

# बी०टी०सी० प्रथम सेमेस्टर

## शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य



राज्य शिक्षा संस्थान, उ०प्र०,  
इलाहाबाद

## बी०टी०सी० प्रथम सेमेस्टर

- मुख्य संरक्षक : सचिव श्री नीतीश्वर कुमार बेसिक शिक्षा परिषद, उ०प्र०, लखनऊ
- संरक्षक : राज्य परियोजना निदेशक, उ०प्र०, सभी के लिए शिक्षा परियोजना परिषद, लखनऊ
- निर्देशन : श्री सर्वेन्द्र विक्रम बहादुर सिंह, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, उ०प्र०
- समन्वयन : श्री राम नारायण विश्वकर्मा प्राचार्य, राज्य शिक्षा संस्थान, उ०प्र०, इलाहाबाद
- परामर्श : श्री अजय कुमार सिंह, संयुक्त निदेशक (एस०एस०ए०) राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, उ०प्र०, लखनऊ  
श्री रमेश तिवारी, सहायक उप निदेशक, राज्य शिक्षा संस्थान, उ०प्र०, इलाहाबाद
- लेखक : श्रीमती सुषमा यादव, श्रीमती नीलम मिश्रा, श्रीमती मंजुलेश विश्वकर्मा शोध प्राध्यापक, डॉ० संध्या सिंह, श्री रवीन्द्र प्रताप सिंह, श्रीमती परमजीत गौतम, श्रीमती अस्मत् नीलो अन्सारी, श्रीमती रत्ना यादव, श्रीमती रश्मि चौरसिया, डॉ० श्रीमती चन्दना मुखर्जी, श्रीमती मीरा अस्थाना, श्री संजय यादव, श्री नितिन अरोरा, श्रीमती अर्चना मिश्रा, श्री पंकज त्रिपाठी।
- कम्प्यूटर कम्पोजिंग : राजेश कुमार यादव

## कक्षा शिक्षण : विषयवस्तु-शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य

### स्वास्थ्य शिक्षा

- ❖ स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ, क्षेत्र एवं उद्देश्य
- ❖ व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं शिक्षको द्वारा नियमित निरीक्षण।
- ❖ विद्यालयीय स्वच्छता
- ❖ प्राथमिक चिकित्सा एवं विभिन्न दुर्घटनाओं में प्राथमिक चिकित्सा का महत्व।
- ❖ रेडक्रॉस- रेडक्रॉस का परिचय एवं उपयोगिता।

### शारीरिक शिक्षा :-

- ❖ खेल, व्यायाम तथा योग
- ❖ शरीर को वॉर्मअप करने वाली क्रियाएं
- ❖ हाथ-पैर, धड़ का व्यायाम
- ❖ विभिन्न प्रकार की दौड़
- ❖ ध्यान एवं विभिन्न प्रकार के योगसन
- ❖ विभिन्न प्रकार के श्रो
- ❖ खेल

### स्काउटिंग / गाइडिंग :-

- ❖ स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन बनने सम्बन्धित दक्षताओं हेतु प्रथम एवं द्वितीय सोपान परीक्षा।
- ❖ कब / बुलबुल, बालवीर / वीरबाला प्रवेश एवं विकास क्रम।
- ❖ कब / बुलबुल प्रथम चरण - कोमल पंख
- ❖ कब / बुलबुल, द्वितीय चरण - रजत पंख
- ❖ कब / बुलबुल, तृतीय चरण - स्वर्ण पंख
- ❖ कब / बुलबुल, चतुर्थ चरण - हीरक पंख

## स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ

प्रशिक्षुओं को स्वास्थ्य शिक्षा के अन्तर्गत छात्रों के स्वास्थ्य विकास व सुधार के महत्व, नियम, उपाय, ढंग तथा विभिन्न रोगों के कारणों, निदान एवं उपचार आदि के सम्बन्ध में व्यवस्थित जानकारी प्रदान की जाती है। स्पष्ट है कि स्वास्थ्य शिक्षा एक अवधारणा है। इसके अन्तर्गत छात्रों के स्वास्थ्य के लिए न केवल निरोधात्मक उपायों का समावेश होता है बल्कि उपचारात्मक उपायों का भी समावेश होता है।

**स्वास्थ्य शिक्षा क्षेत्र**— स्वास्थ्य शिक्षा का क्षेत्र काफी विस्तृत है। इसके अन्तर्गत सामान्यतः पूर्ण स्वस्थ भौतिक वातावरण की व्यवस्था, शारीरिक और मानसिक रोगों तथा व्याधियों के उपचार और सेवा की व्यवस्था तथा स्वास्थ्य की रक्षा और प्रगति के लिए स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों एवं निर्देशों के ज्ञान की व्यवस्था सम्मिलित है। स्वास्थ्य-शिक्षा के क्षेत्र की रूपरेखा निम्नानुसार है—

1. स्वास्थ्य पूर्ण भौतिक वातावरण—इसके अन्तर्गत जानकारी देते समय प्रशिक्षु अध्यापक निम्न बातें सम्मिलित करें—

- (i) उपयुक्त विद्यालय भवन एवं कक्षा का आकार, उपयुक्त फर्नीचर और उपयुक्त संवातन की व्यवस्था।
- (ii) उपयुक्त समय सारिणी एवं दैनिक कार्यक्रम
- (iii) खेल का मैदान एवं जलाशय
- (iv) उपयुक्त भोजन एवं जल की व्यवस्था।

**बोध प्रश्न**— (1) स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

(2) स्वास्थ्य शिक्षा क्षेत्र को कितने भागों में बाँटा गया है।

2. स्वास्थ्य सेवायें एवं उपचार— इसके अन्तर्गत स्वास्थ्य-शिक्षा सम्बन्धी निम्नलिखित बातें सम्मिलित हैं—(i) स्वास्थ्य-परीक्षण (ii) संक्रामक रोगों का निरोध एवं नियन्त्रण (iii) प्राथमिक चिकित्सा (iv) विभिन्न शारीरिक मानसिक दोषों के निदान एवं उपचार (v) पिछड़े रुग्ण एवं बाधाग्रस्त बालकों की शिक्षा व्यवस्था (vi) योग की शिक्षा-व्यवस्था (vii) मौन शिक्षा व्यवस्था।

3. स्वास्थ्य सम्बन्धी सिद्धान्त एवं निर्देशन— इसके अन्तर्गत स्वास्थ्य शिक्षा सम्बन्धी निम्नलिखित बातें सम्मिलित हैं—(i) प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष स्वास्थ्य-शिक्षण (ii) सह सम्बन्धित स्वास्थ्य-शिक्षा (iii) स्वास्थ्य पाठ्यक्रम (iv) संग्रहालय एवं शिक्षण सहायक सामग्री (v) जन स्वास्थ्य सेवा में सहयोग

## स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य

सामान्यतः स्वास्थ्य शिक्षा के निम्नलिखित उद्देश्य होते हैं—

- (i) छात्रों को शरीर के सामान्य रोगों से परिचित कराना एवं उनके निरोध एवं उपचार के लिए आवश्यक उपायों का ज्ञान प्रदान करना।
- (ii) विद्यालय में स्वास्थ्य का एक सामान्य स्तर स्थापित करना।

- (iii) छात्रों को स्वस्थ रहने के सिद्धान्तों से अवगत कराना और उनमें अच्छी आदतों का विकास करना ताकि वे अपने विद्यालय तथा उसके बाहरी जीवन में शक्ति एवं चेतना प्राप्त कर सकें।
- (iv) छात्रों को स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों का ज्ञान प्रदान करना और उनके आचरण में सुधार करना।
- (v) स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रम को इतना अधिक व्यापक बनाना कि जिसके द्वारा वैयक्तिक एवं सामाजिक जीवन को उन्नति शील एवं समृद्धिशाली बनाया जा सकें और जिससे आगे आने वाली सन्तति को बलिष्ठ बनाकर राष्ट्र को समृद्धिशाल बनाया जा सके।
- (vi) स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रमों से छात्रों के अभिभावकों को अवगत कराना ताकि वे अपने बालकों में स्वास्थ्य सम्बन्धी अच्छी आदतों के निर्माण में प्रयत्नशील रहें।
- (vii) विभिन्न प्रकार के खेलों द्वारा तथा स्वास्थ्य की विभिन्न क्रियाओं द्वारा छात्रों में सामाजिकता की भावना का विकास करना।
- (viii) छात्रों को बुरे व्यवसनों से बचाना जैसे उन्हें बताना कि धूम्रपान आदि आदतों के कितने दुष्परिणाम होते हैं।
- (ix) मानसिक विकास होने के साथ-साथ छात्रों को शारीरिक विकास का महत्व प्रदान कर उन्हें अपने व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास की ओर प्रेरित करना।
- (x) प्रो० रीडर ने विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य प्रस्तुत करते हुए लिखा है कि, "इसके द्वारा छात्रों के शारीरिक, मानसिक एवं संवेगात्मक स्वास्थ्य-शिक्षा की रक्षा एवं उन्नति की जाय।"

*बोध प्रश्न-स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों को स्पष्ट कीजिए ?*

### स्वास्थ्य पर प्रभाव डालने वाले कारक

विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालने वाले कारक- प्रशिक्षुओं को विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालने वाले महत्वपूर्ण कारक बताये गये हैं जो निम्नलिखित हैं -

#### **महत्वपूर्ण कारक**

- (i) आनुवांशिक कारक (ii) पारिवारिक कारक (iii) विद्यालयी कारक (vi) मनोवैज्ञानिक कारक (v) सामाजिक कारक (vi) पर्यावरणीय कारक

### 1. आनुवांशिक कारक

- (क) मानसिक संरचना- कुछ बालकों की संरचना वंश परम्परा के अनुसार ही अस्वस्थ होती है। पागल और कम दिमाग वाले माँ बाप के बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य ठीक नहीं होता है। वे जन्मजात मानसिक अस्वस्थ होते हैं। अतः वंशानुक्रम के आधार पर ही कुछ बालक मानसिक अस्वस्थ होते हैं।
- (ख) दोषपूर्ण पूर्वज- कुछ बालकों के पूर्वजों में यदि एक पूर्वज भी मानसिक रोगी रह चुके हैं तो उनका प्रभाव किसी न किसी पीढ़ी में जरूर दिखाई पड़ेगा। मानसिक रूप से विकसित पूर्वजों की आने वाली पीढ़ियां भी किसी न किसी प्रतिशत तक मानसिक अस्वस्थ होते हैं। अतः दोषपूर्ण पूर्वज मानसिक अस्वास्थ्य का प्रमुख कारण हैं।

- (ग) **दोषपूर्ण शारीरिक संरचना**— वंश परम्परा के आधार पर यदि पूर्वजों की कोई दोषपूर्ण शारीरिक विकृति होती है तो उसका प्रभाव मानसिक एवं बौद्धिक स्तर पर भी पड़ता है। दोषपूर्ण संरचना के कारण चिन्तन बढ़ जाता है और यह गुण आने वाली पीढ़ी पर स्पष्ट रूप से प्रत्यक्षित होता है।

## 2. पारिवारिक कारक

- (क) **पारिवारिक स्तर**— बालक के माता-पिता की पारिवारिक स्थिति भी बालक के मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालती है। आर्थिक स्थिति ठीक न होने के कारण बालक का स्वभाव उग्र हो जाता है तथा उसमें आत्मविश्वास शून्य हो जाता है। वह अपने को असुरक्षित समझता है। फलतः वह मानसिक रूप से अस्वस्थ हो जाता है।
- (ख) **माता-पिता का पक्षपातपूर्ण व्यवहार**— परिवार में माता-पिता सभी को बराबर प्यार नहीं करते हैं। किसी बच्चे से अधिक और किसी से कम प्यार करते हैं इसका बालक के मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है और भाई बहनों या भाई-भाई में ईर्ष्या भाव पनपने लगता है। तथा कभी-कभी माता-पिता किसी बच्चे को अधिक प्यार देकर बिगाड़ देते हैं।
- (ग) **कठोर अनुशासन**— बालकों पर कठोर अनुशासन भी मानसिक अस्वास्थ्य का कारण बनता है। माता-पिता को छोटी-छोटी बातों पर अपने बच्चों को नहीं डाँटना चाहिए और न ही उनकी सबके सामने बेइज्जती करनी चाहिए ऐसा करने से उनमें आत्महीनता और आत्मग्लानि होने लगती है जिसका मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
- (घ) **पारिवारिक वातावरण**— जिन परिवारों का वातावरण अच्छा होता है उन परिवार के बालकों का मानसिक विकास सन्तुलित गति से होता है आपसी सम्बन्ध भी मधुर होते हैं एक दूसरे का बच्चे आदर करते हैं। लेकिन जिन परिवारों का वातावरण अशान्त एवं कोलाहलपूर्ण होता है, उन परिवार के बालकों का मानसिक स्वास्थ्य हीन भावनाग्रस्त और कलह प्रवृत्ति से युक्त होता है ऐसे बालक ईर्ष्यालु और कुण्ठित हो जाते हैं।

## 3. विद्यालयी कारक

- (क) **विद्यालयी वातावरण**— विद्यालय का वातावरण यदि भेदभाव, जाति पाँति आदि से युक्त है तो इस वातावरण में बालक के व्यक्तित्व को पूर्ण सम्मान प्राप्त होना असम्भव हो जाता है। इस प्रकार उसे अपनी इच्छाओं का दमन करना पड़ता है। सुन्दर वातावरण वाले विद्यालयों बालकों का विकास ठीक होता है। उन्हें अपने विचार प्रकट करने का पूरा अवसर प्राप्त होता है। लेकिन कुछ विद्यालयों में इसका अभाव हो जाता है।
- (ख) **शिक्षक और शिक्षण विधियाँ**— शिक्षक का व्यवहार यदि पक्षपातपूर्ण होता है। अकारण किसी को दण्ड देता है, बालक की भावनाओं का दमन करता है तो बालकों में मानसिक अस्वास्थ्य उत्पन्न हो जाता है। बालक फिर विद्रोह या अनुशासनहीनता की बात सोचता है। शिक्षक को सदैव छात्रों के प्रति आत्मीयता का भाव होना चाहिए। इसके साथ ही शिक्षक की शिक्षण विधियाँ भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। शिक्षण विधियाँ छात्रानुकूल एवं मनोवैज्ञानिक होनी चाहिए। जब शिक्षण विधियाँ अमनोवैज्ञानिक होती हैं तब बालक का मानसिक स्वास्थ्य दोषपूर्ण होने लगता है।

प्रेषक,

निदेशक,  
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और  
प्रशिक्षण परिषद, उ०प्र०, लखनऊ

सेवा में,

प्राचार्य,  
जिला शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान,  
लखनऊ।

पत्रांक --:राशै०/

/2014-15

दिनांक मई, 2014

विषय : बी०टी०सी० 2013 के अन्तर्गत निजी संस्थानों में फ़ी/पेड सीट पर अभ्यर्थियों का प्रवेश कराये जाने की व्यवस्था के सम्बन्ध में।

महोदया,

उपर्युक्त विषयक, प्रार्थी शशांक शुल्क पुत्र श्री कमल नारायण शुल्क, का शिकायती पत्र दिनांक 07.04.2014 (संलग्न) परिषद, कार्यालय में प्राप्त हुआ है, जिनमें उनके द्वारा अवगत कराया गया कि बी०टी०सी० प्रशिक्षण 2013 में फ़ी सीट पर आपके द्वारा के०सी०एम० कालेज ऑफ एजुकेशन पुरसेनी मोहनलालगंज लखनऊ आवंटित किया गया है। फ़ी सीट पर निर्धारित फ़ीस 22,000 रुपये है परन्तु आवंटित संस्था के प्रबन्धन द्वारा 22,000 के अतिरिक्त 26,000 की धनराशि अर्थात् कुल 48,000 रुपये की माँग की गयी है, जो कि अनाधिकृत एवं नियमों के विपरीत है।

इस संबंध में उल्लेखनीय है कि बी०टी०सी० प्रशिक्षण 2013 हेतु निर्गत शासनादेश संख्या-2136/15-11-2013 दिनांक 22.07.2013 के प्रस्तर- 11 (ii) में स्पष्ट रूप से उल्लिखित है कि " निजी संस्थानों द्वारा अभ्यर्थियों से निर्धारित शुल्क से अधिक शुल्क लेने पर और उसकी पुष्टि होने पर उनकी सम्बद्धता शासन द्वारा समाप्त कर दी जाएगी, जिसके लिए निजी संस्थान स्वयं उत्तरदायी होंगे।" साथ ही परिषद के पत्रांक-राशै/13499-570/बी०टी० सी०-13/2013-14 दिनांक 01.03.2014 द्वारा प्रेषित दिशा- निर्देश के बिन्दु-9 में भी स्पष्ट उल्लिखित है कि "निजी संस्थानों के अधिकृत/आधिकारिक प्रतिनिधि प्रवेश के समय जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान में अनिवार्य रूप से उपस्थित रहेंगे, जिससे कि प्रवेश की प्रक्रिया ससमय सुचारु रूप से सम्पन्न की जा सकें।

अतः आपसे अपेक्षा है कि प्रश्नगत प्रकरण में व्यक्तिगत ध्यान देते हुए यह सुनिश्चित करने का कष्ट करें कि निजी संस्थाओं द्वारा बी०टी०सी० प्रशिक्षण 2013 में प्रवेश लेने वाले अभ्यर्थियों से निर्धारित शुल्क से अधिक शुल्क न लिया जाए।

संलग्नक : उक्तवत

भवदीय

(सर्वेन्द्र विक्रम बहादुर सिंह)  
निदेशक,

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं  
प्रशिक्षण परिषद, उ०प्र० लखनऊ।

(घ) दहेज, बाल विवाह एवं विधवा विवाह— यह तीन महाकाल के राक्षस हैं। इन्होंने मानव को विवेक शून्य बना दिया है। दहेज के नाम पर व्यक्ति अपना सब कुछ खो बैठता है। बाल विवाह के सम्बन्ध में दादा दादी की हठ ने बेड़ागर्क किया है। विधवा विवाह को समाज में गिरी दृष्टि से समझना व्यक्तियों का मानसिक दोष नहीं तो और क्या है।

#### 6. पर्यावरणीय कारक

(क) प्रदूषित गैसों— औद्योगिक विकास के कारण अब वातावरण स्वच्छ और सुन्दर नहीं रहा है। वायु मण्डल में विभिन्न विषैली गैसों बढ़ती जा रही हैं। जिनका प्रभाव सीधे व्यक्ति के मस्तिष्क पर पड़ रहा है। ब्रेन ट्यूमर, ब्रेन हैमरेज आदि जैसे—प्राण लेवा झटके प्रदूषित वातावरण के कारण ही हो रहे हैं विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ बदले पर्यावरण की निशानी हैं।

(ख) प्रदूषण और रासायनिक दवायें— ध्वनि प्रदूषण, वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, रासायनिक प्रदूषण आदि ने अब व्यक्ति के विचारों को ही प्रदूषित कर दिया है। इनके कारण व्यक्ति का मस्तिष्क और प्रमस्तिष्क व्याघात का शिकार बनता है, जो मस्तिष्क में विकृतियाँ उत्पन्न करके विस्मरण जैसे—दोषों को उत्पन्न कर देता है। रासायनिक दवाओं के बढ़ते प्रयोग का प्रभाव सीधे मनुष्य के मस्तिष्क पर पड़ रहा है। जिसके कारण हृदयरोग और मानसिक रोगों को बढ़ावा मिल रहा है। अतः प्रदूषित गैसों रासायनिक दवाओं और विभिन्न प्रदूषणों से व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को आघात पहुँचाया है।

#### बोध प्रश्न

- (i) स्वास्थ्य पर प्रभाव डालने वाले कारकों को कितने भागों में बाँटा गया है ?
- (ii) आनुवांशिक कारकों में किस विषय वस्तु को बताया गया है ?

#### स्वास्थ्य केन्द्रों की भूमिका

सरकार द्वारा लोगों के स्वास्थ्य की नियमित देखभाल हेतु स्वास्थ्य केन्द्रों की स्थापना की गयी है। बढ़ती जनसंख्या हेतु सब व्यक्तियों के स्वास्थ्य की देखभाल करना एक चुनौती भरा कार्य हो गया है। जिसमें हमारे ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में सरकार ने कुछ केन्द्रों की स्थापना की है। सीमित संसाधनों में भी स्वास्थ्य केन्द्रों की भूमिका में पहले की अपेक्षा काफी सुधार आया है। सरकार एवं स्वयं सेवा संस्थाओं द्वारा भी कुछ केन्द्र स्थापित एवं संचालित किये जा रहे हैं। ये केन्द्र निम्नलिखित हैं—

**महत्वपूर्ण बिन्दु—** सरकारी एवं स्वयं सेवी संस्थाओं द्वारा गर्भवती महिलाओं को मुफ्त टीका, कैल्शियम एवं आयरन गोली मुफ्त, बच्चों का मुफ्त टीकाकरण, मुफ्त पोलियो दवा आदि।

1. जिला अस्पताल—प्रशिक्षुओं को चाहिए कि वे स्वास्थ्य केन्द्रों की जानकारी पर्याप्त रूप से दें और बतायें कि प्रत्येक जिले में कम से कम एक जिला अस्पताल होता है। कहीं—कहीं पर इनकी संख्या एक से अधिक भी हो सकती है।

यहाँ पर शरीर के प्रायः सभी रोगों के विशेषज्ञ एवं चिकित्सक बैठते हैं। यहाँ परामर्श, दवायें भर्ती और आपरेशन दवायें, भर्ती और आपरेशन आदि की सुविधा उपलब्ध रहती है।

2. **प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र**— प्रत्येक ब्लॉक मुख्यालय पर एक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र की स्थापना की गई है। यहाँ पर साधारण से लेकर गंभीर रोगों के इलाज की सुविधा उपलब्ध है। इस केन्द्र में टी0बी0, बी0सी0जी0 एवं गर्भवती महिलाओं आदि के टीके निःशुल्क लगाये जाते हैं एवं कुष्ठ रोग के लिए एम0टी0टी0 की गोलियाँ व टी0बी0 रोग की दवायें निःशुल्क वितरित की जाती हैं। 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को समय-समय पर निःशुल्क पोलियो ड्रॉप पिलाया जाता है। समय-समय पर गाँवों में जाकर कुओं में दवा का छिड़काव स्कूल में बच्चों के स्वास्थ्य की जाँच का कार्य भी इसी केन्द्र के द्वारा किया जाता है।
3. **चलते-फिरते स्वास्थ्य केन्द्र**—सुदूर स्थित गाँवों में स्वास्थ्य केन्द्रों की योजना चलाई गई है। इस केन्द्र के डॉक्टर अपना मुख्य केन्द्र बना लेते हैं तथा प्रतिदिन एक निश्चित क्रम से गाँवों में कैम्प लगाते हैं, स्वास्थ्य की जाँच करते हैं तथा निःशुल्क दवायें वितरित करते हैं।
4. **बाल रक्षा केन्द्र**—बाल रक्षा केन्द्र भी सरकार, नगर पालिका, तथा अन्य समाज सेवी संस्थाओं द्वारा संचालित होते हैं। इन केन्द्रों पर 12 वर्ष तक के बच्चों के स्वास्थ्य का निरीक्षण तथा आवश्यकतानुसार उपचार आदि होता है।

#### बोध प्रश्न

- (i) कितने वर्ष के बच्चों को पोलियो ड्रॉप पिलाया जाता है ?
- (ii) गाँव के कुओं में दवा का छिड़काव किसके द्वारा किया जाता है?
- (iii) बच्चों को स्वास्थ्य केन्द्रों पर कौन-कौन से टीके मुफ्त में लगते हैं?

#### बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण और उसका अनुश्रवण

बच्चों के स्वास्थ्य परीक्षण का अर्थ— बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण का तात्पर्य उन सब कार्य प्रणालियों से है जिनका उद्देश्य प्रशिक्षुओं द्वारा छात्रों/बच्चों के स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना, स्वास्थ्य की सुरक्षा तथा उसे बनाये रखने के लिए छात्रों/बच्चों का सहयोग प्राप्त करना, छात्रों/बच्चों के स्वास्थ्य सम्बन्धी दोनों एवं रोगों से माता-पिता को परिचित कराना, रोगों की रोक थाम करना और उसका सम्भव उपचार करना आदि है। इन उद्देश्यों की पूर्ति करने के लिए माता-पिता, शिक्षकों, मनोवैज्ञानिकों, डाक्टरों, नर्सों आदि का सहयोग अपेक्षित है।

**स्वास्थ्य सेवा परीक्षण के विभिन्न पक्ष**— बच्चों की स्वास्थ्य सेवा परीक्षण के अन्तर्गत निम्नलिखित बातें सम्मिलित हैं—

1. **स्वास्थ्य मूल्यांकन तथा स्वास्थ्य परीक्षण की व्यवस्था**— बच्चों के स्वास्थ्य स्तर को निर्धारित करने तथा उसके स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताओं का ज्ञान प्राप्त करने के लिए स्वास्थ्य मूल्यांकन एवं स्वास्थ्य परीक्षण अति आवश्यक है। बालकों के स्वास्थ्य निर्धारण द्वारा उनमें सम्भावित बीमारियों के प्राथमिक लक्षणों एवं शारीरिक दोषों का ज्ञान प्राप्त हो जाता है।

2. **बाधाग्रस्त बालकों की शिक्षा एवं देखभाल की व्यवस्था**— जिन बच्चों में देखने, सुनने, बोलने की शक्ति नहीं होती उनको स्कूल की सामान्य कक्षाओं में पढ़ाना सम्भव नहीं है। अतः अधिक पढ़ने के लिए विद्यालय में विशेष कक्षा की व्यवस्था होनी चाहिए जिनमें विशेष शारीरिक दोष एवं पिछड़ेपन के कारण एक विशेष प्रकार के शिक्षण की समुचित व्यवस्था हो।
3. **संक्रामक रोगों के निदान एवं नियन्त्रण की व्यवस्था**— प्रायः देखा जाता है जहाँ अधिक मात्रा में लोग एकत्रित होते हैं, वहाँ संक्रामक, रोगों के फैलने का डर रहता है। अतः विद्यालय में जहाँ कई स्थानों एवं परिवारों के सैकड़ों बालक एकत्रित होते हैं, संक्रामक रोगों को रोकने का यथेष्ट प्रबन्ध न किया गया तो वहाँ संक्रामक रोग फैल सकते हैं बच्चों को संक्रामक रोगों से बचने के लिए शिक्षकों को सावधानी बरतनी चाहिए और साथ ही साथ बालकों को रोगों के विरोधों एवं उपचारों से अवगत कराना चाहिए।
4. **प्राथमिक चिकित्सा की व्यवस्था**— विद्यालय में या विद्यालय आते जाते समय रास्ते में प्रायः बच्चे आकस्मिक दुर्घटनाओं के शिकार हो जाते हैं ऐसी स्थिति में प्राथमिक सहायता प्रदान करना शिक्षक का अति आवश्यक कर्तव्य माना जाता है। किन्तु यह तभी सम्भव हो सकता है जबकि विद्यालय में 'प्राथमिक चिकित्सा' की समुचित व्यवस्था हो।
5. **शारीरिक शिक्षा की व्यवस्था**— बच्चों के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना शिक्षा एवं विद्यालय का परम उद्देश्य है। अतः मानसिक विकास की भाँति छात्रों के शारीरिक विकास हेतु भी विद्यालय में उचित व्यवस्था होनी चाहिए। इसके लिए सबसे आसान तरीका यह है कि खेल व व्यायाम के लाभ व हानि इनसे सम्बन्धित सिद्धान्तों एवं नियमों से छात्रों को परिचित कराया जाय।
6. **मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा की व्यवस्था**— आधुनिक विचार से "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।" अतः विद्यालयों में बालकों के मानसिक स्वास्थ्य की ओर ध्यान देना चाहिए। इसके लिए विद्यालय का भौतिक एवं मानवीय वातावरण उत्तम होना अति आवश्यक है।
7. **यौन शिक्षा की व्यवस्था**— शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर काम प्रवृत्ति का अधिक प्रभाव पड़ता है। अतः विद्यालयों को चाहिए कि वे युवा छात्र-छात्राओं को यौन शिक्षा प्रदान करने का दायित्व भली-भाँति स्वीकार करें।

### विद्यालय में बच्चों के स्वास्थ्य परीक्षण व्यवस्था के उपाय

विद्यालय में स्वास्थ्य परीक्षण— विद्यालय में बच्चों के नियमित परीक्षण की व्यवस्था होनी चाहिए।

1. इससे विद्यालय बालकों के सामान्य दोषों—दृष्टिदोष, बहरापन, रोगक्षीणता, अशुद्ध आसन आदि का निदान एवं सुधार किया जा सकता है।
2. इससे बाधाग्रस्त बालकों को विशिष्ट विद्यालयों में स्थानान्तरित कर देने से उनकी शैक्षिक उपलब्धि में काफी वृद्धि होती है।
3. स्वस्थ शिशु जीवन की आवश्यकताओं से अभिभावकों को इससे शिक्षा मिलती है।
4. बालकों के व्यक्तिगत रोगों एवं दोषों का आरम्भ में निदान हो जाने से उसके सुधार एवं उपचार में सुविधा होती है।
5. इससे जनस्वास्थ्य विभाग के कार्यों को पर्याप्त सहायता मिलती है।

बालकों का विद्यालय जीवन में तीन बार स्वास्थ्य परीक्षण आवश्यक है –

1. विद्यालय में प्रवेश के समय प्रशिक्षुओं द्वारा इस बात को ध्यान में अवश्य रखना चाहिए कि समय विशेष स्थिति में यदि किसी बालक में रोग के लक्षण दिखायी दे तो उसे कभी-कभी विशेषज्ञ से जाँच अवश्य करायी जाय।
2. प्राथमिक (पाँचवी) कक्षा के अन्त में।
3. माध्यमिक स्तर के अन्त में।

### विद्यालय क्लीनिक एवं बाल निर्देशन क्लीनिक

चिकित्सालय सामान्य रोगों या दोषों पर विशेष ध्यान नहीं देते हैं तथा ग्रामीण क्षेत्रों में चिकित्सालय दूर-दूर होने के कारण बालकों की पहुँच के बाहर होते हैं। अतः साधारण रोगों के बचाव एवं उपचार की व्यवस्था स्कूल क्लीनिक में होनी चाहिए ताकि प्रारम्भ में उनमें सुधार किया जा सके।

विद्यालय या घर में बालक के सामान्य व्यवहारों जैसे-अकारण भय, चिन्ता या निर्दयता आदि के प्राथमिक कारणों का परीक्षण द्वारा सूचना प्राप्त करके उसमें सुधार के लिए आवश्यक निर्देश दिया जा सकता है। इसके लिए कुशल प्रशिक्षण, सामाजिक कार्यकर्ताओं मनोवैज्ञानिक एवं मानसिक रोग विशेषज्ञों की आवश्यकता होती है जो रोगों का उपचार एवं निदान कर सके। सामान्य दोषों का प्राथमिक कारण विद्यालय या घर का जीवन, शारीरिक, दोष या निश्चित मानसिक दोष हो सकता है। यदि इसमें सुधार किया जा सके तो बालकों को घर, विद्यालय या समाज का बुरा अवांछनीय और अनुपयोगी सदस्य बनाने की अपेक्षा उपयोगी और कल्याणकारी सदस्य बनाया जा सकता है। विद्यालय की व्यवस्था करने वालों को किसी चिकित्सालय से सहयोग करना चाहिए और उसके कोष में अपना एक निश्चित योगदान करना चाहिए ताकि विशिष्ट बालकों को समय-समय पर रोग के उपचार के लिए चिकित्सालय में भेजा जा सके।

### बोध प्रश्न

- (i) बच्चों के स्वास्थ्य परीक्षण का क्या अर्थ है ?
- (ii) बच्चों के स्वास्थ्य परीक्षण के कितने पक्षों को बताया गया है ?
- (iii) सामान्य तौर पर बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण कितनी बार होना आवश्यक है?

### संक्रामक रोग

विद्यालय प्रत्येक वर्ष की भांति वार्षिक खेलकूद का आयोजन होने जा रहा था। उसमें भाग लेने हेतु सभी बच्चों ने अपने-अपने प्रिय खेलों में नामांकन कराया तभी खेल शिक्षिका का ध्यान उसकी प्रिय छात्रा पर गया और उन्होंने बच्चों से पूछा कि वह (प्रिया) आज क्यों विद्यालय नहीं आई ? तो एक बच्चे ने उत्तर दिया कि वह बीमार है तो शिक्षिका ने पूछा उसे क्या हुआ है तो बच्चे ने उत्तर दिया-मैडम सर्दी, जुकाम इतने में ही प्रिया की मम्मी प्रिया की छुट्टी का प्रार्थना पत्र लेकर आई और मैडम से बताया कि कल वह बच्चों के साथ खेल रही थी उसमें एक बच्चे को सर्दी जुकाम था और घर आने के बाद प्रिया को भी सर्दी जुकाम के साथ-साथ बुखार भी आ गया और इसलिए वह आज स्कूल नहीं आ सकी।

मैडम ने कहा कि अच्छा! तो उसे सर्दी जुकाम के साथ-साथ बुखार भी हुआ है तो उसे संक्रामक रोग एक प्रकार का हुआ है तभी एक बच्चे ने मैडम से प्रश्न किया कि मैडम यह संक्रामक रोग क्या होता है ?

**मैडम**— जो रोग जल, भोजन, वायु या रोगी के छूने से फैलते हैं तो इस प्रकार के रोग “संक्रामक रोग” या छुआ-छूत के रोग कहलाते हैं।

### संक्रामक रोग के कारण

संक्रामक रोग के जीवाणु या विषाणु संक्रमित व्यक्ति के छींकते समय उसके मुंह या नाक से निकल कर वायु में मिल जाते हैं और श्वास, पानी या भोजन के साथ स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और इसी कारण स्वस्थ व्यक्ति भी रोग ग्रसित हो जाता है यह इतने सूक्ष्म होते हैं कि इन्हें बिना सूक्ष्मदर्शी की सहायता से देखा नहीं जा सकता।

प्रत्येक संक्रामक रोग के अलग जीवाणु होते हैं और प्रत्येक संक्रामक रोग अपने रोगाणुओं के माध्यम से फैलता है।

संक्रामक रोग की अपनी एक निश्चित अवधि या समय होता है और यह अपनी अवधि पूर्ण करके ही समाप्त होते हैं।



### संक्रामक रोग के प्रकार

फैलने का माध्यम	रोग
1. दूषित भोजन व जल द्वारा फैलने वाले रोग	हैजा, पेचिश, मोतीझरा
2. वायु द्वारा फैलने वाले रोग	चेचक, खसरा, खांसी
3. जीव जन्तुओं द्वारा फैलने वाले रोग	तपेदिक, मलेरिया, पीतष्वर
4. स्पर्श द्वारा फैलने वाले रोग	खाज, खुजली

### संक्रामक रोगों के प्रतिरक्षण हेतु टीकाकरण

संक्रामक रोग के रोगाणुओं से शरीर का बचाव टीकाकरण के माध्यम से किया जा सकता है। इसके लिए टीका या इन्जेक्शन समय से लगवाते रहना चाहिए।

जैसे जब शिशु अत्यन्त छोटा होता है तो उसे B.C.G., D.P.T. Diphtheria, Hypertitis और Tetness आदि रोगों से बचाव के लिए नियत समय पर टीके अवश्य लगवाना चाहिए।

इसके अतिरिक्त पल्स पोलियो की खुराक 01-05- Years के बच्चों को समय-समय पर पिलाते रहना चाहिए पल्स पोलियो एक अन्तर्राष्ट्रीय कार्यक्रम है जिसमें भारत देश को एक विशाल पैकेज प्राप्त हुआ और इस कार्यक्रम में भारत को महान सफलता प्राप्त हुई।

## टीकाकरण

खसरा का टीका 9 माह के अन्दर ही बच्चे को लग जाना चाहिए टायफाइड, टिटनेस न हो इसके लिए उचित समय पर सभी को टीका लगवाना चाहिए। यदि सभी बातों का ध्यान रखा जाय तो सभी प्रकार की बीमारियों से बचा जा सकता है। और निरोग शरीर रहेगा।



**पोलियो Polio-** यह बीमारी अधिकतर बच्चों में होती है तथा वायरस द्वारा फैलती है इस रोग के वायरस गन्दे स्थानों पर पाए जाते हैं इस रोग के विषाणु रोगी के केन्द्रीय नाड़ी संस्थान पर आक्रमण करते हैं तथा रीढ़ की हड्डी और आंत की कोशिकाओं को नष्ट कर देते हैं इससे रोगी का पैर बेकार हो जाता है इसके प्रभाव से शरीर की जो भी मांसपेशियां आती हैं वह फिर कार्य नहीं कर सकती हैं इस प्रकार इनसे शरीर के किसी अंग का पक्षाघात हो सकता है।

**पोलियो से बचने हेतु वैक्सीन का टीका अवश्य लगवाना चाहिए और सफाई का ध्यान अवश्य रखना चाहिए।**

भारत में इस रोग से मुक्ति पाने हेतु कई जागरूकता कार्यक्रम चलाए गए इसमें N.G.O. सरकारी तंत्र और संचार माध्यमों ने विज्ञापन देकर लोगों को जागरूक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और यही कारण है देश में पोलियो का प्रतिशत 10 वर्षों में काफी कम हुआ है। देश में प्रत्येक वर्ष 10 या 12 दिवस पोलियो रविवार के रूप में मनाए जाते हैं।

प्रशिक्षु को चाहिए कि वह पोलियो उन्मूलन जागरूकता कार्यक्रमों के बारे में छात्रों को अवगत कराए और पोलियो की सम्पूर्ण जानकारी उपलब्ध कराएं।

## एड्स Aids-

यह एक लाइलाज बीमारी है जिसका पूरा नाम "एक्वायर्ड इम्यून डिफिशिएंसी सिंड्रोम" है यह रोग शरीर में एक विशेष प्रकार के वायरस HTLV-3 के प्रवेश करने से होता है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की जिम्मेदार लिम्फासाइट नामक श्वेत रक्त कोशिका को नष्ट कर देता है इस रोग के वायरस का विकास गुर्दा के समीप की कोशिकाओं में बहुत तेजी से होता है।

इस रोग का प्रसार असंगत अप्राकृतिक या समलैंगिक गुहा मैथुन, अधिकाधिक यौन सम्बन्ध, रक्तदान संक्रमित सुइयो द्वारा इन्डावीयस इन्जेक्शन लगाने नशा करने व्यसनी आंसू मूत्र आदि स्वस्थ व्यक्ति में प्रवेश कर जाने होता है।

भारत में प्रतिवर्ष 10 व्यक्ति में 1 व्यक्ति की मृत्यु एड्स जैसी घातक बीमारी से होती है और देश में एड्स से बचने के लिए अनेक जागरूकता कार्यक्रम किए जाते हैं और इसमें महत्वपूर्ण भूमिका टी0वी0 कार्यक्रम, गोष्ठी, नुक्कड़ नाटक चैनल आदि हैं इस रोग का महत्वपूर्ण एक कारण है अशिक्षा और लोगो को इस रोग की सम्पूर्ण जानकारी न होना इस रोग की AZT नामक एक दवा है जिससे रोग समाप्त तो नहीं किया जा सकता किन्तु मृत्यु को कुछ समय हेतु रोका जा सकता है।

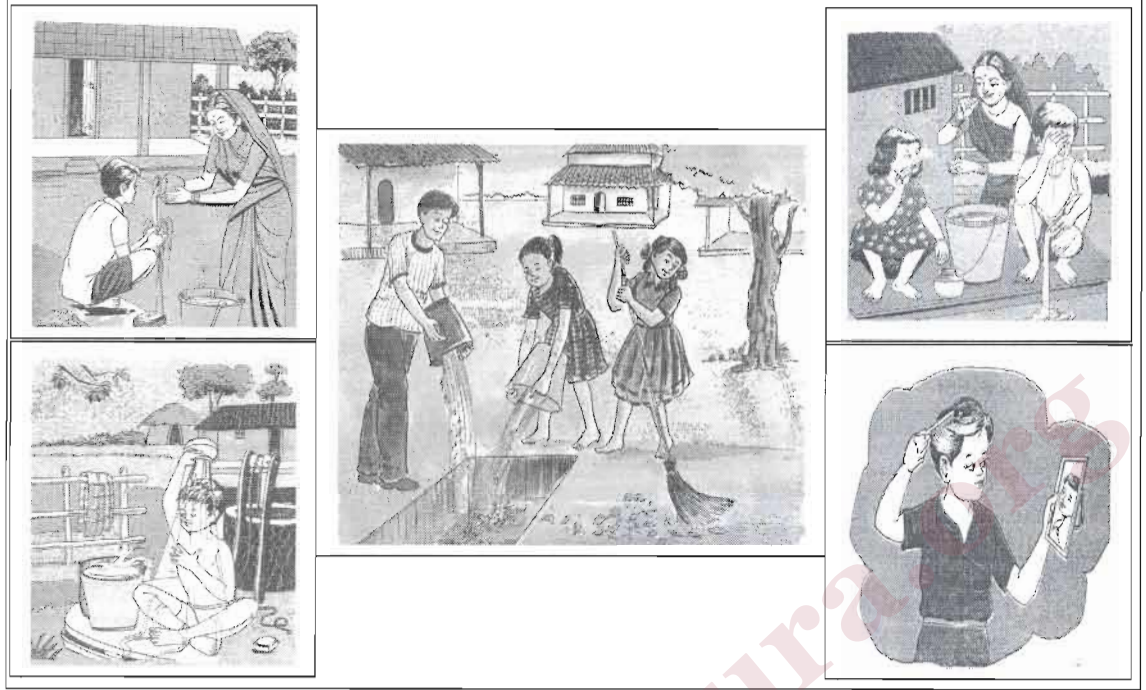
प्रशिक्षु को चाहिए कि वह छात्रों को इस रोग की सम्पूर्ण जानकारी दें और बचने के उपाय भी बताएं जिससे इस रोग की वृद्धि को रोका जा सकता है।

### बोध प्रश्न

- प्रश्न 1 पोलियो जैसी खतरनाक बीमारी से बचने हेतु हमे क्या करना चाहिए ?
- प्रश्न 2 पोलियो से बचने के लिए क्या ड्राप पीना आवश्यक है ?
- प्रश्न 3 पोलियो की ड्राप कितने वर्ष के बच्चों को पिलाई जाती है ?
- प्रश्न 4 एड्स का पूरा नाम क्या है ?
- प्रश्न 5 एड्स किस वायरस के कारण फैलता है ?
- प्रश्न 6 एड्स की खोज कब और किसने की ?

एड्स की खोज सर्वप्रथम अमरीकी डाक्टर माइकल गोलफेव ने की थी तथा इस रोग के वायरस LAV और HTLV-3 की खोज सर्वप्रथम अमरीकी डॉक्टर राबर्ट जोलोअर फ्रांसीसी डॉक्टर लुक मेडीटोरियन ने किया था।

## व्यक्तिगत स्वच्छता एवं शिक्षकों द्वारा नियमित निरीक्षण



प्रशिक्षकों इस बातों का ध्यान रखें कि प्रत्येक व्यक्ति की व्यक्तिगत स्वच्छता का हम सभी के जीवन में विशेष महत्व है। व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव में हम तरह-तरह की बिमारियों से पीड़ित हो जाते हैं। इसलिए हम प्रतिदिन अपने शरीर तथा उसके विभिन्न अंगों की स्वच्छता पर ध्यान देते हैं। हम अपने शरीर की स्वच्छता क्यों, कब तथा कैसे करनी चाहिए, को नीचे बनी तालिका की सहायता से समझ सकते हैं।

### महत्वपूर्ण बिन्दु

व्यक्तिगत स्वच्छता के अन्तर्गत निम्न अंगों की सफाई अत्यन्त महत्वपूर्ण है—

- त्वचा की सफाई,
- मुँह तथा दाँत की सफाई
- आँख की सफाई
- कान की सफाई
- नाक की सफाई आदि।

अंगों की स्वच्छता	क्यों?	कब ?	कैसे ?
त्वचा की सफाई	हमारे शरीर की त्वचा में अनेक छोटे-छोटे छिद्र होते हैं, जिनसे पसीना निकलता है। पसीने के साथ धूल मिलकर त्वचा पर जम जाती है। धूल में अनगिनत कीटाणु होते हैं। यदि त्वचा को स्वच्छ न किया जाय तो धूल में पाये जाने वाले कीटाणु शरीर में प्राकट होकर शरीर को रोगी बना देते हैं। घर में विभिन्न	प्रातःकाल स्नान द्वारा, हाथ पैर को साफ करके।	स्नान करते समय शरीर के सभी अंगों को मल-मल कर साफ करके। शौचक्रिया के बाद को साबुन या राख से धोकर। खाने के पूर्व हाथ पैर को अच्छी तरह साफ करके।

	प्रकार के कार्य करते व मल आदि साफ करने से हमारे हाथ में धूल या अन्य कीटाणु सम्पर्क में आ जाते हैं।		
मुँह तथा दाँतों की सफाई	भोजन करने के बाद यदि हम दाँतों को साफ नहीं करते हैं तो भोजन के अंश मुँह में रहने से सड़ जाता है। इससे रोगाणु उत्पन्न होकर शरीर को रोगग्रस्त बना देते हैं। दाँतों की ठीक प्रकार से सफाई न करने से पायरिया रोग हो जाता है, जिससे मुँह में मवाद तथा दुर्गन्ध आती है।	प्रातःकाल उठकर तथा सोने के पूर्व खाने के तुरन्त बाद तथा खाने के पहले मुँह और दाँतों की अच्छी तरह से सफाई करें।	मंजन, नीम या बबूल की ताजी दातून से खाने के आद एवं पूर्व साफ अंगुली या ब्रस द्वारा दाँत को साफ करें।
आँख की सफाई	नेत्रों में धूल के कण या वायु में उड़ते हुये कीटाणु के घुस जाने से सोकर उठने के बाद आँख में लगे कीचड़ को गंदी उंगलियों से साफ करने से। गन्दे हाथों अथवा रूमाल से आँखों को पोछने के कारण।	सोकर उठने के बाद तथा रात्रि में सोने से पहले आँखों को धोएं। बहार या दूषित क्षेत्रों से घूमकर लौटाने के बाद आँखों को साफ व ठंडे पानी से धोएं।	सुबह मंजन करने के बाद तथा रात्रि में सोने से पूर्व साफ पानी से आँखों को धोकर स्वच्छ तौलिए से पोछें। जब लगे कि आँख में धूल आदि उड़कर आयी है तब आँख को साफ पानी से धोना।
कान की सफाई	कान में मैल को साफ करने के लिए समय समय पर जाँच करायें।	डॉक्टर से सम्पर्क करके कान की जाँच करायें।	डाक्टर के परामर्श के अनुसार कान को उपचार करें।
नाक की सफाई	श्वास लेते समय गन्दे तथा विषैले पदार्थ नाक में प्रवेश कर जाते हैं।	प्रतिदिन प्रातः काल नहाते समय नाक साफ करें।	प्रतिदिन मुँह हाथ धाते समय नाक साफ करें।

### बोध प्रश्न

1. व्यक्तिगत स्वच्छता के अन्तर्गत कौन-कौन सी स्वच्छता आती हैं ?
2. हम अपने मुँह को क्यों साफ करते हैं ?
3. हम अपने दाँतों की सफाई किससे करते हैं ?

## शिक्षकों द्वारा नियमित निरीक्षण

प्रशिक्षु अध्यापकों एवं बच्चों को इस तथ्य से अवगत करायेगें कि शिक्षकों द्वारा बच्चों का नियमित निरीक्षण करना परमावश्यक है। नियमित निरीक्षण के अभाव में बच्चे तरह-तरह की बीमारियों से पीड़ित हो जाते हैं इसलिए हमें प्रतिदिन बच्चों के शरीर तथा उसके विभिन्न अंगों की स्वच्छता पर शिक्षक को अपना ध्यान केन्द्रित कराना चाहिए। बच्चों के शरीर की स्वच्छता क्यों, कब, कैसे और उसका समाधान कैसे हो नीचे बनी तालिका की सहायता से समक्ष एवं स्पष्ट कर सकते हैं।

अंगो की स्वच्छता	क्यों?	कब ?	कैसे ?
त्वचा की सफाई	हमारे शरीर की त्वचा/बच्चों की त्वचा में अनेक छोटे-छोटे छिद्र होते हैं, जिनसे बच्चों को पसीना निकलता है। पसीने के साथ धूल में अनगिनत कीटाणु होते हैं यदि त्वचा को बच्चे सही ढंग से साफ नहीं करेगे तो वे बच्चों को रोगी बना देते हैं। खेल कूद, पढ़ाई, काम-धंधे से हाथ में धूल या अन्य कीटाणु सम्पर्क में आ जाते हैं।	प्रातः काल स्नान द्वारा (साबुन द्वारा) हाथ पैर को साफ करके।	स्नान करते समय बच्चों को अपने सभी अंगों को मल-मल कर साफ करके। शौच क्रिया के बाद हाथ को साबुन या राख से धोकर। खाते के पूर्व हाथ-पैर को अच्छी तरह साफ करें तथा अध्यापक बच्चों को इस ओर प्रेरित करें अन्यथा वे बीमार पड़ जायेगें।
मुँह तथा दाँतों की सफाई	बच्चों के भ्रूषित करने के बाद यदि वे दाँतों को साफ नहीं करते है तो उनके दाँतों में सड़न/पायरिया मुँह से बदबू आने लगती है इससे रोगाणु उत्पन्न होकर शरीर को रोग ग्रस्त बना देते हैं।	प्रातः काल उठकर तथा सोने से पूर्व खाने के तुरन्त बाद बच्चों एवं बड़े दोनों को अच्छी तरह मुँह और दाँतों की अच्छी सफाई करें।	मंजन नीम या बबूल की ताजी दातून से खाने के बाद एवं पूर्व साफ अंगुली या ब्रस द्वारा दाँत को साफ करें। तथा शिक्षक बच्चों के मुँह व दाँतों का भी नियमित निरीक्षण करें और बच्चों को ऐसा करने के लिए जागरूक करें।
आँख की सफाई	बच्चों को अपने नेत्रों में धूल के कण या वायु में उड़ते हुये कीटाणु के घुस जाने से। सोकर उठने बाद आँख में लगे कीचड़ को गंदी उँगालियों से साफ करने से। गन्दे हाथों अथवा रूमाल से आँखों को पोछने के कारण।	बच्चों को सोकर उठने के बाद तथा रात्रि में सोने से पहले आँखों को धोएं/आँखों को ठण्डे पानी से धोएं	सुबह मंजन करने के बाद बच्चों को आँखों से साफ ठण्डे पानी से धोकर स्वच्छ तौलियों से पोछे अगर कोई समस्या होतो तुरन्त डाक्टर से सम्पर्क कर उसका निदान करें एवं अध्यापक भी नियमित जाँच करें।

कान की सफाई	कान में मैल को साफ करने के लिए बड्स का इस्तेमाल करना चाहिए तथा समय समय पर कान की जाँच कराना चाहिए।	कान की सफाई पर खास ध्यान देना चाहिए। डाक्टरी सलाह से ही देखभाल करें।	डाक्टर के परामर्श के अनुसार कान को देखभाल करे ऊँचा सुनने वाले बच्चों को डाक्टर से सलाह लेले को कहें। निरीक्षण निरन्तर होना चाहिए।
नाक की सफाई	श्वास लेते समय गन्दे तथा विषैले पदार्थ नाक में कभी-कभी प्रवेश कर जाते हैं।	प्रतिदिन बच्चों को नहाते समय प्रातः काल नाक साफ करनी चाहिए।	बच्चों को चाहिए कि मुँह हाथ धोते समय नाक अवश्य साफ करें अन्यथा इप्लुजा होने की स्थिति में अन्य बच्चों को भी नाक की समस्या हो सकती है।
नाखूनों की सफाई	नाखूनों की सफाई/कटाई न होने से भोजन करते समय अनेक विषाणु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।	बच्चे मिट्टी में खेलते हैं मिट्टी/गन्दगी नाखूनों के माध्यम से शरीर में प्रवेश करती है जो पेट की बिमारी का मूल कारण है डॉक्टर से सम्पर्क कर बीमारी का इलाज कराना चाहिए।	सुबह शौच आदि क्रिया करने के बाद हाथ साबुन से धुलने चाहिए, नाखूनों को नेलकटर से साफ करना चाहिए जिससे उसमें फंसी गन्दगी साफ हो सके। अध्यापको/प्रशिक्षुओं को इसका निरीक्षण करते रहना चाहिए।

शिक्षकों द्वारा नियमित निरीक्षण के द्वारा बच्चों को स्वस्थ रखने में आसानी हो सकेगी तथा बच्चों को भी चाहिए कि अध्यापक/प्रशिक्षु द्वारा बताई गयी बातों को ध्यान में रखकर उसका पालन करना चाहिए।

### बोध प्रश्न

1. नाखूनों की सफाई करने से कौन-कौन सी बिमारी हो सकती है ?
2. शौच क्रिया के बाद हाथ क्यों धोना चाहिए ?
3. पानी के छीटे आँखों में क्यों मारना चाहिए ?

## विद्यालयी स्वच्छता

विद्यालयी स्वच्छता से तात्पर्य है कि विद्यालय आन्तरिक एवं बाह्य दोनों तरीकों से स्वच्छ हो अगर विद्यालय स्वच्छ एवं साफ होगा तो उसमें पढ़ने वाले बच्चे प्रेरित होकर स्वयं भी साफ एवं स्वच्छ होंगे। विद्यालयी स्वच्छता के अन्तर्गत निम्नलिखित तथ्य आते हैं—

### 1. विद्यालय की बाहरी स्वच्छता

विद्यालय की बाहरी स्वच्छता से तात्पर्य है कि विद्यालय का बाहरी भाग भी स्वच्छ एवं साफ हो विद्यालय भवन की देख-रेख उचित तरीके से हो। समय-समय पर उसकी पुताई पेन्टिंग इत्यादि का कार्य होता रहे। विद्यालय भवन आकर्षक हो। जरूरत के मुताबिक मरम्मत इत्यादि का कार्य होना आवश्यक है। विद्यालय का सीमांकन भी विद्यालय की स्वच्छता में योगदान होता है। अन्यथा की स्थिति में बाहरी व्यक्तियों द्वारा विद्यालय को गंदा एवं तोड़फोड़ द्वारा क्षतिग्रस्त कर दिया जाता है।

### 2. विद्यालय की आन्तरिक स्वच्छता

विद्यालय की आन्तरिक स्वच्छता से तात्पर्य यह है कि विद्यालय के आन्तरिक भाग की साज-सज्जा विद्यार्थियों के अनुकूल हो। कमरे हवादार एवं रोशनी के आने का पूरा प्रबन्ध हो। प्रत्येक कक्षा के लिए अलग-अलग कक्ष हो एवं श्यामपट्ट भी अलग-अलग हो। विद्यालय में एक पुस्तकालय हो जिसमें कक्षावार एवं वय वर्ग के अनुसार पुस्तकें हो जिसे बच्चों को सीखने का प्रयाप्त अवसर उपलब्ध हो। बच्चों में विज्ञान एवं गणित में रुचि बढ़ाने के लिए विज्ञान एवं गणित की प्रयोगशाला की उपलब्धता हो। अध्यापकों एवं प्रधानाध्यापक के लिए अलग-अलग कक्ष हो। जिसको उचित तरीकों से विद्यालय में बालकों के लिए अलग एवं बालिकाओं के लिए शौचालय होने चाहिए और प्रतिदिन नियमानुसार उसकी साफ-सफाई होती रहे जिससे बच्चे किसी बीमारी से पीड़ित न हो सकें।

विद्यालय में बच्चों को खेलने के लिए एक खेल का मैदान भी होना आवश्यक है जिसे फूल एवं पत्ती युक्त शोभाकार पौधों से सजाया गया हो इसकी देखभाल नियमित होनी चाहिए जिससे मैदान साफ-सुथरा रह सके और अन्य लोगों को भी आकर्षित कर सके।

विद्यालय में स्वच्छ पानी की नितान्त आवश्यकता है पानी पीने की जगह स्वच्छता होना आवश्यक है अन्यथा जमा पानी अनेक प्रकार की बीमारियों को जन्म देगा जिससे अध्यापक एवं बच्चे अपने कर्तव्यों को पूरा न कर सकेंगे इसलिए ऐसी जगह स्वच्छता पर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

विद्यालय के आन्तरिक कक्षा-कक्ष, अध्यापक कक्ष, प्रधानाध्यापक कक्ष, पुस्तकालय कक्ष, प्रयोगशाला कक्ष, रसोई, शौचालय, खेल के मैदान की साफ-सफाई नियमित एवं सुचारू रूपसे ले जिससे विद्यालय आन्तरिक एवं बाह्य दोनों रूप से स्वच्छ ही इसलिए इस सम्बन्ध में डब्लू एम0 रायबर्न

ने लिखा है, "स्थान सड़क के पास होना चाहिए, फिर भी सड़क से जितना हट कर प्रबन्ध हो सके, उतना अच्छा है ताकि ये यथासम्भव बचत हो सके।"

विद्यालय स्थान के चारों तरफ का वातावरण सुखद हो जिससे तन-मन और नेत्रों को वहाँ पहुँच कर शान्ति मिले।

विद्यालयी स्वच्छता बनी रहे इसके लिए बाल संसद का गठन अत्यन्त आवश्यक हो जिसमें एक प्रधानमंत्री हो और अन्य बच्चों सभी कक्षाओं के बच्चों को लेकर अलग-अलग समितियाँ बनी हो जो विद्यालय की देख-रेख, साफ, सफाई, इत्यादि की व्यवस्था करें। इससे बच्चों में कार्यों के प्रति जिम्मेदारी, सामुदायिक सहभागिता, कार्यों को अच्छे तरीके से करने का तरीका सीखने में हुए आसानी होती है। बच्चों द्वारा बनाई गयी जल प्रबन्धन समिति, साफ-सफाई समिति, कक्षा-कक्षा की देख-रेख आदि के द्वारा कक्षा-कक्षा को सजाया एवं संवारा जा सकता है।

## प्राथमिक चिकित्सा एवं विभिन्न दुर्घटनाओं में प्राथमिक चिकित्सा का महत्व

### प्राथमिक चिकित्सा

डॉक्टर के आने के पूर्व की जाने वाली सेवा को हम प्राथमिक चिकित्सा कहते हैं। प्राथमिक उपचार की सुविधा के लिए हम "प्राथमिक चिकित्सीय पेटिका" को बनाते हैं। इस पेटिका में कुछ वस्तुएँ एवं औषधियाँ होती हैं जिनमें से कुछ बाजार की एवं घरेलू सामग्री से बनी औषधियाँ रखी होती हैं।

प्राथमिक चिकित्सा के बारे में जानकारी होने पर हम दूसरों के साथ-साथ स्वयं का भी उपचार कर सकते हैं। घायल या बीमार व्यक्ति की वास्तविक चिकित्सा तो चिकित्सक ही करता है पर प्राथमिक चिकित्सा चिकित्सक के देखने के पूर्व तुरन्त पहुंचायी जाने वाली सहायता है, ताकि व्यक्ति की दशा अधिक बिगड़ने न पाये।

*प्राथमिक चिकित्सा हेतु First aid में सभी आवश्यक औषधियाँ को रखना आवश्यक है।*

प्राथमिक चिकित्सा प्रत्येक स्थिति की भिन्न-भिन्न होती है किन्तु उसका सामान्य ज्ञान परिवार के सभी सदस्यों को होना चाहिए।

*जैसे-तीव्र ज्वर से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल कैसे होनी चाहिये-कैसे सारणी बनाए और कब कब रोगी का ताप ले"।*

## विभिन्न दुर्घटनाओं में प्राथमिक चिकित्सा का महत्व

### 1. जलना या झुलसना

आग की लपट से, किसी गरम धातु से, रसायनिक पदार्थों से तेजाब से बिजली के करेन्ट से पीड़ित होना जलना कहलाता है भाप या गरम तरल पदार्थों जैसे-गर्म दूध, चाय उबलने पानी गरम तेल या घी से जलना, झुलसना कहलाता है।

## प्राथमिक चिकित्सा का जलने में महत्व— वस्त्रों में आग लग जाने पर प्राथमिक चिकित्सा —

1. यदि खाना बनाते समय या अन्य किसी कारण से कपड़ों में आग लग जाती है तो रोगी को तुरन्त कम्बल से ढक्कर जमीन पर लुढ़काना चाहिए किन्तु उसका मुंह खुला रखें।
2. जलते हुए मनुष्य पर कभी पानी नहीं डालना चाहिए अन्यथा घाव और भी अधिक गम्भीर हो जाते हैं।
3. रोगी को उठाकर एकान्त स्थान में कम्बल उठाकर लिटाए उसको पीने हेतु गर्म चाय या दूध दें।
4. जले हुए स्थान पर खाने के सोड़े के घोल से ड्रेसिंग करनी चाहिए।
5. यदि वस्त्र चिपक गया है तो वस्त्र को सावधानीपूर्वक हटा देना चाहिए और इस स्थान पर जैतून/नारियल तेल लगाए।
6. यदि थोड़ा जला हो तो जले हुए स्थान पर नारियल का तेल कच्चा पिसा आलू आटे का घोल लगाना चाहिए।



## रसायनिक पदार्थों से जलना

रसायनिक पदार्थों से जलने पर तुरन्त शरीर से कपड़े उतारकर जले भाग को पानी से अच्छी तरह धुले यदि समय हो तो जले भाग पर बार-बार पानी से धुले।

तेजाब से जलने पर उस भाग को अमोनिया के घोल से धोये लेकिन वहां पानी बिल्कुल न डालें।

बिजली का करेन्ट लगने पर स्विच तुरन्त बन्द करे इसके बाद करेन्ट पीड़ित व्यक्ति को छुड़ाने हेतु प्लास्टिक ग्लब्स या लकड़ी का प्रयोग करें पीड़ित व्यक्ति को लकड़ी के तख्ते पर लिटाए दम घुटने पर कृत्रिम श्वास दें जले भाग पर मरहम लगाए रोगी को गर्म दूध/चाय पीने के लिए दें और सदमें से बचाने के लिए उसे सात्वनां जरूर दें और अधिक जले व्यक्ति को डॉक्टर के पास तुरन्त ले जायें।

हमारे शरीर में लगभग 75% पानी होता है इसलिए प्रतिदिन 8-12 ली0 पानी पिये।

## सिर में चोट लगने की दुर्घटना होना

कभी-कभी सिर के बल गिरने अथवा सिर में कोई चोट लगने से हड्डी टूट जाती है। सिर की हड्डी टूटने से व्यक्ति प्रायः बेहोश हो जाता है कभी-कभी Brain Hamrage हो जाता है ऐसी स्थिति में निम्न प्राथमिक चिकित्सा करें।

1. घायल व्यक्ति को कुर्सी पर सिर ऊपर कर बिठाए
2. सिर को एक ओर घुमा दे यदि कान से रक्त बह रहा हो।
3. किसी साफ कपड़े को ठण्डे पानी में भिगोकर घायल व्यक्ति के सिर पर रखें।
4. यदि व्यक्ति बेहोश है तो बेहोशी दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए और तुरन्त डाक्टरी सहायता उपलब्ध कराएं।



खेलकूद या अनेक कारणों से दुर्घटनाओं के कारण शरीर की मजबूती तथा चलने-फिरने के लिए सुविधा देने वाले कंकाल तंत्र की एक या कुछ हड्डियां अपने स्थान से जब हट जाती है तो इसे मोच आना कहते हैं। यदि कोई हड्डी टूट या चटख जाती है तो इसे हड्डी का टूटना कहते हैं।

हड्डी टूट 4 प्रकार की होती है

1. साधारण
2. पच्चड़ी
3. संयुक्त
4. कच्ची

टूटी हड्डी पर किसी पटरी से सहारा लगाकर पट्टी बांध दिया जाय।

- प्रशिक्षु को चाहिए कि बच्चों को प्राथमिक चिकित्सा के बारे में अच्छे अवगत कराए।

## रेडक्रास का परिचय

रेडक्रास स्वयं सहायता मानव समुदाय की करती है। इसके 700 अधिक शाखाएँ पूरे भारत वर्ष में यह सोसाइटी बिना किसी लाभ के समुदाय को विपदा या बीमारी के समय सहायता प्रदान करती है। यह विश्व में सर्वाधिक सदस्य वाली संस्था है। इसके 11 महत्वपूर्ण अंग हैं।

1. मिशन— किसी शासकीय कार्य को दूसरे देश में भी जाकर पूरा करना इसका मिशन मानव जाति को जो कष्ट जीवन में उनको तुरन्त चिकित्सा एवं सहायता प्रदान करके शान्त करना।

2. ओरिजन— (प्रत्येक व्यक्ति) अपने देश एवं संस्कृति से मूलतः सम्बन्ध जन्म जन्मांतर तक रहता है। इसका विधेयक 17 मार्च 1920 में एक्ट 15 में पास कर दिया गया। 7 जून 1920 में 50 सदस्य ही इसमें बने। इसने भारत सरकार के अतिरिक्त अन्य एजेन्सियों से जुड़ाव किया जैसे— UNDP, CHO, ECT

3. प्रतीक (चिन्ह)— रेडक्रास का चिन्ह 1864 में सफेद धरातल पर लाल रंग से बना हुआ युद्ध क्षेत्र में चिकित्सा क्षेत्र में पहचान दी गई जबकि पारसी लोगो ने सफेद धरातल पर लाल शेर को स्वीकार किया। लेकिन भारतीय रेडक्रास सोसाइटी ने रेडक्रास चिन्ह को स्वीकार किया जबकि नम्बर 2005 में जनरल असेम्बली और काउंसिल आफ डेलीगोष्टन ने जेनेवा में रेड क्रिसटल दूसरे प्रकार का प्रतीक स्वीकार किया गया।

### रेडक्रास का परिचय एवं उपयोगिता संगठन

1. भारतीय रेडक्रास सोसाइटी की स्थापना 1920 में भारतीय संसद की धारा 15 के तहत हुयी थी। इस धारा (नियम) के तहत 1992 में इसमें संशोधन किया गया तत्पश्चात 1994 में नियमों के तहत भारतीय रेडक्रास सोसाइटी समाज में कार्य कर रही है।
2. भारतीय रेडक्रास सोसाइटी 35 प्रदेशों/संघशासित क्षेत्रों में 700 से अधिक जिलों और तहसीलों में इसकी शाखाएँ हैं।
3. भारतीय रेडक्रास सोसाइटी का अध्यक्ष माननीय राष्ट्रपति एवं स्वास्थ्य मंत्री इसका चेयरमैन होता है।
4. उपचेयरमैन का चुनाव भारतीय रेडक्रास सोसाइटी के प्रबंध समिति के सदस्यों में से होता है।
5. राष्ट्रीय प्रबंध तंत्र में 19 सदस्य होते हैं।

6. चेयरमैन और 6 सदस्यों को राष्ट्रपति नामांकित करता है। शेष 12 सदस्यों को राज्य और संघशासित क्षेत्रों की शाखाएं और कालेज चुनते हैं।
7. भारतीय रेडक्रास सोसाइटी और उसका प्रबंध तंत्र और इसकी विभिन्न समितियाँ मिलकर कार्यों की देखभाल का दायित्व संभालने का प्रयास करती हैं।
8. सर विलियम मैकुलम हैली इसके 1920 से 1930 तक इस संस्था के चेयरमैन रहे।

### सात मूलभूत (प्रारम्भिक) नियम

1. मानवता— रेडक्रास अन्तर्राष्ट्रीय रेडक्रास का सिद्धान्त मानवता युद्ध क्षेत्र में घायल व्यक्तियों को तत्काल सहयोग एवं चिकित्सा प्रदान करना है। इसके अतिरिक्त जहां कहीं भी व्यक्ति को सामान्य प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यकता पड़े वहां तुरन्त चिकित्सा उपलब्ध कराना। इससे यह समझ मिश्रित सहयोग और शान्ति लोगों के बीच में स्थापित करता है।
2. निष्पक्ष— रेडक्रास देश के अमीर गरीब धर्म लिंग वर्ग और राजनीतिक सलाह पर अन्तर नहीं करता यह सबको सेवाभाव समान रूप से आवश्यकता ईच्छित व्यक्ति को प्रदान करता है। यह कठोर परिश्रम करके मानव सेवा करता है।
3. स्वाभाविक— हमेशा विश्वास के साथ कार्य करता है और इस संगठन किसी के साथ शत्रुता का व्यवहार नहीं किया जाता है।
4. स्वतंत्र— इस रेडक्रास के विचार एवं क्रियाकलाप स्वतंत्र है।
5. स्वैच्छिक सेवा — यह एक स्वैच्छिक सेवा है इसके किसी भी लाभ के लिए नहीं काम किया जाय।
6. एकता— किसी भी देश में एक रेडक्रास होता है यह सभी के लिए खुला होना चाहिए और दुःख के समय सहायता होनी चाहिए।
7. यथार्थता— अन्तर्राष्ट्रीय रेडक्रास और रेडक्रेसेन्ट मूमेंट दोनों एक है और इनका काम अपने दायित्वों का निर्वहन करना।

### स्वयं सेवक

स्वैच्छिक संगठन के रूप में स्वयं सेवक 1920 से कार्य कर रहे हैं। जिन व्यक्तियों को सहायता की आवश्यकता होती है ये तुरन्त पहुंचकर सहायता प्रदान करते हैं। रेडक्रास स्वयं सेवक को यह भी सिखाता है वह किसी प्रकार का भेदभाव न करे और अपने पूर्व में दिए गए मूलभूत सिद्धान्तों को अपनाते हुए अपनी जिम्मेदारी निभाए।

## कार्यक्रम और क्रियाकलाप

रेडक्रास कार्यक्रम चार प्रमुख समूह क्षेत्र पर किया जाता है— 1. मानव सिद्धान्तों और महत्व पर आधारित कार्यक्रम, 2. उत्तरदायित्व घोर विवाद में, 3. तैयारी के साथ, 4. समुदाय को स्वस्थ एवं देखभाल करना।

1. **रेडक्रास**— मानव जाति को भावनाओं को ध्यान रखते हुए उनकी समस्याओं का समाधान करने की इच्छा रखता है। यह पूर्व में कहे गए सात मूलभूत सिद्धान्तों पर और लोगों के व्यवहार को देखकर कार्य करता है।
2. **रेडक्रास उद्देश्य/कार्यक्रम**— प्राकृतिक विपदा में व्यक्तियों का सहयोग प्रदान करना है।
3. **रेडक्रास का उद्देश्य**— किसी प्रकार की देश विदेश में विपत्ति आने पर कोई भी काम करने के लिए तैयार रहना।
4. **रेडक्रास का उद्देश्य**— मनुष्यों के जीवन में सुधार लाने और उनके कष्टों को दूर करने हेतु मानवतावादी लोकोपक दृष्टिकोण अपनाना।

रेडक्रास के इसके अतिरिक्त और भी क्रियाकलाप है। जैसे— 1. चिकित्सालय सेवा 2. रक्त कोश, 3. HIV/AIDS कार्यक्रम, 4. भूकम्प आने पर 5. प्रसव के समय माँ/बच्चे को राहत प्रदान करना 6. प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करना।

## यूथ रेडक्रास

इसके क्रियाकलाप निम्नवत है।

1. समुदाय को उचित साहसी शिक्षा प्रदान करना।
2. मूलभूत सिद्धान्तों को रेडक्रास के आदर्श क्रियाकलापों प्रदर्शित करना।
3. अन्तर्राष्ट्रीय सम्बन्ध में सहयोग की भावना।
4. इसका उद्देश्य समाज के युवा लोगो को सेवा भावना से जोड़ना।

## जूनियर रेडक्रास

यह भी बच्चों के माध्यम से किसी प्रकार की विपदा में मानवता का परिचय देता है, यह कार्यक्रम लोकल समुदाय में होता है। यह रेडक्रास अनेक क्षेत्र में कार्य करता है। जैसे— सुरक्षा हेतु प्रशिक्षण देना, सात मूलभूत सिद्धान्तों पर कार्य करना, सेवा भावना का विस्तार करना। यूथ प्रोग्राम में तकनीकी सहायता प्रदान करना मानव जाति को विपदा के समय सुरक्षा के साथ-साथ उनकी जरूरतमन्द चीजो को उपलब्ध करना।

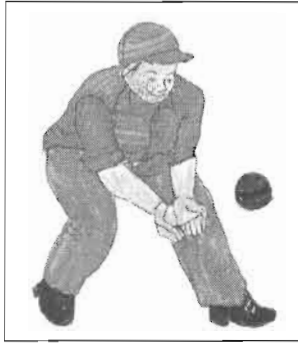
भारत में वर्तमान में रेडक्रास राष्ट्रीय सोसाइटी और चेरटी यह सेवाभाव कार्य कर रही है, 1920 से मेडिकल एण्ड हेल्थ आरगनाइजेशन कार्य कर रहा है। प्रशिक्षु को चाहिए कि रेडक्रास के बारे में छात्रों को भली-भाँति अवगत कराकर उनमें सेवाभावना का विस्तार करें।

### बोध प्रश्न

1. भारतीय रेडक्रास सोसाइटी की स्थापना कब हुई।
2. भारतीय रेडक्रास के मूलभूत सिद्धान्त कितने हैं ?
3. रेडक्रास का मुख्य उद्देश्य क्या है ?
4. यूथ रेडक्रास और जूनियर रेडक्रास में क्या अन्तर है ?

## शारीरिक शिक्षा

### खेल व्यायाम तथा योग



**खेल**—खेल व्यक्ति की सुरक्षा विकास और वृद्धि के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है खेल प्रसन्नता देने वाली चुस्तीदायक और सृजनात्मक क्रिया है जिसमें व्यक्ति पूर्णतया अपने भावों को संतुष्ट होते हुए देखता है। खेल कोई साधारण घटना नहीं है और कार्य से इसे अलग करना हमेशा आसान नहीं होता खेल एक साधारण प्रवृत्ति है जो उच्च श्रेणी के सभी बुद्धिमान जीवों में पाई जाती है।

खेल का सम्बन्ध प्रशिक्षु छात्रों को इस प्रकार से बताए कि खेल का सम्बन्ध

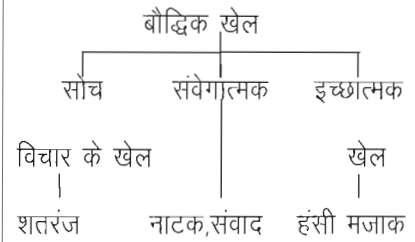
उस क्रिया के साथ है जिसमें प्रसन्नता प्राप्त होती है और इस प्रसन्नता में परिणाम की परवाह नहीं होती। खेल वह क्रिया है जिसमें व्यक्ति उस समय भाग लेता है जबकि वह कार्य को करने के लिए स्वतंत्र होता है जो वह करना चाहता है।

**व्यायाम**—शरीर को चुस्त बनाने और शरीर की विकृतियों को दूर करने के लिए शारीरिक व्यायाम किए जाते हैं व्यायाम करने की कुछ प्रारम्भिक

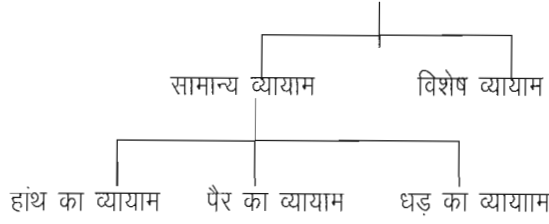
स्थितियां होती हैं इनको व्यायाम की प्रारम्भिक स्थिति कहते हैं अधिकतर शारीरिक व्यायाम खड़े अथवा बैठकर किए जाते हैं आसन और प्राणायाम की क्रियाओं के अलावा अधिकतर व्यायाम सावधान की अवस्था से प्रारम्भ किए जाते हैं। वैसे विभिन्न व्यायामों के प्रारम्भ करने की स्थितियां अलग-अलग होती हैं।

खेल कई प्रकार के होते हैं—

परीक्षात्मक, क्रियात्मक, रचनात्मक, युद्धात्मक,



## प्रारम्भिक व्यायाम के प्रकार



## व्यायामों के प्रभावी कारक

1. व्यायाम की प्रकृति
2. व्यायाम को करने की सही अवस्था
3. व्यायाम की आवृत्तियां
4. व्यायाम का शरीर के विशेष अंग पर प्रभाव
5. व्यायाम करने की स्थिति
6. व्यायाम की शिक्षण विधि
7. विद्यार्थी आयु रुचि मनोदशा

## योग

योग का अर्थ समाधि है, जब इन्द्रियां शान्त हो शरीर आराम में हो चित्त शान्त हो बुद्धि स्थिर हो तो मन व इन्द्रियों के सुरुचिपूर्ण नियन्त्रण को योग कहते हैं। योग वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा मनुष्य शारीरिक, मानसिक बौद्धिक एवं आध्यात्मिक परिपक्वता को प्राप्त करता है।

1. योगासन एक सरल व्यायाम प्रक्रिया है इसे बच्चे एवं वृद्ध भी कर सकते हैं।
  2. योगासन से शरीर के भीतरी व बाहरी अंग अधिक सबल और सक्रिय हो जाते हैं।
  3. योगासन से शरीर के तन्तुओं को पर्याप्त मात्रा में रक्त एवं आक्सीजन प्राप्त होती है।
  4. नियमित योगासन से शारीरिक विकृतियां दूर हो जाती हैं यहां तक कि रीढ़ की हड्डी भी सीधी हो जाती है।
  5. प्रतिदिन योगासन करने से व्यक्ति स्वस्थ फर्तीला शक्तिशाली व दीर्घजीवी होता है।
  6. योगासन से श्वसन क्रिया को नियन्त्रित करके फेफड़ों व हृदय को सहनशील बनाकर अधिक मात्रा में रक्त प्रवाहित करने योग्य बनाया जा सकता है।
  7. योगासन से शारीरिक उन्मुक्तता एवं ब्रह्मचर्य को नियन्त्रित किया जा सकता है।
  8. प्रतिदिन निरन्तर योगासन करने से व्यक्तित्व एवं सौन्दर्य से उत्तरोत्तर वृद्धि होती है।
- प्रशिक्षु को चाहिए कि छात्रों को खेल व्यायाम और योग के बारे में प्रयोगात्मक विधि से प्रत्येक step सिखाये।

## शरीर को वार्मअप करने वाली क्रियाएं

व्यायाम पूर्व शरीर को **warm up** करना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि शरीर वार्मअप करने से व्यायाम का प्रदर्शन उच्च कोटि का किया जा सकता है। रक्त दाव नियम से तथा आवश्यकतानुसार हो जाता है। मांसपेशियों में लचक आ जाती है तथा उनमें खींचने ओर सिकुड़ने शक्ति बढ़ती है।

*Warm up का सबसे बड़ा लाभ यह है कि हृदय सख्त परिश्रम के भार को उठाने योग्य हो जाता है और खिलाड़ी शारीरिक तथा मानसिक कार्य करने हेतु तत्पर हो जाता है।*

प्रशिक्षु को यह ध्यान रखना चाहिए कि किसी भी खेल के पूर्व वह अपने छात्रों/खिलाड़ियों की Body को दौड़/कसरत के माध्यम से वार्म अप कराए जिससे व्यायाम/खेल खेलते समय खिलाड़ी के मन में जोश उत्साह/स्फूर्ति हो जिससे वह अपना सम्पूर्ण ध्यान मानसिक/शारीरिक जिस खेल को खेल रहा है उसी में लगाए।

सबसे सरल और आसान प्रक्रिया **warm up** की **runing** है क्योंकि इस समय खिलाड़ी के सम्पूर्ण अंगों का व्यायाम दौड़ते समय हो रहा होता है।

प्रशिक्षु को चाहिए कि **Body warm up** हेतु वह अपने छात्रों को **Field** का 1-2 चक्कर लगवाए जिससे उनके शरीर में रक्त संचार तेजी से हो।

खेल के अभाव में व्यक्ति आलसी हो जाता है खेलने-कूदने से शरीर का व्यायाम होता है।

*शरीर के तापमान को उस खेल के अनुकूल बनाने हेतु जो व्यायाम किया जाता है वह **warm up** हैं।*

इधर-उधर दौड़ना एक बिना उपकरण की सहायता से करने वाला व्यायाम है इसमें किसी भी उपकरण की कोई भी सहायता नहीं ली जाती। **Body warm up** से अंगों की गति से रक्त संचार तीव्र गति से बढ़ता है और रक्त संचार बढ़ने से शरीर की सक्रियता में वृद्धि हो जाती है। दौड़ते समय मुंह बन्द करके दौड़े क्योंकि इस समय सांस की गति तेज हो जाती है। जिससे फेफड़ों में शुरु वायु अधिक मात्रा में पहुँचती है। जिसके कारण रक्त को अधिक आक्सीजन प्राप्त हो जाती है और  $\text{CO}_2$  तेजी से बाहर निकल जाती है।

दौड़ने से पसीना अधिक मात्रा में निकलता है और शरीर से अनावश्यक तत्व बाहर निकल जाते हैं।

### बोध प्रश्न

1. किसी भी खेल से पूर्व **Body warm up** क्यों आवश्यक है ?
2. क्या दौड़ना **Body warming** है ?

## लम्बी छलांग (Long Jump)

### महत्वपूर्ण बातें

लम्बी कूद के सम्बन्ध में सबसे महत्वपूर्ण बातें हैं— रफ्तार लचीलापन, कद और इनका सबकातालमेल। इस कूद की तकनीक को चार भागों में बाँटा जा सकता है—

(क) पहुँच (ख) उछाल (ग) उड़ान (घ) जमीन पर आना

1. दौड़ने के स्थान से कूदने के स्थान तक की दूरी (The Approach)— प्रशिक्षु उछाल बिन्दु से पहुँच दौड़ की दूरी सामान्यतः 27.43 से 38.10 मीटर (90 फुट से 125 फुट) तक होती है यह दूरी प्रशिक्षु सिर्फ वयस्कों के लिए रख सकता है। प्राथमिक एवं पूर्व माध्यमिक कक्षाओं के बच्चों के लिए यह कम की जा सकती है। उछाल बिन्दु के सम्बन्ध सही स्थिति प्राप्त करने के लिए दौड़ पथ पर दो चिन्ह (चेक मार्क) अंकित हों। पहला चिन्ह दौड़ शुरू करने के स्थान पर तथा दूसरा उछाल बोर्ड से लगभग 13.71 मी (45 फुट) की दूरी पर।

### हाथ पैर धड़ का व्यायाम

सावधान अवस्था में हाथ पैर अत्यन्त सक्रिय होते हैं व्यायाम के महत्वपूर्ण बिन्दुओं में से सावधान अवस्था एक उत्तम अवस्था है। सावधान अवस्था में हाथ पीछे जायेगे और हथेलियाँ ऊपर की ओर होगी एड़ी उठाकर हाथ सामने से लेकर ऊपर ले और हथेलियाँ सामने की ओर रहे हाथ आगे की ओर से नीचे लाकर सावधान अवस्था में आए।

व्यायाम करने में दोनों पैरों को थोड़ा दूर रखे व सामने ताली बजाए।

व्यायाम करते समय सावधान अवस्था में मुट्ठी बन्दकर दोनों हाँथों को सरलता से मोड़ें।

हाथ अगल—बगल ताने हथेलियाँ नीचे ओर रहे मुट्ठी बन्दकर दोनों हाथों को इसी प्रकार से मोड़े।

सावधान अवस्था में बैठक लगाकर दोनों हाथ आगे तानते हुए खड़े हो जाए हथेली नीचे की ओर रहें।



हाथ पीछे ताने हथेली ऊपर की ओर हो। इसके बाद सिर के ऊपर हाथ ताने इन्हें सीधा करके एक दूसरे के समस्त ले जाये।



कूदकर पैर दाए—बाए खोलकर हाथ आगे की ओर ताने हथेली नीचे की ओर रहे, धड़ झुकाकर उंगलियों से जमीन छुएं और धड़ सीधा करे हाँथ आगे की ओर हो पुनः सावधान अवस्था में आ जाए।

सावधान अवस्था में आगे झुककर उंगलियों से भूमि हुए पंजो के बल बैठ जाय दोनों हाथ घुटनो के बीच में रखे घुटने सीधे रखे उंगलियां भूमि से स्पर्श करे और पुनः सावधान में आ जाये।

कूदकर टांगो में अन्तर करे हाथ दाएं बाएं ताने हथेली नीचे की ओर रखे कूदकर दोनो पैर मिलाए सिर के ऊपर ताली दें।



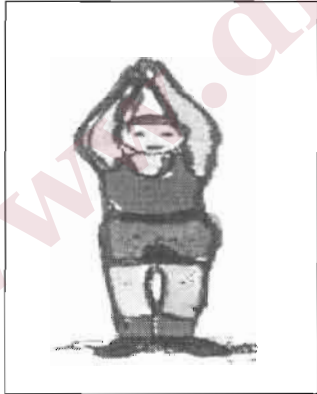
बायीं ओर मुड़कर बाए पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएं दाहिने पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएं सिरके ऊपर ताली बजाएं।

प्रशिक्षु को हाथ पैर धड़ व्यायाम कराते समय ध्यान देना चाहिए कि पीठ एक सर्वोत्तम हाथ पैर धड़ का व्यायाम है।

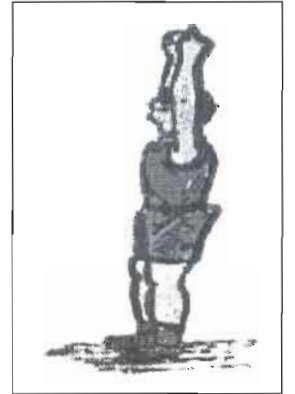


#### बोध प्रश्न

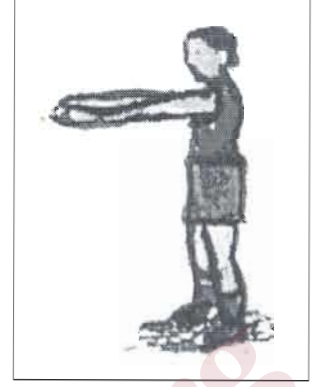
1. हाथ से ताली बजाने का क्या अभिप्राय है।
2. एड़ी उठाकर हाथ सामने से लाकर ऊपर ताने तो हथेलिया किस तरफ होनी चाहिए ?
3. जब धड़ सीधा हो तो हाथ किस तरफ होने चाहिए ?
4. घुटने सीधे रखने के समय उंगलियां कहां होनी चाहिए।
5. हाथ पैर और धड़ का व्यायाम क्यों आवश्यक है ?



पहले चिन्ह पर वह पॉव पड़ना चाहिए जिससे उछाल ली जानी हो और फिर दूसरे चिन्ह पर भी वही पैर पड़ना चाहिए। चिन्ह दौड़ पथ पर नहीं होना चाहिए। प्रशिक्षु को चाहिए कि दौंए पॉव से उछाल भरने वाले खिलाड़ी के लिए चिन्ह दौड़-पथ के दायीं ओर अंकित किए जाए तथा बाएं पैर से कूदने वाले के लिए ये चिन्ह दौड़ पथ के बायीं ओर अंकित करेगा। इसके लिए पर्याप्त अभ्यास तथा सावधानी की आवश्यकता है।



1. उछाल (Take off)- उछाल भरने पर, कूदने वाले प्रशिक्षु को शून्य से ऊँचे तथा आगे की ओर जाने की कोशिश करनी चाहिए। ऊँची कूद के बिना ज्यादा लम्बाई तय नहीं की जा सकती अच्छे कूदने वाले को 91 सेमी0 (3 फुट) की ऊँचाई तक कूदना चाहिए।
2. प्रशिक्षु इस बात का ध्यान रखें कि लम्बी छलांग करवाते समय इस बात का जरूर ध्यान रखें कि बच्चे बोर्ड पर से उछाल लेने में पंजे आगे की ओर रखें और उछाल भरने पर पैर का घुटना थोड़ा झुका रहे। अधिकतम ऊँचाई पर पहुँचने के बाद बाहों को आगे की ओर झुकायें और कूल्हों को सामने की ओर धकेलें।
3. जमीन पर उतरना (Landing)-जमीन पर उतरते समय बैठने की अवस्था में पीछे की ओर गिरने से बचने के लिए ठोड़ी को छाती पर लगाओ, कूल्हों के सहारे आगे झुको, घुटनों को मोड़ों तथा हाथों को जमीन पर मत लगने दो। और शान्त अवस्था में अखाड़े में आगे की ओर निकलें।



### बोध प्रश्न

- (i) लम्बी छलांग लगाने के चार तकनीकी बिन्दु कौन-2 से हैं ?
- (ii) लम्बी छलांग के समय दौड़ की दूरी कितने से कितने फीट होनी चाहिए ?
- (iii) अच्छी लम्बी छलांग लगाने के लिए कितनी ऊँचाई से कूदना चाहिए ?

## ऊँची छलांग (High Jump)

ऊँची छलांग के सम्बन्ध में महत्वपूर्ण बिन्दु—तकनीकी तौर पर चार भागों में बाँटा गया है।

- (i) पहुँच दौड़
- (ii) उछाल
- (iii) छड़ पार करना
- (iv) जमीन पर आना

ऊँची कूद के दो महत्वपूर्ण ढंग— (i) कैची ढंग (ii) लुढकन शैली या बेस्टर्न रोल स्टाइल



प्रशिक्षुओं को ऊँची छलांग का अभ्यास कराते समय इन महत्वपूर्ण बिन्दुओं और प्रकारों को ध्यान में रखकर कार्य करते रहना चाहिए। आमतौर पर भारतीय ऊँची छलांग का अभ्यास करते समय कैची शैली का ही अभ्यास करते हैं परन्तु अन्तर्राष्ट्रीय स्तरीय प्रतियोगिताओं में पश्चिमी शैली ज्यादा उपयुक्त प्रतीत होती है।

**कैची शैली—कूदने से पहले दौड़ना**—प्रशिक्षुओं द्वारा बच्चों को ऊँची छलांग की प्रैक्टिस कराते समय यह बात ध्यान में रखें कि ऊँची कूद में पहुँच दौड़ साते से नौ कदम की होनी चाहिए। इस खेल में लम्बी दौड़ आवश्यक नहीं हैं। कूदने वाला व्यक्ति क्रास बार की ओर, 45 डिग्री कोण पर दौड़ता है। उसे ठीक-ठीक चिन्ह (चेक मार्क) लगाना चाहिए। ठीक-ठीक चिन्ह लगाने के लिए कूदने वाले व्यक्ति को उछाल बिन्दु पर 45 डिग्री कोण पर पहुँच दौड़ की ओर मुंह करके खड़ा होना चाहिए। कूदते वाला व्यक्ति पहला डग दाएं पैर से भरकर सात से नौ कदम आगे भरता है। प्रशिक्षु को उन स्थानों पर देखना चाहिए जहाँ खिलाड़ी का बाया पैर पड़ता है, तथा वह सात से नौ कदमों तक की जमीन को भी देखे। खिलाड़ी इस क्रिया विधि से आधा दर्जन बार दौड़े ताकि शिक्षक उछाल बिन्दु से सात से नौ कदम के बीच किसी स्थान पर औसत गति निर्धारित कर सके। वास्तविक कूद में औसत चिन्ह से पहला कदम दायें पांव से लिया जाता है।

**टिप्पणी Note**— दायें पैर से कूदने वाला खिलाड़ी पार छड़ के बायीं तरफ से पहुँचे दौड़ शुरू करता है तथा बाएं पांव से कूदने वाला खिलाड़ी अपनी पहुँच दौड़ बायीं तरफ से शुरू करता है।

**उछाल और छड़ पार करना**— कैची कूद में झुकाव तथा उछाल दोनों उस पर से किये जाते हैं जो छड़ से सबसे अधिक दूरी पर हो। उछाल भरने के बाद निकटवर्ती टांग को ऊपर झुलाओ और पहले उसे छड़ के पार करो, इसके बाद उछाल भरने वाली टांग को पार ले जाओ। ऊपर उठते समय और छड़ के ऊपर लांघते समय साथ ही साथ अपनी बाहों को आगे की ओर झुलाओ।

**जमीन पर आना**—छड़ को पार करने के बाद, घुटनों को झुकाते हुए जमीन पर आना चाहिए।

**पश्चिमी लुढकन ढंग**—प्रशिक्षु पहुँच दौड़ के लिए कैची शैली का उपयोग पश्चिमी लुढकन ढंग से भी कर सकते हैं। हमे छात्रों को सर्वप्रथम (प्राथमिक/पूर्व माध्यमिक) कैची शैली स्तर को ही अभ्यस्त कराना चाहिए।

**बोध प्रश्न**

- (i) ऊँची छलांग के कितने ढंग होते हैं ?
- (ii) कैची शैली में छलांग लगाते समय कितने डिग्री का प्रयोग करना चाहिए ?
- (iii) सामान्य तौर पर किस शैली का उपयोग ज्यादा किया जाता है ?

## जिम्नास्टिक (Gymnastic)

प्रशिक्षकों को चाहिए कि वे छात्रों को जिम्नास्टिक खेलों की जानकारी देने के पश्चात् ही उसका अभ्यास करायें। कहा जाता है कि जिम्नास्टिक सभी खेलों की जननी है, क्योंकि व्यायामिकी या दैहिकी (जिम्नास्टिक) में कठिन परिश्रम व हिम्मत भरे करतब करने पड़ते हैं। कठोर परिश्रम करने वाला ही इस क्रिया में प्रवीणता अर्जित कर सकता है और यह क्रिया सतत् करनी पड़ती है। प्रतिदिन हर क्रिया का अभ्यास जरूरी है। छोड़ देने पर क्रियाओं का समन्वय समाप्त हो जाता है। इस क्रिया को अपनाने से शरीर की सभी पेशियाँ मजबूत और स्पष्ट रूप से दिखायी पड़ती हैं। जिम्नास्टिक कि क्रियाओं को सिखाने से पूर्व कुछ साधारण क्रियाएँ सिखा देनी चाहिए। इनसे सीखने में पूरी सहायता मिलती है। सिखाते समय शिक्षक को अत्यधिक चुस्त रहने की जरूरत होती है। ठंडे शरीर से इसकी क्रियायें नहीं करनी चाहिए। खिलाड़ियों को खूब गर्मा लेना चाहिए।

114

ए पी सुपर नैतिक, खेल एवं शारीरिक शिक्षा (कक्षा-९)

### जिम्नास्टिक (वेकल्पिक) (Gymnastics)

कहा जाता है कि जिम्नास्टिक सभी खेलों की जननी है, क्योंकि व्यायामिकी या दैहिकी (जिम्नास्टिक) में कठिन परिश्रम व हिम्मत भरे करतब करने पड़ते हैं। कठोर परिश्रम करने वाला ही इस क्रिया में प्रवीणता अर्जित कर सकता है और यह क्रिया सतत् करनी पड़ती है। प्रतिदिन हर क्रिया का अभ्यास जरूरी है। छोड़ देने पर क्रियाओं का समन्वय समाप्त हो जाता है। इस क्रिया को अपनाने से शरीर की सभी पेशियाँ मजबूत और स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ती हैं।



## मार्चिंग गेंद एवं रस्सी कूद से सम्बन्धित क्रियाएँ

मार्चिंग का अर्थ –मार्चिंग वह क्रिया है जिसे एक निश्चित क्रम से किया जाता है इसमें आदेशों को सुनते हुए ध्यान से क्रियाकलाप किए जाते हैं।

- मार्चिंग में सभी लोग ऊँचाई के क्रम में खड़े होते हैं
- बाएं व सामने देखते हुए लाइन सीधी की जाती है
- संकेत के आधार पर एक दो तीन की गिनती करके तीन लाइन बनाई जाती है।

मार्चिंग के प्रमुख विन्दु –

1. सावधान— यह एक महत्वपूर्ण अवस्था है इसमें एड़ियां जुड़ी रहती है। दोनों पंजों के मध्य 45 डिग्री का कोण बना होना चाहिए। घुटने सीधे हो। हाथ नीचे की ओर सीधे शरीर से लगे और मुठ्ठी बन्द होना चाहिए। गर्दन सीधी होनी चाहिए। निगाह सामने की ओर होनी चाहिए।



2. विश्राम—बाएं पैर को को लगभग कंधे की चौड़ाई के बराबर बाईं ओर वे जब कि शरीर का भार दोनों पैर पर समान रूप से पड़े।

दोनों हाथ पीछे नीचे को तने हुए तथा दाएं हाथ की हथेली पर बाएं हाथ की हथेली हो।

दायां अंगूठा बाएं अंगूठे के नीचे हो और उसे हल्के से पकड़े रहें।

आराम – इस अवस्था में हाथों एवं पैरों को ढीला छोड़ दिया जाता है। सिर और शरीर को हिलाया जा सकता है। लेकिन पैरों को हिलाना नहीं जाता है।

बात करने पीछे मुड़ने और रुमाल का प्रयोग नहीं कर सकते।

बैठ जाओ/खड़े हो – बैठ जाने के आदेश पर जल्दी से पलथी मारकर बैठ जाया जाता है इसमें दाहिना ढखना बाएं पर होता है। हाथ सीधे हो बन्द मुट्ठियां सामने की ओर होती है और घुटनों पर रखी हो शरीर और सिर सीधा तथा आंखें सामने होती है।



खड़े हो—इस आदेश पर जल्दी उछलकर खड़े हो जाते हैं और विश्राम की अवस्था में आ जाते हैं।

पीछे मुड़ –एक –इस आदेश पर बाएं पैर के पंजे और दाहिने पैर की एड़ी पर 180° डिग्री के कोण से दाहिनी ओर से मुड़ते हैं जाघों को सटाकर रखने से संतुलन बना रहता है।



दो- इस आदेश पर बायां पैर जमीन से 6 से 8 इंच ऊपर उठाकर चुस्ती से दाहिने पैर के बराबर ले जाते हैं सावधान की अवस्था में आ जाते हैं इस क्रिया को करते समय शरीर का भार दाहिने पैर पर रहता है।

महत्वपूर्ण सुझाव-मार्चिंग के लिए जब आप सावधान या विश्राम की अवस्था में खड़े हो तो जो के अन्दर उगलियों को हिलाते रहें इससे कभी भी चक्कर नहीं आयेगा।



दाएं/बाएं मुड़-जब दाएं/बाएं मुड़ने का आदेश दिया जाय तो दाएं/बाएं एड़ी पर 90 " से दाईं/बाईं ओर घूमते हैं, इस समय घुटना एवं शरीर बिल्कुल सीधा रहे और दायां या बायां पैर जमीन पर हो बायीं/दाईं एड़ी ऊपर होती है। इसमें बाएं /दाएं पैर को चुस्ती से दाएं/बाएं के बराबर ले आते हैं। ऐसा करते समय उसे जमीन से 6 " (15 सेमी) ऊपर उठाया जाता है।

7-आधा दाएं/बाएं मुड़- इस आदेश पर बच्चे 45 डिग्री के कोण आधा दाएं या आधा बाएं मुड़ दायी/ बाईं ओर पूरा मुड़ने के सामान यह क्रिया भी दो गिनती की है।



#### 8-सामने सेल्यूट-

एक-इस आदेश पर बच्चे अपना दाया हाथ बायीं ओर सीधा फैलाकर गोलाकार रूप से घुमाकर चुस्ती से सिर तक ले आते हैं। हथेली सामने की ओर होती है और उगलियां तनी व सटी होती है। तर्जनी उंगली का सिरा दाहिनी आंस से एक इंच ऊपर तथा तर्जनी से जुड़ा होता है।

कुहनी कंधे की सीध में हो उंगलियां के ऊपरी सिरे कलाई कुहनी तीनों एक सीध में हो।

दो-इस गिनती पर कम से कम समय में बच्चे अपना हाथ शुरू की अवस्था में वापस ले आयेंगे।

एक लाइन का आदेश होते ही बच्चे ऊंचाई के अनुसार सबसे छोटा दाईं ओर के क्रम में खड़े होते जाएंगे।

गिनती कर -प्रशिक्षु को चाहिए कि दाहिनी ओर से बच्चे एक दो तीन चार आदि क्रम में गिनती बोलना शुरू कर दें।

दो या तीन लाइन बन- इस आदेश पर बच्चे दो या तीन लाइन बनाएंगे पहली लाइन दाहिनी वाले बच्चे की सीध में होनी दूसरी और लाइन दाये बच्चे के पीछे होगी। पहली लाइन दूसरी लाइन के एक हाथ की दूरी पर होगी।

सज जा-इस आदेश पर पीछे की लाइन के बच्चे अपना दाहिना हाथ कंधे की सीधे में ऊपर उठायेगे और सामने वाले बच्चे के ठीक पीछे हो जायेगे और हाथ नीचे का आदेश पाने पर सावधान की स्थिति में आ जायेगे।

मार्चिंग से अनुशासन में रहने की शिक्षा मिलती है मार्चिंग से व्यक्ति फुर्तीला चुस्त दुरुस्त रहता है। और सबसे बड़ी बात पर इसमें ठीक भावना से काम करने की भावना जागृत होती है।

प्रशिक्षु मार्चिंग का अभ्यास प्रतिदिन छात्रों को व्यायाम काल में अवश्य कराएं।

## 100 मी0 दौड़ (100 meter. Race)

दौड़ना सरल क्रिया होती है लेकिन प्राथमिक एवं पूर्ण माध्यमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए सिफारिश की जाती है कि उन्हें दौड़ कूद और फेंक की तकनीकों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। साथ ही साथ उन्हें 'स्टेमिना, इन्डोरेन्स तथा स्पीड को हासिल करने के लिए कुछ व्यायाम करते रहना चाहिए।

**शुरु करना (start)** –दौड़ अच्छी तरह से शुरु करने के लिए स्टार्टिंग ब्लाक उपयोग में लाये

जाते हैं। सामान्य रूप से कम दूरी की दौड़ दौड़ने वालों के लिए क्राउच स्टार्ट की सिफारिश की जाती है। दृढ़ पांव को हमेशा दौड़ शुरू करने की रेखा के निकट रखा जाता है। दोनों पांवों के (61 सेंटीमीटर) बीच इतना फासला होना चाहिए कि दौड़ने वाला अच्छा संतुलन बनाये रख सके।

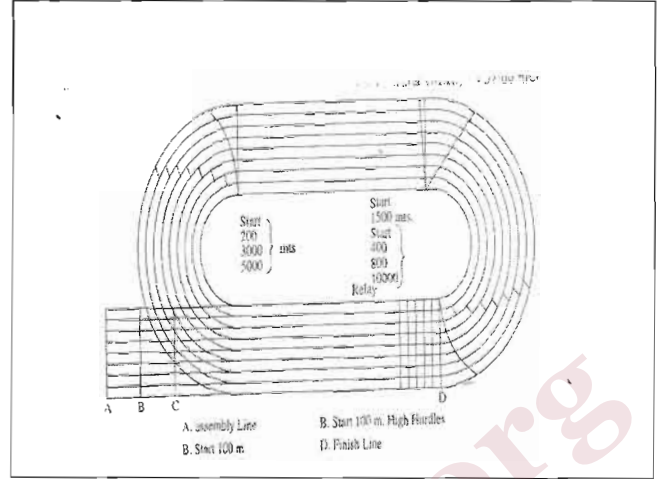
**आन योर मार्क्स (on your marks)** –“आन योर मार्क्स आदेश दिये जाने पर क्राउच बैठक अवस्था में आ जाएं और पांच दौड़ शुरू करने के लिए ब्लाकों पर रखे हों। अंगुलियों को दौड़ शुरू करने की रेखा के पीछे जमीन पर रखो। पिछली टांग का घुटना जमीन पर रखा जाता है। खिलाड़ी को अपने शरीर को ढीला छोड़ देना चाहिए।

## 200 मीटर दौड़

दौड़ना मानव जात क्रियाएं हैं धावन पथ तथा मैदानी खेले उतनी ही पुरानी है जब ओलम्पिक खेलों का प्रारम्भ हुआ तब एक से स्पर्धा "स्टेड" दौड़ होती थी जिसकी दूरी लगभग 200 गज थी वर्तमान समय में ये प्रतियोगिताओं को राष्ट्रीय/अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाती है इस प्रकार की प्रतियोगिताओं में भाग लेना सम्मान की बात होती है हार जीत की नहीं। दौड़ एक एथलीट खेल है। 200 मीटर दौड़ छोटी दौड़ के रूप में जानी जाती है।

## धावन पथ

ट्रैक एण्ड फील्ड में एथलेटिक्स की सभी व्यायाम सम्मन तो होती है। किन्तु मैराथन दौड़ क्रास कन्ट्री दौड़ तथा पद चाल की स्पर्धाएं Road tarck पर आयोजित होती है। अन्तर्राष्ट्रीय एथलेटिक्स फेडरेशन द्वारा 400 मीटर के ट्रैक की प्रमाणिता ट्रैक माना गया है, जबकि प्रत्येक विद्यालयों में 400 मीटर का प्रमाणित ट्रैक बनाना सम्भव नहीं है इसलिए पर्याप्त मैदान के अभाव में प्रायः 200 मीटर के ट्रैक से ही काम चलाना पड़ता है।



## धावन पथ का प्रकार

1. घास का धावन पथ,
2. राखी का धावन पथ
3. क्रन्ति का धावन पथ
4. मिट्टी का धावन पथ

प्रमाणित ट्रैक बनाते समय यदि मैदानकी पर्याप्त उपलब्धता हो तो निम्न बातों को ध्यान दें।

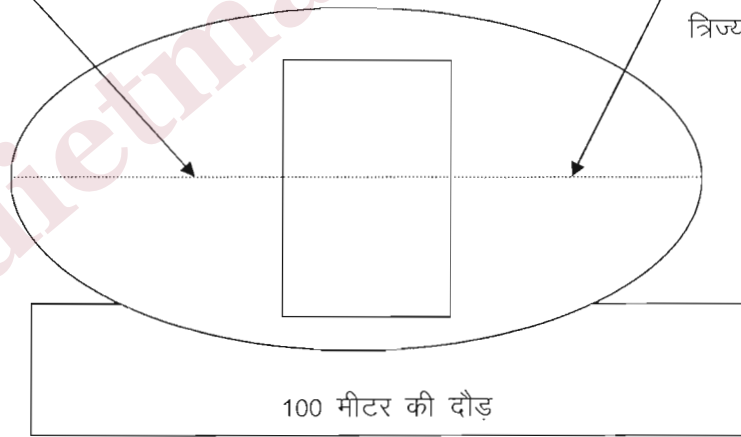
1. धावन पथ की दिशा उत्तर तथा दक्षिण दिशा की ओर होनी चाहिए।
2. धावन पथ की सभी दौड़ एक ही सीधी समापन रेखा पर समाप्त होनी चाहिए।
3. प्रत्येक लेनो के रेखाओं की चौड़ाई होनी चाहिए इन्हें चूने अथवा मार्बल केस्ट द्वारा रेखांकित करना चाहिए।
4. प्रत्येक धावन पथ के दोनों छोर (बाहरी व भीतरी) कम से कम 5 से मीटर उभरे हुए होने चाहिए।
5. प्रमाणित धावन पथ के अन्दर तथा बाहर निर्णायकों एवं बालको के लिए स्थान होना चाहिए।

### 200 मीटर के ट्रैक बनाने की विधि

Track	Straight line	Curve line	Radius (I)	Running Distance Radius	Marking distance Radius
200 मीटर	40.00 मीटर	60.00मीटर	120 X 7	19.09 मीटर	19.09—030.18.79मी.

200 मी0 का ट्रैक मोड़ त्रिज्या  
18.79 मी0

दौड़ने की दूरी की  
त्रिज्या 19.09.मी.



200 मीटर का ट्रैक बनाने के लिए विभिन्न मापों को निम्नलिखित ढंग से ज्ञात करते हैं। ट्रैक की दोनो सीधी रेखाओं की दूरी = 40 मीटर + 40.80 मी0 परिधि अथवा दोनो अर्द्ध वृत्तों की दूरी = 60 मी0 +60 मी0 =120 मी0 या 200-80= 120 मी0 ट्रैक के कर्ण की त्रिज्या ज्ञात करने के लिए निम्नलिखित सूत्र का अनुपालन करेंगे।

$$\text{परिधि} = 2 \text{ ⑥ } \text{ ①}$$

$$\therefore 120 = 2 \times (22/7)X \text{ ⑥}$$

$$\text{अतः ①} = 120 \times (7/22 \times 2)$$

$$= 840/44 = 210/11$$

$$\text{त्रिज्या (⑥)} = 19.09 \text{ मी०}$$

इसे (Running Distance Radius) भी कहते हैं रेखांकित वक्र रेखा की त्रिज्या = 19.09.30=18.79मी० इसे रेखांकित वक्र की त्रिज्या कहते हैं।

200 मी० के ट्रैक की दो सीधी रेखा एवं कर्व की दूरी के अनुसार ट्रैक बनाने की माप-

क्र.सं.	विवरण	37.50 मी० सीधी रेखा	40 मी० सीधी रेखा हेतु
1	कुल सीधी रेखा	75.00 मी०	80 मी०
2	दोनों वक्र की दूरी	125 मी०	120 मी०
3	एक वक्र की दूरी	62.50 मी०	60 मी०
4	रेखांकित वक्र की त्रिज्या	19.59 मी०	18.79 मी०
5	दौड़ने वाले वक्र की त्रिज्या	19.59 मी०	19.9 मी०
6	आयत	37.50 X 39.18 मी०	40 X 37.58 मी०
7	आठ लेनो सहित आयत की चौड़ाई	58.70 मी०	57.10 मी०
8	एक सीधी रेखा की दूरी	37.50 मी०	40 मी०
9	ट्रैक बनने के बाद दोनों सीधी रेखा या की दूरी	97.32 मी०	98.14 मी०

प्रशिक्षु को यह ध्यान रखना चाहिए कि सभी दौड़ की ट्रैक भिन्न-भिन्न होती हैं। और वड़ इसका भली-भाँति अभ्यास कराए।

### बोध प्रश्न

1. धावन प्रतियोगिता किस प्रकार की प्रतियोगिता है।
2. 200 मी० दौड़ का ट्रैक कैसे बनाया जाता है ?

दौड़ के लिए तैयार होना (set) –“दौड़ के लिए तैयार का आदेश मिलने पर कूल्हों को आगे की ओर और ऊपर की तरफ उठाया जाता है। उनको कन्धों की रेखा से कुछ ऊपर

200मीटर दौड़

## 400 मीटर दौड़ (400 meter. Race)

400 मी० की दौड़ के लिए धावक की गति तेज व बल आवश्यक है। मिलर का कहना है कि 400 मीटर (440 गज) की दौड़ दौड़ने का ढंग सरपट दौड़ने के ढंग के समान है।

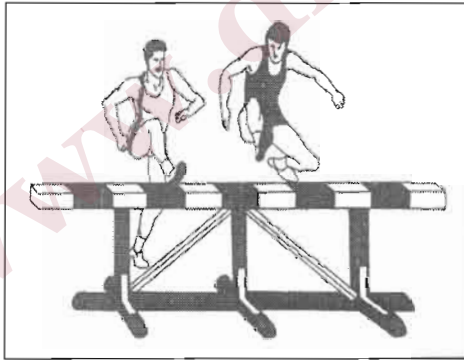
**आरम्भ (start)**—झुका आरम्भ खड़े आरंभ से हमेशा अच्छा होता है। कम दूरी की सरपट दौड़ की तरह 400 मी० की दौड़ में भी तेज आरंभ बहुत आवश्यक है। आरंभ करने का तरीका सरपट दौड़ के तरीके जैसा ही है, लेकिन 400 मीटर की दौड़ में दौड़ने वाले को सामान्य सरपट गति जरा जल्दी ही पकड़ लेनी होती है।

**दौड़ (Run)**—आरंभ के बाद खिलाड़ी को 70–80 मी० तक अधिक से अधिक तेज दौड़ना चाहिए। उसे लम्बी-लम्बी छलांगे नहीं लगानी चाहिए। उससे जितना भी हो सके गली के अन्दर के सिरे के पास ही दौड़ना चाहिए।

मिलर ने इस बात की सिफारिस की है कि, "पहले 200 मी० की गति, दूसरे 200 मी० की गति से 2 सेकेंड तेज होनी चाहिए।"

400 मी० की दौड़ पर विचार व्यक्त करते हुये मिलर का कहना है कि, "आरम्भ और पहले 27.43 मी० से 36.58 मी० तक पूरी रफ्तार से दौड़ा जाता है। फीते से 137.16 (150 गज) तक के चिन्ह तक पूरी रफ्तार की आठ बटा दस रफ्तार होती है। 137.16 मी० और 292.61 मी० (150 और 320 गज) के बीच चाल (गति) पूरी रफ्तार की लगभग सात बटा दस या आठ बटा दस होती है। पृष्ठ तनाव पर धावक अपने कदमों में तनाव लाता है। और कून्हों को अच्छी तरह से हिलाता हुआ घुटनों को ऊँचा उठाता है। 292.61 मी० (320 गज) और अन्त में बीच चौथाई मील का धावक फीते तक पहुँचने के लिए तेज लेकिन ढीला प्रयास करता है। ढीला और तेज कथन स्पष्टतया विरोधात्मक होते हुये भी महत्वपूर्ण है। खिलाड़ी से कहा जाय कि अन्तिम 100 गज में वह अपने थके पुट्टों और पेशियों से अधिक काम लेने की कोशिश करते हुए भी ढीलापन लाए।

### बाधा दौड़



बाधा दौड़ की दूरी को प्रारम्भ में गजो में मापा जाता है यह बाधा दौड़ शुरु में 120 गज 220 गज तथा 440 गज की होती है प्रत्येक दौड़ में मध्य में 10 बाधाएं होती थी।

सन् 1900 तथा 1904 में ओलम्पिक खेलों में प्रथम बार 110 मी० 200 मी० की बाधा दौड़ को शामिल किया गया।

बाद में इन गजो की दूरी माप को मीटरो में बदल दिया गया और फिर ये 110 मी० 200 मी० 400 मी० हो गई उस समय 400 मी०

बाधा दौड़ को सबसे अधिक थका देने वाली दौड़ माना तथा महिलाओं के लिए 80 मी० दूरी की ही बाधा दौड़ रखी गई

महिलाओं की 400 मी० की बाधा दौड़ को मध्य में 10 बाधाओं को पार करना अनिवार्य होता है।

110 मी० बाधा दौड़ पुरुष तथा ज्येष्ठ बालक वर्ग के लिए होता है। स्टार्टिंग लाइन के पास बैठते समय ..... अधिक मजबूत वाले पैर को अथवा अधिक सक्रिय रहने वाले पैर को आगे रखता है। लगभग स्टार्टिंग लाइन से पहली बाधा तक पहुंचने में लगभग 7 कदम लेगा।

### 600 मीटर एवं 800 मीटर की दौड़

600 मीटर एवं 800 मीटर की दौड़ मध्य दूरी की दौड़ों में आती है। साधारण उन दौड़ों को जो 400 गज से ऊपर और 5000 मीटर से नीचे की होती है उन्हें मध्य दूरी की दौड़ कहा जाता है। इस प्रकार की दौड़ों में गति और सहनशीलता का होना अत्यन्त आवश्यक है।

600मी० और 800 मी० की दौड़ों में लगभग एक जैसी गति बनाए रखी जाती है और अन्त के समय पूरा जोर लगाकर दौड़ा जाता है और अन्त दूरी को पूरा जोर लगाकर जीता जाता है।

*800 मी० की दौड़ स्टार्ट खड़े होकर लिया जाता है।*

प्रशिक्षु इस प्रकार के तथ्यों से भली भाँति अवगत हो। 800 मीटर दौड़ की स्पर्धा में चिन्हित ब्रेक लाइन के मोड़ तक अपनी लने में ही सभी धावकों को दौड़ना होता है इसके बाद एथलीट अपनी गली को छोड़ सकता है 800 मीटर की दौड़ में गुप स्टार्ट की साथ वक्राकार अथवा चापाकार पंक्ति में स्टार्ट ले सकते हैं। 600 मी० और 800 मी० की दौड़े अंग्रेजी के दो कमाण्ड पर प्रारम्भ होगी— 1. On your mark, 2- Gun fire

600 और 800 मी० दौड़ में 12 से अधिक धावक होने पर उनको अलग-अलग समूहों में बाँट कर दौड़ाए। प्रशिक्षु को यह ध्यान देना चाहिए कि इस प्रकार की मध्यम दौड़ों में स्टार्टिंग ब्लाक का प्रयोग नहीं करेंगे।

बन्दूक की आवाज और खिलाड़ी के समापन रेखा के स्पर्श के मध्य के समय को अधिकारिक समय माना जाता है जिस क्रम में खिलाड़ी समापन रेखा पर पहुंचते है वह अधिकारिक समापन स्थान माना जाता है।

जब कोई भी प्रतियोगी धावक या वाकर जब इरादतन किसी अन्य प्रतिभागी को अवरुद्ध या धक्का देता है जिससे उसकी गति धीमी हो जाय तो धक्का देने वाले एथलीट को उस स्पर्धा में आयोज्य ठहराया जा सकता है। लैप स्कोरर को मध्यम दूरी, लम्बी दूरी और पैदल चाल स्पर्धाओ के प्रतिभागियों के चक्करों को रिकार्ड रखना अनिवार्य होता है।

### दौड़ का गलत आरम्भ

1. एथलीट द्वारा जब कोई विशेष स्थिति लेने में विलम्ब किया जाता है।
2. जब बन्दूक की फायर से पहले ही एथलीट कोई गतिविधि करता है।

3. जब सेट की स्थिति में आने के बाद एथलीटो द्वारा कोई गतिविधि की जाये।
4. जब अगल-बगल वाले एथलीट के साथ कोई एथलीट बाधा उत्पन्न करें।

### अमरूद दौड़ एक टांग पर दौड़,

उपरोक्त दौड़ के समान ही इन दौड़ों के नियम होंगे ये सभी क्षेत्रीय/स्थानीय खेल हैं और अपने स्थान में दी इनकी उपयोगिता है।

### हुआ हुआ बिल्ली, चूहा बिल्ली, गेंद, तड़ी छाया पकड़

छूने को ही हुआ हुआ बिल्ली का खेल कहेंगे चूहा बिल्ली का खेल भी छुप के खोजने को कहते हैं। गेंद को एक छड़ी के माध्यम से खेलना होता है। छाया को पकड़ने के लिए खिलाड़ी अपनी छाया के विवरीत दिशा पर जाता है और उसकी छाया पकड़ने पर ही हार/जीत होती है।

प्रशिक्षु इन खेलों को कम समय/स्थान में भी करा सकता है।

### बोध प्रश्न

1. दौड़ के क्या फायदे हैं ?
2. दौड़ एक सरल एवं सस्ता व्यायाम है? इसकी व्याख्या करें ?
3. स्थानीय खेल और दौड़ में क्या अन्तर है ?
4. 600 मी० और 800 मी० दौड़ किस प्रकार की दौड़ में आती है ?
5. दौड़ का स्टार्ट किस प्रकार से होना चाहिए
6. मध्यम दूरी की दौड़ किन-किन दौड़ों को कहा जाता है।
7. मध्यम दूरी की दौड़ से क्या अभिप्राय है ?

100 मी० बाधा दौड़ (कनिष्ठ बालक/ज्येष्ठ बालिका/महिला के लिए है। साधारणतया इसमें महिला 13 मी० दूर स्थित प्रथम बाधा तक की दूरी को 8 कदमों में पूरा कर लेती है। टेक आफ 1.95 मी० से लेकर बाधा को पार कर 11मी० की दूरी पर उनके ये कदम पूरे होते हैं। बाधा के मध्य में तीन कदम पूरे करने के बाद पुनः टेक आफ (उछाल) 2.00 मी० दूरी से लिया जाता है। इस तरह महिला एथलीट 8.50 मी० की दूरी तय करती है। बाधा पार करते समय महिला एथलीट को अपने शरीर के अग्रभाग को आगे की ओर अधिक नहीं झुकना चाहिए और नहीं टेक आफ के समय अपने घुटने को अधिक ऊँचा उठाना चाहिए बाधा को पार करते समय उछाल वाले पैर को सीधा करना चाहिए और आगे के पैर को घुटने से ऊपर उठाना चाहिए।

400 मी० बाधा दौड़ में अपनी सुविधनुसार कदमों के मध्य तालमेल बिठाते हैं स्टार्टिंग लाइन से पहली बाधा के बीच की दूरी को एथलीट सामान्यतः 21-23 कदमों के बीच में पूरा करते हैं। बाधा के मध्य में 13-15 अथवा 17 कदम रखते हैं। इसमें सामान्य रूप से टेक ऑफ 2.00 मी० की दूरी से लिया जाता है। तत्पश्चात् बाधा पार करने के बाद पहला कदम जो जमीन पर पड़ता है वह 1.20 मी० का होता है। इसकी शेष अन्य तकनीकी 110 मी० व 100 मी० बाधा दौड़ की रहती है।

#### उपकरण

1. प्रत्येक बाधा (हार्डिल) धातु या किसी अन्य उपयुक्त सामग्री से बनी होती है।
2. प्रत्येक हार्डिल के ऊपरी छोर पर एक लकड़ी की पट्टी लगी होती है। जिसकी ल० 1.20 मी०, चौ० 7 सेमी० होती है।
3. प्रत्येक हार्डिल को जमीन पर सपोर्ट देने वाले आधार की ल० 70 सेमी० होती है।
4. हार्डिल के ऊपरी छोर पर लगी पट्टी का रंग काला व सफेद होता है इन काले सफेद रंगों के पट्टियों की ल० 22.5 सेमी० होती है।
5. प्रत्येक हार्डिल इस प्रकार बनी होती है कि उसके ऊपरी छोर पर लगी फट्टी में कम से कम 3.6 से 4.6 कि०ग्रा० में वजन से बीचो बीच टकराने पर ही हार्डिल गिरेगी।

#### फाउल

1. यदि धावक हार्डिल पर हाथ रख कर या धकेल कर पार करता है।
2. यदि धावक अपनी लेन के अतिरिक्त किसी अन्य लेन की हार्डिल को पार करता है।

100 मी० की बाधा दौड़ में पहला कदम		
0-65 मी०		
पहला कदम	-	0.65 मी०
दूसरा कदम	-	1.05 मी०
तीसरा कदम	-	1.35 मी०
चौथा कदम	-	1.40 मी०
पाचवां कदम	-	1.50 मी०
छठा कदम	-	1.65 मी०
सातवां कदम	-	1.75 मी०
आठवां कदम	-	1.70 मी०
टेक आफ वाला नौवा कदम	-	1.95 मी०
कुल दूरी	-	13.00 मी०

यदि धावक द्वारा हर्डिल पार करते समय सभी हर्डिल पैर से टकराकर गिर जाती है तो फाउल नहीं है।

### समस्त बाधा दौड़ों के दूरियों की तालिका

वर्ग	दौड़ों की प्रामाणिक दूरी	बाधाओं की ऊँचाई	बाधाओं की सं०	प्रारम्भ रेखा से पहली बाधा की दूरी	दो बाधाओं के मध्य की दूरी	अन्तिम बाधा से समापन रेखा की दूरी
पुरुष/ज्येष्ठ बालक	110मी० 400 मी०	1.067मी० 0.914मी०	10 10	13.72 मी० 45.00 मी०	9.14मी० 35.00 मी०	14.02 मी० 40.00 मी०
कनिष्ठ बालक	100मी० 400मी०	0.762मी० 0.762मी०	10 10	13.00मी० 45.00मी०	8.50मी० 35.00मी०	10.5 मी० 40.00मी०
महिला/ज्येष्ठ बालिका	100मी० 400मी०	0.840मी० 0.762मी०	10 10	13.00मी० 45.00 मी०	8.50मी० 35.00मी०	10.50मी० 40.00मी०

प्रशिक्षु बाधा दौड़ का अभ्यास अपने छात्रों को नियमित और नियमानुसार कराए।

### रिले दौड़

ओलम्पिक तथा अन्तर्राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं में महिला एवं पुरुष के लिए दो प्रकार के रिले दौड़ आयोजित की जाती है

1. 4x100 मी० रिले दौड़
2. 4x400 मी० रिले दौड़

ये सभी दौड़ों 400मी० अथवा 200 मी० के ट्रैक में ही आयोजित किया जाता है।

### रिले दौड़ के नियम

1. रिले दौड़ के प्रत्येक टीम में चार धावक होते हैं।
2. प्रत्येक धावक पूर्व से सुनिश्चित अपने स्थान व क्रम से निश्चित दूरी को दौड़ते हैं।
3. प्रारम्भ के सभी धावक अपने हाथ में एक-एक वेटन लिए होते हैं। और "टेक ओवर जोन" इस वेटन को दूसरे धावक को पकड़ा देते हैं।
4. यदि "टेक ओवर जोन में वेटन थमाते समय गिर जाये तो इसे वही धावक उठायेगा। जिसके हाथ से वेटन गिरा हो।
5. वेटन एक गैर लचीले पदार्थ की मुलायम और खोखली नली का बना होता है।
6. इसका वजन लगभग 50 ग्राम अथवा पौने दो औंस होता है।
7. इसकी ल० 12 इंच अथवा 30 सेमी० होता है।
8. इसकी परिधि 12 सेमी० होती है तथा व्यास 5 सेमी० होता है।
9. वेटन को निर्धारित टेक ओवर जोन" में ही बदलना अनिवार्य होता है।
10. प्रत्येक टेक ओवर जोन 20 मी० ल० होता है स्फैच लाइन इसका केन्द्र बिन्दु होती है।

11. प्रारम्भ के समय वेटन का कोई भी भाग स्टार्टिंग लाइन से आगे निकल सकता है। किन्तु वेटन स्टार्टिंग लाइन या लाइन के आगे की जमीन में टच नहीं होना चाहिए।
12. रिले दौड़ में प्रतियोगिता को चेकमार्क रखने की अनुमति है
13. पूरी रिले दौड़ में वेटन हाथ में ही लेकर दौड़ना होता है किसी भी स्थिति में वेटन को फेंकना नहीं चाहिए।
14. 4x100 मी0 रिले दौड़ आरम्भ से अन्त तक अपने अपने लेन में ही दौड़ना होता है दूसरा चक्कर प्रारम्भ होने के बाद धावक किसी भी लेने में दौड़ सकता है।
15. स्पिन्ट दौड़ के सभी नियम रिले दौड़ में लागू होते हैं।
16. दूसरे चक्कर प्रारम्भ के बाद पहली दूसरी या किसी भी लेन में दौड़ते समय धावक अपने से आगे वाले धावक को सदैव दाहिनी तरफ से पार करेगा।
17. जान बूझकर किसी धावक द्वारा बाधा पहुँचाना या धकेलना या वेटन थमाते समय साथी धावक को किसी तरह से सहायता पहुँचाने पर उसे उस स्पर्धा से निकाला जा सकता है।

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1922 में पु0 वर्ग हेतु 4x100 मी0 एवं 4x400 दूरियों को रिले रेस हेतु निर्धारित किया गया।</li> <li>2. 1928 में महिलाओं ने 4x100 मी0 रिले दौड़ में पहली बार भाग लिया।</li> <li>3. 1972 में म्यूनिख ओलम्पिक खेलों ने महिलाओं के लिए पहली बार 4x400 मी0 रिले रेस को शामिल किया गया।</li> </ol> |
|---|

प्रशिक्षु को प्रयास करना चाहिए कि छात्रों को नियमित रिले रेस का अभ्यास कराए।

#### बोध प्रश्न

महिलाओं को 400 मी0 दौड़ में कितनी बाधाओं को पार करना आवश्यक है ?

## ध्यान योगासन एवं प्राणायाम

ध्यान का अभिप्राय है 'एकाग्रचित शान्त और चिन्तन मनन करना। श्वसन तंत्र हमारे शरीर का महत्वपूर्ण भाग है जिसके माध्यम से श्वसन प्रक्रिया अनवरत बिना गतिरोध के संचालित रहती है। यह क्रिया हमारे जीवन की सबसे आवश्यक क्रिया है जब तक व्यक्ति श्वसन क्रिया का संचालन है या आम शब्दों में कहे तो जब तक शरीर में सांस आती जाती रहती है तो जीवित व्यक्ति का प्रमाण है जब श्वास रुक गई तो मृत्यु हो गई इसलिए श्वास को प्राण शक्ति भी कहते हैं।

प्राण शक्ति या श्वास अन्दर लेना और बाहर छोड़ने की क्रिया पर नियंत्रण करना ही प्राणायाम कहलाती है इसे दूसरे शब्दों में वायु साधना भी कहा जाता है।

**प्राणायाम करने से लाभ**— प्राणायाम के द्वारा श्वासों के आवागमन पर नियन्त्रण रख कर हम अपने शरीर को निरोग एवं तरोताजा बनाए रख सकते हैं। गहरी श्वास न लेने के कारण हमारे फेफड़े का 3/4 भाग सदैव निष्क्रिय रहता है परिणाम स्वरूप शरीर को पर्याप्त आक्सीजन नहीं मिल पाता है एवं नुकसान पहुंचाने वाले द्रव्य जमने लगते हैं इस कारण टी0वी0 खांसी जैसे रोग हो जाते हैं प्राणायाम के द्वारा फेफड़े मजबूत होते हैं और रक्त संचार तेज हो जाते हैं।

प्राणायाम करने से निम्नलिखित लाभ है —

1. प्राणायाम करने से शरीर निरोग रहता है।
2. प्राणायाम करने से शरीर के साथ-2 मस्तिष्क का तनाव कम जो जाता है।
3. मन एकाग्रचित करने का सबसे सरल माध्यम प्राणायाम है।
4. नियमित प्राणायाम करने से पाचन शक्ति और स्मरण शक्ति बढ़ती हैं।
5. प्राणायाम करने से क्रोध, चिन्ता, निराशा और भय जैसे विकार दूर होते हैं।
6. सूझबूझ, सूक्ष्म निरीक्षण, आत्मविश्वास जैसे गुणों का विकास होता है।
7. नियमित प्राणायाम करके मोटापा, रक्तचाप गैस और श्वास सम्बन्धी असाध्य रोगों से बचा जा सकता है।

**योग का अर्थ**— आत्मा को परमात्मा से जोड़ने वाली क्रियाओं का नाम 'योग' है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के 'युज' शब्द से हुई है जिसका अर्थ है मिलाना या अपना ध्यान केन्द्रित करना।

योग का शाब्दिक अर्थ है "योक" (बैलों के कन्धे पर रखा जाने वाला "जुआ" अर्थात् ब्रह्माण्ड या ईश्वर की शक्ति के साथ मनुष्य की आत्मा को जोड़ना।

**योग की परिभाषा**— "योगश्चितवृत्ति निरोध" अर्थात् मन की वृत्तियां (रूप, रस, गन्ध स्पर्श और शब्द के लोभ दौड़ने) को रोकना ही योग है।

## योगासन का महत्व एवं लाभ

1. नियमित योगासन करने से व्यक्ति युवा दिखता है तथा उम्र लम्बी होता है।
2. योगासन करने से हड्डियां एवं जोड़ मजबूत होते हैं तथा योगासन मेरुदण्ड को लचीला बनाता है।
3. मन को शान्त करने तथा इन्द्रियों को वश में रखने के लिए योगासन अत्यन्त आवश्यक है।
4. योगासन से थकावट दूर हो जाती है तथा नाड़ियों को आराम पहुंचता है
5. योगासन से व्यक्ति नैतिक एवं चरित्रवान बनता है।
6. योगासन से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं अध्यात्मिक विकास होता है।

**प्राणायाम की क्रियाएं** – प्राणायाम में श्वास से सम्बन्धित अनेक क्रियाएं की जाती हैं। निम्नलिखित पांच क्रियाओं को ध्यान से समझों, जिनको करने में 10-15 मिनट का समय लगता है

1-भस्त्रिका प्राणायाम 2-कपालभाति प्राणायाम 3-अनुलोम-विलोम 4-भ्रामरी प्राणायाम 5-उद्गीथ प्राणायाम

### भस्त्रिका प्राणायाम

**नियम** 1. वज्रासन में बैठ जाएं

2. दोनों नासिकाओं से श्वास को अन्दर खींचें।
3. श्वास को बिना अन्दर रोके पूरी ताकत से बाहर निकालें।

**लाभ** 1. सर्दी, जुकाम, दमा नजला और श्वास सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।

2. रक्त शुद्ध होता है तथा शरीर के विषाक्त द्रव्यों का निष्कासन होता है।

### सावधानियां

1. श्वास को अन्दर खींचते समय पेट न फूले बल्कि पसलियों तक सीना ही फूले।
2. गर्मियों के दिनों में अधिक न करें।
3. शुरुआत मन्द गति से करें। क्रमशः गति बढाते हुए तीव्र गति से करें।

### कपालभाति प्राणायाम-

**नियम-**

1. श्वास को सामान्य तरीके से अन्दर आने दे।
2. ध्यान के किसी भी आसन में बैठ जाए।
3. सामान्य अवधि तक श्वास को अन्दर रहने दें।
4. जोर से श्वास को बाहर निकालने के समय पेट को अन्दर करें।

लाभ -

## आख्यागत वर्ष 2013-14 में किये गये कार्यों का विवरण

1. कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है।
2. हृदय फेफड़े और मस्तिष्क तथा कफ सम्बन्धी रोग नहीं होते।
3. 1. मुख में सौम्य और तेज जागृत हो जाता है।  
बी0टी0सी0 प्रशिक्षण से सम्बन्धित कार्यों का अनुश्रवण।
2. नकारात्मक विचारों का आचरण समाप्त हो जाता है। विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमों में प्रतिभाग।

सावधानियां -

3. प्रवक्ता सेवा नियमावली तथा प्रशिक्षण नियमावली से सम्बन्धित कार्यों का प्रारम्भ में केवल 1-2 मि0 ही करें। 1-2 माह के बाद 5-6 मि0 तक अभ्यास करें।
2. श्वास को अन्दर धीरे देर रोकने का प्रयास करें।
3. पूरी एकाग्रता के साथ सांस छोड़ें।
4. 4. दिनांक 05.08.2013 से 16.08.2013 तक नई दिल्ली में आयोजित आई0सी0टी0

अनुलोम - विलोम प्राणायाम -

से सम्बन्धित orientation कार्यक्रम में प्रतिभाग।

नियम

1. 5 दिनांक 04.09.2013 से 06.09.2013 तक सिंहासन धरणीय शिक्षण संस्थान, अजमेर में आयोजित 'Academic Support to States and UTs in CCE Implementation' कार्यक्रम में प्रतिभाग।
2. दाहिने हाथ के अंगूठे से, दायी ओर नासिका को बन्द करें।
3. बायीं ओर से नासिका में श्वास धीरे-2 आने दें।
4. श्वास पूरा अन्दर भरने पर अनामिका व मध्यमा उंगलियों से बायीं नासिका को बन्द करें।
5. 6 दिनांक 28.09.2013 दिनांक 23.12.2013 (तीन माह) तक एरिजोना स्टेट विश्वविद्यालय (ASU), अमेरिका में USAID Fellowship के अन्तर्गत

नाड़िया सामान्य स्थिति में कार्य करने से रक्त संचार अक्षय रहता है।  
सर्दी, जुकाम, गठिया, कफ पित्त आदि रोग में लाभ यह प्राणायाम होता है।  
शिक्षक-प्रशिक्षकों के क्षमता संवर्द्धन कार्यक्रम में प्रतिभाग।

नोट- प्रशिक्षु को चाहिए कि इस प्राणायाम को 3-5 मि0 ही करवाएं धीरे-धीरे अभ्यास को तेजी से गति दें। हथेली को नाक की मध्य में न दिनांक 29.01.2014 से 31.01.2014 तक NCSL, न्यूपा नई दिल्ली द्वारा राज्य

भ्रामरी प्राणायाम - प्रशिक्षु को चाहिए कि छात्रों को सिंहासन में बिना श्वास को पूरी तरह अन्दर भरे छात्र हाथ की शक्ति अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, उ0प्र0, लखनऊ में मेलुत्व क्षमता मध्यमा से दाई नासिका और बाए हाथ की मध्यमा से बाई ओर की नासिका को आंख के पास मूल में दोनो ओर से हल्का दबाए।  
संवर्द्धन मॉड्यूल के सम्बन्ध में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग।

दाएं हाथ के अंगूठे से दायें कान को और बाए हाथ के अंगूठे से बायें कान के छिद्र बन्द कर लें। अब भौरे की तरह गुंजन करते हुए नाक से श्वास को बाहर छोड़ श्वास को बाहर छोड़ते समय ऊँ का उच्चारण करें।  
8. आवंटित कार्यों के अतिरिक्त समय-समय पूरे दिये गये विभिन्न कार्यों का

इस प्राणायाम से मनोस्थिति और प्रसन्न रहता है। मानसिक तनाव और उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग दूर हो जाते हैं।

प्रशिक्षु को चाहिए कि छात्रों यह बताए कि इस प्राणायाम के समय नासिका को अधिक बल देकर न दबाए। प्राणायाम करते समय दोनों हाथ की हथेलियां कान की सीध में रहे। श्वास को बाहर छोड़ते समय मुंह बन्द रखें।

**उदगीय प्राणायाम –**

1. पदमासन में बैठकर धीरे-2 श्वास को अन्दर खींचे और श्वास खींचते समय अपने मन को श्वास पर केन्द्रित रखें ऊं का उच्चारण करते हुए धीरे-2 श्वास को बाहर निकाले।

उदगीय प्राणायाम का सबसे बड़ा लाभ यह है कि मन शान्त और एकाग्र होता है।

प्रशिक्षु को चाहिए कि छात्रों को श्वास गति पवर नियन्त्रण करने के बार में अवगत भली प्रकार से कराए।

**बोध प्रश्न–**

प्र01 कब्ज की शिकायत किस प्राणायाम को करने से शीघ्र दूर हो जाती है ?

प्र02 गठिया रोग में कौन सा प्राणायाम करना चाहिए ?

प्र03 मानसिक रोग को किस प्राणायाम से ठीक किया जा सकता है ?

प्र04 मन शान्त और एकाग्र किस प्राणायाम के द्वारा किया जाता है ?

प्र05 उदगीय प्राणायाम किस प्रकार का प्राणायाम है ?

**लेजिम द्वारा किए जाने वाले व्यायाम**

यह ताल एवं तथ्ययुक्त मनोरंजन का एक लोकप्रिय साधन है इनका प्रदर्शन समूह में कराया जाता है इससे हमारा शरीर चुस्त दुरुस्त रहता है इसमें 15" लम्बी एक लकड़ी होती है जिसके किनारे पर लोहे की जंजीर वृत्ताकार चकन्तियों द्वारा जुड़ी रहती है चकन्तियों के आपस में टकराने से एक मधुर ध्वनि झन्कार निकलती है लेकिन व्यायाम में शिक्षक पहले विश्राम और उसके बाद होशियार का आदेश देता है।

'विश्राम' अवस्था में या लेजिम पकड़ में इसकी जंजीर को पकड़कर लेजिम का डंडा जमीन के समान्तर में और नोक आगे को रखते हैं।

**पहला व्यायाम**

1. सावधान की स्थिति में एक की गिनती के आदेश पर धड़ को नीचे झुकाकर पैर के अंगूठे के पास लेजिम को खोलकर ठोंके।
2. दो की गिनती के आदेश पर धड़ को ऊपर उठाकर कमर के नजदीक शरीर के सामने लेजिम को खोलकर ठोंके।
3. तीन की गिनती होने पर बांय सीने के सामने तानते हुए लेजिम को खोलकर ठोंकें।
4. चार की गिनती होने पर लेजिम को हृदय के नजदीक लाते हुए खोलकर ठोंके और तैयारी की स्थिति में आ जाये।

होशियार' के समय लेजिम को सीने के सामने रखते हैं और हांथ की कोहनियां दो पार्श्व में छाती के साथ हो तथा बाए हाथ में लकड़ी का हैंडिल तथा दाए हाथ में लोहे की जंजीर हो लेकिन लेजिम बंद स्थिति में हो।

#### दूसरा व्यायाम

1. एक गिनती बोलने पर बायां पैर दाहिने पैर के ऊपर ले जाकर दाहिने पैर की एड़ी के पास रखकर लेजिम को ठोके।
2. दो गिनती पर बायां पैर अपनी पूर्ण अवस्था पर लाते हुए लेजिम खोलकर ठोके।
3. तीन गिनती पर दायां पैर बाये पैर के ऊपर ले जाकर बायें पैर की एड़ी के पास रखकर लेजिम खोलकर ठोके।
4. चार की गिनती पर दाये पैर को पूर्ण की अवस्था में लाकर लेजिम को ठोके तथा पुनः सावधान की स्थिति में आ जाएं।

#### तीसरा व्यायाम

1. इस अवस्था में एक गिनती पर सामने झुककर लेजिम खोलकर ठोके
2. दो गिनती पर दाहिनी ओर घूमते हुए दोनों पैरों के बीच लेजिम को खोलकर ठोके।
3. तीन गिनती पर प्रथम अवस्था पर आते हुए लेजिम को खोलकर ठोके।
4. चार गिनती पर पुनः लेजिम को खोलकर ठोके हुए पवित्र अवस्था में आ जाए।

यह व्यायाम पवित्र अवस्था से होता है इसमें लेजिम तैयार की स्थिति में रहती है लेकिन दाहिना पैर पीछे रखते हुए बाए पैर पर लोच दे देते हैं।

#### चौथी व्यायाम

चौथा व्यायाम तीसरे व्यायाम की भांति होता है किन्तु दाये अंग की जगह बाए अंग का प्रयोग किया जाता है।

#### पांचवा व्यायाम

1. एक गिनती पर तैयारी की अवस्था में दोनों पैरों के पंजों पर आधा बैठते हुए घुटनों के बीच में लेजिम को खोलकर ठोके।
2. दो गिनती पर सीना तना हुआ लेजिम खोलकर ठोके।
3. तीन की गिनती पर पुनः लेजिम खोलकर ठोके।
4. चार की गिनती पर खड़े होते हुए लेजिम को खोलकर ठोके तथा सावधान की स्थिति में आ जाए।

#### छठा व्यायाम

1. एक गिनती पर बायां पैर, घुटने से समकोण पर उठाते हुए लेजिम को खोलकर ठोके।
2. दो की गिनती पर बायां पैर जमीन पर रखते हुए लेजिम को खोलकर ठोके।
3. तीन की गिनती दाहिना पैर घुटने से समकोण पर उठाते हुए लेजिम को खोल कर ठोके।
4. चार की गिनती पर दाहिना पैर जमीन पर रखते हुए लेजिम को खोलकर ठोके।

### सातवाँ व्यायाम

1. एक गिनती पर दाहिना पैर सामने रखते हुए लेजिम खोलकर ठोके।
2. दो गिनती पर दाहिनी ओर घूमते हुए लेजिम को खोलकर ठोके।
3. तीन गिनती पर एक गिनती की तरह व्यायाम करते हुए लेजिम खोलकर ठोके।
4. चार गिनती पर दाहिना पैर वापस लाते हुए लेजिम को खोल कर ठोके पुनः सावधान अवस्था पर आ जाए।

### आठवाँ व्यायाम –

1. एक गिनती पर बायाँ पैर सामने की ओर रखते हुए लेजिम को खोलकर ठोके।
2. दो गिनती पर बायीं ओर घूमते हुए लेजिम को खोलकर ठोके।
3. तीन गिनती पर प्रथम गिनती अवस्था में आते हुए लेजिम खोल कर ठोके।
4. चार गिनती पर बायाँ पैर वापस लाते हुए।

### डम्बल द्वारा किए जाने वाले व्यायाम

#### प्रथम व्यायाम –

1. एक गिनती पर दोनों हाथों को सामने तानते हुए डम्बलो को आपस में ठोक कर आवाज निकाले।
2. दो गिनती पर दोनों हाथों को पीछे ले जाकर दोनों डम्बलों
3. तीन गिनती पर एक गिनती के व्यायाम की पुनरावृत्ति करे।
4. चार की गिनती पर सावधान की अवस्था पर आ जाए।

#### द्वितीय व्यायाम

1. एक गिनती पर सावधान की अवस्था से कूद कर दोनों पैरों में फासला करते हुए हाथों को अलग बगल कंधे को सीध में तानना।
2. दो गिनती पर कूद पर पैरों को मिलाते हुए हाथों को सिर के ऊपर तानते हुए डम्बलों को आपस में ठोककर आवाज निकाले।
3. तीन गिनती पर एक गिनती वाली प्रक्रिया दोहराए।
4. पुनः सावधान की अवस्था पर आ जाए।

#### तृतीय व्यायाम

1. एक गिनती पर सावधान की अवस्था पर बायाँ पैर सामने जमीन पर रखते हुए बाएँ पैर के अंगूठे के पास डम्बलो को आपस में ठोककर बजाये।

2. दो की गिनती पर सावधान की अवस्था पर आए।
3. तीन गिनती पर दाहिना पैर सामने जमीन पर रखते हुए दाहिने पैर के अंगूठे के पास डम्बलों को आपस में टोंक कर आवाज निकाले।
4. पुनः सावधान की अवस्था पर आए।

#### चौथी व्यायाम

1. प्रथम गिनती पर सावधान की अवस्था से बायां पैर आगे बढ़ाकर उस पर झुकते हुए सिर के ऊपर डम्बल बजाना।
2. द्वितीय गिनती पर बढ़ाए हुए बाएं पैर के बीच में डम्बल बनाना।
3. तृतीय गिनती पर सिर के ऊपर डम्बल प्रथम गिनती के समान बजाए
4. चतुर्थ गिनती पर सावधान की अवस्था में पुनः आए।

#### पाँचवा व्यायाम

1. एक गिनती पर सावधान की अवस्था में दाहिने पैर पर को आगे बढ़ाकर उस पर झुकते हुए सिर पर डम्बल बजाना।
2. दो की गिनती पर बढ़ाए हुए पैर के बीच में डम्बल बजाए।
3. तीसरी गिनती पर एक गिनती के व्यायाम की पुनरावृत्ति करें
4. चार पर पुनः सावधान की अवस्था में आ जाए।

#### छठवाँ व्यायाम

1. एक गिनती पर सावधान की अवस्था से बायां पैर सामने जमीन पर रखते हुए हाथों को कन्धों की सीध में अलग बगल तानना।
2. दो की गिनती पर बाएँ घुटनों को लोच देते हुए तथा सीने के सामने दोनों हाथों को तानते हुए डम्बलों को बजाना।
3. हाथों को कन्धों की सीध में अलग बगल तानना।
4. पुनः सावधान स्थिति में आ जाए।

#### सातवा व्यायाम

1. एक गिनती पर सावधान की अवस्था से दाहिना पैर सामने जमीन पर रखते हुए हाथों को कन्धों की सीध में अलग बगल तानना।
2. दो की गिनती पर दाएँ घुटने को लोच देते हुए तथा सीने के सामने दोनों हाथों को तानते हुए डम्बल बजाए।

3. क्रम की स्थिति में वापस आते हुए हाथों को कन्धों की सीध पर तानना।
4. पुनः सावधानी स्थिति में वापस आए।

#### आठवां व्यायाम

1. एक गिनती पर सावधान की अवस्था की अवस्था से बायां पैर सामने रखते हुए डम्बलो को सामने बजाए।
2. दो की गिनती के आदेश पर सावधान की अवस्था में आए।
3. तीन की गिनती पर दायां पैर सामने जमीन पर रखते हुए डम्बल बजाए।
4. चार की गिनती पर दाहिने पैर को जमीन में रखते हुए सिर के ऊपर दोनों हाथों से डम्बलो को बजाना।

#### नौवां व्यायाम

1. एक गिनती पर सावधान की अवस्था से बायां घुटने को समकोण पर उठाते हुए घुटने के नीचे डम्बलो को बजाना।
2. दो की गिनती पर बायां पैर जमीन पर रखते हुए दायां घुटना समकोण पर ऊपर उठाकर घुटने के नीचे डम्बलो को बजाए।
3. तीन की गिनती पर दाहिना पैर जमीन पर रखते हुए सर के ऊपर दोनों हाथों से डम्बलो को बजाए।
4. चार गिनती पर पुनः सावधान की स्थिति में वापस आये।

प्रशिक्षु को चाहिए कि लेजिम एवं डम्बल द्वारा कराये गए सभी व्यायामों को छात्रों को एक साथ लय ताल के माध्यम से एवं एक ध्वनि के साथ ही कराये अन्यथा इस व्यायाम को अच्छी प्रकार से छात्रों के समक्ष प्रस्तुत नहीं किया जाता सकता।

#### बोध प्रश्न

1. लेजिम और डम्बल के द्वारा कराए जाने वाले व्यायाम कितने प्रकार के होते हैं ?
2. "होशियार" शब्द कौन से व्यायाम में प्रयोग किया जाता है ?

## गोला फेंकना (Shot the Put)

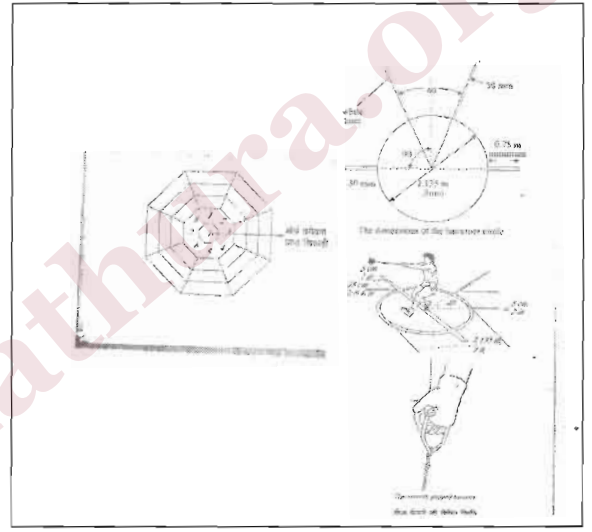
प्रशिक्षु सभी को गोला फेंकने में आने वाले तरीके को स्पष्ट रूप से बतायें –

उपस्कर (Equipment) गोले 3.63 किग्रा (8 पौंड), 5.45 किग्रा (12 पौंड) या 7.26 किग्रा (16 पौंड) मापने का फीता: जमीन पर बनाया गया एक वृत्त जिसका व्यास 2.135 मीटर (7 फुट) हो और केन्द्र दिया गया हो तथा एक 40 अंश का सेक्टर, तो बोर्ड आदि।

प्रशिक्षुओं को ध्यान में रखना होगा कि प्राथमिक/पूर्व माध्यमिक स्तर के बच्चों को उनके वयवर्ग के अनुसार 3.63 किग्रा अर्थात् 8 पौंड वाला गोला ही सर्वप्रथम उपलब्ध कराया जाय।

### परीक्षण की कार्यविधि

प्रशिक्षु हाथ में गोला लेकर वृत्त में आ जाता है और जितनी दूर संभव हो उतनी दूर उसे फेंकता है ताकि अंकित सेक्टर में गिरे। गोला फेंकने के दौरान या गोला फेंक दिये जाने के बाद भी उसे अपने शरीर का कोई भी अंग वृत्त से बाहर नहीं करना चाहिए वह तभी बाहर आता है जब निर्णायक उसे बाहर आने की अनुमति देते हैं। गोला जिस स्थान पर गिरता है गोला गिरने के स्थान से वृत्त के अन्दरूनी सिरे तक की दूरी फीते से माप ली जाती है। प्रयास करने के तीन अवसर दिये जाते हैं और सबसे अच्छे प्रयास को प्रशिक्षु का प्रयास मान लिया जाता है।



राष्ट्रीय पुरस्कार के प्रतियोगियों के मामले में तीन बार फेंके गये गोलों की दूरी को माप लिया जायेगा और सबसे अधिक दूरी को प्रतियोगी द्वारा गोला फेंक सकने की क्षमता मान लिया जायेगा।

### बोध प्रश्न

1. गोला फेंकने के लिए वृत्त का व्यास कितना होना चाहिए।
2. एक व्यक्ति को गोला फेंकने का अवसर कितनी बार मिलना चाहिए।
3. प्राथमिक / पूर्व माध्यमिक स्तर पर बच्चों को किस भार का गोला देना उपयुक्त होगा।

## (शारीरिक शिक्षा) डिस्कस थ्रो 'चक्का फेंक'

डिस्कस थ्रो की स्पर्धा को सन् 1896 के प्रथम आधुनिक ओलम्पिक में भी शामिल किया गया था तब से यह स्पर्धा ओलम्पिक और अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में निरन्तर आयोजित की जाती रही है।

डिस्कस थ्रो का विश्व कीर्तिमान पुरुष वर्ग में जर्मनी के युखान शुल्ट के नाम है। इन्होंने 74.08 मी० थ्रो करके विश्व रिकार्ड बनाया।

### डिस्कस फेंकने के विभिन्न सोपान

1. पकड़
2. स्फ्रीड या टेलन ग्रिप
3. बन्द अंगुलियों की ग्रिप

#### पकड़

यद्यपि डिस्कस की पकड़ एथलीट के अंगुलियों की ल० पर निर्भर करती है फिर भी डिस्कस की पकड़ मुख्य रूप से दो प्रकार की होती है।

1. स्फ्रीड या टेलनग्रीप—नए सीखने वाले एथलीटों के एक उत्तम तरीका है क्योंकि इस विधि से डिस्कस पर नियन्त्रण अच्छा रहता है। इस ग्रीप में डिस्कस का केन्द्रीय भाग हथेली से चिपका रहता है।
2. बन्द अंगुलियों की ग्रीप— इसमें तर्जनी एवं मध्य अंगुली को एक साथ रखा जाता है।

#### प्रारम्भिक स्थिति

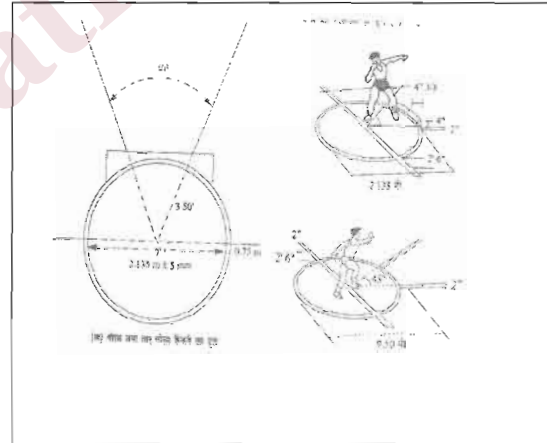
सबसे पहले एथलीट डिस्कस फेंकने की दिशा में पीठ करके वृत्त में रिम के पास खड़ा हो जाये तत्पश्चात बायां पैर थोड़ा पीछे करते हुए कंधे की चौ० में पैर फैला कर खड़ा होगा।

स्विंग— दायीं भुजा को घुमाते हुए एथलीट डिस्कस फेंकने की दिशा में पीठ करके वृत्त में रिम के पास खड़ा हो जायेगा।

अन्तिम चरण— इस समय दोनों पैर जमीन पर होंगे कमर घूमती हुई दशा में पीछे की ओर झुकी हुई होगी। बायां पैर सीधा और दायें घुटना मुड़ा।

रिलीज— अब सही कोण देते हुए डिस्कस को तर्जनी अंगुली से रिलीज किया जायेगा।

रिवर्स स्टेप— इसमें जैसे ही डिस्कस रिलीज किया जाता है। एथलीट फालोथ्र के लिए घूमता है तथा फाउल से बचने के लिए सन्तुलन बनाने का प्रयास करता है अर्थात् रिवर्स स्टेप एक जम्प है।



## डिस्कस एवं सर्किल की माप

डिस्कस लकड़ी या अन्य उपयुक्त पदार्थ का बना होता है इसके बाहरी सिरे पर गोलाकार एक रिम लगा होता है। पुरुषों के लिए अधिकतम मोटाई 44 मि०मी० से 46 मि०मी० होती है। महिलाओं के लिए 37 मि०मी० से 39 मि०मी० होगी।

### सर्कल

1. डिस्कस की सर्कल लोहे, स्टील या उपयुक्त पदार्थ की बनी होती है। जिसका शीर्ष बाहरी ग्राउण्ड से सटा होता है।
2. सर्कल का आन्तरिक व्यास 2.50 मी० महिला पुरुष दोनों के लिए होता है।
3. लैण्डिंग सेक्टर का कोण 39.92 डिग्री का होना चाहिए सेक्टर की रेखा 5 सेमी० चौड़ी होगी।

### डिस्कस थ्रो के नियम

1. प्रतियोगिता में भाग लेने वाले एथलीटो का क्रम लाटरी द्वारा निश्चित किया जाता है यह कार्य जजों की देख रेख में होगा।
2. आठ से अधिक एथलीट होने पर प्रत्येक एथलीट को तीन-2 अवसर प्रदान किया जायेगा। उनमें से वेस्ट आफ रूट एथलीटों को पुनः तीन-तीन अवसर प्रदान किया जायेगा।
3. अन्तिम प्रतियोगिता में टाई होने पर इसके प्रदर्श-1 पर विचार किया जायेगा। उसके बाद भी टाई रहने पर तीसरे सर्वोच्च प्रदर्शन पर ध्यान दिया जायेगा। इसी तरह छठवे प्रदर्शन तक विचार करें।
4. 8 से कम एथलीट होने पर सभी को 6-6 अवसर प्रदान किया जायेगा
5. प्रतियोगिता क्षेत्र में खेल शुरू होने से पहले प्रत्येक एथलीट को दो-2 अभ्यास दिया जायेगा।
6. वृत्त से थ्रो करते समय एथलीट लोहे की रिम को पैर से छू सकता है।
7. वह थ्रो फाउल समझा जायेगा यदि एथलीट सर्कल में दाखिल होकर थ्रो शुरू करके अपना शरीर वृत्त या रिम के हिस्से के बाहर को स्पर्श करता है या फेंकते हुए डिस्कस को गलत ढंग से रिलीज करता है।
8. जब तक विक्रय रिलीज होने के बाद जमीन को स्पर्श न करले एथलीट वृत्त नहीं छोड़ सकता है। वृत्त छोड़ते समय एथलीट लोहे की रिम 75 सेमी० सफेद रेखा के पीछे से बाहर निकाल लें।
9. डिस्कस थ्रो करने के लिए 1 मि० का समय देगे। समय प्रारम्भ होने की जानकारी एथलीट को जज द्वारा प्रदान की जायेगी।
10. सेक्टर के बाहरी सीमा को फ्लैग द्वारा दर्शाये।

हाथ पर किसी तरह के टेप लगाने की अनुमति नहीं होगी। कटे-फटे जखम को ढकने के लिए टेप या पट्टी का प्रयोग किया जा सकता है।

11. दस्तानों के प्रयोग की अनुमति नहीं होगी।
12. अच्छी ग्रिप के लिए चूना लगाए।
13. कमर में चमड़े की बेल्ट लगा सकते हैं।

### बोध प्रश्न

1. डिस्कस सर्कल किससे बनी होती है ?
2. सर्कल का आन्तरिक व्यास कितना होता है ?

3. रिवर्स स्टेप क्या है ?
4. डिस्कस थ्रो की स्पर्धा को ओलम्पिक में प्रथम बार कब शामिल किया गया ?
5. कम एथलीट होने पर कितने बार अवसर दिया जाता है।  
प्रशिक्षु को चाहिए कि डिस्कस का अभ्यास निरन्तर कराये।

[www.dietmathura.org](http://www.dietmathura.org)

## कबड्डी (Kabaddi)

### याद रखने योग्य बातें (Tips to Remember)

1. पुरुषों तथा जूनियर लड़कों के लिए कबड्डी के खेल के मैदान का माप =  $12 \frac{1}{2}$  मी० x 10 मी०
2. लॉबी की चौड़ाई = 1 मी०।
3. वक्र रेखा से केन्द्रीय रेखा की दूरी (पुरुषों तथा जूनियर लड़कों के लिए) = 3.75 मी०
4. पुरुषों तथा जूनियर लड़कों के लिए ब्लाक का आकार 11 X 8 मी०
5. प्रत्येक टीम में खिलाड़ियों की संख्या = 12
6. एक मैच में भाग लेने वाले खिलाड़ियों की संख्या = 7
7. पुरुषों तथा जूनियर लड़कों के लिए मैच की अवधि = 20 मिनट की दो अवधियाँ।
8. मध्यांतर का समय = 5 मिनट
9. केन्द्र से बोनस रेखा की दूरी 4.75 मी०
10. बोनस का अंक = 1 अंक।

### इतिहास (History)

कबड्डी एक भारतीय खेल है। यह खेल भारत के प्रत्येक स्थान पर लोकप्रिय है। विभिन्न स्थानों पर इसे भिन्न-भिन्न नामों से जाना जाता है। विभिन्न राज्यों में इसके बहुत से रूप हैं। इसे उत्तर प्रदेश में हिन्दी कबड्डी के नाम से जाना जाता है। इस खेल में खिलाड़ी मर कर भी जिन्दा होता है।

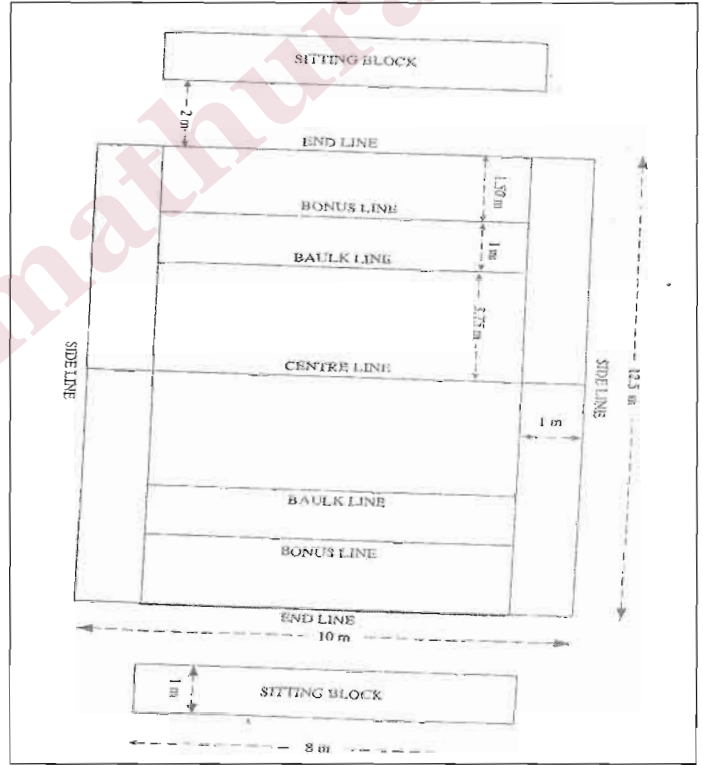
### खेल के नियम (Rule of Game)

कबड्डी के खेल के मैदान सममतल तथा नर्म होना चाहिए। यह प्रायः मिट्टी, खाद या लकड़ी के बुरादे का बना होना चाहिए। पुरुषों के लिए मैदान का माप  $12 \frac{1}{2}$  मी० x 10 मी० होना चाहिए। मध्य रेखा ऐसे ही भागों में बाँटती हुयी होना चाहिए। प्रत्येक अर्द्धक का माप 10 मी० x  $6 \frac{1}{2}$  मी० होना चाहिए।

महिलाओं तथा जूनियर्स के लिए मैदान का माप 11 मी० x 8 मी० होना चाहिए। खेल के मैदान के प्रत्येक ओर 1 मी० चौड़ी पट्टी जिसे लॉबी कहते हैं होनी चाहिए। प्रत्येक अर्द्ध भाग में 3.75 मी० के फासले पर पुरुषों तथा जूनियर पुरुषों के लिए तथा 3 मी० महिलाओं तथा जूनियर महिलाओं के लिए, सब जूनियर पुरुषों तथा सब जूनियर महिलाओं के लिए।

### कबड्डी का मूल कौशल (Basic Skills of Kabaddi)

1. आक्रामक कौशल :- हावाई किक, कर्व किक, रोल किक, म्यूलकिक।



2. सुरक्षात्मक कौशल :- ट्रंक कैच, शोल्डर कैच, चेन बनाना, क्रास प्ले नहीं।
3. बच निकलना :- चेन रचना तथा दूसरी विभिन्न पकड़ों से बचना।
4. खेलों की तैयारी :- लंगड़ी कबड्डी, कैदी को छोड़ना, गोलाकार कबड्डी।

### खेल की पद्धति (Pattern of Play)

1. आक्रामक 2. सुरक्षात्मक 3. श्रंखला 4. छोटे कोर्ट में खेलना 5. कम खिलाड़ियों के साथ खेलना।

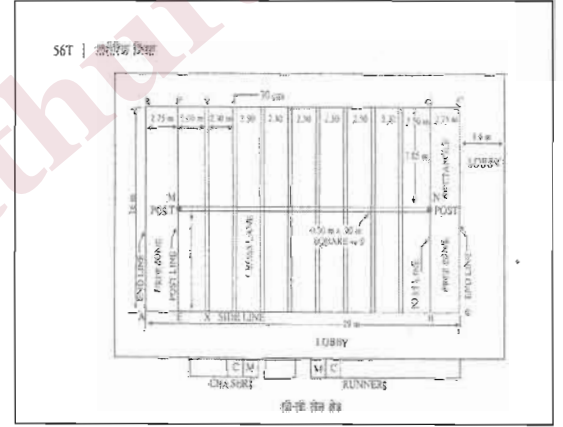
### बोध प्रश्न

1. कबड्डी में कुल खिलाड़ी कितने होते हैं ?
2. मैच में कितने लोग भाग लेते हैं?

## खो-खो (KHO-KHO)

### याद रखने योग्य बातें (Tips of Remember)

1. खो-खो के खेल के मैदान का आकार = आयताकार
2. खो-खो के खेल के मैदान की लम्बाई तथा चौड़ाई (सिनियर तथा जूनियर के लिए) 29x16 मी०
3. प्रत्येक लेन में वर्गों की संख्या = 8
4. एक वर्ग की निकटतम वर्ग से दूरी = 2.30 मी०
5. केन्द्रीय लेन की लम्बाई तथा चौड़ाई = लम्बाई 23.50 मी० चौड़ाई 30 सेमी०
6. केन्द्रीय लेन द्वारा विभाजित प्रत्येक भाग = 7.85 मी०
7. खो-खो के खेल में खिलाड़ियों की संख्या = 9 अतिरिक्त -3
8. खो-खो में पारियां = 2 (4 पारियाँ)
9. प्रत्येक पारी का समय (सिनियर तथा जूनियर के लिए) = 9 मिनट)
10. मैच की अवधि (सिनियर तथा जूनियर के लिए) = (9+5+9) 9 (9+ 5+9)
11. फ्री जोन का माप (सिनियर तथा जूनियर के लिए) = 2.75x16 मी०
12. लॉबी = 1.5 मी०



### इतिहास (History)

खो-खो एक भारतीय खेल है। यह सारे भारत में लोकप्रिय है। इसका प्रारम्भ महाराष्ट्र के पूना जिमखाना में हुआ। खो-खो ने विभिन्न स्थानों (राष्ट्रीय अंतर विश्व-विद्यालय, जूनियर राष्ट्रीय तथा राष्ट्रीय स्कूल प्रतियोगिताएं) में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है। भारत में इसके संगठन का नाम खो-खो फेडरेशन आफ इंडिया (K.K.F.I.) है। इस खेल

के विकास की देख-रेख करते हैं। इस खेल के संगठन भारत के सभी राज्यों तथा जिलों में है जो कि इस खेल के विकास की देख-रेख करते हैं।

### खेल के नियम (Rules of Game)

खो-खो खेल का मैदान आयताकार होता है। इसके दो अलग-अलग सीनियर/जूनियर तथा सब-जूनियर मैदान होते हैं। सीनियर/जूनियर मैदान का माप 29x16 मी० तथा सब-जूनियर मैदान का माप 25x14 मी० होता है। एक पोल से दूसरे पोल तक की दूरी 23.50 मी० होती है। प्रत्येक खेल का समय 9 मिनट होता है।

### खो-खो खेल का मूल कौशल (Basic Skills of Kho-Kho)

1. पीछे करने वाले कौशल –ट्रेपिंग, डुबकी लगाना, स्थिर डुबकी, भाग कर डुबकी, किसी भी हाथ से पावों को छूना, क्रास लाइन तथा गोल पोस्ट के साथ-साथ घिसटना।
2. दौड़ने वाले कौशल–ट्रेपिंग से बचाव, ट्रेप से बचना, पीछा करने वालों को छका कर बचाना।
3. दौड़ने की विधि–रिंग का खेल, आगे का रिंग, पीछे का रिंग, प्रथम तथा उसके पश्चात् की स्थिति लेना। विभिन्न कौशलों को बार-बार बदलने के लिए प्रयोग।
4. खेलों की तैयारी– (1) आटया-पाटया (2) थ्रो डीप (3) संजीवनी (जीवन दान)

प्रशिक्षु को चाहिए कि खो-खो का अभ्यास नियम से कराएं।

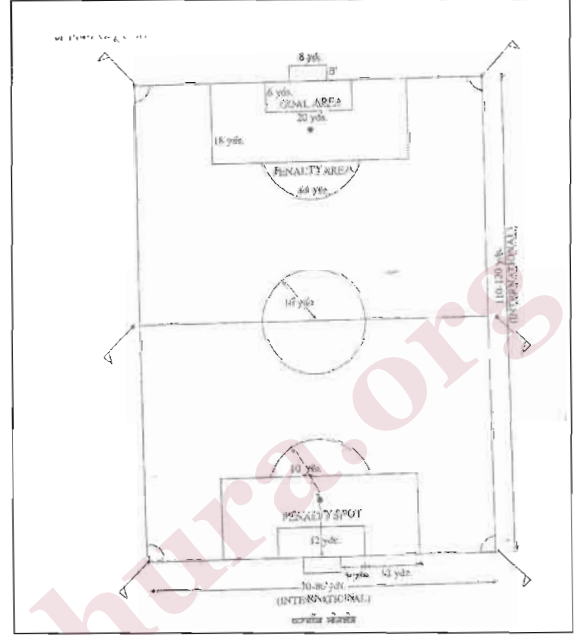
### बोध प्रश्न

1. प्रत्येक पारी का समय कितना निर्धारित हो ?
2. खो-खो की लाबी कितने मी० की होती है ?

## फुटबाल (Foot Ball)

### ध्यान रखने योग्य बातें (Tips to Remember)

1. मैदान ब्यौरा = 90 मी० से 120 मी०
2. मैच खिलाने वाले अधिकारी = 1 रेफरी, 2 सहायक
3. फुटबाल का भार = 14 से 16 औंस (410 से 425 ग्राम)
4. फुटबाल का घेरा = 68 से 70 ग्राम
5. टीम में खिलाड़ियों की संख्या = 11+7
6. प्रतिस्थापन खिलाड़ी = 2
7. मैच की अवधि = 45 मिनट-45 मि० के दो हाफ (पुरुषों के लिए)  
= 40-40 मिनट के दो हाफ (महिलाओं के लिए)
8. अतिरिक्त समय = 15-15 मिनट के दो हाफ
9. गोल पोस्ट का माप = 7.82 मी० X 2.44 मी०
10. लाइन की चौड़ाई = 7 सेमी०



### इतिहास (History)

फुटबाल दो टीमों के बीच गेंद से खेले जाने वाला खेल है। इसकी जड़ें इटली में पायी जाती हैं जहाँ इसका अधिक विस्तृत रूप कैलिको खेल के रूप में मिलता है। (फुटबाल के आधुनिक खेल की खोज 19वीं शताब्दी के मध्य (1848) में की गयी थी। पहला क्लब, शैफील्ड फुटबाल क्लब के नाम से 1863 में स्थापित किया गया था तथा पहली प्रतियोगिता द फुटबाल एसोसियेशन (F.A.) चैलेंज कप का आयोजन 1872 में किया गया था। फेडरेशन इंटरनेशनल डी फुटबाल एसोसियेशन (F.I.F.A.) की स्थापना 1904 में की गयी थी। 1900 और 1904 में फुटबाल एक निरूपण खेल के रूप में सामने आया तथा 1908 में इसे ओलम्पिक में शामिल किया गया। फुटबाल के नियम और उपकरण साधारण होने तथा वर्ल्डकप की व्यापक कवरेज के कारण यह एक विश्वव्यापी खेल बन चुका है। 1958 से लेकर होलिविजन द्वारा मैचों के प्रसारण के कारण किसी भी अन्य अन्तर्राष्ट्रीय घटना का इतना विस्तृत वर्णन नहीं किया जाता (1998) में फ्रांस और ब्राजील के बीच हुये फुटबाल के फाइनल मैच को 1.7 मिलियन लोगों ने देखा। आज 203 देश F.I.F.A. के सदस्य हैं।

### दक्षताएँ (Skills)

1. किकिंग

(a) किकिंग के मूलभूत- (i) पांके ऊपरी भाग से किक लगाना (ii) पांव के भीतरी भाग से किक लगाना (iii) पांव के बाहरी भाग से किक लगाना (b) किसी भी पांव से ऊँची किक लगाना (c) आन्तरिक तथा वाहय उछाल का

अभ्यास (d) कोने की किकस का अभ्यास— बाल ऊँचा मारना, कलिप शाट्स तथा पैनल्टी किकस पर नये संशोधनों के अनुसार विशेष बल।

2. पास देना तथा परस्पर पासिंग

(a) दो खिलाड़ियों के बीच परस्पर पासिंग (b) तीन खिलाड़ियों के बीच परस्पर पासिंग (c) तीन खिलाड़ियों की योजना—बन्दी (d) विभिन्न क्षेत्रों में चार खिलाड़ियों के बीच परस्पर पासिंग (e) अन्य सम्बन्धित अभ्यास।

3. ट्रैकिंग

(a) रूकावट तथा तेजी से सुलझाने के लिए किये गए यत्न (b) खिसकना (c) सम्बन्धित अभ्यास।

4. शीर्षक

(a) शीर्षक सम्बन्धित अभ्यास (b) निर्देशित ड्रिल्लज।

5. बाल विरोधियों के पैरों से निकाल कर आगे ले जाना—क्रियात्मक प्रशिक्षण के अनुसार ड्रिल्लज कौशल के अभ्यास।

6. गोल रक्षा

(a) प्रारम्भिक और चुनौतीपूर्ण अवस्थाओं में बाल प्राप्त करना। आगे बढ़कर स्वतन्त्र बाल—दशा और चुनौती पूर्ण स्थिति का पूर्व अनुमान लगाने के योग्य होना। (b) ऊँचे बाल को मुक्का लगाना/संभालना (c) पैनल्टी विकास से बचाव और रक्षा करना।

7. निर्देशित और लघु खेले

(a) शीर्षक वालीवाल (b) दो बाल फुटबाल का खेल (c) पांच साइड फुटबाल।

8. खेलों का स्थान और स्थिति निर्धारित करने वाले खेल के लिए अभ्यास।

9. दाव—पेंच तथा प्रशिक्षण और खेल— खेल में दाव—पेंच की महत्ता पर सामान्य परिचय।

(a) स्थिति निर्धारित करने वाली खेल और इसकी मूल युक्तियाँ (b) निश्चित की गयी खेलें और इनका समूह अभ्यास (c) आरम्भ और पुनरारम्भ (d) सुरक्षा तथा आक्रमण के तत्व। (e) दो बैक विधि और तीन बैक विधि। (f) क्षेत्रीय सुरक्षा का सिद्धान्त और पुरुष से पुरुष सुरक्षा (g) आक्रमण की w तथा M संरचना (h) फ्री किकस, पैनल्टी किकस तथा कार्नर किकस से सुरक्षा और आक्रमण (i) प्रतिकूल स्थिति में सुरक्षा और आक्रमण के दाव—पेंच।

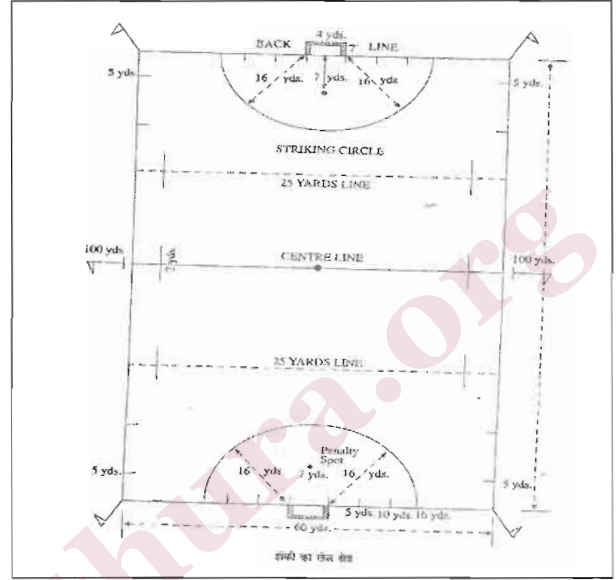
बोध प्रश्न

1. फुटबाल का भार बताइए
2. फुटबाल में प्रतिस्थापन खिलाड़ी संख्या कितनी होती है ?

## हॉकी (Hockey)

### ध्यान रखने योग्य बातें (Tips to Remember)

1. हॉकी के मैदान की लम्बाई = 91.40 मी०
2. हॉकी के मैदान की चौड़ाई = 55.00 मी०
3. खिलाड़ियों की संख्या = 11+5
4. खेल की अवधि  
(पुरुषों के लिए) = 35-35 मिनट के दो हाफ  
(महिलाओं के लिए) = 30-30 मिनट के दो हाफ
5. खेल में बदले जाने वाले खिलाड़ियों की संख्या = रोलिंग अनिशिचत प्रतिस्थापक (पुराने नियम के अनुसार दो खिलाड़)
6. गेंद का वजन = 156 gms to 163 gms
7. स्टिक का वजन = 737 gms
8. हॉकी स्टिक गुजरनी चाहिए = 5 सेमी० ब्यास वाले रिंग से
9. पैनल्टी स्ट्रोक पोजीशन = गोल लाइन से 6.40 मी० (7 गज) दूर
10. गोल बार का व्यास = 8.90 मी० x 2.14 मी०
11. डी (शूटिंग सर्कल) = 14.63 मी०



### इतिहास

हॉकी से मिलती-जुलती खेल 2000 ई०पू० से खेले जा रहे हैं। पारसियों, मिस्र निवासियों, यूनानियों तथा रोमनों आदि द्वारा गेंद और छड़ी के खेल खेलने के प्रमाण मिले हैं। यूरोपियन और एशियन देशों में इस खेल को विभिन्न ढंगों से खेला जाता था। सर्वप्रथम लंदन के ब्लैकटीथ क्लब की स्थापना 1861 में की गयी थी तथा हॉकी के पहले अधिकारिक मैच इसके कई वर्ष बाद खेले गये थे। 1908 के ओलंपिक में पुरुषों की फील्ड हॉकी का इवेंट भी था जबकि महिला हॉकी को 1980 में ओलंपिक में शामिल किया गया। यूरोप के सात देशों द्वारा 1924 में इंटरनेशनल हॉकी फेडरेशन (I.H.F.) का गठन



किया गया। आज 119 देश इस संस्था के सदस्य हैं। 191 (महिलाओं के लिए 1974) से शुरू किया गया। यह टूर्नामेंट प्रत्येक चार वर्ष बाद करवाया जाता है।

भारत में हॉक का इतिहास बहुत विशाल है। भारत में हॉकी के बहुत से खिलाड़ी पैदा हुये हैं। यह भारत का राष्ट्रीय खेल है तथा पंजाब और भारत के अन्य भागों में बहुत प्रसिद्ध है। हॉकी में भारत ने ओलम्पिक में भी कई मेडल प्राप्त किये हैं।

### दक्षताएँ (Skills)

- गेंद पर सीधा प्रहार करना और खड़ी करना  
(a) गेंद को उल्टा हिट करना और खड़ी करना। (b) गलत पाँव से गेंद पर प्रहार करना।
- गेंद को सीधा धकेलना और खड़ी करना  
(a) उल्टा धकेलना और खड़ी करना। (b) गलत पाँव से धकेलना।
- लुढ़काना  
(a) धकेलना— लुढ़काना (b) आगे पीछे करना
- झटका लगाना  
(a) सीधा झटका (b) उल्टा झटका (c) गलत पाँव द्वारा झटका
- गेंद धकेलना और ले जाना
- टीम के दूसरे खिलाड़ी को गेंद देना  
(a) पास द्वारा (b) वापसी पास (c) झुकावदार पास (d) अंतरपरिवर्तित स्थिति
- चकमा देना  
(a) बाई ओर के विरोधियों को चकमा देना (b) दायीं ओर के विरोधियों को चकमा देना  
(c) दोनों ओर के विरोधियों को चकमा देना।
- निम्न की भिन्न-भिन्न तकनीके  
(a) पैनल्टी कार्नर (b) कार्नर (c) पैनल्टी स्ट्रोक (d) पुश-इन (e) गोल कीपिंग।
- सुलझाने का यत्न करना  
(a) झपटना (b) भुलावे में डालना
- आक्रमण समय खेल-स्थिति
- प्रतिरक्षा समय खेल-स्थिति
- खेल संबंधी आक्रमण तथा प्रतिरक्षा में दाँव-पेंच और साधारण खेल-कौशल नीतियाँ।
- निर्देशित खेलें—ड्रिल्लज, लघु खेलें तथा रीलेज—सभी मौलिक कौशलों की तकनीकों में सुधार के लिए।

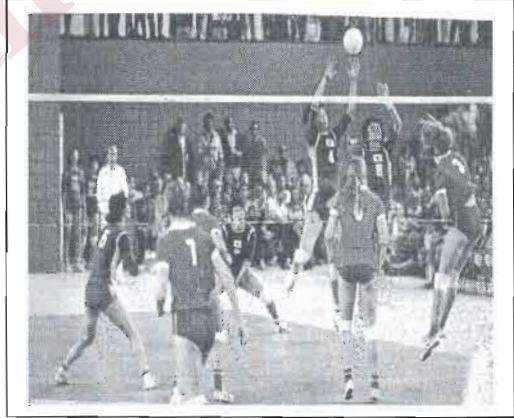
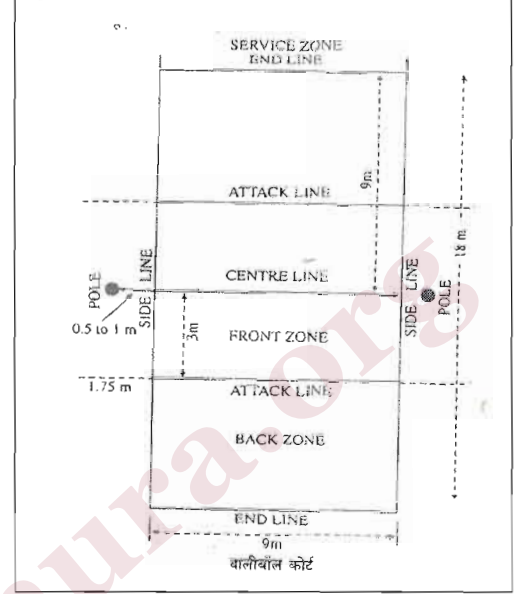
### बोध प्रश्न

- इसमें प्रयोग की गई स्टिक का वचन बताइए?
- हॉकी टूर्नामेंट कितने वर्ष बाद आयोजित होता है?

## वाली बाल (Volley Ball)

### याद रखने योग्य बातें (Tips to Remember)

1. वालीबाल के खेल के मैदान का आकार = लम्बाई 18 मी०  
= चौड़ाई 9 मी०
2. सीमा रेखा की चौड़ाई = 5 सेमी०
3. मैदान को दो भागों में बाँटने वाली रेखा = केन्द्रीय रेखा
4. जाल का आकार लम्बाई = लम्बाई 9.50 मी०  
= चौड़ाई 1.00 मी०
5. पुरुषों के लिए जाल की भूमि से ऊँचाई = 2 मी० 43 सेमी०
6. जाल के छेद का आकार = 10 वर्ग सेमी०
7. स्त्रियों के लिए जाल की भूमि से ऊँचाई = 2 मी० 24 सेमी०
8. गेंद की परिधि = 65 से 67 सेमी०
9. गेंद का भार = 260 से 280 ग्राम तक
10. प्रत्येक टीम में खिलाड़ियों की संख्या = 6
11. स्थानापन्न खिलाड़ियों की संख्या = 6
12. छाती तथा पीठ पर लगे नम्बरों का आकार = लम्बाई कम से कम 15 सेमी० तथा चौड़ाई कम से कम 10 सेमी०
13. स्कोरिंग = 25 अंक, पुरुषों के लिए 5 गेम्स, स्त्रियों के लिए 3 गेम्स।



### इतिहास

सन् 1895 में होलवोक YMCA व्यामशाला (जिमनेजियम) में विलियम मार्गन, फिजिकल डायरेक्टर ने एक खेल का आविष्कार किया जिसमें एक हवा युक्त डायरेक्टर ने एक खेल का आविष्कार किया जिसमें एक हवा युक्त बास्केट बाल ब्लैडर को एक रस्सी के ऊपर दो टीमों द्वारा खेला जाता है।

मार्गन एक ऐसा साधारण खेल चाहता था जो एक प्रकार की शारीरिक रूप से योग्य तथा अयोग्य के भी अनुकूल हो तथा जो प्रायः कहीं भी खेला जा सके। यह खेल उपयोगी सिद्ध हुआ। उस समय इस खेल को मिन्टोनेट के नाम से

पुकारा जाता है। स्प्रिंग फील्ड कालेज के डा0टी0ए0 हैलस्टैंड ने इसे वालीबाल का नाम दिया। यह खेल सारे अमेरिका में फैल गया तथा विशेषकर YMCA इन्टरनेशनल मूवमेन्ट के प्रभाव से यह कई जगह प्रसिद्ध हो गया। 1947 में अन्तर्राष्ट्रीय वालीबाल फेडरेशन की स्थापना हुयी।

### खेल के नियम (Rules of Games)

खेल का मैदान 18 मी0 लम्बा तथा 9 मी0 चौड़ा होना चाहिए जिसमें लाइनो के बाहरी किनारे भी शामिल हो। कोर्ट के ऊपर अन्तर 7 मी0 तथा इससे अधिक होगा तथा बिना रुकावट के होगा।

### खेल के मूल कौशल (Basic skills of Game)

1. सर्विस- (क) शिरोपरि सर्विस (ख) बाजू घुमाकर सर्विस (ग) फ्लेरिंग सर्विस।
2. पास देना- (क) शिरोपरि पास (ख) पार्श्व घुमाते हुये दो छात्रों से पास देना (ग) कूदना तथा पास देना (घ) बाजू के नीचे का पास (ङ) आगे झुक कर पास देना (च) पार्श्व घुमाते हुये एक बाजू का पास।
3. संरचना (The Set up) (क) शीघ्रता से स्मैश के लिए संरचना करना। (ख) गति तथा संरचना (पीछे के क्षेत्र से) (ग) विभिन्न दिशाओं से भिन्न-भिन्न क्षेत्रों के लिए संरचना।
4. नेट से प्रति प्राप्ति (The Net Recovery)- (क) मुड़कर अथवा बिना मुड़े दोनों हाथों से शिरोपरि पास देना। (ख) मुड़कर अथवा बिना मुड़े एक हाथ के बाजू के नीचे का पास देना।
5. आक्रमण (The Attack)- (क) शरीर को घुमा कर स्मैश करना। (ख) कलाई की सहायता से स्मैश करना (ग) बाजू घुमाकर स्मैश करना (घ) छोटे पास पर स्मैश करना (ङ) सरल अक्रामक संयोजन।
6. रोकना (Blocking)- (क) विभिन्न प्रकार के आक्रमणों के विरुद्ध दोहरी रुकावट (ख) निर्धारित क्षेत्रों में दोहरी रुकावट (ग) त्वरित आक्रमण के विरुद्ध दोहरी रुकावट (घ) संगठित आक्रमणों के विरुद्ध दोहरी रुकावट (ङ) तीसरे क्षेत्र के आक्रमण के विरुद्ध त्रिपक्षीय रुकावट।
7. खेलों की तैयारी (Lead up Games)- (क) बांऊस वालीबाल (ख) शावर वालीबाल (ग) दोहरा (घ) तीन के विरुद्ध तीन।
8. खेल के नमूने (Pattern of Play)- 4.2 पद्धति, 5.1 पद्धति।

### बोध प्रश्न

1. बालीबाल में स्थाना पर खिलाड़ी संख्या कितनी होती है?
2. अन्तर्राष्ट्रीय बालीबाल फेडरेशन की स्थापना कब हुई ?

## बैडमिन्टन (Badminton)

### ध्यान रखने योग्य बातें (Tips to Remember)

1. बैडमिन्टन कोर्ट का आकार (सिंगल) =  $13.40 \times 5.18$  मी०  
=  $(44 \times 17)$
2. बैडमिन्टन कोर्ट का आकार (डबलज) =  $13.40 \times 6.10$  मी०  
=  $(44 \times 20)$
3. बल्लियों की ऊँचाई = 1.55 मी० (5 फुट 1 इंच)
4. मध्य से जाल की ऊँचाई = 1.52 मी० (5 फुट)
5. शतल (चिड़िया) का वजन = 4.74 ग्राम से 5.50 ग्राम
6. चिड़िया में पंखों की संख्या = 16
7. खेल में अंकों की संख्या = सर्वोत्तम तीन खेलों पर 15 अंक (पुरुष सिंगलज और डबलज)  
= सर्वोत्तम तीन खेलों पर 11 अंक (महिलाएं सिंगलज और डबलज)
8. 3 अंक (पुरुष सिंगलज और डबलज) पहले 14 प्वाइंट तक पहुँचने पर 3 प्वाइंट्स का चुनाव।

### इतिहास (History)

रैकेट द्वारा खेला जाने वाला यह खेल बैडमिन्टन 18वीं शताब्दी में शाही दरबार का बहुत लोकप्रिय खेल था। 1873 तक इंग्लैंड में बैडमिन्टन अधिकारिक तौर पर नहीं खेला जाता था। एक भारतीय खेल पूना से प्रेरित यह खेल 1867 में कर्नल सैलवी द्वारा इसके नियमों के प्रकाशन के बाद तेजी से फैल गया। इंटरनेशनल बैडमिन्टन फ़ेडरेशन की स्थापना 1932 में की गयी थी। दक्षिण-पूर्व-एशिया और इंडोनेशियाँ में बैडमिन्टन बहुत लोकप्रिय है। 1992 में बैडमिन्टन को ओलिम्पिक में शामिल किया गया।

### चिड़िया (षटल कॉक)

चिड़िया का वजन 73 ग्रेन (4.74 ग्राम) से 85 ग्रेन (5.50 ग्राम) हो। इसमें 25 मि०मी० से 28 मि०मी० के व्यास वाली कार्क में 16 पंख कस कर लगे हुए हों। पंखों की लम्बाई 62 मि०मी० से 70 मि०मी० हो तथा ये  $2 \frac{1}{8}$ " से  $2 \frac{1}{2}$ " फैले हुए हों। कार्क का व्यास 1 से  $1 \frac{1}{2}$  तक होता है।

### दक्षताएँ (Skills)

1. प्रहार

(a) अगले हाथ तथा उल्टे हाथ के शिरोपरि प्रहार— (i) लॉब (ii) टॉस (iii) क्लीयर (iv) ड्राप (v) रमैश

2. अगले हाथ तथा उल्टे हाथ के साइड आलू के प्रकार (a) फेंकना
3. अगले हाथ तथा उल्टे हाथ के बाजू के नीचे के प्रहार – (a) नेट प्रहार
4. अगले हाथ तथा उल्टे हाथ के कोर्ट के आर-पार प्रहार।
5. दांव-पेंच तथा रणनीति
  - (a) खेल की पद्धतियाँ (i) एकल खेल (ii) युगल पैटर्न का खेल आगे तथा पीछे-साथ-साथ चक्रा बर्तन
  - (iii) मिश्रित युगल खेल बुनियादी कौशल।
6. सर्विस- हाई सर्व, लो सर्व, रिवर्स हैंड, ड्राइव। कालीयरज-हाई क्लीयर, लो क्लीयर, ओफेंसिव क्लीयर। स्ट्रोकस-लोव, टॉस, ड्राप, स्मैश, ड्राइव, नेट, क्लीयर।

### साधारण नियम (General Rules)

1. सर्विस करने वाला या सर्विस प्राप्त करने वाला खिलाड़ी अपने अपने अर्द्ध-क्षेत्रों की सीमाओं में खड़े होंगे तथा इनके दोनों पांवों के कुछ भाग सर्विस करने तक भूमि पर टिके रहेंगे।
2. सर्विस उस समय तक नहीं करनी चाहिए जब तक कि विपक्षी तैयार नहीं होता, परन्तु यदि विपक्षी सर्विस प्राप्त करने की चेष्टा करता है तो उसे तैयार माना जायेगा।

### बोध प्रश्न

1. शटल काक में परों की संख्या कितनी होती है ?
2. मध्य जाल की ऊंचाई मी० में बताइए ?

## स्काउटिंग / गाइडिंग

### भूमिका

स्काउटिंग की स्थापना भारत में 1909 एक स्काउटिंग संघ की शाखा के रूप में की गई और 1938 में विश्व संगठन के सदस्य के रूप में विस्थापित हुई।

गाइडिंग की स्थापना भारत में 1911 में हुई और बालिका गाइड/स्काउट 1928 में विश्व संगठन में सम्मिलित हुई। और आज भारत के अतिरिक्त बंगलादेश और पाकिस्थान में भी इसकी स्थापना हो चुकी है।

आज भारत में स्काउट सं० 2886468 और (2011) गाइड सं० 1286161 (2005) के अनुसार है।

### स्काउट का इतिहास

स्काउटिंग प्रमुख रूप से 1909 में विट्रिश सरकार ने बगलो के विशप कॉटन व्यावज स्कूल से स्थापना की। यह बालको के लिए होती है। भारतीय जज बोस, पं० मदन मोहन मालवीय, पं० हृदयनाथ कुंजरू, गिरजाशंकर बाजपेयी, एनीवेशेन्ट जार्ज अरूनडेल ने 1913 में भारतीय रूप में स्काउटिंग की स्थापना की।

*"Scouting might train them to become revolutionaries."*

सन्	संघ	स्थान	निर्माता
1110 में	भारतीय बालक स्काउट संघ की स्थापना व्याय स्काउट ऑफ मैसूर व्याय स्काउट आफ बरौदा नजीम स्काउट इन हैदराबाद	मद्रास	एनीबेसेन्ट और जार्जअरूल डेल
1917	सेवा समिति स्काउट संघ (मानवता उत्कर्ष सेवा समाज)	इलाहाबाद	मदन मोहन मालवीय हृदयनाथ कुंजरू

इसके बाद अगस्त 1920 में कोलकता में एक कान्फ्रेस हुई और परिणाम जानने हेतु भारत के वायसराय ने लार्ड वेड पावेल को आमंत्रित किया गया। और सेवा समिति स्काउट संघ को 1922 में The boy scouts association in india के रूप बदलाव किया गया।

1938 में सेवा समिति स्काउट संघ और भारतीय स्काउट संघ को जोड़कर एक संघ बना उसका नाम था हिन्दुस्तान स्काउट संघ किया गया। भारत में पहली बार इसी 1938 में सह शिक्षा के रूप में स्काउटिंग और गाइडिंग चलाई गई।

## गाइडिंग

1911 में जबलपुर में गर्ल गाइडिंग की स्थापना की गई 1915 तक बड़ी तेजी से सदस्य सं० बढ़कर 1200 हो गई और 1916 में आल इंडिया गर्ल गाइड एशोसियेशन की स्थापना हो गई।

*J.S. विल्सन ने Girl guide rallies की शुरुआत की।*

1928 में All India Guides girl बनाया गया और इसी समय गर्ल गाइड और गर्ल स्काउट ऑफ वर्ल्ड association को all india girl guides ने भी ज्वाइन कर लिया।

1948 में भारत को स्वतंत्रता के बाद इसका विभाजन हो गया।

## भारत स्काउट और गाइड

भारत स्वतंत्र होने के बाद पं० जवाहर लाल नेहरू मौलाना अबुल कलाम आजाद और मंगलदास पकवासा आदि राजनीतिक नेता भी इससे जुड़े। 07 नवम्बर 1950 को The boy scouts association in India और Hindustan scouts association को जोड़कर B भारत स्काउट और गाइड बना दिया गया और 15 August 1951 India girl guides association joined इस नए संघ में जोड़ दिया गया सबसे पहली बार 1959 में भारत स्काउट गाइड की कानफ्रेंस नई दिल्ली में आयोजित की गई। और भारत में World girl guide/ girl scout contor पुणे महाराष्ट्र में 1966 को खोला गया।

## कार्यक्रम

भारत स्काउट गाइड कार्यक्रम के महत्वपूर्ण बिन्दु निम्नवत् है।

1. स्काउटिंग का महत्वपूर्ण प्रथम बिन्दु है कि युवकों को शिक्षित करके स्वालम्बी बनाना।
2. समाज में निर्माता एवं निर्णायक के रूप में विस्थापित करना।
3. स्काउट/गाइडिंग दोनों अलग-अलग है लेकिन कुछ सहशिक्षा क्रियाकलाप कराए जाते हैं जैसे- जम्बोरीज रैली और कानफ्रेंस वि
4. विकलांग बालक/बालिका भी स्काउटिंग में भाग ले सकते हैं।

## भारत स्काउट गाइडिंग की शाखाए

भारत स्काउट/गाइडिंग चार भागों में अवस्था के आधार पर बांटा गया है।

### भारत स्काउट

बर्नाज	अवस्था	03 - 06
कब्ज़	बालक	05 - 10
स्काउटस्	बालक	10 - 17
रोवर्स	बालक	16 - 25

## भारत गाइडिंग

बुलबुल	बालिका	अवस्था	06 – 10
गाइड	बालिका	अवस्था	10 – 18
रेन्जर्स	बालिका	अवस्था	18 – 25

इसके अतिरिक्त चार विशेष शाखाएँ हैं।

1. Extansion sctouting
2. Sea sctouting
3. Air sctouting
4. Venture club scheme

## पुरस्कार

स्काउट/गाइड के बड़े पुरस्कार निम्नवत हैं।

1. कबस और बुलबुल सेक्शन के लिए – चतुर्थ चरण हीरक पंख
2. स्काउट/गाइड सेक्शन के लिए – राष्ट्रपति स्काउट/गाइड इनाम
3. शेवर्स/रेन्जर्स के लिए – राष्ट्रपति/शेवर/रेजर्स

## स्काउट के नारे/मोटो

- कबस/बुलबुल- कोशिश करों
- स्काउट/गाइड तैयार
- शेवर्स/रेन्जर्स- सेवा

## स्काउट की प्रतिज्ञा

"On my horn our. I promise that I will to my best to do my duty to god and may country to help other people at all time and to buy the scout/guide law".

## संदर्भित ग्रन्थों की सूची

1. शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद – डॉ० सन्तोष कुमार एवं डॉ० हरिश्चन्द्र पटेल
2. प्रशिक्षित स्नातक एवं शारीरिक शिक्षा – डॉ० अशोक कुमार पाण्डेय
3. खेल एवं शारीरिक शिक्षा – बी०आर० गंगावार
4. विद्यालय प्रशासन एवं स्वास्थ्य शिक्षा बी०एड० एवं एम०एड० कक्षाओं हेतु
5. उ०प्र० बेसिक शिक्षा परिषद द्वारा संचालित लिखित पुस्तक गृहशिल्प कक्षा--8
6. उ०प्र० बेसिक शिक्षा परिषद द्वारा लिखित खेल एवं स्वास्थ्य कक्षा 6,7,8
7. प्रतियोगिता दर्पण- खेल एवं शारीरिक शिक्षा

1. पंकज कुमार त्रिपाठी
2. अर्चना मिश्रा