



PHYSICAL EDUCATION (373)

CHAPTERWISE NOTES



PHYSICAL EDUCATION

Sl. No.	Module	Chapters (Public Examination)	Marks
1	Module 3 : Holistic Health	L-10 Diet and Nutrition L-12 School Health Programme	14
2	Module 4 : Physical Education and Sports Sciences	L-14 Sports Training L-16 Organization of Tournament L-17 Athletic Injuries, First Aid and Safety	16
3	Module 1 : Concept of Physical Education and Yog	L-1 Introduction and Historical Development L-2 Ethics and Values	10

Component	Details	Marks
Public Exam (Selected Modules 3, 4)	Total Chapters : 5	30
Practical Exam	Practical	30
TMA	Tutor Marked Assignment	14
Final Possible Marks		74 Marks

विषय- सूची

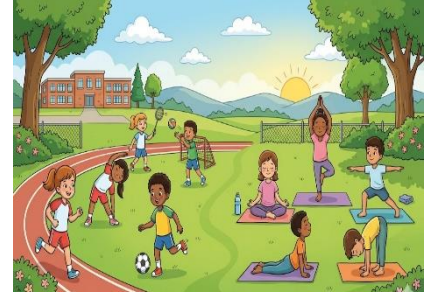
1	परिचय और ऐतिहासिक विकास
2	नैतिकता और मूल्य
3	आहार और पोषण
4	स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम
5	खेल प्रशिक्षण
6	टूर्नामेंट का आयोजन
7	खेल चोटें, प्राथमिक चिकित्सा और सुरक्षा

1

परिचय और ऐतिहासिक विकास

परिचय

शारीरिक शिक्षा दो शब्दों से बना है – शारीरिक और शिक्षा। इसका अर्थ है खेल और शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शरीर को स्वस्थ और मजबूत बनाना। वहीं योग एक प्राचीन अभ्यास है, जो शरीर और मन को शांत, संतुलित और स्वस्थ बनाकर व्यक्ति को अच्छा और सुखी जीवन जीने में मदद करता है।



शारीरिक शिक्षा

अर्थ

शारीरिक : यह शरीर को संदर्भित करता है और ताकत, गति, सहनशक्ति, लचीलापन और स्वास्थ्य को दर्शाता है।

शिक्षा : इसका अर्थ है व्यवस्थित निर्देश, प्रशिक्षण या जीवन के लिए तैयारी।

महत्व

शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से व्यक्ति का समग्र विकास होता है।

- **बौद्धिक विकास** : खेल में निर्णय लेने से सोचने की क्षमता में सुधार होता है।
- **सामाजिक समायोजन** : खेल भावना, सहयोग, ईमानदारी और आत्म-अनुशासन जैसे गुण विकसित होते हैं।
- **भावनात्मक विकास** : खेलों से भावनाओं पर नियंत्रण रखना आता है।
- **खाली समय का सदुपयोग** : बच्चों को गैर-उत्पादक गतिविधियों से दूर रखता है।
- **आर्थिक मूल्य** : व्यावसायिक खेलों से करियर के बेहतर अवसर मिलते हैं।

शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास

प्राचीन काल

- वेदों में तीरंदाजी और घुड़सवारी का उल्लेख है।
- गुरुकुलों में 25 वर्ष की आयु तक फिटनेस सिखाई जाती थी।



- नालंदा विश्वविद्यालय में तैराकी और योग दिनचर्या का हिस्सा थे ।

मध्य काल

- राजपूतों में घुड़सवारी, भाला फेंक और कुश्ती लोकप्रिय थी ।
- मुस्लिम शासकों के समय मुक्केबाजी, पोलो और निशानेबाजी खेले जाते थे ।

आधुनिक काल

- 1882 में भारतीय शिक्षा आयोग ने स्कूली शिक्षा में शारीरिक प्रशिक्षण की सिफारिश की ।
- 1920 में एच.सी. बक द्वारा मद्रास में Y.M.C.A. कॉलेज की स्थापना की गई ।

स्वतंत्रता के बाद

- 1948 में N.C.C. की शुरुआत हुई ।
- 1973 में पटियाला में नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान (NSNIS) की स्थापना हुई ।
- 2018 में CBSE ने शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य विषय बनाया ।

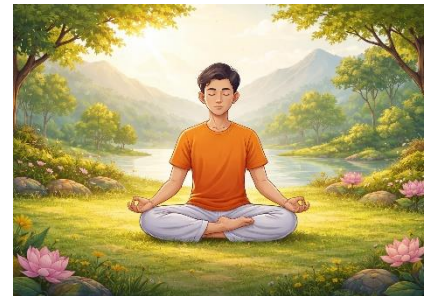
योग की अवधारणा

- 'योग' शब्द संस्कृत के 'युज' से लिया गया है ।
- इसका अर्थ है जोड़ना, बांधना और ध्यान केंद्रित करना ।
- भगवद गीता में 'कर्म योग' (फल की इच्छा के बिना कार्य) पर जोर दिया गया है ।

योग का ऐतिहासिक विकास

भगवान शिव को योग का संस्थापक माना जाता है ।

- **पूर्व-वैदिक काल** : सिंधु घाटी सभ्यता की मुहरों पर विशिष्ट "यौगिक मुद्राएं" मिली हैं ।
- **महाकाव्य काल** : विश्वामित्र ने राम-लक्ष्मण को, और कृष्ण ने अर्जुन को योग सिखाया ।
- **सूत्र काल** : 147 ईसा पूर्व में पतंजलि ने 'योगसूत्र' में 8 अंगों की व्याख्या की ।
- **आधुनिक काल** : 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है (2014 में घोषित) ।



योग की आवश्यकता और महत्व

- **शारीरिक अंगों की शुद्धता** : जल नेति और कपाल भाति जैसी क्रियाएं अंगों को साफ करती हैं ।
- **बीमारियों से बचाव**: यह ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और माइग्रेन से बचाता है ।
- **तनाव में कमी** : गहरी सांस लेने से तनाव और मानसिक थकान कम होती है ।
- **मुद्रा सुधार** : वज्रासन और भुजंगासन जैसे आसनों से शरीर की मुद्रा ठीक होती है ।
- **मोटापा कम करना** : योग और प्राणायाम मोटापे को कम करने में सहायक हैं ।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. शारीरिक शिक्षा का क्या अर्थ है?

उत्तर- शारीरिक शिक्षा मुख्य रूप से दो शब्दों 'फिजिकल' शरीर और 'एजुकेशन' शिक्षा का एक महत्वपूर्ण संयोजन है । यह एक ऐसा विज्ञान है जो शारीरिक गतिविधियों और खेलों के माध्यम से व्यक्ति का संपूर्ण (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक) विकास करता है ।

प्रश्न-2. योग शब्द की उत्पत्ति और अर्थ स्पष्ट करें।

उत्तर- 'योग' शब्द की उत्पत्ति मुख्य रूप से संस्कृत भाषा के 'युज' शब्द से हुई है । इसका मुख्य अर्थ जोड़ना, बांधना और अपना ध्यान केंद्रित करना है । यह मनुष्य की आंतरिक सत्ता के साथ एकता या मेल का एक बहुत गहरा अनुभव है ।

प्रश्न-3. शारीरिक शिक्षा के विकास में Y.M.C.A. और N.C.C. का क्या योगदान है?

उत्तर- भारत में 1920 में एच.सी. बक द्वारा स्थापित मद्रास का Y.M.C.A. कॉलेज आधुनिक शारीरिक शिक्षा का प्रमुख केंद्र बना । स्वतंत्रता के बाद 1948 में संसद के एक अधिनियम द्वारा युवाओं में शारीरिक अनुशासन के लिए N.C.C. की शुरुआत की गई ।

प्रश्न-4. योग के इतिहास में महर्षि पतंजलि का क्या योगदान है?

उत्तर- सूत्र काल में महर्षि पतंजलि ने ही योग को इसका वर्तमान साहित्यिक रूप प्रदान किया । उन्होंने लगभग 147 ईसा पूर्व 'योगसूत्र' की रचना की । इसमें उन्होंने यम, नियम, आसन और प्राणायाम सहित योग के आठ महत्वपूर्ण अंगों की विस्तृत व्याख्या की है ।



प्रश्न-5. आधुनिक दैनिक जीवन में योग का क्या महत्व है?

उत्तर- आधुनिक जीवन में योग शारीरिक और मानसिक कल्याण प्रदान करता है। यह तनाव और थकान को कम करके बीमारियों से बचाता है। नियमित योगाभ्यास शरीर की खराब मुद्रा (पोस्चर) को सुधारने और मोटापा कम करने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



2

नैतिकता और मूल्य

परिचय

शारीरिक शिक्षा में नैतिकता और मूल्य बहुत महत्वपूर्ण हैं। मूल्य वे व्यक्तिगत मानक हैं जो किसी व्यक्ति के व्यवहार को सही दिशा देते हैं। वहीं, नैतिकता उन नैतिक सिद्धांतों का समूह है जो हमारे कार्यों में सही और गलत का अंतर स्पष्ट करते हैं।

खेल भावना का अर्थ

यह खेल के नियमों और अन्य खिलाड़ियों के प्रति सम्मान दिखाने वाला व्यवहार है।

- इसमें निष्पक्षता, नैतिकता, आत्म-नियंत्रण और भाईचारा शामिल है।
- इसका उद्देश्य केवल जीतना नहीं, बल्कि सर्वश्रेष्ठ प्रयास करना है।
- उदाहरण : मैच के बाद विरोधियों से हाथ मिलाना।

खेलों में नैतिकता

खेलों में मुख्य रूप से 4 नैतिकताएँ होती हैं:

- निष्पक्षता : खिलाड़ियों और कोच को नियमों का पालन करना चाहिए।
- ईमानदारी : अनुचित लाभ या धोखेबाजी से हमेशा बचना चाहिए।
- जिम्मेदारी : मैदान के अंदर और बाहर अपने कार्यों की जिम्मेदारी लेनी चाहिए।
- सम्मान : अधिकारियों, विरोधियों और अपने साथियों का सम्मान करना चाहिए।



ओलंपिक मूल्य

ओलंपिक खेलों के 3 मुख्य मूल्य हैं:

- मित्रता : खेल को आपसी समझ और दोस्ती बढ़ाने का माध्यम बनाना।
- सम्मान : अपने शरीर, नियमों, विरोधियों और पर्यावरण का आदर करना।



- **उत्कृष्टता** : केवल जीतने पर नहीं, बल्कि सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने पर ध्यान देना।

ओलंपिज़्म के शैक्षिक विषय

- **प्रयास का आनंद** : शारीरिक गतिविधियों को पूरी ऊर्जा और आनंद के साथ करना।
- **निष्पक्ष खेल** : खेल के नियमों का पालन करना और इसे जीवन में अपनाना।
- **दूसरों का सम्मान** : महिलाओं, बच्चों और दिव्यांगों सहित सभी का सम्मान करना।
- **उत्कृष्टता की खोज** : अपनी क्षमताओं को सर्वोत्तम बनाने का निरंतर प्रयास करना।
- **जीवन में संतुलन** : शरीर, इच्छा और मन के बीच संतुलन बनाना।



योग और नैतिकता

- योग स्वयं को शुद्ध करने की एक प्रक्रिया है।
- इसमें शरीर, मन, आत्मा, वाणी और विचारों की पूर्ण शुद्धि शामिल है।
- योग का अभ्यास नैतिकता विकसित करने और चरित्र निर्माण का एक सशक्त माध्यम है।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. खेल भावना से आप क्या समझते हैं?

उत्तर- खेल भावना एक ऐसा व्यवहार और दृष्टिकोण है जिसमें खेल के नियमों और अन्य खिलाड़ियों का सम्मान किया जाता है। इसमें निष्पक्षता, आत्म-नियंत्रण, साहस और विरोधियों के साथ भाईचारे की भावना शामिल होती है। इसका उद्देश्य केवल जीतना नहीं बल्कि सर्वश्रेष्ठ प्रयास करना है।

प्रश्न-2. खेलों में मुख्य रूप से कौन-सी चार नैतिकताएँ होती हैं?

उत्तर- खेलों में मुख्य रूप से चार प्रमुख नैतिकताएँ शामिल होती हैं :

1. **निष्पक्षता**- खेल के नियमों का ईमानदारी से पालन करना।
2. **ईमानदारी** - किसी भी प्रकार की धोखेबाज़ी से दूर रहना।
3. **जिम्मेदारी** - अपने व्यवहार और कार्यों की जिम्मेदारी लेना।



4. **सम्मान** - रेफरी, अपने साथियों और विरोधी खिलाड़ियों का आदर करना।

प्रश्न-3. ओलंपिक खेलों के तीन मुख्य मूल्य क्या हैं?

उत्तर- ओलंपिक खेलों के तीन मुख्य मूल्य मित्रता, सम्मान और उत्कृष्टता हैं। इनका मुख्य उद्देश्य खेलों के माध्यम से वैश्विक भाईचारा बढ़ाना, नियमों और लोगों का सम्मान करना, तथा हार-जीत से ऊपर उठकर अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए आगे बढ़ना है।

प्रश्न-4. मूल्य और नैतिकता के बीच क्या अंतर है?

उत्तर- 'मूल्य' वे व्यक्तिगत मानक और विश्वास होते हैं जो किसी व्यक्ति के दैनिक निर्णयों और व्यवहार को सही दिशा देते हैं। दूसरी ओर, 'नैतिकता' उन सर्वमान्य नैतिक सिद्धांतों का समूह है जो हमारे कार्यों में सही और गलत का स्पष्ट अंतर बताते हैं।

प्रश्न-5. योग किस प्रकार नैतिकता विकसित करने में मदद करता है?

उत्तर- योग मूल रूप से स्वयं को शुद्ध करने की एक प्रक्रिया है, जिसमें शरीर, मन, आत्मा और विचारों की पूर्ण शुद्धि शामिल है। योग के निरंतर अभ्यास से व्यक्ति में सहज रूप से नैतिकता विकसित होती है जो मजबूत चरित्र निर्माण करती है।



3

आहार और पोषण

परिचय

आहार वह भोजन है जो हम अपने जीवन और अस्तित्व के लिए ग्रहण करते हैं। दूसरी ओर, पोषण एक विज्ञान है जो हमारे शरीर द्वारा भोजन के उपयोग और पाचन का अध्ययन करता है। उचित आहार और पोषण हमारे उत्तम स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

भोजन के कार्य

- **ऊर्जा** : शरीर को कार्य करने के लिए शक्ति देना।
- **वृद्धि** : शरीर का विकास करना और कोशिकाओं को बढ़ाना।
- **मरम्मत** : चोट लगने पर ऊतकों को ठीक करना।
- **बचाव** : शरीर को बीमारियों और कीटाणुओं से बचाना।

पोषक तत्वों के प्रकार

1. **मैक्रोन्यूट्रिएंट्स : अधिक मात्रा में आवश्यक**

- **कार्बोहाइड्रेट**: यह ऊर्जा का मुख्य स्रोत है (1 ग्राम = 4 कैलोरी ऊर्जा देता है)। गेहूं, चावल, आलू, चीनी।
- **वसा** : यह शरीर का तापमान बनाए रखता है और अंगों की रक्षा करता है (1 ग्राम = 9 कैलोरी ऊर्जा)। वसा दो प्रकार की होती है- संतृप्त (ठोस) और तेल।
- **प्रोटीन**: मांसपेशियों का निर्माण व मरम्मत करता है (1 ग्राम = 4 कैलोरी ऊर्जा)। प्रोटीन 22 अमीनो एसिड से बने होते हैं (8 भोजन से मिलते हैं और 14 शरीर खुद बनाता है)। दूध, अंडे, दालें, सोयाबीन।

2. **माइक्रोन्यूट्रिएंट्स : कम मात्रा में आवश्यक**

विटामिन : ये कुल 13 प्रकार के होते हैं और रासायनिक प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक हैं।

- **वसा में घुलनशील** : विटामिन A, D, E, K।



- **पानी में घुलनशील** : विटामिन B (B-complex) और C।

खनिज : शरीर को 19 खनिजों की आवश्यकता होती है।

- **मेजर** : कैल्शियम, पोटेशियम, सोडियम आदि।
- **ट्रेस** : आयरन, जिंक, आयोडीन आदि।
- **पानी** : शरीर का दो-तिहाई वजन पानी है। यह तापमान नियंत्रण और पाचन में मदद करता है रोज़ 6-8 गिलास पानी पीना चाहिए।

संतुलित आहार

- यह वह आहार है जिसमें शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व सही और संतुलित मात्रा में मौजूद होते हैं।
- यह शरीर के अंगों के उचित रखरखाव के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है।
- यह व्यक्ति की सामान्य वृद्धि और विकास में पूरी मदद करता है।
- एक सही संतुलित आहार मुख्य रूप से व्यक्ति की आयु, लिंग, वजन और शारीरिक गतिविधि के स्तर पर निर्भर करता है।

योगिक आहार

योग में आहार पोषण कैलोरी से ज्यादा भोजन की गुणवत्ता पर निर्भर करता है:

- **सात्विक आहार** : पचने में हल्का, मन को शांत करता है जैसे- ताजे फल, हरी सब्जियां, दूध।
- **राजसिक आहार** : शरीर को उत्तेजित और मन को बेचैन करता है जैसे- मसालेदार खाना, चाय, कॉफी।
- **तामसिक आहार** : पचने में भारी, आलस और क्रोध बढ़ाता है जैसे- बासी खाना, शराब, जंक फूड।



मिताहार

योग में संतुलित आहार को मिताहार कहते हैं, जो 3 बातों पर निर्भर करता है:

1. **गुणवत्ता** : भोजन सात्विक और प्राकृतिक रूप में होना चाहिए।



2. मात्रा : पेट को 50% भोजन और 25% तरल (पानी) से भरें। बाकी 25% हिस्सा हवा के प्रवाह के लिए खाली छोड़ें।
3. मन की स्थिति : खाना खाते समय मन शांत होना चाहिए और किसी गहरी सोच में नहीं होना चाहिए।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. आहार और पोषण में क्या अंतर है?

उत्तर- आहार वह कुल भोजन है जो हम अपने जीवित रहने के लिए ग्रहण करते हैं। दूसरी ओर, पोषण वह विज्ञान है जो हमारे शरीर द्वारा भोजन के सेवन, पाचन और उपयोग की संपूर्ण प्रक्रिया का अध्ययन करता है।

प्रश्न-2. भोजन के मुख्य कार्य क्या हैं?

उत्तर- भोजन हमारे शरीर में मुख्य रूप से चार कार्य करता है: शरीर को कार्य करने के लिए ऊर्जा प्रदान करना, उचित वृद्धि और विकास करना, क्षतिग्रस्त ऊतकों की मरम्मत करना और विभिन्न बीमारियों व संक्रमणों से शरीर की रक्षा करना।

प्रश्न-3. मैक्रोन्यूट्रिएंट्स और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स में क्या अंतर है?

उत्तर- मैक्रोन्यूट्रिएंट्स (कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन) शरीर को अधिक मात्रा में चाहिए होते हैं और ये ऊर्जा प्रदान करते हैं। जबकि माइक्रोन्यूट्रिएंट्स (विटामिन, खनिज) शरीर को बहुत कम मात्रा में चाहिए होते हैं लेकिन ये बीमारियों से बचाने के लिए आवश्यक हैं।

प्रश्न-4. योग में सात्विक आहार को सबसे उत्तम क्यों माना जाता है?

उत्तर- सात्विक आहार (जैसे ताजे फल और सब्जियां) पचने में बहुत हल्का होता है। यह हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के साथ-साथ मन को भी शांत रखने में मदद करता है, इसलिए योग अभ्यास के लिए इसे सबसे उत्तम माना जाता है।

प्रश्न-5. मिताहार की अवधारणा क्या है?

उत्तर- मिताहार योग में संतुलित आहार का एक नियम है। इसके अनुसार पेट को तीन भागों में बाँटना चाहिए: 50 प्रतिशत भाग भोजन से भरें, 25 प्रतिशत भाग पानी या तरल से भरें और शेष 25 प्रतिशत भाग हवा के प्रवाह के लिए खाली छोड़ दें।



4

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम

परिचय

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम देश भर में लागू एक ऐसा समुदाय-आधारित कार्यक्रम है जो विशेष रूप से 5 से 17 वर्ष के स्कूली बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य पर केंद्रित है। इसका मुख्य उद्देश्य बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार लाना, बीमारियों के जोखिम को कम करना और उनका समग्र विकास सुनिश्चित करना है।

अवधारणा



W.H.O. की परिभाषा: "एक प्रभावी स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों को एक साथ सुधारने के लिए किसी राष्ट्र का सबसे किफायती निवेश हो सकता है"।

4 मुख्य स्तंभ : शिक्षण और सीखना, सामाजिक और भौतिक वातावरण, स्कूल स्वास्थ्य नीति, और स्वास्थ्य सेवाएँ।

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के मुख्य पहलू

1. स्कूल स्वास्थ्य सेवाएँ

- **नियमित जांच :** बच्चों का समय-समय पर मेडिकल और दंत चिकित्सा चेकअप करना।
- **कुपोषण से बचाव :** बच्चों का पोषण स्तर बढ़ाने के लिए 'मिड-डे मील' प्रदान करना।
- **कृमि मुक्ति कार्यक्रम :** इसके तहत बच्चों को स्वास्थ्य सुधार के लिए 'एल्बेंडाजोल' और आयरन की गोलियां दी जाती हैं।
- **मानसिक स्वास्थ्य :** ड्रग्स, करियर और मानसिक तनाव के लिए स्कूलों में काउंसलर की व्यवस्था।
- **विशेष बच्चे :** विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की शिक्षा और मदद करना।
- **स्वास्थ्य रिकॉर्ड :** प्रत्येक बच्चे का स्वास्थ्य रिकॉर्ड और मेडिकल हिस्ट्री तैयार करना।

2. स्कूल का स्वस्थ वातावरण

- स्कूल में पर्याप्त स्वच्छता और सुरक्षित पेयजल होना चाहिए।



- लड़कियों और लड़कों के लिए अलग-अलग शौचालय होने चाहिए ताकि लड़कियों की सुरक्षा और गोपनीयता बनी रहे।
- स्कूल बाजार की भीड़भाड़ से दूर होना चाहिए और फर्नीचर बच्चों की उम्र के अनुसार होना चाहिए।
- स्कूल में कोई शारीरिक दंड या हिंसा नहीं होनी चाहिए।
- भारत सरकार का 'स्वच्छ भारत अभियान' स्कूल के इस स्वस्थ वातावरण को सुनिश्चित करने में मदद करता है।

3. स्वास्थ्य शिक्षा

- इसका लक्ष्य बच्चों के स्वास्थ्य ज्ञान, मानसिकता और उनके व्यवहार में लाभकारी बदलाव लाना है।
- बीमारी के लक्षणों को शुरुआत में ही पहचानने के लिए बच्चों का दैनिक सुबह का निरीक्षण किया जाना चाहिए।

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का संगठन

- प्रत्येक स्कूल में एक 'स्वास्थ्य परिषद' और 'स्वास्थ्य समिति' होनी चाहिए।
- इस समिति में स्कूल के प्रमुख, मेडिकल डॉक्टर, हेल्थ कोऑर्डिनेटर, शिक्षक, छात्र और माता-पिता SMC शामिल होते हैं।
- **हेल्थ कोऑर्डिनेटर** : यह इस पूरे कार्यक्रम को स्कूल में लागू करने वाला सबसे महत्वपूर्ण और जिम्मेदार व्यक्ति होता है (जो प्रिंसिपल या शारीरिक शिक्षा शिक्षक हो सकता है)।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम क्या है और इसका मुख्य उद्देश्य क्या है?

उत्तर- स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम मुख्य रूप से 5-17 वर्ष के स्कूली बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण पर केंद्रित एक महत्वपूर्ण योजना है। इसका मूल उद्देश्य बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार लाना, संक्रामक बीमारियों को रोकना और शिक्षा को बेहतर बनाना है।

प्रश्न-2. विश्व स्वास्थ्य संगठन W.H.O. ने स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम को कैसे परिभाषित किया है?

उत्तर- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, "एक बहुत ही प्रभावी स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों में एक साथ सुधार करने के लिए किसी भी राष्ट्र द्वारा किया जाने वाला सबसे किफायती और शानदार निवेश साबित हो सकता है"।



प्रश्न-3. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तीन मुख्य पहलू कौन-से हैं?

उत्तर- स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम मुख्य रूप से तीन महत्वपूर्ण पहलुओं पर आधारित है:

1. स्कूल स्वास्थ्य सेवाएँ ,
2. स्कूल का स्वस्थ और सुरक्षित वातावरण
3. स्कूल में दी जाने वाली स्वास्थ्य शिक्षा।

प्रश्न-4. स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं के मुख्य कार्य क्या हैं?

उत्तर- इन सेवाओं का मुख्य कार्य बच्चों का नियमित मेडिकल चेकअप व टीकाकरण करना, कुपोषण दूर करने के लिए मिड-डे मील देना, कृमि मुक्ति के लिए एल्बेंडाजोल की गोलियां देना, और प्राथमिक चिकित्सा व आपातकालीन देखभाल प्रदान करना है।

प्रश्न-5. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के संगठन में 'हेल्थ कोऑर्डिनेटर' की क्या भूमिका है?

उत्तर- किसी भी स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम को विद्यालय में सुचारू रूप से लागू करने के लिए 'हेल्थ कोऑर्डिनेटर' सबसे महत्वपूर्ण और जिम्मेदार व्यक्ति होता है। यह विशेष जिम्मेदारी आमतौर पर स्कूल के प्रिंसिपल या शारीरिक शिक्षा के शिक्षक को दी जाती है।



5

खेल प्रशिक्षण

परिचय

खेल प्रशिक्षण प्रतियोगिताओं में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए खिलाड़ियों की वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित एक व्यवस्थित तैयारी है। इसका मुख्य लक्ष्य शारीरिक, मानसिक और तकनीकी क्षमताओं का विकास करके खिलाड़ी को उसके उच्चतम स्तर तक पहुँचाना है।



खेल प्रशिक्षण का अर्थ

यह खिलाड़ियों या टीम को खेल प्रतियोगिता में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए व्यवस्थित रूप से तैयार करने की एक प्रक्रिया है। इसमें शारीरिक कंडीशनिंग, मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण, कौशल प्रशिक्षण और खेल रणनीति का प्रशिक्षण शामिल होता है।

खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत

- **व्यक्तिगत भिन्नता का सिद्धांत** : हर खिलाड़ी अलग होता है, इसलिए प्रशिक्षण हर व्यक्ति की क्षमता के अनुसार होना चाहिए।
- **ओवरलोड का सिद्धांत** : किसी भी एथलीट को उसकी क्षमता से अधिक भार नहीं दिया जाना चाहिए।
- **रिकवरी का सिद्धांत** : व्यायाम और वर्कआउट के बीच आराम और रिकवरी का सही अनुपात होना चाहिए।
- **निरंतरता का सिद्धांत** : यदि एथलीट प्रशिक्षण रोक देता है, तो उसकी फिटनेस का स्तर कम होने लगता है।
- **विशिष्टता का सिद्धांत** : हर खेल की अपनी अलग मांग होती है, इसलिए प्रशिक्षण उसी खेल के विशिष्ट अनुरूप होना चाहिए।

शारीरिक फिटनेस और घटक

शारीरिक फिटनेस बिना किसी अत्यधिक थकान के दिन-प्रतिदिन के कार्यों को आसानी से करने की क्षमता है।

- **ताकत** : प्रतिरोध को दूर करने की मांसपेशियों की क्षमता। यह तीन प्रकार की होती है- अधिकतम ताकत, ताकत सहनशक्ति और विस्फोटक ताकत।
- **सहनशक्ति** : थकान की स्थिति में भी काम को जारी रखने की क्षमता (जैसे- 15 मिनट लगातार दौड़ना)।
- **गति** : कम से कम समय में किसी दूरी को तय करने या काम को पूरा करने की क्षमता।



- **लचीलापन** : जोड़ों को उनकी पूरी गति सीमा तक मोड़ने की क्षमता (सक्रिय और निष्क्रिय लचीलापन)।
- **समन्वयात्मक क्षमताएं** : गतिविधियों को जल्दी और बेहतर गुणवत्ता के साथ करने की क्षमता (जैसे- संतुलन, लय और प्रतिक्रिया)।

एरोबिक और एनारोबिक व्यायाम

1. एरोबिक व्यायाम

- ये ऑक्सीजन की उपस्थिति में किए जाते हैं।
- इन्हें लंबे समय तक किया जा सकता है (2 मिनट से अधिक)।
- ये हृदय प्रणाली को बेहतर बनाते हैं।
- **उदाहरण**: धीमी और लगातार दौड़ना या जॉगिंग।

2. एनारोबिक व्यायाम

- ये निरंतर ऑक्सीजन की आपूर्ति के बिना किए जाते हैं।
- ये बहुत कम समय (कुछ सेकंड से 2 मिनट) के लिए किए जाते हैं।
- शरीर में लैक्टिक एसिड बनता है जिससे जल्दी थकान होती है।
- **उदाहरण**: 100 मीटर की तेज दौड़।
- **नोट**: अधिकतम हृदय गति (MHR) = 220 - आपकी आयु।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. खेल प्रशिक्षण का क्या अर्थ है?

उत्तर- खेल प्रशिक्षण किसी भी खिलाड़ी या टीम को खेल प्रतियोगिताओं में बेहतरीन प्रदर्शन के लिए तैयार करने की एक व्यवस्थित और वैज्ञानिक प्रक्रिया है। इसमें शारीरिक कंडीशनिंग, मानसिक प्रशिक्षण, कौशल और खेल रणनीति का विकास शामिल होता है।

प्रश्न-2. शारीरिक फिटनेस क्या है और इसके मुख्य घटक क्या हैं?



उत्तर- शारीरिक फिटनेस बिना किसी अत्यधिक थकान के दिन-प्रतिदिन के कार्यों को आसानी से करने की क्षमता है। इसके मुख्य घटकों में ताकत, सहनशक्ति, गति, लचीलापन और समन्वयात्मक क्षमताएं मुख्य रूप से शामिल होती हैं।

प्रश्न-3. एरोबिक व्यायाम क्या होते हैं?

उत्तर- एरोबिक व्यायाम वे गतिविधियां हैं जो ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति के साथ की जाती हैं और लंबे समय तक चलती हैं। इनमें ऊर्जा के लिए ग्लूकोज और वसा का उपयोग होता है, जैसे- धीमी गति से लगातार दौड़ना या जॉगिंग करना।

प्रश्न-4. एनारोबिक व्यायाम किसे कहते हैं?

उत्तर- एनारोबिक व्यायाम वे गतिविधियां हैं जो ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति के बिना बहुत ही कम समय के लिए की जाती हैं। इनमें शरीर में लैक्टिक एसिड बनता है जिससे थकान होती है, जैसे- 100 मीटर की बहुत तेज फर्फटा दौड़।

प्रश्न-5. खेल प्रशिक्षण में 'ओवरलोड' और 'रिकवरी' का सिद्धांत क्या है?

उत्तर- 'ओवरलोड' सिद्धांत के अनुसार किसी भी एथलीट को उसकी शारीरिक क्षमता से अधिक भार या तनाव नहीं दिया जाना चाहिए। वहीं, 'रिकवरी' सिद्धांत यह सुनिश्चित करता है कि व्यायाम के बीच उचित आराम और रिकवरी का समय जरूर दिया जाना चाहिए।



6

टूर्नामेंट का आयोजन

परिचय

टूर्नामेंट खेलों या मैचों की एक ऐसी श्रृंखला है जिसका आयोजन किसी प्रतियोगिता के विजेता का निर्णय करने के लिए किया जाता है। यह एक कम समय अवधि में आयोजित किया जाता है और खेलों को लोकप्रिय बनाने तथा खिलाड़ियों के प्रदर्शन का मूल्यांकन करने का बेहतरीन माध्यम है।



टूर्नामेंट का महत्व

- यह खिलाड़ियों की क्षमताओं और खेल कौशल को प्रदर्शित करने का बेहतरीन अवसर देता है।
- यह किसी विशेष खेल को लोकप्रिय बनाने का एक शक्तिशाली माध्यम है।
- यह लोगों को खेलों के प्रति प्रेरित करता है और स्वस्थ मनोरंजन प्रदान करता है।

टूर्नामेंट के प्रकार

1. नॉक-आउट टूर्नामेंट

- इसमें हारने वाली टीम टूर्नामेंट से तुरंत बाहर हो जाती है।
- टीम केवल तब तक खेलती है जब तक वह हार न जाए।
- प्रकार: सिंगल नॉक-आउट, डबल नॉक-आउट, सांत्वना और बैगनल-वाइल्ड।

2. लीग या राउंड रॉबिन टूर्नामेंट

- इसमें प्रत्येक टीम को अन्य सभी टीमों के साथ खेलना होता है।
- हार या जीत से कोई फर्क नहीं पड़ता, सभी को बराबर मौके मिलते हैं।
- प्रकार: सिंगल लीग (एक बार भिड़ना) और डबल लीग (दो बार भिड़ना)।

3. कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट

- यह नॉक-आउट और लीग दोनों प्रणालियों का मिश्रण होता है।



- प्रकार: नॉक-आउट कम लीग, लीग कम नॉक-आउट आदि ।

4. चैलेंज टूर्नामेंट

- इसमें निचली रैंक का खिलाड़ी ऊपरी रैंक वाले खिलाड़ी को चुनौती देता है ।
- यह कुश्ती, बैडमिंटन और टेबल टेनिस जैसे खेलों में होता है (जैसे- लैंडर और पिरामिड प्रकार) ।

फिक्स्चर प्रक्रिया

फिक्स्चर किसी टूर्नामेंट में भाग लेने वाली टीमों के मैचों का एक व्यवस्थित शेड्यूल (कार्यक्रम) है ।

- **बाइ :** यह किसी टीम को दिया गया एक विशेषाधिकार है जिससे वह टीम पहले दौर में खेले बिना सीधे दूसरे दौर में पहुँच जाती है ।
- **सीडिंग :** यह पिछले साल के विजेता या मजबूत टीमों को दी जाती है ताकि वे टूर्नामेंट के शुरुआती दौर में ही आपस में भिड़कर बाहर न हो जाएं

इंट्राम्यूरल और एक्स्ट्राम्यूरल

- **इंट्राम्यूरल :** 'इंट्रा' (भीतर) और 'म्यूरल' (दीवार) । ये वे खेल प्रतियोगिताएं हैं जो पूरी तरह से स्कूल या संस्थान के परिसर के भीतर आयोजित की जाती हैं (जैसे- इंटर-क्लास या इंटर-हाउस) ।
- **एक्स्ट्राम्यूरल :** ये वे प्रतियोगिताएं हैं जो संस्थान की दीवार के बाहर अन्य टीमों के साथ आयोजित की जाती हैं (जैसे- इंटर-स्कूल, स्टेट या नेशनल लेवल) ।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. टूर्नामेंट से आप क्या समझते हैं?

उत्तर- टूर्नामेंट मुख्य रूप से खेलों या मैचों की एक ऐसी व्यवस्थित श्रृंखला होती है, जिसका आयोजन किसी खेल प्रतियोगिता के अंतिम विजेता का निर्णय करने के लिए किया जाता है । यह खिलाड़ियों के बेहतरीन प्रदर्शन और कौशल का मूल्यांकन करता है ।

प्रश्न-2. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या होता है?

उत्तर- नॉक-आउट टूर्नामेंट एक ऐसी महत्वपूर्ण खेल प्रतियोगिता है जिसमें कोई भी टीम मैच हारने के तुरंत बाद टूर्नामेंट से बाहर हो जाती है । इसमें एक टीम तब तक लगातार मैच खेलती है जब तक कि वह किसी से पराजित न हो जाए ।



प्रश्न-3. लीग टूर्नामेंट के क्या लाभ हैं?

उत्तर- लीग टूर्नामेंट में हर टीम को अन्य सभी टीमों के साथ मैच खेलने का मौका मिलता है । इसका सबसे बड़ा लाभ यह है कि इसमें भाग्य नहीं बल्कि केवल योग्य और मजबूत टीम ही टूर्नामेंट की वास्तविक विजेता बनती है ।

प्रश्न-4. इंटराम्यूरल खेल प्रतियोगिताओं का क्या अर्थ है?

उत्तर- 'इंटराम्यूरल' शब्द लैटिन भाषा से लिया गया है जिसका अर्थ है दीवार के भीतर । ये वे सभी खेल प्रतियोगिताएं होती हैं जिनका आयोजन पूरी तरह से एक ही स्कूल, कॉलेज या संस्थान के परिसर की चारदीवारी के अंदर किया जाता है ।

प्रश्न-5. 'बाइ' और 'सीडिंग' में क्या अंतर है?

उत्तर- 'बाइ' किसी टीम को दिया गया वह विशेष अधिकार है जिससे वह बिना खेले सीधे दूसरे दौर में पहुँचती है । जबकि 'सीडिंग' पिछले साल की मजबूत विजेता टीमों को दी जाती है ताकि वे शुरुआती दौर में आपस में न भिड़ें ।



7

खेल चोटें, प्राथमिक चिकित्सा और सुरक्षा

परिचय

खेलकूद में भाग लेना बहुत मजेदार होता है, लेकिन कभी-कभी असावधानी से चोट लगने का खतरा भी रहता है। इसमें हम मुख्य रूप से प्राथमिक चिकित्सा, चोटों को रोकने के तरीके और स्कूल में जरूरी सुरक्षा सावधानियों के बारे में जानेंगे, जो परीक्षा के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं।



खेल चोट के प्रकार

चोट : जब शरीर के अंगों पर उनकी क्षमता से ज्यादा जोर लगता है, तो कोशिकाएं और रक्त वाहिकाएं टूट जाती हैं, जिसे चोट कहते हैं।

सेल नेक्रोसिस : कोशिकाओं के खराब होने को सेल नेक्रोसिस कहते हैं, जिससे शरीर में ऑक्सीजन और पोषण का बहाव रुक जाता है।

- **कंट्यूजन :** बिना धार वाली वस्तु से चोट लगना, जिससे त्वचा पर निशान नीला पड़ जाता है।
- **खरोंच :** त्वचा की सबसे ऊपरी परत का रगड़ खाकर छिल जाना।
- **चीरा :** त्वचा का कटना या अनियमित रूप से फटना।
- **खिंचाव :** मांसपेशियों का अत्यधिक खिंच जाना या टूट जाना।
- **मोच :** जोड़ों के पास मौजूद लिगामेंट्स का अत्यधिक खिंच जाना या फट जाना।

हड्डियों की चोट :

- **क्लोज फ्रैक्चर :** हड्डी अंदर टूट जाती है लेकिन त्वचा के बाहर नहीं आती।
- **ओपन फ्रैक्चर :** टूटी हुई हड्डी त्वचा को फाड़कर बाहर निकल आती है।

जोड़ों की चोट :

- **डिसलोकेशन :** हड्डियों का अपने जोड़ से खिसक कर अलग हो जाना।

सामान्य खेल चोटों का उपचार



सामान्य चोटों के तुरंत इलाज के लिए चार कदम अपनाए जाते हैं:

- **आराम** : खेलना तुरंत रोक दें और घायल हिस्से को पूरा आराम दें।
- **बर्फ** : सूजन और दर्द कम करने के लिए प्रभावित जगह पर बर्फ लगाएं।
- **दबाव** : सूजन रोकने के लिए घायल जगह पर सूती पट्टी बांधें।
- **ऊंचाई** : घायल हिस्से को हृदय के स्तर से थोड़ा ऊपर उठाकर रखें।

प्राथमिक चिकित्सा

- डॉक्टर के आने से पहले घायल व्यक्ति को दी जाने वाली तुरंत मदद को **प्राथमिक चिकित्सा** कहते हैं।
- इसका मुख्य उद्देश्य व्यक्ति की जान बचाना और हालत को ज्यादा बिगड़ने से रोकना है।
- **नियम**: बिना घबराए तुरंत मदद करें, जल्दी एम्बुलेंस बुलाएं और घायल को हिम्मत दें।

खेल चोटों से बचाव

- **शारीरिक फिटनेस**: खेलने के लिए शरीर का पूरी तरह फिट और मजबूत होना बहुत जरूरी है।
- **वार्म अप**: खेल से पहले शरीर को गरमाना और अंत में सामान्य करना बहुत आवश्यक है।
- **उपकरण**: खेल के अनुसार हमेशा सही और सुरक्षित उपकरणों का ही इस्तेमाल करें।

सुरक्षा सावधानियां

- **स्कूल सुरक्षा** : बच्चों को घर से स्कूल आने-जाने और खेलते समय एक सुरक्षित माहौल देना चाहिए।
- **बचाव**: थकान होने पर न खेलें, शरीर में पानी की कमी न होने दें और सुरक्षित खेल उपकरणों का इस्तेमाल करें। किसी भी आपात स्थिति के लिए हमेशा **फर्स्ट एड किट** तैयार रखें।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. खिंचाव और मोच में क्या अंतर है?

उत्तर- खिंचाव में मुख्य रूप से हमारी मांसपेशियों में अत्यधिक खिंचाव आता है या वे टूट जाती हैं। जबकि मोच में जोड़ों के पास के लिगामेंट्स बहुत ज्यादा खिंच जाते हैं या फट जाते हैं।

प्रश्न-2. चोट लगने पर तुरंत इलाज के चार कदम क्या हैं?



उत्तर- चोट लगने पर तुरंत इलाज के चार कदम होते हैं: पहला आराम देना, दूसरा सूजन कम करने के लिए बर्फ लगाना, तीसरा पट्टी बांधकर दबाव बनाना और चौथा घायल हिस्से को हृदय के स्तर से ऊपर उठाकर रखना।

प्रश्न-3. क्लोज और ओपन फ्रैक्चर में क्या फर्क है?

उत्तर- क्लोज फ्रैक्चर में हड्डी अंदर टूट जाती है पर त्वचा के बाहर नहीं दिखती। ओपन फ्रैक्चर में टूटी हुई हड्डी त्वचा को फाड़ कर शरीर से बाहर निकल आती है, जो बहुत ज्यादा खतरनाक होता है।

प्रश्न-4. प्राथमिक चिकित्सा किसे कहते हैं?

उत्तर- डॉक्टर के आने से पहले किसी घायल या बीमार व्यक्ति को दी जाने वाली तुरंत और जरूरी मदद को प्राथमिक चिकित्सा कहते हैं। इसका सबसे मुख्य उद्देश्य इंसान की बहुमूल्य जान बचाना होता है।

प्रश्न-5. खेल में चोटों से बचने के दो उपाय बताइए।

उत्तर- पहला उपाय यह है कि खेलने से पहले शरीर को हमेशा अच्छे से गरमाना चाहिए। दूसरा उपाय है कि खेल के हिसाब से हमेशा सही और सुरक्षित उपकरणों जैसे हेलमेट या गार्ड्स का इस्तेमाल करना चाहिए।

