिया को विस्मित कर दिया। सन् 2008 से अर्जेंटना के पुरुषों के **फुटबॉल टोली** के प्रशिक्षक के रूप में काम कर रहे हैं।

रोनाल्डो: रोनाल्डो लूयिसनचारियो दिलिमा इनका पूरा नाम है। इनका जन्म 18 सितंबर 1976 को हुआ। ये वास्तव में ब्रेजिल के थे। इनको **दि फिनामिनन्** भी कहते हैं। संसार में सबसे अधिक गोल करनेवाले की प्रसिद्धि इनको है। फीफा वाले देनेवाले फुटबॉल खिलाड़ी पुरस्कार तीन बार पाये हैं।



खेल पुरस्कार और खेल प्रतियोगिता

1. **FIFA:** यह (फेडरेशन इंटर नेशनल फुटबॉल एसोसियेशन) अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता, यह मई 21, 1904 को आरंभ हुआ।
2. **संतोष ट्रॉफी:** यह हमारी राष्ट्रीय प्रतियोगिता।
3. **ड्युरांड कप:** यह भारत का प्रथम प्रतियोगिता कप 1988 को प्रारंभ हुआ।
4. **राजीव गाँधी गोल्ड कप:** यह 21 वर्ष उम्र के अंदर के खिलाड़ियों द्वारा खेला जाता है।
5. **सुब्रतो कप:** यह अंतर विद्यालय प्रतियोगिता।
6. **बेगम हज़रत महल कप:** राष्ट्रीय महिला फुटबॉल प्रतियोगिता।

राष्ट्र की उपलब्धि

- ओलंपिक्स : एक बार चौथा स्थान।
- एशियन खेल : दो बार सोने का पदक एक बार काँस्य-पदक।
- एशियन कप : एक बार चाँदी का -पदक
- एशियन यूथ : (चैंपियन कप) एक बार सोने का पदक

SAF खेल : तीन बार सोने का पदक

SAFF चैंपियनशिप : तीन बार सोने का पदक।

क्रियाकलाप: 1. अपनी जानकारी के तथा आप के द्वारा खेले जानेवाले अंदर और बाहर के खेलों की तालिका बनाइये।
2. अपने द्वारा खेले जानेवाले प्रादेशिक खेलों की तालिका बनाइये।

याद रखिये:

- * हर रोज़ खेलिये और व्यायाम कीजिये।
- * हमेशा क्रीडा-स्फूर्ति के साथ खेलिये।
- * उत्तम तंदुरुस्ती और शारीरिक सुदृढ़ता के लिए खेल और शारीरिक व्यायाम बहुत मुख्य है।

अभ्यास:

I. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए:-

1. फुटबॉल खिलाड़ी में कौन-कौन से लक्षण रहने चाहिए?
2. भारत के प्रसिद्ध फुटबॉल खिलाड़ियों के नाम बताइये।
3. पद्मश्री पुरस्कार प्राप्त खिलाड़ियों के नाम बताइये।

II. जोड़कर लिखिये:-

अ	आ
1. ऐ.एम. विजयन	- काली मोती
2. बैचुंग् भुटिया	- 1969
3. पीले	- प्रादेशिक खेल

III. निम्नलिखित खिलाड़ियों के बारे में टिप्पणी लिखिये:-

1. एडिसन् एरांटिस् डोनेस्सिमैंडो
2. सुनील छत्री
3. डीगो अरमांडो मरडोना
4. रोनाल्डो

मैदानी खेल

पाठ-5



रिले

क्षमता:-संबंधित मैदानी खेलों के बारे में अधिक सूचना देने के साथ उनमें रुचि बढ़ाना और मानव शक्ति सामर्थ्यों का परिचय देना।

प्रस्तावना:अथलेटिक्स शब्द ग्रीक शब्द से निष्पन्न है। प्राचीन काल से दौड़ना, लाँघना तथा फेंकना आदि क्रियाकलापों की आदत मानव को सहज है। इस प्रकार के क्रियाकलाप मानव को भूमि पर जीने के लिए और क्रूर प्राणियों से अपनी रक्षा के लिए आवश्यक थे। ईजिप्ट (मिस्र) के लोगों ने दौड़ने की प्रतियोगिता ई.पू.3500 में प्रारंभ किया था, लेकिन ग्रीक लोगों ने इन प्रतियोगिताओं की बुनियाद डाली।

इंग्लैंड में सन् 1800 को आधुनिक (ट्रेक एंड फील्ड) मार्ग और मैदान की क्रीड़ाएँ आरंभ हुईं। सन् 1896 को एथेन्स में ओलंपिक्स क्रीड़ाएँ संपन्न हुईं। दौड़, फेंकना, लाँघना -आदि प्रतियोगिताएँ तत्पश्चात् आरंभ हुईं। सन् 1913 को IAF की स्थापना हुई। इसने अथलेटिक्स क्रीड़ाओं को अपने अधीन में रख लिया था।

आमस्टर्ड्याम् में संपन्न ओलंपिक्स प्रतियोगिताओं में सबसे पहले महिलाओं ने भाग लिया था। सन् 1946 में अमेचूर अथलेटिक्स फेडरेशन इंडिया (AAFI) बेंगलूर में स्थापित हुआ।

रिले दौड़ की प्रतियोगिताएँ

रिले दौड़ मैदानी खेलों की प्रतियोगिताओं में एक है। यह ट्रैक में चलनेवाली प्रतियोगिता है। यह अथलेटिक्स प्रतियोगिताओं में प्रमुख है। इसके दो प्रमुख भेद हैं:-

अ) 4x100 मी. दौड़

आ) 4x400 मी दौड़

रिले टोली की रचना: इसमें 6 खिलाड़ी रह सकते हैं। इनमें चार क्रियाशील खिलाड़ी और दो आरक्षित खिलाड़ी। यह प्रतियोगिता प्रारंभ होने से पूर्व खिलाड़ियों को निर्धारित समय, अपनी छाती-संख्या और दौड़ने के क्रम को बताना है। अपने लिये दिये हुए बैटन को तेजी से लेकर प्रारंभिक रेखा से अंतिम रेखा तक पहुँचना है। हर एक खिलाड़ी बैटन को हाथ में पकड़कर निर्धारित सीमा को पार कर संकेत करना, बैटन बदलने के संदर्भ में आगे

रहनेवाले खिलाड़ी के हाथ में देता है। इस प्रकार चार खिलाड़ियों की टोली रिले टोली बनती है।

4x100 मी.रिले : 4x100 मी.रिले प्रतियोगिता को पूर्णतया निर्धारित गली में ही दौड़ाया जाता है। टोली में 6 खिलाड़ी रहने पर भी 4 खिलाड़ी मात्र इसमें भाग लेने का अवसर है। अन्य 2 खिलाड़ी आरक्षित हैं।

विनिमय तकनीक : रिले प्रतियोगिता में कितने ही अच्छे खिलाड़ियों के रहने पर भी सही तरीके से बैटन के हस्तांतरित की तकनीक की जानकारी न रहे तो उनका उत्तम प्रदर्शन असंभव है। होना तकनीक की कमजोरी के कारण उत्तम तेज दौड़ खिलाड़ी भी हार सकते हैं। साधारण खिलाड़ी उत्तम बैटन विनिमय तकनीक के कारण जीत भी सकते हैं।

उत्तम बैटन तकनीक:-

अ. सुरक्षित बैटन विनिमय आ. बैटन तेज इ. मुफ्त दूर का लाभ

बैटन की रचना:-

रिले टोली के बैटन को लोहे से बनाते हैं। यह सिलिंडर आकार में रहता है। इस लोहे के एक ही टुकड़े से बनाते हैं। इसे आँखों के लिए स्पष्ट दिखनेवाले रंग का होना चाहिए। इसकी लंबाई 28.सें.मी. से 30 से.मी. तक रह सकती है। बैटन के चारों ओर 12 से 13 से.मी. तक तथा वज़न 50 ग्रा. से अधिक न रहना है।

नियम:

- * दौड़नेवाले को बैटन आरंभ से अंतिम तक हाथ में पकड़कर ही दौड़ना चाहिए।
- * बैटन गिरे तो, गिरानेवाले धावक को ही बैटन को हाथ में लेना चाहिए।
- * गिरे हुए बैटन को उठा लेने के प्रयत्न में किसी भी संदर्भ में दौड़ने का क्रम कम न होना चाहिए।
- * आस-पास की गली में दौड़नेवालों को बाधा न हो।
- * सब प्रकार प्रतियोगिता में 20 मी के अंदर बैटन का विनिमय करना चाहिए।
- * 4x100 मी. रिले खेल में बैटन हस्तांतरण क्षेत्र के पीछे 10 मी लंबे क्षेत्र को **आक्सीलरेशन क्षेत्र** कहते हैं।
- * रिले प्रतियोगिता में आरंभिक दौड़नेवालों के अलावा अन्य दौड़नेवालों को 10 मी रिले क्षेत्र के अंदर संकेत भी भिन्न ढंग से हर गली में मार्क किया जाता है।

- * अन्य दौड़नेवालों को धकेलना, उन्हें बाधा देना अथवा अन्य ढंग से सहकार करे तो , उस टोली को अपात्र किया जाता है।

क्रियाकलाप:- एशियन ओलंपिक कॉमनवेल्थ प्रतियोगिता जैसी प्रतियोगिताओं को दूरदर्शन में देख कर, अन्य नयी राष्ट्रीय अथवा अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के नियमों को , प्रतियोगिता में विजयी खिलाड़ियों के नाम और अन्य समाचार का संग्रह कीजिये।

अभ्यास

I. एक वाक्य में उत्तर लिखिये।

1. रिले के दो प्रकार बताइये।
2. रिले में दौड़नेवालों की संख्या बताइये।
3. हर खिलाड़ी 4x100 मी. रिले में दौड़नेवाली दूरी कितनी है?
4. बैटन का आकार कैसा होता है?
5. बैटन विनिमय क्षेत्र के पिछले 10 मी. लंबे भाग को क्या कहते हैं?

II. दो-तीन वाक्यों में उत्तर लिखिये।

1. बैटन के उत्तम विनिमय तकनीकी बताइये।
2. रिले के नियम बताइये।

III. निम्नलिखित वाक्यों में सही-गलत बताइये।

1. रिले एक टोली की दौड़ है।
2. एक रिले टोली में 6 दौड़नेवाले रहते हैं।
3. बैटन को स्पष्ट दिखनेवाले रंग से रंगते हैं।
4. रिले टोली के सब धावक एक साथ दौड़ते हैं।



पाठ-6



गोली फेंकना

प्रस्तावना:

पृथ्वी पर जीनेवाले प्राणियों में कुछ प्राणी अधिक बलवान और कुछ मनुष्य अधिक बुद्धिमान होते हैं। खाली समय में शक्ति और युक्ति की परीक्षा के लिए कई क्रियाकलाप प्रतियोगिता और मनोरंजनात्मक रूप में प्रारंभ हुए। इन प्रतियोगिताओं में होड़ की प्रतियोगिताएँ प्रमुख रूप प्रकाशमान हुईं। इनमें दौड़, उछलकूद और फेंकना-आदि प्रमुख हैं। दौड़ मार्ग प्रतियोगिताएँ तथा उछलकूदों, मैदान प्रतियोगिताएँ आदि मानव शक्ति और सामर्थ्यों को पहचानने की चार प्रकार की प्रतियोगिताएँ हैं। इनको आयु, तेज, वजन और दूर के मापनों का उपयोग कर संगठित किया जाता है। फेंकने की प्रतियोगिताओं में गोली फेंकना, चक्र फेंकना, बर्छी फेंकना, और हथौड़ा फेंकना आदि चार प्रकार के हैं। हम यहाँ गोली फेंकने के बारे में जानेंगे।

पत्थर गोलियों को फेंकने के द्वारा इस गोली फेंकने का आरंभ पहले स्काटलैंड में हुआ। निश्चित आयुवाले, निश्चित वजन की गोली को, निश्चित स्थान के अंदर, नियमानुसार कंधे की सहायता से दूर फेंकना ही गोली फेंकना है।

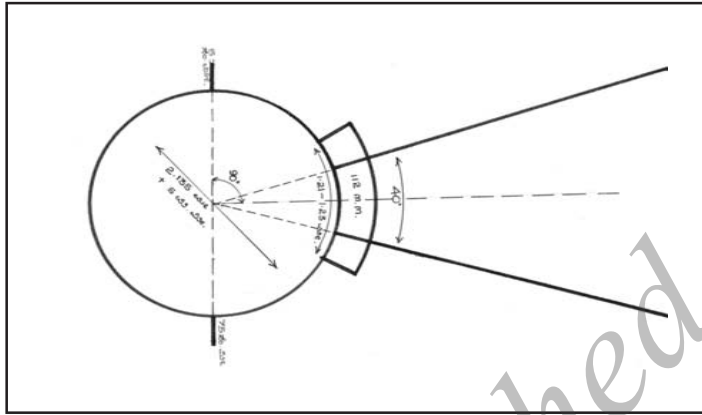
गोली फेंकना (झांट पुट) :

धकेलने की प्रतियोगिता अथवा फोड़ने की प्रतियोगिता का मतलब है एक केंद्र शक्ति को कुछ हद तक एक ही काल में प्रयोग में लाना है। फेंकने की प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी पैर दबाकर और कंधे के बल के सहारे फेंकने का उपकरण दूर में गिरता है। इस संदर्भ में फोड़ के रूप में शक्ति का उपयोग हुआ तो फेंकने का उपकरण दूर जा गिरता है। यहाँ गोली को कंधों के बल से फेंकने के द्वारा सीमा के अंदर फोड़ के साथ धकेला जाता है।

गोली फेंकने की सीमा की रचना:

फेंकने का वृत्त : फेंकने के वृत्त का व्यास, 2.135 मी. त्रिज्य 1.0675 मी. सीमा की रेखा 6.मि.मी. वृत्त के मध्य बिंदु को सीधे 75 से.मी लंबा 5.से.मी. चौड़ा, रेखाएँ वृत्त के दोनों बगलों में रहें।

स्टॉप फलक: इसकी चौड़ाई 112 मि.मी.से 300 मि.मी तक रहती है। लंबाई 1.22 मी तथा इसका मोटापा 10.से.मी.रहता है। सफेद रंग का यह फलक वृत्त के बाहर छोर की ओर रहता है। अंदर का छोर लोहे की नोक से लगा रहता है।



फेंकने का सेक्टर: यह सिंडर, घास तथा मिट्टी से युक्त है। फेंकनेवाली गोली जहाँ गिरती है वही गिरने का संकेत पड़ना है। केंद्र बिंदु से फेंकने का कोन 34.92° रहना चाहिए।

फेंकने की गोली: मजबूत लोहे अथवा पीतल से तैयार की जाती है। गोलाकार के बाहर का भाग नुकीला रहना चाहिए।

वजन: 14 आयु के बालक -बालिकाओं को तथा महिलाओं को 4 कि.ग्रा. की गोली 117-20 आयु के बालकों को 6 कि.ग्रा. की गोली पुरुष खिलाड़ियों को 7.260.कि.ग्रा की गोली का उपयोग किया जाता है।

सामान्य नियम:-

1. फेंकने के पूर्व वृत्त सीमा के लोहे की ऊँच पट्टी के किसी भाग का स्पर्श नहीं करना चाहिए। फेंकने से संबंधित पूर्व तैयारी क्रियाकलाप प्रतियोगिता के पूर्व समाप्त होना चाहिए।
2. फेंकने की गोली आँगन में गिरने के बाद बाहर आना चाहिए। खिलाड़ी को वर्दी पहनना चाहिए।
3. बाहर आते समय मध्य बिंदु के सीधे 75 सें.मी. संकेत रेखा के पीछे आना चाहिए।
4. फेंकने के बाद सामने जाये तो वह गलत समझा जाता है। फेंकने के बाद दूसरे खिलाड़ी गोली को देते समय सामने से मत फेंकना है। उठाकर ले आना है।

5. जब निर्णायक गोली-फेंक को सही बताते हैं तभी वह सही घोषित किया जाता है।

अक्रम फेंकना:-

1. दूसरे की बारी में फेंकना।
2. ग्लाउस पहनना।
3. कम वजन की गोली का उपयोग करना।
4. दौड़कर गोली फेंकना।
5. दोनों हाथों से गोली फेंकना.
6. कमर के नीचे से गोली फेंकना।

गोली फेंकने की उपलब्धियाँ:-

उपलब्धि	पुरुष/ महिला	नाम	देश	फेंकने का दूर
ओलंपिक उपलब्धि	पुरुष महिला	टोमाज् मज्यूस्की वलेरी विलि	पोलैंड न्यूजिलैंड	21.57.मी. 21.24.मी
विश्व उपलब्धि	पुरुष महिला	रैंडी जेम्स नटाल्य लिसोविस्की	यु.एस.ए. रूस	23.12.मी. 22.63.मी
राष्ट्रीय उपलब्धि (भारत)	पुरुष महिला	ओम् प्रकाश खराना हर्बन्स कौर	भारत भारत	20.69.मी 12.74.मी.
राज्य उपलब्धि (कर्नाटक)	पुरुष महिला	विकास गौड़ जे.जे शोभा	कर्नाटक कर्नाटक	19.06.मी 12.74.मी
17 साल उम्र के अंदर	बालक बालिकाएँ	राज्य और राष्ट्र स्तर की उपलब्धि	- -	15.23.मी 12.01.मी
14 साल के उम्र	बालक बालिकाएँ	राज्य और राष्ट्र स्तर की उपलब्धि	- -	13.96 मी 11.45 मी

प्रस्तुत दस्तावेज 22-07-2016तक सीमित हैं।

अभ्यास

I. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिये:-

1. गोली फेंकने की क्रीड़ा में वृत्त का व्यास कितना रहता है?
2. फेंकने की गोली को किससे बनाते हैं?
3. 14 साल उम्र खिलाड़ी के फेंकने की गोली का वज़न कितना है?
4. गोली फेंकने के खिलाड़ी को कितने फेंकने के अवसर रहते हैं?

II. निम्नलिखित वाक्यों के सही/गलत बताइये:-

1. स्काटलैंड में पहले गोली फेंकना प्रारंभ हुआ।
2. 'V' फेंकाने का आँगन आकार में गोली गिरते ही खिलाड़ी आगे से बाहर जा सकता है।
3. दोनों हाथों से गोली फेंकना।
4. गोली फेंकना मैदानी खेल है।

क्रियाकलाप: विद्यालय के मैदान में खिलाड़ियों के साथ मिलकर गोली फेंकने के आँगन की रचना कर, उसके नियमों के बारे में चर्चा कीजिये।

द्रोणाचार्य पुरस्कार से पुरस्कृत

श्री एन. लिंगप्पा ने कर्नाटक के अत्यंत वरिष्ठ अथलेटिक्स ट्रेनर होने के साथ कई विजेता खिलाड़ियों को ट्रेन किया। इनकी साधना एवं सेवाओं को पहचान कर भारत सरकार ने इन्हें 2014 में द्रोणाचार्य पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया। इनके जैसे निहार अमीन 2015 में तथा प्रदीप कुमार को 2016 में तैराकी ट्रेनर के रूप में द्रोणाचार्य पुरस्कार हासिल कर राज्य का कीर्तिमान स्थापित किया।



पाठ-7 योग

योग: जीवन की एक कला

पतंजलि योग

इस घटक के प्रमुख अंश :

- * पतंजलि योग का परिचय और उसकी व्याख्या।
- * योग के अंग - प्रकार
- * योगाभ्यास के समय ध्यान देने के अंश
- * योग की आवश्यकता और लक्ष्य-उद्देश्य

प्रस्तावना: अभ्यास करते समय मेरे मन में कई विचार आते हैं। अभ्यास की ओर ध्यान देना असंभव है। क्या करना चाहिए? मैं बहुत पढ़ता हूँ लेकिन कोई भी विषय स्मृति में नहीं रहता। कारण क्या है? परीक्षा का नाम सुनते ही मुझे डर लगता है। कम अंक पाने पर शिक्षक, माता-पिता डाँटते हैं, मुझे क्या करना है?

छात्रो ! इस प्रकार के प्रश्न क्या आपको सताते हैं ? अभ्यास करते समय अभ्यास की ओर ध्यान नहीं दिया जाए तो, रुचि नहीं रहे तो मन में तरह-तरह के विचार आ सकते हैं। रुचि के बिना पढ़े तो समस्त विषयों को मन में नहीं रखे तो परीक्षा लिखना कै से ? इस प्रकार का भय सहज है। लेकिन इसके लिए उत्तर क्या है? आप जानते हैं क्या ?

छात्रों से आनेवाले विविध प्रकार के उत्तर हैं कि -मन की एकाग्रता, मन:शांति, रुचि, इनका अभाव-उपर्युक्त समस्त समस्याओं का समाधान योग से साध्य है। इसे छात्रों को अध्यापक गण समझाना आवश्यक है।

पतंजलि योग

‘योग’ शब्द संस्कृत के ‘युज्’ शब्द से निकला है। युज् का अर्थ है मिलाना, बाँधना, संयोजन करना। प्रारंभ में शरीर और मन मिलाने की कला ही योग कहलाती थी। लेकिन आत्मा और परमात्मा का मिलन ही योग है।

योग शारीरिक सुदृढ़ता एवं मानसिक एकाग्रता को बढ़ाने से विद्यार्थी जीवन के लिए सहकारी है।

पतंजलि योग का परिचय:-

पतंजलि योग को अष्टांग योग अथवा राजयोग कहते हैं। योग भारत की प्राचीन कला है। हड़प्पा और मोहंजोदड़ो में प्राप्त प्रमाणों के आधार पर यह साबित होता है कि उस जमाने में योग मानव जीवन का अभिन्न अंग था।

महाभारत, रामायण, उपनिषद् तथा अनेक ग्रंथों में योग का उल्लेख है। पतंजलि मुनि जीने ई.पू.2 शती में 'योगसूत्र' नामक ग्रंथ सामान्य लोगों की दृष्टि से लिखा है। इसी कारण उन्हें योग पितामह कहते हैं। 'योग सूत्र' में कुल 195 सूत्र हैं।

योग की परिभाषाएँ:-

'योगचित्तवृत्ति निरोधः' कहते हैं। चित्तवृत्ति का निरोध ही योग है। अर्थात् अस्थिर मन को स्थिर करना ही योग है।

भगवद्गीता में - 'योगः कर्मसु कौशलम्' कहा गया है। किसी काम को कुशलता के साथ करना ही योग है।

योग वासिष्ठ ग्रंथ में कहा गया है- 'मनः प्रशमनोपाय योग इत्यभिदीयते' मन को शांत करने का उपाय ही योग है।

योग के प्रमुख चार मार्ग निम्नांकित हैं:-

- 1) कर्मयोग 2) भक्तियोग 3) ज्ञानयोग 4) राजयोग
- 1) **कर्मयोग:** बसवण्णा जी ने **काम ही कैलाश** कहा है। मानव के हर एक काम का एक प्रयोजन रहता है। बिना फल प्राप्ति की अपेक्षा से कार्य में तल्लीन होने से मन को शांति मिलती है। यही कर्मयोग का तत्व है।
 - 2) **भक्तियोग:** यह भक्ति प्रधान है। मन में पैदा हुई अनेक भावनाओं को उदात्त करके, मन को शांति और समाधान स्थिति में रख सकते हैं। संपूर्ण शरणागति का भाव ही भक्तियोग का लक्षण है।
 - 3) **ज्ञानयोग:** यह सत्य , सृष्टि की रचना, इसके पीछे रहनेवाली विश्वशक्ति, मनुष्य और विश्वशक्ति का संबंध। ऐसे सैद्धांतिक विषयों के बारे में समझाना।

4) **राजयोग:** यह आंतरिक और बाह्य स्थिति की परीक्षा करने का मार्ग है। राजयोग को अष्टांगयोग के नाम से भी पुकारा जाता है।

योग का लक्ष्य और उद्देश्य:

1. स्वस्थ शरीर के साथ मानसिक शक्ति का विकास।
2. कँठिया और रीढ़ की हड्डी की तंदुरुस्ती को बढ़ाना।
3. लंबी उम्र पाना।
4. रोगों, महारोगों को दूर करना।
5. मन की एकाग्रता और भावात्मक संयम की अभिवृद्धि करना।
6. मन की शांति, स्मरण शक्ति, बुद्धिशक्ति का विकास करना।

अभ्यास

I. रिक्त स्थानों में सही शब्द चुनकर लिखिये:-

1. योग: चित्तवृत्ति निरोध: यह वाक्य के द्वारा उल्लेखित हैं।
अ.योग वाशिष्ठ आ.पतंजलि मुनि इ.भगवद्गीता ई.रामायण
2. योग: चित्तवृत्ति निरोध: वाक्य _____ में है।
अ.योग वाशिष्ठ आ.पतंजलि मुनि इ.भगवद्गीता ई.रामायण
3. पतंजलि योग का और एक नाम _____ है।
अ.कर्मयोग आ.भक्तियोग इ.ज्ञानयोग ई.राजयोग

II. रिक्त स्थानों में सही शब्द भरिये:-

1. आत्मा और _____ का मिलन ही योग है।
2. 'योगसूत्र' के ग्रंथ में कुल _____ सूत्र हैं।
3. 'योग: कर्मसु _____'

III. जोड़कर लिखिये:-

- | | |
|-------------|-----------------------|
| अ. | आ |
| 1. कर्मयोग | भक्ति प्रधान |
| 2. भक्तियोग | मनुष्य एवं विश्वशक्ति |
| 3. ज्ञानयोग | कार्य ही कैलास है। |
| 4. राजयोग | अष्टांग योग |

IV. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिये:-

1. योग शब्द की निष्पत्ति किस शब्द से हुई है?
2. अष्टांग योग के पितामह कौन थे?
3. कर्मयोग के सिद्धांत क्या हैं?
4. भक्तियोग का एक लक्षण लिखिये।
5. ज्ञानयोग एवं कर्मयोग के बीच का अंतर क्या है।

आप के घर के पास अगर कोई योग केन्द्र हो तो वहाँ जाकर,
उस केन्द्र पर एक रिपोर्ट तैयार कीजिए।

इकाई-8



तंदुरुस्ती की शिक्षा

व्यायाम:विश्रांति और नींद

अर्थ : हमारे शरीर के समस्त अंगों के सामर्थ्य और तंदुरुस्ती के विकास के लिए नियमित रूप से करनेवाले शारीरिक क्रियाकलाप ही व्यायाम है।

व्यायाम हमारे शारीरिक सामर्थ्य विकास के साथ तंदुरुस्ती को सही रूप में रखने के लिये हमारी मदद करता है।

व्यायाम के लाभ:-

- * नसें मजबूत बन जाती हैं तथा कौशलों में निपुणता प्राप्त कर सकते हैं।
- * निरंतर व्यायाम से वजन को संतुलन में रख सकते हैं। मोटापे का नियंत्रण किया जा सकता है।
- * शारीरिक चैतन्य बढ़ता है। स्फूर्ति बढ़ती है।
- * नियमित व्यायाम से शरीर रोगमुक्त हो जाता है।

विश्रांति और निद्रा:

क्रियाकलापों से थके शरीर के अंगों और मन को सहज स्थिति में लाने के लिए विश्रांति और निद्रा आवश्यक है।

मनोरंजक खेल खेलना,संगीत सुनना,साथियों के साथ कहानी, प्रश्नमंच, गाना गाना,प्राकृतिक सौंदर्य देखना -आदि कार्यकलापों से मन को सुख - शांति प्राप्त होती है।

विश्रांति के लाभ:-

- * विश्रांति से हमारी तंदुरुस्ती बढ़ती है। थके शरीर की स्नायुओं में स्फूर्ति आकर, उनका सामर्थ्य बढ़ता है।

- * विश्रांति से मन खुशी से भर जाता है। विश्रांति से समस्त शारीरिक क्रियाओं को चैतन्य मिलता है।

काम का बदलाव ही आराम है।

निद्रा: निद्रा विश्रांति की उत्तम क्रिया है। इस अवस्था में शरीर बोकाम होता है। सांस लेने की क्रिया लंबी होती है। गहरी नींद से नाड़ीमंडल विश्रांति में रहकर मानसिक दबाव को कम करता है। इससे शरीर में जीवकोशों की संख्या में वृद्धि होकर शारीरिक विकास के लिए मदद करता है।

थके शरीर के लिए सुख निद्रा, सुख निद्रा से उत्तम तंदुरुस्ती

नींद के लाभ:

- * मानसिक दबाव कम करता है। कम निद्रा से रक्त-चाप बढ़ता है।
- * इससे हृदयगति रुकने की संभावना रहती है। इससे शरीर के लिए काफी नींद की आवश्यकता है।
- * शरीर में चैतन्य बढ़ता है। काफी निद्रा से शरीर और मन दोनों क्रियाशील होकर उत्साह के साथ काम कर सकते हैं।
- * स्मरण शक्ति बढ़ती है- निद्रा में सपनों को इकट्ठे करने की क्रिया प्रारंभ होती है। मन दैनंदिन घटनाओं, भावनाओं और स्मृतियों को आपस में जोड़ती है।
- * चिंता, दुख, निरुत्साह को कम करता है- अच्छी निद्रा से मन को शांति मिलने के अलावा चिंता, दुख दूर हो जाते हैं।
- * शरीर का बल बढ़ता है- निद्रा में प्रोटीनों की संख्या बढ़कर जीवकोशों का संयोजन होता है तथा सुख निद्रा में आनंद बल, ज्ञान की प्राप्ति मिले तो निद्राहीनता से निरुत्साह, थकान बढ़ता है।

जल्दी सोकर ,जल्दी जागने से व्यक्ति की तंदुरुस्ती और बुद्धि में अभिवृद्धि होती है।

- याद रखिए:**
- 3 R = 1. REST
 2. RECREATION
 3. REFRESHMENT

अभ्यास

I निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिये।

1. व्यायाम किसे कहते हैं?
2. मनोरंजन के क्रियाकलापों की तालिका बनाइये।
3. विश्रांति और निद्रा का एक अंतर बताइये।

II. विस्तार से उत्तर लिखिये:-

1. विश्रांति से प्राप्त लाभों की तालिका बनाइए।
2. व्यायाम से प्राप्त होनेवाले लाभ।
3. निद्रा से प्राप्त होनेवाले लाभ।

III. सही / गलत बताइये:

1. व्यायाम शारीरिक सामर्थ्य बढ़ाता है।
2. निद्रा विश्रांति पाने का एक उत्तम मध्यम/साधन है।
3. थके-माँदे शरीर के लिए उत्तम तंदुरुस्ती, उत्तम तंदुरुस्ती के लिए सुख निद्रा।
4. आधी निद्रा से स्फूर्ति पैदा होती है।

IV. रिक्त स्थानों में उचित शब्द भरिये:-

1. जल्दी सोकर, जल्दी जागने की प्रक्रिया से व्यक्ति की _____ बढ़ती है।
2. निद्रा से प्रोटीनों की उत्पत्ति बढ़कर _____ संयोजन होता है।

क्रियाकलाप:

1. विश्रांति और निद्रा के बाद मन और शरीर की विश्रांत स्थिति जानने के लिए प्रयत्न कीजिये।
2. विश्रांति पाने के लिए घर और विद्यालय में किये जानेवाले मनोरंजन के क्रियाकलापों की तालिका बनाइये।



पाठ-9

आदर्श निर्धार

इस इकाई के अध्ययन के बाद निम्नलिखित अंशों की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

- * उत्तम निर्धार और लक्षण
- * आदर्श निर्धार का अर्थ

निर्धार लेने की शक्ति मानव की तंदुरुस्ती पर अवलंबित होती है। स्वस्थ शरीर से ही स्वस्थ विचार और निर्धार निकलते हैं। जब कोई भी व्यक्ति बिना किसी दबाव के, मुक्त मन से कोई निर्णय लेता है, उसे 'निर्धार' करते हैं।

आदर्श निर्धार:

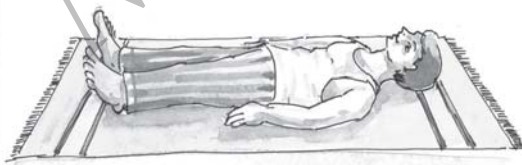
शारीर को योग्य रूप से कार्य करने के लिए समायोजन कर लेने की स्थिति को ही उत्तम को ढीले रूप में नहीं और आदर्श निर्धार कह सकते हैं।

तनावयुक्त जूते पहनना तथा कपड़े पहनने से शरीर के विकास की गति कम होती है।

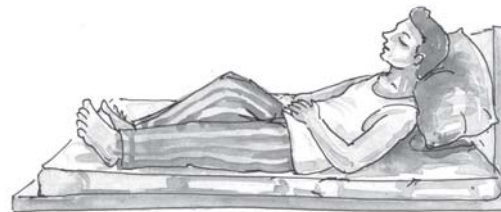
निर्धार सुदृढ़ व्यक्तित्व का प्रतीक है, जीवंतता का चिन्ह है।

सोते समय

मोटी बिस्तर और ऊँचे तकिये पर नहीं सोना चाहिए। रीढ़ की हड्डी जमीन को स्पर्श कराते हुए कठिन बिस्तर पर सीधे सोना चाहिए। इससे रीढ़ की हड्डी की समस्याओं को रोक सकते हैं।



सही



गलत

खड़े होते समय

खड़े होते समय कंधों को समान अंतर में रखकर, पेट को अंदर की ओर खींचकर, हाथों को नीचे फैलाना चाहिए। कमर संतुलित होकर शरीर का भार एड़ी पर न होकर चरण पर होना चाहिए। पीठ गर्दन सीधे रहकर छाती उभरनी चाहिए।



सही



गलत

बैठते समय

बैठते समय कंधे समांतर पीठ में रहना चाहिए। गर्दन, पीठ, कमर सीधे रहकर पृष्ठ आसन की ओर रहना चाहिए। लिखते समय कोण में कोहनियों को सही रहना चाहिए। पैर कुछ अंतर में रहना चाहिए।



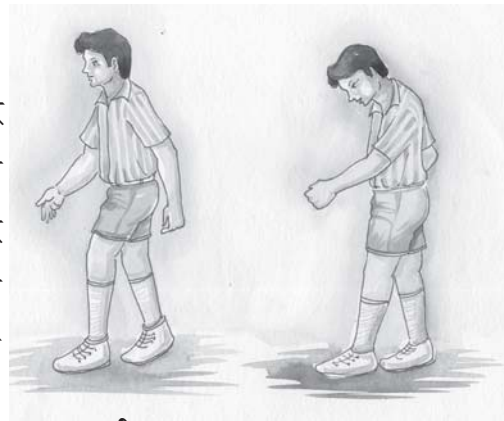
सही



गलत

चलते समय

चलना व्यक्तित्व का परिचायक है। शरीर को पूरा झुका कर अथवा पूरा सीधे चलना ठीक नहीं है। उत्तम चलने की क्रिया में पैर गति रेखा के समानरं डंग से जमीन पर रखना चाहिए। अग्र भाग को आगे बढ़ाते हुए चलते समय एड़ी को से जमीन स्पर्श करना चाहिए। हाथों को सहज रूप से हिलाते रहना चाहिए।



सही



गलत

अभ्यास

I निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिये:

1. उत्तम निर्धार का अर्थ लिखिये।
2. शरीर विकास की गति मंद होने का कारण बताइये।

II रिक्त स्थान भरिये।

1.तकिसा लगाकर सोना नहीं चाहिए।
2. कसे हुए कपडे पहनने से टेड की कुंठित हो जाती है।
3. चलते समय जमीन के पहले का स्पर्श होना चाहिए।

क्रियाकलाप :

- आदर्श निर्धार लेते समय मानसिक दशा पर ध्यान दीजिए।
- आदर्श निर्धारों के विविध चित्रों का संग्रह कीजिए।
- इस पाठ में बताये गये सभी सही निर्धारों का अभ्यास कीजिए और दूसरों को भी समझाइए।





संतुलित आहार

आप इस इकाई के अध्ययन के बाद निम्नलिखित अंशों के बारे में जानेंगे

- * पोषकांशों का विभाजन।
- * संतुलित आहार
- * आहार के घटक और आवश्यकता।
- * खिलाड़ियों के लिए संतुलित आहार-विधान।

दैनंदिन गतिविधियों के लिए शक्ति आवश्यक है। अच्छे और पौष्टिक आहार से हम ताकतवर बन जाते हैं।

हमारे शरीर का विकास, पोषण और रक्षा के लिए उपयुक्त पोषकांशों को पूरी करनेवाली चीज़ को सत्वपूर्ण आहार कहते हैं।

पोषकांशों का विभाजन निम्नांकित ढंग से कर सकते हैं:-

- * बृहत पोषकांश
- * सूक्ष्म पोषकांश

बृहत पोषकांश का मतलब है- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन्स, चर्बी, आहार के मुख्य अंश हैं। इनसे हमारे शरीर का निर्माण हुआ है तथा शरीर को क्रियाशील बनाने तरु के लिए यह ईंधन है।

सूक्ष्म पोषकांश हमारे शरीर में चलनेवाली अनेक रासायनिक क्रियाओं के लिए जरूरी। हैं। उनमें ए.बी.सी.डी, और 'के' प्रमुख हैं।

खनिज सामग्री कैल्सियम, पास्परस् लोहा आदि दाँत, हड्डियों एवं स्नायुओं के विकास के लिए सहायक हैं।

संतुलित आहार:-

अर्थ : शरीर के उपयुक्त पोषकांशों का सही क्रम में देनेवाली आहार-व्यवस्था का नाम ही संतुलित आहार है। शरीर का विकास और तंदुरुस्ती के लिए आहार जरूरी है। इस तरह के आहार के सेवन से शरीर को शक्ति मिलती है। आहार का प्रमाण आयु, शारीरिक गतिविधियों और शारीरिक परिस्थिति पर निर्भर होता है।

संतुलित आहार का नमूना



आहार के अंश और आवश्यकता:-

- * कार्बोहाइड्रेट, हमारे शरीर के लिए आवश्यक शक्ति का मुख्य आधार है।
- * प्रोटीन्स हमारे शरीर के विकास, पोषण और सामान्य रक्षा के लिए जरूरी हैं।
- * चर्बी शरीर को अधिक शक्ति देती है। शरीर की विविध क्रियाओं के लिए यह सहायक है।
- * जीवसत्व और खनिज के अंश रोगों को रोकने में, शरीर की रक्षा करने में और शरीर में होने- वाली अनेक रासायनिक क्रियाओं को अपने अधीन में रखने में मदद देते हैं।

जीवसत्व ए - आँखों की रक्षा के लिए आवश्यक है।

जीवसत्व बी - नाडीकुंज, पचनांग कुंज अच्छी तरह काम करने के लिए आवश्यक है। 12 विविध जीव रासायनिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है।

जीवसत्व सी - दाँत, मसूड़े, और जोड़ों की तंदुरुस्ती का पालन करता है।

पोषकांश डी - शरीर में उत्पन्न कैल्सियम को चूसता है। छोटे बच्चों की हड्डियों की अभिवृद्धि के लिए जरूरी है।

पोषकांश इ - हमारे शरीर के जीवकोशों की रक्षा करता है।

पोषकांश के - रक्त जमने के लिए मदद करता है।

खनिज वस्तुओं के प्रयोजन:

लोहा - हिमोग्लोबिन के उत्पादन में मदद करता है।

कैल्सियम् - दाँत, स्नायु, हड्डियों की तंदुरुस्ती के लिए सहायक है।

सोडियम् - समस्त जीवकोशों के लिए विशेष नाड़ी कोश के लिए आवश्यक है।

अयोडियन् - तैराक्सिन् हार्मोन के उत्पादन के लिए आवश्यक है।

जल जीवन के लिए परमावश्यक है। जीव रासायनिक क्रियाएँ पानी के द्वारा ही होती हैं।

खिलाड़ियों के लिए संतुलित आहार:-

शारीरिक गतिविधियों के लिए शक्ति आवश्यक है। इस तरह की शक्ति का प्रमाण गतिविधि के समय तथा उसके तरीके पर के निर्भर है। शक्ति का प्रमाण किलोक्याॅलरिस से मापा जाता है। कार्बोहैड्रेट खिलाड़ियों के लिए शक्ति देने का प्रमुख पोषकांश है। ग्लूकोस कार्बोहैड्रेट का प्रमुख रूप है। यह स्नायुओं की कार्य क्षमता के लिए मुख्य इंधन है। हमारे शरीर में ग्लूकोस का स्तर कम हुआ तो हम जल्दी थक जाते हैं और हमारे काम अपेक्षित स्तर पर नहीं होते हैं।

चर्बी शारीरिक तंदुरुस्ती के लिए एक प्रमुख पोषकांश है वह हमारे शरीर में शक्ति संग्रह की प्रमुख खान है। हमारे शरीर में चर्बी आवश्यकता से अधिक संग्रह हो जाये तो हमारी क्रीड़ा उपलब्धि के लिए बाधा बन जाती है। और हमारी तन्दुरुस्ती के लिए भी हानिकारक है। अन्य पोषकांशों की तुलना में चर्बी से अधिक शक्ति मिलती है। यह अधिक समय तक क्रियाशील बनाने और तीव्र थकान सहने की शक्ति प्रदान करती है।

उदा : मारथान दौड़ , साइकिल चलाना।

प्रोटीन पदार्थ हमारे शरीर की रचना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खिलाड़ी व्यायाम के द्वारा अपनी स्नायुओं की न्यूनताओं (दोषों) की भरपाई करने में प्रोटीनों की सख्त जरूरत है।

कार्यकलाप : एक खिलाड़ी एक दिन में लेनेवाले आहार की तालिका बनाइए। उन्हें कार्बोहाइड्रेट्स, चर्बी और प्रोटीन के रूप में बाँटिए।

अभ्यास

I. खाली जगहें भरिए:

1. हमारे शरीर को शक्ति देनेवाला आहार पदार्थ है _____
2. आँखों की रक्षा के लिए _____ जीवसत्व (विटामिन) की जरूरत हैं।
3. प्रोटीन हमारी देह के _____ के लिए आवश्यक है।
4. पोषकांश की _____ के लिए मदद करते हैं।

II. जोड़कर लिखिये:

अ	आ
1. लोहा	थैराक्सिन का उत्पाद
2. अयोडिन	हिमोग्लोबिन
3. विटामिन सी	शक्ति
4. चर्बी	दाँतों के मसूड़ों की तंदुरुस्ती संतुलित आहार

III. व्याख्या कीजिए :

1. खिलाड़ियों के आहार - विधान में पोषकांशों का प्रमाण।
2. खिलाड़ियों का संतुलित आहार-विधान
3. हमारे शरीर के लिए खनिज पदार्थों की आवश्यकता।



पाठ-11

तंदुरुस्ती की आदतें

आप इस अभ्यास के अध्ययन के बाद निम्नलिखित अंशों की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

- * कतार पद्धति का अर्थ और महत्व
- * समय पालन का अर्थ और महत्व

विद्यार्थियों के जीवन में आदतें प्रमुख पात्र निभाती हैं। आदतों का मतलब है कि अच्छी प्रवृत्तियाँ। आदतें हमारे लिए दूसरे स्वभाव हैं। एक बार निर्मित आदतें विद्यार्थी के व्यक्तित्व के अविभाज्य अंग बन जाते हैं। इस दृष्टि से विद्यार्थी-गण को स्वच्छता की भावना, समय पालन, कतार-पद्धति आदि अच्छे गुणों को अपनाना चाहिए।

यदि विद्यार्थी-गण बुरी आदतों को अपनाते हैं तो मनोवैज्ञानिक ढंग से उनको दूर करना पड़ता है।

समय पालन:-

तंदुरुस्ती की आदतों में समय पालन भी एक है। इसके महत्व के बारे में और इसकी प्रधानता के बारे में विद्यार्थी गण को जानना चाहिए। जो विद्यार्थी गण समय के महत्व के बारे में नहीं जान पाते हैं वे जीवन में कुछ भी कर नहीं कर पाते हैं।

कतार-पद्धति

(बस अड़्डे में बस में चढ़ते समय तथा नल से पानी भरते समय छोटे-मोटे झगड़े होते रहते हैं। इसका कारण क्या है, अनुमान कर सकते हैं? इस प्रकार के उदाहरणों की सहायता से शिक्षक को कतार-पद्धति का महत्व समझाना है।)



गलत

तंदुरुस्ती की आदतों में कतार पद्धति भी प्रमुख है। यह विद्यार्थी जीवन में अनुशासन की दृष्टि से बहुत आवश्यक है। कतार में खड़े होना, कतार में बैठना तथा कतार में एक के पीछे एक आकर अनुशासन से खाना, पुस्तक और वर्दी पाते समय बिना शोर आकर कतार-पद्धति का सही अनुसरण करना बहुत आवश्यक है।



अभ्यास:

1. आदत किसे कहते हैं।
2. समय पालन के महत्व के बारे में लिखिये।
3. विद्यालय में कतार-पद्धति की आवश्यकता पर अपना अभिप्राय बताइये।

क्रियाकलाप:- 1. अपने विद्यालय में कतार पद्धति के संदर्भों की तालिका बनाइये।
2. बुरी आदतों की तालिका बनाइये। 3. कतार-पद्धति का चित्र- शोर का चित्र - देखकर अंतर लिखिये।



पाठ-12



प्रथम चिकित्सा

खेलते समय या दौड़ते समय नीचे गिरे तो क्या हो सकता है? हाथ-पैर टूट सकते हैं। खून निकल सकता है। ऐसे संदर्भों में हमें क्या करना चाहिए ? डॉक्टरों की सेवा तुरंत न मिली तो घायल व्यक्तियों का किस प्रकार का उपचार करना चाहिए ?

इस प्रकार के संदर्भों में डॉक्टरों की सेवा मिलने तक घायलों को खतरे से बचाने के लिए उचित उपचार करना चाहिए।

दुर्घटना के संदर्भ में डॉक्टर के पास जाने के पहले जो उपचार किया जाता है उसे प्रथम चिकित्सा कहते हैं।

रक्तस्राव:

कारण: रक्त वाहिका घायल हुई तो खून बहता है।

खतरे : रक्त शरीर का पोषण करनेवाली है। शरीर से रक्त बाहर निकले, हृदय और फफेदों की हानि होती है।

रक्त स्राव के प्रकार और उपचार:

रक्तस्राव के दो प्रकार हैं-1) आंतरिक रक्तस्राव 2) बाह्य रक्त स्राव (रक्त का शरीर से बाहर आना)

उपचार: शुद्ध रक्त वाहिकाओं से होनेवाले रक्तस्राव से प्राणहानि की संभावना रहती है। इसे तुरंत रोकना चाहिए। चोट के निकट मज़बूती से पट्टी बाँधनी चाहिए। उचित उपकरणों की सहायता से रक्तस्राव रोकना चाहिए।

ऊपर की रक्तवाहिकाओं से रक्तस्राव:

ये रक्तवाहिकाएँ काला और लाल रंग मिश्रित होती हैं। ये शरीर के बाहर की परतों में रहती हैं। इनका चोट लगने से रक्त मंद गति से बहता है।

रक्तस्राव का उपचार क्रम:

रक्तस्राव के होने पर मिट्टी, धूल, पानी, हवा के विष के कीड़े चोट की जगह में न पहुँचें, तथा संक्रमण न होने की जागरूकता बरतनी चाहिए।

- * पट्टी रक्तस्राव होने पर चोट को पानी से साफ कर टिंचर, अयोडिन लगाकर जरूरत पड़ने पर बाँधनी चाहिए।
- * चोट में बाहर की चीज़े लगने पर, उन्हें बाहर निकालकर रक्त बाहर न आने की तरह साफ कपड़े से बाँधना चाहिए।
- * रक्तस्राव रोकने के लिए टर्निक्वेट उपयोग करना चाहिए।
- * ज्यादा रक्तस्राव के अवसर पर डॉक्टर की सलाह और सेवा लेना जरूरी है।

मोच :

चलते या दौड़ते समय पैरों में मोच हुआ तो, तुरंत जोड़ों में थकान का अनुभव होता है और उनके टूटने की संभावना भी रहती है। सरल दुलाई क्रम को थकान कहते हैं। दुलाई क्रम तीव्र हुआ तो मोच कहते हैं।

लक्षण:

रिसाव में ज्यादा दर्द, अधिक सूजन तथा चर्म का रंग बदलना।

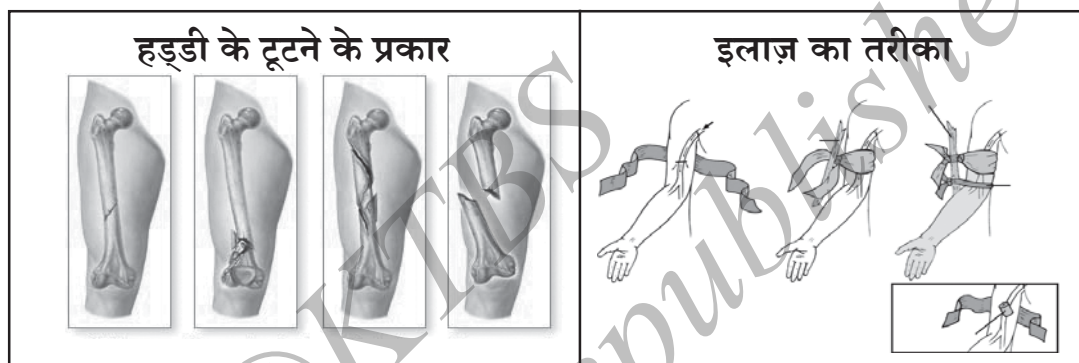
उपचार:

- * थकित भागों को विश्रान्ति की आवश्यकता है। चलना नहीं चाहिए।
- * थकित जगह पर बर्फ रखना, सूजन की जगह पर तेल से मालिश करना चाहिए और थकान का अनुभव हो तो आराम की जरूरत है।
- * 24 घंटों के बाद पानी की गर्मी देनी चाहिए।

हड्डी टूटना:

प्रकार:

- अ) सरल हड्डी टूटना और बिना चोट के हड्डी टूटना।
- आ) संयुक्त हड्डी टूटना अथवा चोट के साथ हड्डी टूटना।
- इ) जटिल हड्डी टूटना अथवा हड्डी शरीर के सूक्ष्म भाग को चीर कर चोट करना। टूटी हड्डियों के बीच चोट करना। उदा: पसलियों का टूट कर बाहर निकलना।



लक्षण:

हड्डी टूटने के लक्षण एक्स-रे के द्वारा पता लगा सकते हैं। सूजन, दर्द, कमजोरी, शरीर के भाग गतिशील न होना। लंबी हड्डी का आकार छोटा होना। टूटी हड्डियों के बीच संघर्ष होना।

उपचार:

1. दुर्घटना के स्थान से घायलों को अस्पताल ले जाने तक हड्डी में स्थिरता की रक्षा करना।
2. टूटी हड्डी को वहीं पर सही मत करना। कुशल चिकित्सक मात्र उसे सही कर सकता है।
3. हड्डी टूटने के संदर्भ में, स्ट्रेचर अथवा अंबुलेन्स का उपयोग करना चाहिए।

क्रियाकलाप: 1. निकट अस्पताल में जाकर हड्डी टूटे व्यक्ति के उपचार-क्रमों का अवलोकन करना चाहिए। 2. दुर्घटना के होने पर, किस तरह की प्रथम चिकित्सा की आवश्यकता है, इसकी जानकारी पाइए।

अभ्यास

I खाली जगहों को सही शब्द से भरिए।

1. हड्डियों के टूटने के लक्षणों को _____ के द्वारा पता लगा सकते हैं।
2. रक्त-स्राव को रोकने के लिए _____ का उपयोग करना चाहिए।
3. शब्द रक्तवाहिका से _____ जानलेवा स्थिति पैदा होती है।
4. स्तवाहिकाओं को चोट पहुँचने पर _____ होती है।

II इन सवालों के जवाब लिखिए:

1. प्रथम चिकित्सा का अर्थ बताइए।
2. रक्तस्राव का एक कारण लिखिए।
3. रक्त स्राव के प्रकारों को बताइए।
4. 'मोच' का मतलब क्या है?

III विस्तार से लिखिए।

1. रक्तस्राव के इलाज करने का तरीका।
2. मोच के लक्षण
3. टूटी हुई हड्डियों का उपचार - क्रम।



राष्ट्रीय भावनात्मक एकता

पाठ-13



प्रादेशिक एवं राष्ट्रीय त्योहार

त्योहार का स्मरण करते ही हमारा मन आनंद और उल्लास से भर जाता है। हम ऐसे त्योहारों का बड़ी उत्कंठता के साथ इंतजार करते रहते हैं। क्योंकि त्योहार के दिन सारा वातावरण आनंद से महक उठता है। त्योहार के दिन हम तड़के ही उठकर तेल मलकर नहाते हैं, नये कपड़े पहनते हैं, रिश्तेदारों और मित्रों का स्वागत करते हैं, तरह-तरह के व्यंजन और मिष्ठानों का मजा लेते हैं। हँसी-मजाक होती है और सब लोग खुशी से झूम उठते हैं। ऐसे आनंद के क्षण साल में कई बार आते हैं। कहा जाता है भारत में पूरा वर्ष विविध त्योहारों से आनंद का माहौल फैला रहता है। एक कहावत भी है न? - 'सात दिन नौ त्योहार। कुछ त्योहार धर्म और जाति से संबंध रखते हैं तो कुछ जाति, धर्म के परे होते हैं। राष्ट्रीय एवं सांस्कृतिक त्योहार देश भर सभी भारतीय मनाते हैं। इन दिनों में भारतीय राष्ट्र तथा भिन्न-भिन्न राज्यों की संस्कृति के कार्यक्रम होते हैं।

इन त्योहारों को आम तौर पर चार भागों में बाँटा जाता है। 1) धार्मिक त्योहार 2) प्रादेशिक त्योहार 3) जयंति 4) राष्ट्रीय त्योहार। अब हम इस पाठ में प्रादेशिक त्योहारों के बारे में जानने का प्रयत्न करेंगे।

प्रादेशिक त्योहार :

स्वतंत्रता - पूर्व भारत के विविध प्रांतों- में अपने प्रशासन, संस्कृति और आचार-विचार थे। उसी प्रकार अपने त्योहार मनाये जाते थे। आजादी के बाद गणतंत्र की व्यवस्था में समस्त प्रांत इनको एकता की दृष्टि से स्थानीय त्योहारों के रूप में आचरण करने लगे। किसी भी प्रांत में अपनी भाषा, संस्कृति-परंपरा के अनुसार एकता की दृष्टि से मनानेवाले

त्योहारों को प्रादेशिक त्योहार कहते हैं। प्रत्येक राज्य में विभिन्न ढंग के अनेक प्रादेशिक त्योहारों का आचरण करते हैं। इसी तरह कर्नाटक में **दशहरा तथा कर्नाटक** राज्योत्सव को प्रादेशिक त्योहारों के रूप में मनाया जाता है।

दशहरा

दस दिन आचरण करनेवाले त्योहार को दशहरा कहते हैं। इसका हर साल आश्वयुज मास के पाड्यमी से दशमी तक आचरण करते हैं। इसमें स्थानीय, अन्यराज्यों, विदेशों के कलाकार, साहित्यकार, पहलवान और दर्शक भाग लेकर इसकी शोभा बढ़ाते हैं। यह एक पहले **साँस्कृतिक** त्योहार है।



इतिहासकारों के अनुसार पहले दशहरे त्योहार का आचरण विजयनगर के सम्राटों ने किया था। इसका आचरण हंपी में होता था। इसका आचरण श्री कृष्णदेवराय के काल में वैभवपूर्ण था। उस संदर्भ में कला, क्रीडा, संस्कृति, साहित्य, संगीत-आदि विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन कर कलाकारों विविध पुरस्कारों से सम्मानित किया जाता था। विजयनगर साम्राज्य के पतन के बाद मैसूरु के राजा इसका आचरण करने लगे। आज कर्नाटक राज्य सरकार हर साल आचरण करने लगी है।

प्रारंभ से लेकर के सात दिन तक विविध पूजाओं के साथ हर दिन कला, क्रीडा, संगीत, और साँस्कृतिक उत्सव संपन्न होते रहते हैं। विविध प्रकार की पूजाएँ राज्य भर में संपन्न होती हैं। आठवें दिन शक्तिदेवी दुर्गादेवी की पूजा करते हुए नौवें दिन समस्त हथियारों और वाहनों को धोकर विशेष रूप से पूजा की जाती है। इसे आयुध पूजा कहते हैं। इस अवसर पर समस्त राज्य में गुड़ियों का प्रदर्शन करते हैं। दसवें दिन स्थानीय कलाओं का प्रदर्शन होता है।

राज हाथी पर, सोने के हौदे पर मैसूरु महाराजा का जुलूस नगर के प्रमुख मार्गों में निकलता है। जुलूस राजमहल से निकलकर बन्निमंडप पहुँचता है। मशाल की परेड, आतिशबाजी, मोटर -साइकिल का प्रदर्शन आदि आकर्षणीय होते हैं। राज्य भर में इस

तरह के कार्यक्रम विविध स्थानों में संपन्न होते हैं। यहाँ किसी भी प्रकार का जाति, धर्म और भाषा का भेद-भाव नहीं रहता है। समस्त जनता एक साथ इसका आचरण करती है। राज्य की और राष्ट्र की एकता का यह सूचक है।

कर्नाटक राज्योत्सव

समृद्ध चंदन का प्रदेश तथा सौंदर्य का निलय है हमारा कर्नाटक । हर साल नवंबर 1 को कर्नाटक के कोने-कोने में कर्नाटक राज्योत्सव का आचरण किया जाता है। छात्रो ! आप अपने केंद्र - स्थानों में सरकारी विभागों द्वारा होनेवाले इस शानदार कार्यक्रम में भाग लेते हैं न?

अंग्रेजों के शासन काल में मैसूर राज्य मद्रास-शासन के अधीन में था। भाषा के आधार पर बाँटवारा करते समय 1953 को मैसूर राज्य का उदय हुआ। उसके बाद विभिन्न स्थानीयों के प्रयास से नवंबर 1, 1956 को विशाल मैसूर राज्य बनाया। 1973 से यह राज्य कर्नाटक राज्य कहलान लगा। राज्य भर हर साल नवंबर 1 को कर्नाटक राज्योत्सव का आचरण किया जाता है।

वैभवपूर्ण आचरण के नाते राज्य भर इस दिन विभिन्न विभागों, संघ-संस्थाओं के द्वारा और सरकार की ओर से आकर्षक कार्यक्रम संपन्न होते हैं। सांस्कृतिक गतिविधियाँ , साहित्यिक क्रियाकलाप, क्रीड़ाएँ, रसमंजरी, राज्य संस्कृति सूचक विभिन्न नाटकों, जुलूस, वेशभूषा के प्रदर्शन होते हैं। ये राष्ट्रीय भावैक्य के लिए सहायक है। यहाँ जाति, धर्म , भाषा की भूलकर एकता की भावना के साथ यह उत्सव आनंद - उल्लास से मनाया जाता है।

राष्ट्रीय त्योहार-

राष्ट्र की आजादी, एकता , समग्रता के लिए उपयुक्त संदर्भों को याद करने में समस्त राष्ट्र एकजुट होकर आचरण करनेवाले त्योहार ही राष्ट्रीय त्यौहार है। भारत देश में सामान्य तौर पर आचरण करनेलावे त्योहार इस प्रकार हैं।

गणतंत्र दिवस (Republic Day)

भारत का संविधान 1950 जनवरी 26 को स्वीकार किया गया वह दिन गणतंत्र दिवस के रूप में देश भर आचरण किया जाता है। यह भारतीयों के लिए एक राष्ट्रीय पर्व है। भारत के संविधान की रचना बाबू राजेंद्र प्रसाद की अध्यक्षता और डॉ. बी. आर. अंबेडकर के अथक परिश्रम से हुई है।

इस संदर्भ में सैकड़ों रियासते भारत देश में विलीन होकर भारत का गणतंत्र रूपित हुआ। इस संदर्भ में अनेकों को विविध उपलब्धियों के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार के द्वारा सम्मानित किया जाता है। इस दिन देश भर में रक्षादलों के द्वारा परेड, ध्वजारोहण के उपरांत एनसीसी सेवा, तथा विद्यालय के छात्रों से परेड कार्यक्रम संपन्न होते हैं। इस संदर्भ में देश की राजधानी दिल्ली में राष्ट्रपति और प्रधान मंत्री, राज्यों की राजधानियों में राज्यपाल और मुख्यमंत्री जनता की शुभकामनाएं देते हैं। सांस्कृतिक कार्यक्रम और विविध खेलों के साथ विविध साहस पूर्ण प्रतियोगिताएं संपन्न होती हैं। इस दिन का विद्यालयों में और विविध दफ्तरों में आचरण किया जाता है। यह सबका ध्यान आकर्षित करनेवाला आचरण होने के कारण त्योहार का वातावरण राष्ट्र के चारों ओर रहता है। अनेक समारोह, भोज संपन्न होते हैं। ये त्योहार लोगों में राष्ट्रीय भावना जागृत करने में सहायक होते हैं।

स्वतंत्रता दिवस

महात्मा गाँधीजी, जवाहरलाल नेहरू, सरदार पटेल और सुभाषचंद्रबोस -आदि हजारों स्वतंत्र सेनानियों के प्रयत्न से भारत को सन 1947 अगस्त 15 को आजादी मिली। इसी दिन को स्वतंत्रता-दिवस के रूप में आचरण किया जाता है। इस दिन विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम देश की एकता के लिए संपन्न होते हैं। देश के चारों ओर तिरंगा झंडा फहराती है। स्कूल-कॉलेजों में त्योहार का वातावरण रहता है। बच्चों सफेद समवस्त पहनकर इसमें भाग लेते हैं। देशभक्ति और देशप्रेम चारों ओर गूँजती है। परेड, ध्वजवंदना, बाजे की गूँज, साहास प्रधान क्रियाकलाप, बृहत जुलूस, साहस और

सांस्कृतिक कार्यक्रम संपन्न होते हैं। लोगों में मिठाई बाँटी जाती है। देश की एकता और समग्रता के लिए राष्ट्रीय त्योहार आवश्यक ही नहीं अनिवार्य भी हैं।

जयंति

महापुरुषों के जन्मदिवस के जयंति के रूप में मनाया जाता है। कुछ महात्माओं के जयंति की त्योहार के रूप में आचरण करने के लिए सरकार ने आदेश दिया है। हर साल अक्टूबर 2 महात्मा गाँधीजी का जन्मदिन, और भारत के पूर्व प्रधानमंत्री लालबहादुर शास्त्री के जन्मदिवस के रूप में आचरण करते हैं।

गाँधी जयंति

महात्मा गाँधीजी ने देश की आजादी के लिए अपने जीवन का त्याग किया था। महात्मा गाँधीजी सरल जीवन के लिए प्रख्यात हैं। वे कई बार कारागृह में जाने के अलावा अंग्रेजों द्वारा दिये गये अनेक कष्टों को भी सत्य और अहिंसा के द्वारा झेलकर देश को आजादी दिलाकर शहीद हुए। इस महापुरुष के जन्मदिवस अवसर पर हर साल अक्टूबर 2 तारीख को राष्ट्रभर में सर्वधर्म प्रार्थना के साथ श्रमदान करके उनके प्रति आदर प्रकट करते हैं।

भारत के सर्वप्रथम प्रधामंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू के जन्म दिवस को उनकी इच्छानुसार नवंबर 14 बच्चों के दिन के रूप में आचरण किया जाता है। इस प्रकार की विविध जयंतियों की तालिका बना कर उनके महत्व को जानिये।

इसी प्रकार सितंबर 5 को भारत के महामहिम दार्शनिक, उत्तम अध्यापक और राष्ट्रपति डॉ. राधाकृष्णन जी के जन्मदिवस को शिक्षक दिवस के रूप में आचरण किया जाता है।

अभ्यास

I. एक वाक्य में उत्तर लिखिये:-

1. प्रादेशिक त्योहार कौन-कौन से हैं?
2. दशहरा त्योहार कितने दिनों तक मनाया जाता है?

3. दशहरा त्योहार कि न राजाओं के शासन काल में कर्नाटक राज्य में आरंभ हुआ ?
4. मैसूर राज्य को 'कर्नाटक' का नामकरण कब हुआ ?
5. कर्नाटक राज्योत्सव का आचरण कब होता है ?

II. छः वाक्यों में उत्तर लिखिये:-

1. राज्य की एकता के लिए स्थानीय त्योहार कैसे सहायक हैं ?
2. कर्नाटक राज्योत्सव का आचरण कसे करते हैं ?

III. टिप्पणी लिखिये:-

1. आयुध पूजा 2. सोने का हौदा 3. हुत्तरी त्योहार

IV. रिक्त स्थान सूक्त पदों से भरिये।

1. स्वतंत्रता दिनोत्सव प्रतिवर्ष को मनाते है।
2. जनवरी 26 को दिनोत्सव मनाया जाता है।
3. अक्टोबर 2 को का जन्मदिन मनाते है।
4. बाल दिवस के जन्मदिनोत्सव का आचरण है।
5. डॉ एस. राधाकृष्णन के जन्मदिनोत्सव दिवस के रुपमें मनाते हैं।

क्रियाकलाप: दशहरा और कर्नाटक राज्योत्सव के समय में संपन्न होनेवाले विविध कार्यक्रमों की तालिका बनाइये।





पाठ-14

राष्ट्रीय चिन्ह (न्याशनल एम्ब्लेम)

उत्तर प्रदेश के सागनाथ में बौद्ध धर्म के साथ भारतीय संस्कृति को विदेशों में साम्राट अशोक द्वारा निर्मित अशोक स्तंभ में रहनेवाला प्रतीक ही हमारे देश का राष्ट्रीय चिह्न है। सन 1950 जनवरी 26 को इसे राष्ट्रीय चिह्न के रूप में स्वीकार किया गया। इसके दो भाग हैं-

1. शिरो भाग
2. ध्येय वाक्य

इसके शिरो भाग में चार शेर एक-दूसरे का स्पर्श करते हुए खड़े हैं। इसके नीचे के समतल में 24 तीलियों का धर्मचक्र है इसकी दायीं ओर उड़नेवाले घोड़ा, बायीं ओर बैल हैं। अशोक चक्र नैतिक मार्ग में निरंतरता की प्रगति का संकेत है। शेर गंभीरता, धैर्य और बल का प्रतीक है। बैल स्थिरता, सहनशीलता और निष्ठा की प्रतीक है। घोड़ा तेजी, बल का प्रतीक है। इन के



द्वारा समस्त भारतीयों के गुणों को दिखाने का प्रयास किया गया है। इसके आसन में देवनागरी लिपि में सत्यमेव जयते लिखा गया है। इसका अर्थ है कि सत्य की ही जीत है। इसके द्वारा भारतीयों की मनोभावना प्रदर्शित करने का प्रयास किया गया है। यह उक्ति उपनिषद् में है। इस चिह्न के द्वारा ये भावनाएँ राष्ट्रप्रेम को जागृत करती हैं।

इस चिह्न का उपयोग प्रमुख रूप से केंद्र सरकार के सर्वोच्च दफ्तर, भवन, रक्षा दल, राष्ट्र की ओर से संपन्न होनेवाले पत्र व्यवहार, डाक घर के-पत्र व्यवहार आदि में किया जाता है।

अभ्यास

I. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दो-तीन वाक्यों में दीजिए :

1. राष्ट्र चिन्ह का अर्थ क्या है?
2. भारत देश के अन्य नाम क्या-क्या हैं?
3. भारत राष्ट्र के प्रतीक कौन-कौन से हैं?

II. निम्नलिखित प्रश्न के उत्तर पहचानिये:-

1. राष्ट्र चिह्नों में निहित प्राणी,ध्येयवाक्य और संकेत ।

III. रिक्त स्थान भरिये:-

1. राष्ट्रचिन्ह को वर्ष में स्वीकार किया गया।
2. धर्मचक्र में आरे होते हैं।
3. सत्यमेव जयते लिपि में है।

कार्यकलाप :

1. अध्यापकों के मार्गदर्शन में रवीन्द्रनाथ ठाकुर के बारे में जानकारी पाइए।
2. राष्ट्रीय मोहर का उपयोग सरकारें कहाँ-कहाँ करती हैं, जानिए।
3. पाठशालाओं में मनाये जानेवाली जयंतिओं की तालिका बनाकर, चित्रों का संग्रह।
4. राष्ट्र के महापुरुषों के जन्मदिनों की तालिका बनाइए। उनके बारे में जानकारी पाइए।



खेल पुरस्कात



आगे का भाग



पीछेका भाग



राजीवगाँधी खेल-रत्न पुरस्कार

1915 में पहलीबार भारत सरकार ने क्रीडापटुओं को भारत रत्न पुरस्कार देना आरंभ किया। प्रसिद्ध क्रिकेट खिलाडी रमेश सचिन तेंडुलकर को यह पुरस्कार लभ्य हुआ है।

राजीवगाँधी खेलरत्न पुरस्कार

राजीवगाँधी खेल रत्न पुरस्कार भारत का अत्यंत श्रेष्ठ खेल पुरस्कार माना जाता है।

1984 से 1909 तक प्रधान मंत्री का कार्यनिर्वाह करनेवाले राजीव गाँधी के नाम से पुरस्कार युवा सबलीकरण के लिए खेल विभाग से प्रतिवर्ष यह पुरस्कार दिया जाता है।

खेल सचिवालय के द्वारा चयन किया जाता है।

2016 से इस पुरस्कार में 7.50 लाख रुपये तथा एक पदक तथा प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया जाता है।

अर्जुन पुरस्कार

राष्ट्रीय खेल में अत्युन्नत साधना के लिए युवा सबलीकरण के लिए क्रीडा विभाग तथा भारत सरकार से अर्जुन पुरस्कार दिया जाता है।

यह पुरस्कार मे रु.5 लाख नकद पुरस्कार में आजकल कुछ परिवर्तन किया है। खिलाडी अत्यधिक साधना दिखाते हुए नायकत्व गुणों से पूर्ण अनुशासित खिलाडी होना चाहिए। 2001 से अर्जुन पुरस्कार निम्न लिखित खेलों के लिए दिया जाता है।



अर्जुन पुरस्कार

द्रोणाचार्य पुरस्कार

द्रोणाचार्य पुरस्कार अत्यंत क्लिष्ट प्रशिक्षण के लिए दिया जाता है। 1985 से युव सबलीकरण के लिए खेल विभाग एवं भारत सरकार से यह पुरस्कार दिया जाता है। द्रोणाचार्य इस पुरस्कार में काँसे की द्रोणाचार्य की प्रतिभा एवं 7 लाख रुपयों की नकद दी जाती है।



द्रोणाचार्य पुरस्कार

खेल प्रशिक्षकों को द्रोणाचार्य पुरस्कार दिया जाता है।

- 1) वोलम्पिक खेल, एसियन गेम्स, कॉमनवेल्थ गेम्स, विश्वकप, वर्ल्ड चॉम्पियनशिप
- 2) राष्ट्रीय खेल
- 3) विकलांग चेतन खेल

द्रोणाचार्य पुरस्कार विजेता (कर्नाटक)

श्री एन लिंगप्पा

1925 में जन्मे श्रीयुत एन. लिंगप्पा कर्नाटक के अत्यंत वरिष्ठ से लेकर अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी सैकड़ों नामी खिलाड़ी इनसे प्रशिक्षित हो कर चमक उठे हैं। ये स्वयं भी खिलाड़ी थे। विद्यार्थी समय से विभिन्न खेलों में स्वर्ण, चाँदी एवं लाँसे के पदक हासिल किये। वेटरन् स्पोर्ट्स स्पर्धाओं में भी इन्होंने पदक हासिल किये है। राज्य एवं राष्ट्र तथा अंतर्राष्ट्रीय अथलेटिक्स स्पर्धाओं में मुख्य निर्णाचक सवाएँ अदा कर रहे हैं।



अतिश्रेष्ठ अथलेटिक्स प्रशिक्षक होकर दौड़, कूद एवं फेकने की (जूनियर से सीनियर) स्पर्धाओं में हजारों खिलाड़ियों को मार्गदर्शन किया है। डी.वाई.बिरादार, अश्वनिनाचप्पा, बंदनाराव, वि.के.प्रभु इत्यादि प्रमुख खिलाड़ी इनके शिष्यवर्ग में हैं। 93 की अयु के प्रशिक्षक लिंगप्पा से कंठीरव क्रीडांगण में आज भी मार्गदर्शन मिलता है।

इनको जीवमान की श्रेष्ठ साधना के लिए 1914 में अथलेटिक्स विभाग मे प्रतिष्ठित द्रोणाचार्य पुरस्कार भारत सरकार ने देकर सम्मानित किया।

निहार अमीन

1962 में जन्मे निहार अमीन खिलाड़ियों एवं तैराकू खिलाड़ियों की निहार अमीन वृद्धि के लिए अनुपम योगदान के कारण इन्हें जीवमान की श्रेष्ठ साधना के लिए भारत सरकार ने 2015 में प्रतिष्ठित द्रोणाचार्य पुरस्कार दे कर गौरव प्रदान किया।



डाल्फिन अक्लेटिक्स के मुखिया तैराकू प्रशिक्षक अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सैकड़ों तैराकू खिलाड़ियों को प्रशिक्षित किया है। इन्होंने राज्य, राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तरों पर स्वर्ण चाँदी, काँसे के पदक हासिल किये। तैराकी स्पर्धा में कर्नाटक के खिलाड़ी अव्वल स्थान पर हैं।

निहार अमीन के प्रशिक्षण में शिखा टंडन, हकीमुददीन, मेघन नारायणन्, निशामिलेट, संदीप सेज्वाल, उर्ध्वाळ खडे इत्यादि निखर उठे हैं।

प्रदीपकुमार

केरला के निरुवनंत पालाड में श्रीधरन् एवं श्रीमती सरोजिनियम्मा के पुत्र प्रदीपकुमार 1, जून 1963 को जन्मे हैं। इन्का स्कूली अभ्यास केरला में ही चला। कोट्टायम के गाँधीजी विश्वविद्यालय में पदवी हासिल करके बेंगलूर विश्वविद्यालय में राजकीय शास्त्र में स्नातक पदवी पाने के पश्चोत् क्रीडा निर्वहण में स्नातक डिप्लोमा पदवी को तमिलनाडु के करैकुडि के अलगप्पा कोलेज में, उसके बाद नेताजी सुभाष राष्ट्रीय क्रीडा संस्था पठियाल, एवं पंजाब से तैराक विभाग में प्रशिक्षण डिप्लोमा पा कर अमेरिकन स्विमिंग एसोसियेशन से पंचम स्तरीय प्रशिक्षकों का दृढिकरण हासिल किया। इन्होंने अपने कोलेज के दिनों में भारत-विश्वविद्यालयों के संघटन से चलाये जानेवाले अंतर विश्व विद्यालयों की तैराकी स्पर्धाओं में भाग ले कर अनेकों पदक हासिल किये, तथा केरल राज्य से कईबार राष्ट्रीय स्तर की स्पर्धाओं में प्रतिनिधित्व किया।

उद्योग ढूँढते हुए बेंगलूर आ कर प्रदीपकुमार बसवनगुडी के अकवाटिक सेंटर में तैराकी प्रशिक्षक वृत्ति अपना कर 25 वर्षों से बसवनगुडी अक्रेटिक सेंटर को राष्ट्रीय, चाँपियनशिप दिलाने का श्रेय हासिल किया। लगभग 500 तैराकों को अपनी वृत्ति के दौरान कर्नाटक राज्य को प्रदान किया। इनके प्रशिक्षण से कई शिष्य अर्जुन पुरस्कार हासिल करने के लिए समर्थ हुए। इनके प्रशिक्षण की गुणात्मकता एवं कौशल्य के कारण भारतीय तैराकी खेल को यह पदक पुरस्कार हैं। इतना ही नहीं, इनसे प्रशिक्षित खिलाड़ियों ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर के प्रतिष्ठित ओलम्पिक खेलों में भाग लिया और कीर्तिमान स्थापित किया। इनके शिष्यों में अभिजित, निशामिलेट, एवं रेहान पूंचा उल्लेखनीय हैं। इन सभी साधनाओं को ध्यान में रख कर घन भारत सरकार ने 2016 में इन्हें प्रतिष्ठित द्रोणाचार्य पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

* खेल क्षेत्र में साधनारत विद्यार्थियों के सहायार्थ केंद्र एवं राज्य सरकारों ने नकद पुरस्कार, शिष्यवेतन, उन्नत शिक्षण के लिए प्रवेशों को आरक्षित रखा है। (उदा: मेडिकल, इंजीनियरिंग, रक्षातांत्रिक सेवालय इत्यादि।)

* प्रौढशाला/पदवीपूर्व शिक्षा विभाग के खेलों में अंतर्राज्य एवं राष्ट्रस्तरपर अधिक साधनारत खिलाड़ियों को भारतीय खेल विभाग से (एस.ए.ए) मुफ्त शिक्षण एवं शिष्यवृत्ति के साथ अचित प्रशिक्षण के लिए विद्यार्थिनिलयों में प्रवेश दिलाया जाता है।

पुरस्कार	पुरस्कृत मौल्य
एकलव्य पुरस्कार	रु. 1,00,000=00
अर्जुन पुरस्कार	रु. 5,00,000=00
द्रोणाचार्य पुरस्कार	रु. 5,00,000=00
राजीवगांधी खेलरत्न पुरस्कार	रु. 7,00,000=00

नकदमौल्य वर्तमान से सम्बंधित है तथा समय-समय पर परिवर्तन के अधीन होते हैं।