नि:शुल्क वितरण हेतु

खेल योग

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य
कक्षा 4 के लिए पाठ्यपुस्तक

सत्र 2026-27

0440

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

यह पाठ्यपुस्तक शासकीय सम्पत्ति है। इसका क्रय-विक्रय अवैधानिक है।

प्रकाशन वर्ष - 2026

छत्तीसगढ़ शासन, स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा स्वीकृत

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली के सौजन्य से छत्तीसगढ़ राज्य के द्वारा अनुकूलित

आवरण पृष्ठ, चित्रांकन एवं ले आउट डिजाइनिंग

रेखराज चौरागड़े, राजेंद्र सिंह ठाकुर, हिमांशु वर्मा

प्रकाशक

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

मुद्रक

छत्तीसगढ़ पाठ्यपुस्तक निगम, रायपुर (छ.ग.)

मुद्रणालय

मुद्रित पुस्तकों की संख्या - ______________________

प्राक्कथन

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के नए पाठ्यक्रम के आलोक में राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली द्वारा विकसित पाठ्यपुस्तकों में छत्तीसगढ़ की संस्कृति एवं संदर्भों को जोड़कर उन्हें राज्य के परिप्रेक्ष्य में अनुकूलित किया गया है।

यह पाठ्यपुस्तक विद्यार्थियों के लिए ज्ञानवर्धन, दक्षता विकास एवं 21वीं सदी के उन्नत कौशलों के विकास में सहायक सिद्ध होगी। पाठ्यपुस्तक के रोचक विषयवस्तु से राज्य के विद्यार्थियों को स्थानीय संस्कृति एवं संदर्भों को समझने के अवसर मिलेंगे। विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास, वैश्विक नागरिक निर्माण एवं शैक्षिक उद्देश्यों की पूर्ति होगी।

हम राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली के निदेशक के प्रति कृतज्ञ हैं, जिन्होंने हमें एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा सृजित पाठ्यपुस्तकों को छत्तीसगढ़ राज्य के संदर्भ में अनुकूलित किए जाने हेतु स्वीकृति दी है। इस दिशा में एन.सी.ई.आर.टी. के विषय विशेषज्ञों द्वारा समय-समय पर दिए गए समुचित मार्गदर्शन, सुझाव एवं सहयोग के लिए हृदय से आभारी हैं।

हम 'छत्तीसगढ़ राज्य शिक्षा स्थायी समिति' को पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्य में उनके सक्रिय योगदान के लिए तथा प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से इस कार्य से जुड़े समस्त विद्वतजन के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

यद्यपि संवर्धन एवं परिष्करण की संभावनाएँ सर्वदा भविष्य के लिए बनी रहती हैं इसलिए पाठ्यपुस्तक के परिमार्जन एवं उपयोगिता के संबंध में राज्य के विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों, शिक्षाविदों एवं अन्य जनों से प्राप्त होने वाले प्रत्येक सुझाव राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़ के लिए स्वागत योग्य होगा। हमारा लक्ष्य छत्तीसगढ़ राज्य को शिक्षा के क्षेत्र में अग्र पंक्ति में स्थापित करना है।

संचालक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
छत्तीसगढ़, रायपुर

आमुख

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसार विद्यालयी शिक्षा का बुनियादी स्तर बच्चों के समग्र विकास की नींव रखता है। इस स्तर पर बच्चे न केवल हमारे देश की संस्कृति और संविधान से जुड़े महत्वपूर्ण संस्कार सीखते हैं अपितु बुनियादी साक्षरता (पढ़ने-लिखने) और संख्यात्मक ज्ञान (गणना करने की क्षमता) भी विकसित करते हैं। यह दृढ़ आधार उन्हें अगले स्तर अर्थात प्रारंभिक स्तर में सहजता से आगे बढ़ने में सहायता करता है।

प्रारंभिक स्तर कक्षा तीन से पाँच तक तीन वर्षों का होता है और यह बुनियादी स्तर से मध्य स्तर तक जाने की कड़ी है। इस दौरान खेल आधारित, खोज आधारित और गतिविधि आधारित शिक्षण पद्धतियों को जारी रखते हुए बच्चों को पहली बार पाठ्यपुस्तकों और औपचारिक कक्षाओं से परिचित करवाया जाता है। यह प्रक्रिया बच्चों पर बोझ डालने के स्थान पर, उन्हें पढ़ने, लिखने, बोलने, चित्र बनाने, गाने और खेलों के माध्यम से सीखने के लिए प्रेरित करती है। इसके अंतर्गत शारीरिक शिक्षा, कला शिक्षा, पर्यावरण शिक्षा, भाषा, गणित, प्रारंभिक विज्ञान और सामाजिक विज्ञान को सम्मिलित किया जाता है। यह व्यापक दृष्टिकोण बच्चों के मानसिक और भावनात्मक विकास को दृढ़ करता है जिससे वे सरलता से मध्य स्तर में जाने के लिए तैयार हो सकें।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुरूप तैयार की गई *विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एन.सी.एफ.-एस.ई.) 2023* की अनुशंसाओं के अनुसार प्रारंभिक स्तर पर 'शारीरिक शिक्षा और आरोग्य' नामक एक नए विषय को जोड़ा गया है। इस विषय का उद्देश्य बच्चों में शारीरिक गतिविधियों और खेलों के प्रति रुचि बढ़ाना, खेलों में दक्षता विकसित करना और सहनक्षमता, सहानुभूति व सहयोग की भावना को सशक्त करना है।

भारत में योग की समृद्ध परंपरा है, जो मन और शरीर के संतुलित स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। 'शारीरिक शिक्षा और आरोग्य' विषय में योग के विभिन्न पक्षों को सम्मिलित किया गया है जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम और ध्यान को क्रमिक रूप से कक्षा तीन से माध्यमिक स्तर तक सिखाया जाता है। यह समग्र स्वास्थ्य और आरोग्य की सुदृढ़ नींव रखता है।

कक्षा चार के लिए *खेल योग* नामक यह पुस्तक शारीरिक शिक्षा और आरोग्य को बढ़ावा देने के उद्देश्य से बनाई गई है। इसमें बच्चों की आधारभूत गत्यात्मक (शारीरिक) क्षमताओं को विकसित करने और स्थानीय पारंपरिक खेलों के माध्यम से खेल का आनंद लेने के साथ-साथ अपनी संस्कृति से जुड़ने पर बल दिया गया है। योग के आयु-उपयुक्त पक्ष स्वस्थ जीवन की नींव रखने में सहायक होंगे। यह पाठ्यपुस्तक *विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एन.सी.एफ.- एस.ई.) 2023* में निर्धारित दक्षताओं के अनुरूप तैयार की गई है।

खेल योग कक्षा चार की यह पाठ्यपुस्तक, कक्षा तीन की शारीरिक शिक्षा और आरोग्य की पुस्तक का अगला चरण है, जो शारीरिक गतिविधियों के महत्व और जीवन के लिए आवश्यक मूल्य एवं दृष्टिकोण को रेखांकित करती है। इसमें समावेशन, लैंगिक समानता और सांस्कृतिक जुड़ाव जैसे विषयों को विशेष रूप से सम्मिलित किया गया है। इस पुस्तक की गतिविधियाँ, समूह में सीखने को प्रोत्साहित करती हैं और विद्यार्थियों, शिक्षकों तथा समुदाय के लिए शिक्षण अनुभव को समृद्ध बनाती हैं। यद्यपि यह पाठ्यपुस्तक महत्वपूर्ण है किंतु विद्यार्थियों को स्थानीय खेलों का भी आनंद लेना चाहिए और अपने मित्रों के साथ खेलना चाहिए। यह पुस्तक न केवल विद्यालयी शिक्षा के लिए उपयोगी है अपितु माता-पिता और समुदाय के लिए भी एक मूल्यवान संसाधन है।

खेल आधारित शिक्षण विधि को जारी रखते हुए इसमें प्रयुक्त खेल और खिलौनों की प्रकृति को इस तरह विकसित किया गया है कि वे केवल आकर्षण का केंद्र न बनें अपितु बच्चों की सक्रिय भागीदारी को भी बढ़ाएँ। विद्यालय पुस्तकालयों, खेल के मैदानों और सामुदायिक क्लबों को इस सीखने की प्रक्रिया को आगे बढ़ाने में सहायता करनी चाहिए और अभिभावक एवं शिक्षक इस प्रयास में बच्चों का मार्गदर्शन करें। एक प्रभावी शिक्षण वातावरण विद्यार्थियों को प्रेरित करता है, उनकी जिज्ञासा बनाए रखता है और सीखने के प्रति रुचि को प्रबल करता है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पाठ्यपुस्तक प्रारंभिक स्तर के सभी विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी। मैं इस पुस्तक के निर्माण में योगदान देने वाले सभी व्यक्तियों के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ और आशा करता हूँ कि यह पुस्तक सभी हितधारकों की अपेक्षाओं को पूर्ण करेगी। रा.शै.अ.प्र.प. पाठ्यपुस्तकों की गुणवत्ता सुधारने और शैक्षिक स्तर उन्नयन करने हेतु प्रतिबद्ध है और हम आपके सुझावों का स्वागत करते हैं ताकि पुस्तक की सामग्री को और उन्नत बनाया जा सके।

दिनेश प्रसाद सकलानी
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नई दिल्ली
31 मार्च 2025

पुस्तक परिचय

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के लिए कक्षा 4 की यह पाठ्यपुस्तक *खेल योग* इस विषय में कक्षा 3 की पाठ्यपुस्तक का अगला कदम है। शारीरिक क्रियाकलाप, मानव-जीवन के अभिन्न अंग हैं और इसलिए ये विद्यालयी पाठ्यक्रम के भी अभिन्न अंग हैं। खेल और शारीरिक क्रियाकलाप एक विद्यार्थी को व्यक्तिगत रूप से महत्वपूर्ण गत्यात्मक कौशल, शारीरिक दक्षता के अभ्यास, सामाजिक-भावनात्मक जागरूकता और विनियमन, संबंधित ज्ञानात्मक क्षमताओं के साथ-साथ आत्म-अनुशासन, कठिन परिश्रम, सामूहिक कार्यों और किसी व्यक्ति की शक्तियों व दुर्बलताओं को स्वीकार करने के महत्वपूर्ण मूल्यों को सिखाते हैं।

भारत ने आदिकाल से ही स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मस्तिष्क को सभी शैक्षिक अनुभवों के केंद्र के रूप में मान्यता दी है। योगाभ्यास के साथ-साथ शारीरिक गतिविधियों और खेलों की एक समृद्ध विरासत, जैसे— कुश्ती, मलखंब और तीरंदाजी; मानव शरीर, स्वास्थ्य, आरोग्य और मानव के समग्र विकास के बीच परस्पर संबंधों पर बल देती है।

विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एन.सी.एफ.-एस.ई.) 2023 जीवन के समस्त क्षेत्रों में सफलता के लिए एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में व्यक्तियों के स्वास्थ्य और आरोग्य की महत्ता को मान्यता देती है। समग्र स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए, *एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023* ने विद्यालयी शिक्षा के सभी स्तरों हेतु शारीरिक शिक्षा और आरोग्य को एक मुख्य पाठ्यचर्या के विषयक्षेत्र के रूप में अनिवार्य किया है। शिक्षकों और विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के पाठ्यचर्या संबंधी लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायता हेतु पहली बार कक्षा 4 के लिए यह पाठ्यपुस्तक तैयार की गई है। यह पुस्तक विद्यार्थियों को खेलने का आनंद लेने, विविध शारीरिक गतिविधियों को जानने, सोचने और चर्चा करने, साथ-साथ खेलना सीखने और एक-दूसरे के साथ प्रेम और करुणापूर्ण व्यवहार हेतु सक्षम बनाती है। पुस्तक में तीन इकाइयाँ हैं— आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ, हमारे खेल और योग।

इकाई 1, आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ— इसमें विद्यार्थी बिना किसी उपकरण और सहायता के फेंकना, लपकना, दौड़ना, कूदना, किक मारना, प्राप्त करना और प्रहार करना जैसे क्रियाकलापों में सम्मिलित होंगे। इन विविध क्रियाकलापों को सुविधाजनक बनाने के लिए विभिन्न आकार, भार और बनावट की वस्तुओं का उपयोग किया जाता है। यह इकाई बुनियादी स्तर से शारीरिक विकास के लिए खेल आधारित दृष्टिकोण को अगले स्तर तक निरंतर रखती है और विद्यार्थियों को शारीरिक गतिविधियों के विविध समूहों में भाग लेने के लिए तत्पर करती है।

सामान्यत: बच्चों को खेलना पसंद होता है। खेलते समय वे दूसरे बच्चों से बातचीत करते हैं, नियमों पर चर्चा करते हैं, आगे बढ़ने की कोशिश करते हैं, एक-दूसरे की सहायता करते हैं और साथ

रहना पसंद करते हैं। हमारे देश में विभिन्न क्षेत्रों के कई स्थानीय पारंपरिक खेल हैं, जिन्हें बच्चों और बड़ों द्वारा खेला जाता है।

इकाई 2, हमारे खेल— इसमें देश के विभिन्न भागों के 13 पारंपरिक खेल सम्मिलित हैं। प्रत्येक खेल को कैसे खेला जाए और इससे संबंधित विवरण प्रस्तुत करने वाले चित्र पुस्तक में दिए गए हैं। संभवत: इनमें से कुछ खेल आपके क्षेत्र में अलग-अलग विधियों से खेले जाते होंगे, आप नियमों को अपने अनुसार अनुकूलित कर सकते हैं। प्रत्येक खेल को खेलने के बाद इसको और अधिक रोचक बनाने और बच्चों को अपने परिवार तथा मित्रों के साथ घर पर इन खेलों को खेलने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु उनके नियमों में बदलाव के सुझाव दिए गए हैं। विभिन्न राज्यों में इन खेलों को जैसा बोला जाता है, उसी के आधार पर इनका नामकरण किया गया है। हमें इन नामों का अर्थ समझना और उनका सही उच्चारण करना सीखना चाहिए।

इकाई 3, योग— यह इकाई विद्यार्थियों के समग्र स्वास्थ्य व आरोग्य को बढ़ावा देने के लिए योग से परिचित कराती है। इस आयु में बच्चे स्वभाव से प्रसन्न और आनंदित रहते हैं। स्वस्थ आदतें विकसित करने और उच्च कक्षाओं में विभिन्न यौगिक क्रियाओं को करने एवं आवश्यक प्रारंभिक अभ्यास सीखने के लिए योग को रुचिपूर्ण मनोरंजक गतिविधियों के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है। शारीरिक शिक्षकों के लिए अष्टांग योग (योग के आठ चरणों) का परिचय और कक्षा 4 के लिए योग इकाई के संदर्भ में विवरण पुस्तक के अंत में दिया गया है।

इस पुस्तक में खेल और शारीरिक गतिविधियों को सीखने के अतिरिक्त, विद्यार्थी नियमों का पालन करना, सुरक्षित अभ्यासों और निष्पक्ष खेल के महत्व को समझना, समूहों में सामंजस्य से कार्य करना, एक-दूसरे के साथ शिष्टाचार और सम्मान के साथ व्यवहार करना, एक-दूसरे की सहायता करना और एक साथ खेल का आनंद लेना सीखेंगे। जब बच्चे शारीरिक गतिविधियों और खेलों में सम्मिलित होंगे तो इससे उनमें निहित मूल्यों और प्रवृत्तियों का विकास होगा और खेल के बाद मुक्त चिंतन की प्रक्रिया से ये और सुदृढ़ होंगे। शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के कालांशों में मुक्त चिंतन के लिए पर्याप्त समय दिया गया है।

मुक्त चिंतन का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा के माध्यम से उपरोक्त मूल्यों और प्रवृत्तियों को विकसित करना है। शारीरिक गतिविधि या खेल संपन्न होने के पश्चात सभी विद्यार्थी गतिविधि के दौरान अपने अनुभव साझा करने के लिए एक घेरे में बैठते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी विद्यार्थियों को स्वयं को व्यक्त करने का अवसर मिले, मुक्त चिंतन के लिए कुछ मूलभूत नियम निर्धारित करना महत्वपूर्ण है—

- समूह में सभी बराबर हैं, कोई भी दूसरों से अधिक महत्वपूर्ण नहीं है।
- सभी को एक-दूसरे का और सभी की भावनाओं का सम्मान करना चाहिए।
- जब कोई साथी बोल रहा हो, उस समय अन्य साथी को बीच में नहीं बोलना चाहिए।
- समूह में सभी को बोलने का अवसर मिलना चाहिए और दूसरों को उनकी बातों पर पूरा ध्यान देना चाहिए।

शिक्षक गतिविधि के संदर्भ में सभी को अपने अनुभव साझा करने हेतु प्रोत्साहित कर सत्र का मार्गदर्शन कर सकते हैं। इसे 'उपलब्धि' एवं 'आकांक्षा' के माध्यम से व्यक्त किया जा सकता है।

उपलब्धि का अर्थ है— खेलों के दौरान वह परिस्थिति जिसमें विद्यार्थी को वास्तविक आनंद की प्राप्ति हुई हो। यह परिस्थिति कुछ भी हो सकती है। उदाहरण के लिए, खेल जीतने या दूसरों की सहायता करने के अनुभव से लेकर दल के अन्य सदस्यों ने साथी या विपक्षी विद्यार्थियों के साथ कैसा व्यवहार किया।

आकांक्षा का अर्थ है कि विद्यार्थी चाहता था कि सत्र में कुछ इस प्रकार हुआ होता या भविष्य में ऐसा कुछ हो पाए, जिससे वह या उसका दल और उच्च प्रदर्शन कर पाए। यह कोई ऐसी गतिविधि भी हो सकती है जिसे वे सम्मिलित कराना चाहें या जिसमें अधिक समय की माँग हो।

प्रत्येक विद्यार्थी उपलब्धि एवं आकांक्षा साझा कर सकता है और फिर साझा करने के लिए दूसरे विद्यार्थी को अवसर दे सकता है। यह प्रक्रिया तब तक चलती रहती है जब तक प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी भावनाएँ साझा करने का अवसर नहीं मिल जाता।

विद्यार्थियों द्वारा स्वयं के तथा साथियों के कृत्य, संवेग तथा आत्मावलोकन हेतु उपलब्धि एवं आकांक्षाएँ समय अंतराल पर रूपांतरित की जा सकती हैं।

इस सत्र के दौरान कुछ प्रासंगिक और विचारोत्तेजक प्रश्नों पर चर्चा की जा सकती है, जैसे— क्या हम खेलते समय अपने मित्रों के प्रति पक्षपाती होते हैं? क्या हम खेल में सभी को समान रूप से सम्मिलित कर रहे हैं? क्यों कुछ लोगों को उतना आनंद नहीं आ रहा है?

उपलब्धि और आकांक्षा के अतिरिक्त, मुक्त चिंतन में खेल के संदर्भित आकर्षक चर्चाएँ भी सम्मिलित हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, यदि खेल के दौरान कोई चोट लगती है, ऐसे में शिक्षक 'खेलते समय चोटों से कैसे बचें' इस पर चर्चा कर सकते हैं।

सत्र नियोजन

'शारीरिक शिक्षा और आरोग्य' पाठ्यक्रम के लिए प्रारंभिक स्तर में 90 घंटे प्रति वर्ष आवंटित किए गए हैं जो वर्ष में लगभग 150 कालांश हैं। *एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023* में उल्लेखित आवश्यक दक्षताओं के विकास के लिए इन सत्रों की प्रभावी रूप से योजना बनाना आवश्यक है। पुस्तक में दी गई तीनों इकाइयों को क्रम से पूरा नहीं किया जाना चाहिए, शारीरिक शिक्षकों के लिए पुस्तक के अंत में विस्तृत कालांश-दर-कालांश सुझावात्मक सत्र योजना दी गई है। आप विद्यालय की समय-सारिणी के आधार पर सत्रों को संशोधित कर सकते हैं, किंतु सुनिश्चित करें कि प्रत्येक सप्ताह एक योग का कालांश हो और विद्यार्थियों को इकाई 2 'हमारे खेल' से सभी खेलों को पूरा करने के लिए नियमित रूप से पर्याप्त संयुक्त कालांश मिलें।

कौशल और मूल्यों के संतुलित विकास के लिए, प्रत्येक कालांश में विभिन्न प्रकार की गतिविधियों की योजना बनाई जा सकती है। उपलब्ध समय में अधिकतम संभव अधिगम के लिए तीन प्रकार के सत्र इस प्रकार हैं—

प्रकार 1— खेल अभ्यास।

प्रकार 2— खेल के बाद सामाजिक-भावनात्मक पक्षों पर सोचने और चर्चा करने हेतु पर्याप्त समय प्रदान करने के लिए मुक्त चिंतन।

प्रकार 3— एक विशिष्ट कौशल पर ध्यान केंद्रित करने के लिए खेल विशेष पर आधारित अभ्यास।

सत्र की योजना बनाते समय निम्नलिखित बातों पर विचार किया जा सकता है—

- खेल के समय चोटों से बचने और चोट के उपरांत शीघ्र ठीक होने के लिए शारीरिक गतिविधियों के प्रत्येक सत्र का आरंभ और अंत में ऊष्मीकरण (वार्म-अप) और शीतलीकरण (कूल-डाउन) गतिविधियाँ।
- विद्यार्थियों से क्या अपेक्षाएँ हैं, यह समझाने हेतु प्रारूप प्रकटीकरण व क्रिया प्रदर्शन का उपयोग किया जा सकता है।
- विद्यार्थियों के विविध समूहों के लिए चुनौतियों के स्तर के अनुरूप उपयुक्त योजना बनाना।
- योजना अपेक्षित अधिगम परिणामों पर केंद्रित होनी चाहिए। उदाहरण के लिए, अंटी पिल, इंदुर बेरल आदि जैसे गति करने वाले खेलों के माध्यम से कूदना और उछलना और छो-छो, एंडिंग ओका आदि के खेलों के माध्यम से दौड़ना और चकमा देना किया जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य और उसके विकास दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। यह बच्चे की मांसपेशियों और हृदयवाहिका शक्ति, लचीलापन, सहनशक्ति, गत्यात्मक कौशल और मन, दैहिक एकता और स्वास्थ्य को उत्तम बनाने में सहायता करती है। यह विद्यार्थियों को व्यक्तिगत और निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने एवं उनके लिए प्रयास करने का अवसर देती है। इसके अतिरिक्त, खेलने से विद्यार्थियों को दलीय भाव (टीम वर्क), सहयोग, समस्या-समाधान, अनुशासन, दृढ़ता और दायित्वबोध के गुणों को विकसित करने में भी सहायता मिलती है। सामान्य रूप से शारीरिक गतिविधि विश्राम के लिए सबसे अच्छी मानी जाती है और भावनात्मक स्थिरता और विनम्रता सिखाती है। ये सभी गुण और लाभ कक्षा के दायित्वों की सफल अनुपालना हेतु भी प्रासंगिक हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि जो विद्यार्थी शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, वे अन्य विद्यालयी कार्यों में भी अधिक सफल होते हैं। जो लोग युवावस्था में शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, वे वयस्क होने पर भी अधिक स्वस्थ व स्फूर्त रहते हैं, जिससे वे दीर्घायु प्राप्त करते हैं एवं स्वस्थ और अधिक उपादेय जीवन जीते हैं।

शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि विद्यालय में अन्य सभी विषयों के समान महत्व देते हुए शारीरिक शिक्षा के कालांशों को निष्ठापूर्वक संचालित किया जाए।

शिक्षकों के लिए निर्देश

आनंदमय अनुभव, बच्चों की सुरक्षा और दक्षताओं के प्रभावी विकास के लिए शिक्षक निम्नलिखित निर्देशों का पालन कर सकते हैं—

- यह सुनिश्चित करें कि पुस्तक में दी गई खेल संबंधी गतिविधियों को करने के लिए पर्याप्त स्थान उपलब्ध हो।
- विद्यार्थियों का खेल क्षेत्र बाधारहित हो एवं खेलने हेतु सुरक्षित हो।
- विद्यार्थियों को प्राथमिक चिकित्सा किट सरलता से उपलब्ध हो।
- विद्यार्थी भावनात्मक और सामाजिक रूप से सुरक्षित अनुभव करें और शारीरिक शिक्षा की कक्षा के दौरान उनके साथ सम्मान, प्रोत्साहन, सहयोगपूर्ण व्यवहार किया जाए और उनकी शिकायतों का उचित निवारण हो।
- सामूहिक गतिविधियाँ करते समय विद्यार्थियों के संभावित टकराव को रोकने हेतु खेल क्षेत्र को उपखंडों में चिह्नित करें।
- विद्यार्थियों को दलों में विभाजित करते समय सुनिश्चित करें कि दल शरीर के भार, लंबाई और गतिविधि के लिए आवश्यक कौशल के अनुरूप निष्पक्ष और संतुलित हों।
- विद्यार्थियों को खेलते समय अपने परिवेश के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को निर्देश दें कि कोई भी गतिविधि करते समय, जब तक कहा न जाए, प्रतिद्वंद्वी पर निशाना न साधें। चर्चा करें कि यह महत्वपूर्ण क्यों है?
- विद्यार्थियों को अभ्यास करते समय अपने दल के अन्य साथियों के कौशलों पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें। उदाहरण के लिए, यदि वे गेंद को बहुत बलपूर्वक फेंकते हैं और यदि उनका साथी उस वेग को संभाल पाने में सक्षम नहीं है तो उन्हें बल कम करना होगा।
- विद्यार्थियों को किसी ऐसी गतिविधि जिसमें प्रतिद्वंद्वी को धक्का देना हो या खींचना हो, ऐसे में सावधान रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के साथ सौम्यता व विनम्रता से व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित करें, खेल का आनंद लेने पर ध्यान केंद्रित करें, न कि केवल खेल के परिणाम पर।
- विद्यार्थियों को उपयोग करने के बाद सभी उपकरण एकत्र करने व व्यवस्थित रूप से यथास्थान रखने के लिए प्रोत्साहित करें।

- विभिन्न गतिविधियों में सभी विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को खेलने के लिए विभिन्न प्रकार की सामग्रियों और वस्तुओं का पता लगाने का अवसर दें, जैसे— विभिन्न आकार की गेंदें, बल्ले, टायर, छोटी कुदाल (कुंद वाली) या किसी भी प्रकार का स्थानीय खिलौना या वस्तु। रेत का गड्ढा बनाने और पानी तक सुरक्षित पहुँच बनाने पर भी विचार किया जा सकता है।
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के साथ स्वतंत्र रूप से संवाद करने की अनुमति दें और उन्हें सहयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- गतिविधियों के बीच विद्यार्थियों को विश्राम करने का पर्याप्त समय प्रदान करें।
- विद्यार्थियों को उनकी दक्षताओं में सुधार लाने एवं प्रोत्साहित करने के लिए रुचिपूर्ण कहानियों और आदर्श उदाहरणों का उपयोग किया जा सकता है।
- उन स्थितियों के प्रति सतर्क रहें, जहाँ विद्यार्थियों को कुछ कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।
- चिकित्सकों और आपातकालीन सेवाओं (जैसे एंबुलेंस) के संपर्क सूत्र अपने पास रखें।
- इकाई 2 के आकलन में शिक्षक अभिभावकों से प्रतिक्रिया ले सकते हैं और उनके अवलोकन के आधार पर आकलन प्रपत्र भर सकते हैं।

अतुल दुबे
सदस्य-संयोजक, पाठ्यपुस्तक निर्माण समूह
सहायक आचार्य, शारीरिक शिक्षा
सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.

राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समिति (एन.एस.टी.सी.)

1. महेश चंद्र पंत, *कुलाधिपति*, राष्ट्रीय शैक्षिक योजना एवं प्रशासन संस्थान ***(अध्यक्ष)***
2. मञ्जुल भार्गव, *प्रोफेसर*, प्रिंसटन यूनिवर्सिटी ***(सह-अध्यक्ष)***
3. सुधा मूर्ति, प्रतिष्ठित लेखिका एवं शिक्षाविद
4. बिबेक देबरॉय, *अध्यक्ष*, प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद् (ई.ए.सी.-पी.एम.)
5. शेखर मांडे, *पूर्व महानिदेशक*, सी.एस.आई.आर. एवं प्रतिष्ठित *प्रोफेसर*, सावित्रीबाई फुले पुणे विश्वविद्यालय, पुणे
6. सुजाता रामदोरई, *प्रोफेसर*, ब्रिटिश कोलंबिया विश्वविद्यालय, कनाडा
7. शंकर महादेवन, संगीत विशेषज्ञ, मुंबई
8. यू. विमल कुमार, *निदेशक*, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू
9. मिशेल डैनिनो, *विजिटिंग प्रोफेसर*, आई.आई.टी., गांधीनगर
10. सुरीना राजन, *आई.ए.एस.* (सेवानिवृत्त) एवं *पूर्व महानिदेशक*, हिपा, हरियाणा
11. चमू कृष्ण शास्त्री, *अध्यक्ष*, भारतीय भाषा समिति, शिक्षा मंत्रालय
12. संजीव सान्याल, *सदस्य*, प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद् (ई.ए.सी.-पी.एम.)
13. एम.डी. श्रीनिवास, *अध्यक्ष*, सेंटर फॉर पॉलिसी स्टडीज, चेन्नई
14. गजानन लोंढे, हेड, प्रोग्राम ऑफिस, एन.एस.टी.सी.
15. रोबिन छेत्री, *निदेशक*, एस.सी.ई.आर.टी., सिक्किम
16. प्रत्यूष कुमार मंडल, *प्रोफेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
17. दिनेश कुमार, *प्रोफेसर*, योजना एवं अनुवीक्षण प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
18. कीर्ति कपूर, *प्रोफेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
19. रंजना अरोड़ा, *प्रोफेसर* एवं *अध्यक्ष*, पाठ्यचर्या अध्ययन एवं विकास विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली ***(सदस्य-सचिव)***

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक [1][**संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य**] बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म

और उपासना की **स्वतंत्रता,**

प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**

प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन **सब में**

व्यक्ति की गरिमा और [2][**राष्ट्र की एकता और अखंडता**] सुनिश्चित करने वाली **बंधुता**

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. (मिति मार्गशीर्ष शुक्ला सप्तमी, संवत् दो हजार छह विक्रमी) को **एतद्द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।**

---

1. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''राष्ट्र की एकता'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।

पाठ्यपुस्तक निर्माण समूह

योगदानकर्ता

ललित शर्मा, *आचार्य*, इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय **(दल प्रमुख)**

अभिषेक सिंह राठौड़, *राज्य प्रमुख*, मध्य प्रदेश— अजीम प्रेमजी फाउंडेशन

गजराज सिंह राठौड़, *शारीरिक शिक्षक*, राजकीय उच्च अध्ययन शिक्षा संस्थान, अजमेर, राजस्थान

दिबेंदु कुमार बेज, *सहायक आचार्य*, क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., अजमेर, राजस्थान

नरेंद्र सिंह, *सहायक आचार्य*, बाबासाहेब भीमराव अंबेडकर केंद्रीय विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश

प्रतिभा श्री, *सह-आचार्य*, हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय, धर्मशाला, हिमाचल प्रदेश

प्रमोद सिंह, *सहायक निदेशक*, शारीरिक शिक्षा, राजस्थान विश्वविद्यालय, राजस्थान

मनीष शुक्ला, *सहायक आचार्य*, शारीरिक शिक्षा विभाग, आगरा कॉलेज, आगरा, उत्तर प्रदेश

मयंक शर्मा, *प्रवक्ता*, शारीरिक शिक्षा, शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार

सिंदु आर., *अनुसंधान सहयोगी*, संवित रिसर्च फाउंडेशन, केंपेगौड़ा नगर, बेंगलुरू, कर्नाटक

सुभाशीष विश्वास, *सहायक आचार्य*, शारीरिक शिक्षा विभाग, आई.सी.एफ.ए.आई. विश्वविद्यालय, त्रिपुरा

हरीश कुमार, *सहायक आचार्य*, स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

सदस्य-संयोजक

अतुल दुबे, *सहायक आचार्य*, शारीरिक शिक्षा, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

समीक्षक

गजानन लोंढे, *प्रमुख*, कार्यक्रम कार्यालय, एन.एस.टी.सी.

मुकेश कुमार वर्मा, *सह-आचार्य*, शारीरिक शिक्षा, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

श्वेतांक पाठक, *वरिष्ठ परामर्शदाता*, कार्यक्रम कार्यालय, एन.एस.टी.सी.

सुबीर देबनाथ, *खेल अधिकारी (प्रशिक्षक)*, मालवीय राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान, जे.एल.एन. मार्ग, मालवीय नगर, जयपुर, राजस्थान

अनुवादक

गजराज सिंह राठौड़, *शारीरिक शिक्षक*, राजकीय उच्च अध्ययन शिक्षा संस्थान, अजमेर, राजस्थान

गुमान सिंह, *पी.जी.टी. हिंदी,* बहुउद्देशीय प्रायोगिक विद्यालय, रा.शै.अ.प्र.प., अजमेर, राजस्थान

दिनेश चौधरी, *जिला खेल अधिकारी,* ब्यावर, राजस्थान

दिबेंदु कुमार बेज, *सहायक आचार्य*, क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., अजमेर, राजस्थान

विनीत शर्मा, *टी.जी.टी. शारीरिक शिक्षा,* बहुउद्देशीय प्रायोगिक विद्यालय, रा.शै.अ.प्र.प., अजमेर, राजस्थान

शिवम थापा, *वरिष्ठ शोधकर्ता,* दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

स्नेह सुधा, *सहायक आचार्य,* क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, अजमेर, राजस्थान

हरीश कुमार, *सहायक आचार्य*, स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

अनुवाद समीक्षा समिति

दिवेश चौधरी, *आचार्य,* शारीरिक शिक्षा विभाग, आई.आई.एम.टी. विश्वविद्यालय, मेरठ, उत्तर प्रदेश

राजेश, *योग शिक्षक,* महाशय चूनीलाल सरस्वती बाल मंदिर, हरिनगर, नई दिल्ली

रूपम सक्सेना, *सहायक आचार्य,* शारीरिक शिक्षा, बुंदेलखंड विश्वविद्यालय, झाँसी

विकास प्रजापति, *सहायक निदेशक,* शारीरिक शिक्षा, एम.एस. यूनिवर्सिटी, वडोदरा, गुजरात

साकेत बहुगुणा, *सहायक आचार्य,* केंद्रीय हिंदी संस्थान, दिल्ली केंद्र

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ, रायपुर

अनुकूलन समूह

संयोजक

कौस्तुभ चटर्जी एवं डॉ.डी.के.बोदले

संपादन सहयोग

दानीराम वर्मा (से.नि.प्राचार्य), डॉ.आर.एस.चौहान (से.नि.प्राचार्य),
बी.आर.साहू (पूर्व फैकल्टी एस.सी.ई.आर.टी. भाषाविद्)

विषय समन्वयक

ज्ञान प्रकाश द्विवेदी

सहयोगकर्ता

डॉ.छगन लाल सोनवानी, छबि राम साहू, राजेश तिवारी, तुकेन्द्र प्रसाद वर्मा, ज्योति वैद,
लच्छू राम निषाद, संजय वस्त्रकार, संतोष टंडन एवं पीला राम गुरुपंच

राज्य शिक्षा स्थायी समिति, छत्तीसगढ

क्रं	नाम व पदनाम	
1.	श्री आलोक चक्रवाल, कुलपति गुरु घासीदास केन्द्रीय विश्वविद्यालय, बिलासपुर	**अध्यक्ष**
2.	संचालक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर	**सदस्य सचिव**
3.	संचालक, लोक शिक्षण संचालनालय, छत्तीसगढ़	**सदस्य**
4.	मिशन संचालक, समग्र शिक्षा, रायपुर, छत्तीसगढ़	**सदस्य**
5.	डॉ. वासुदेव साहसी, सहा.प्रा., शा.जे. योगानंदम छ.ग. महाविद्यालय, रायपुर	**सदस्य**
6.	डॉ. सुभाष चन्द्राकर, प्राध्या., दुर्गा महाविद्यालय, रायपुर	**सदस्य**
7.	श्री मनीष देवांगन, वि.खं. शिक्षा अधिकारी, कार्या. धरसींवा, जिला-रायपुर	**सदस्य**
8.	श्री नरेन्द्र सिंह राजपूत, सहा. शिक्षक, प्राथ. विद्या. सिवनी खुर्द (बोडला), जिला-कबीरधाम	**सदस्य**
9.	श्री मनोज सिंह, शा. शिक्षा महाविद्यालय, बिलासपुर	**सदस्य**
10.	श्री दिलीप केसरवानी, पूर्व प्राचार्य, कबीर नगर, रायपुर	**सदस्य**

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.) राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा की निरीक्षण समिति के सम्माननीय अध्यक्ष एवं सदस्यों का हार्दिक आभार व्यक्त करती है जिन्होंने *एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023* के दृष्टिकोण को इस पाठ्यपुस्तक में सम्मिलित करने में मार्गदर्शन और सहयोग दिया। रा.शै.अ.प्र.प. राष्ट्रीय पाठ्यक्रम और शिक्षण-सामग्री विकास समिति के अध्यक्ष, सह-अध्यक्ष और सदस्यों का भी आभार प्रकट करती है जिन्होंने इस पाठ्यपुस्तक के निर्माण में समय-समय पर अपना मार्गदर्शन प्रदान किया और गहन समीक्षा की। इसके अतिरिक्त, परिषद् शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह (सी.ए.जी.) के अध्यक्ष यू. विमल कुमार, सदस्यों तथा अन्य संबंधित सी.ए.जी. समूहों का उनके सहयोग और मार्गदर्शन के लिए विशेष आभार प्रकट करती है।

परिषद् अमरेंद्र बेहरा, *आचार्य* और *संयुक्त निदेशक*, सी.आई.ई.टी.; रंजना अरोड़ा, *आचार्य* और *अध्यक्ष*, पाठ्यक्रम अध्ययन और विकास विभाग और प्रत्यूष कुमार मंडल, *आचार्य* और *अध्यक्ष*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग; सुनीता फरक्या, *आचार्य* और *अध्यक्ष*, डी.ई.एस.एम.; इंद्राणी भादुड़ी, *आचार्य* और *अध्यक्ष*, ई.एस.डी.; विनय सिंह, *आचार्य* और *अध्यक्ष*, डी.ई.जी.एस.एन.; मिल्ली रॉय, *आचार्य* और *अध्यक्ष*, डी.जी.एस.; ज्योत्सना तिवारी, *आचार्य* और *अध्यक्ष*, डी.ई.ए.ए. और उनकी टीम; गजानन लोंढे, *निदेशक*, संवित रिसर्च फाउंडेशन, बेंगलुरू का पाठ्यपुस्तक में अंतर-पाठ्यचर्या पहलुओं के निर्बाध एकीकरण और अन्य पाठ्यचर्या क्षेत्रों के साथ संबंधों को सुनिश्चित करने में उनके कुशल प्रयासों के लिए धन्यवाद ज्ञापित करती है।

परिषद् राष्ट्रीय उत्कृष्टता केंद्र, भारतीय खेल प्राधिकरण, बेंगलुरू के क्षेत्रीय निदेशक का भी आभार व्यक्त करती है जिन्होंने कार्यशालाओं के लिए खेल विज्ञान प्रयोगशालाओं की सुविधाएँ उपलब्ध करवाईं।

परिषद् डी.एम.एस. और आर.आई.ई., अजमेर और भोपाल के *प्रधानाध्यापक*, *अधिष्ठाता* और *प्राचार्य* का भी आभार व्यक्त करती है जिन्होंने इस पाठ्यपुस्तक की विषयवस्तु का मूल्यांकन किया और अपने विद्यार्थियों के साथ वास्तविक समय में छवि मानचित्रण (इमेज मैपिंग) का संचालन किया।

रा.शै.अ.प्र.प. विनीत शर्मा, *टी.जी.टी. शारीरिक शिक्षा,* डी.एम.एस., अजमेर; अश्विनी भाटी, *पी.जी.टी. शारीरिक शिक्षा,* आर.आई.ई., अजमेर; महेंद्र बरुआ, *टी.जी.टी. शारीरिक शिक्षा,* आर.आई.ई., भोपाल; आकाश भटनागर, *प्रोड्यूसर ग्रेड II,* आर.आई.ई., अजमेर; निखिल शर्मा, *उत्पादन सहायक*, आर.आई.ई., अजमेर; अंकुश साहू, *कैमरामैन*, आर.आई.ई., भोपाल; कोमल गोयल और श्वेता, *शोध अध्येता,* डी.पी.ई.एस.एस., दिल्ली विश्वविद्यालय की भी आभारी है,

जिन्होंने कक्षा चार के विद्यार्थियों पर पुस्तक की विषय-सामग्री को लागू कर इसकी व्यावहारिकता और उपयुक्तता का आकलन किया। परिषद् अंजू गांधी, *वरिष्ठ परामर्शदाता* और वैशाली सुखीजा, *परामर्शदाता*, कार्यक्रम कार्यालय, रा.शै.अ.प्र.प. की समालोचनात्मक समीक्षाओं तथा सतीश, *कनिष्ठ परियोजना अध्येता*, डी.ई.एस.एस. का इस पाठ्यपुस्तक के विकास में सहयोग करने के लिए विशेष धन्यवाद ज्ञापित करती है।

परिषद् पाठ्यपुस्तक के संपादन के लिए प्रकाशन प्रभाग के सदस्यों दिनेश वशिष्ट, *संपादक* (संविदा); मोहन शर्मा, *सहायक संपादक* (संविदा); राकेश कुमार, *सीनियर प्रूफ रीडर;* संजीव कुमार, *प्रूफ रीडर;* श्रेया गुप्ता, *प्रूफ रीडर* (संविदा) के प्रति आभार व्यक्त करती है। इस पाठ्यपुस्तक को अंतिम रूप देने और ले-आउट के लिए पवन कुमार बरियार, *प्रभारी*, डी.टी.पी. प्रकोष्ठ; संजू शर्मा, अजय कुमार प्रजापति, विवेक मंडल, मनोज कुमार और रानी, *डी.टी.पी. ऑपरेटर* (संविदा), प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प. का भी आभार प्रकट करती है।

प्रकाशक ने कॉपीराइट धारकों का पता लगाने का हर संभव प्रयास किया है। जिन मामलों में कॉपीराइट सत्यापित नहीं किया जा सका है, उनमें हर प्रकार की चूक के लिए क्षमाप्रार्थी है और अज्ञात कॉपीराइट धारकों से दावे का स्वागत है।

विषय-सूची

प्राक्कथन *iii*

आमुख *iv*

पुस्तक परिचय *vi*

ऊष्मीकरण एवं शीतलीकरण (वार्म-अप एंड कूल-डाउन) 1

इकाई 1— आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ 9

अध्याय 1— फेंकना और लपकना 10

अध्याय 2— प्रहार और प्राप्ति (किकिंग एंड रिसीविंग) 22

अध्याय 3— प्रहार करना (स्ट्राइक द शटलकॉक) 32

अध्याय 4— नन्हे कदम 41

इकाई 2— हमारे खेल 55

अध्याय 5— स्थानीय एवं पारंपरिक खेल 56

इकाई 3— योग 75

अध्याय 6— दैनिक जीवन के लिए योग 76

अध्याय 7— योग साधना 89

शिक्षकों के लिए सत्र संरचना और सुझावात्मक वार्षिक योजना 119

भारत का संविधान

भाग-3 (अनुच्छेद 12-35)

(अनिवार्य शर्तों, कुछ अपवादों और युक्तियुक्त निर्बंधन के अधीन)

द्वारा प्रदत्त

मूल अधिकार

समता का अधिकार

- विधि के समक्ष एवं विधियों के समान संरक्षण;
- धर्म, मूलवंश, जाति, लिंग या जन्मस्थान के आधार पर;
- लोक नियोजन के विषय में;
- अस्पृश्यता और उपाधियों का अंत।

स्वातंत्र्य-अधिकार

- अभिव्यक्ति, सम्मेलन, संघ, संचरण, निवास और वृत्ति का स्वातंत्र्य;
- अपराधों के लिए दोष सिद्धि के संबंध में संरक्षण;
- प्राण और दैहिक स्वतंत्रता का संरक्षण;
- छ: से चौदह वर्ष की आयु के बच्चों को नि:शुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा;
- कुछ दशाओं में गिरफ्तारी और निरोध से संरक्षण।

शोषण के विरुद्ध अधिकार

- मानव के दुर्व्यापार और बलात श्रम का प्रतिषेध;
- परिसंकटमय कार्यों में बालकों के नियोजन का प्रतिषेध।

धर्म की स्वतंत्रता का अधिकार

- अंत:करण की और धर्म के अबाध रूप से मानने, आचरण और प्रचार की स्वतंत्रता;
- धार्मिक कार्यों के प्रबंध की स्वतंत्रता;
- किसी विशिष्ट धर्म की अभिवृद्धि के लिए करों के संदाय के संबंध में स्वतंत्रता;
- राज्य निधि से पूर्णत: पोषित शिक्षा संस्थाओं में धार्मिक शिक्षा या धार्मिक उपासना में उपस्थित होने के संबंध में स्वतंत्रता।

संस्कृति और शिक्षा संबंधी अधिकार

- अल्पसंख्यक-वर्गों को अपनी भाषा, लिपि या संस्कृति विषयक हितों का संरक्षण;
- अल्पसंख्यक-वर्गों द्वारा अपनी शिक्षा संस्थाओं का स्थापन और प्रशासन।

सांविधानिक उपचारों का अधिकार

- उच्चतम न्यायालय एवं उच्च न्यायालय के निर्देश या आदेश या रिट द्वारा प्रदत्त अधिकारों को प्रवर्तित कराने का उपचार।

ऊष्मीकरण एवं शीतलीकरण (वार्म-अप एंड कूल-डाउन)

0440WC

ऊष्मीकरण

ऊष्मीकरण व्यायाम से पहले शरीर को तैयार करने की प्रक्रिया है जिससे रक्त संचार बढ़ता है, लचीलेपन और गतिशीलता में सुधार होता है। इसमें हल्की गतिविधियाँ सम्मिलित होती हैं, जैसे— दौड़ना (जॉगिंग), पेशीय प्रसारण (स्ट्रैचिंग) और गतिशील व्यायाम।

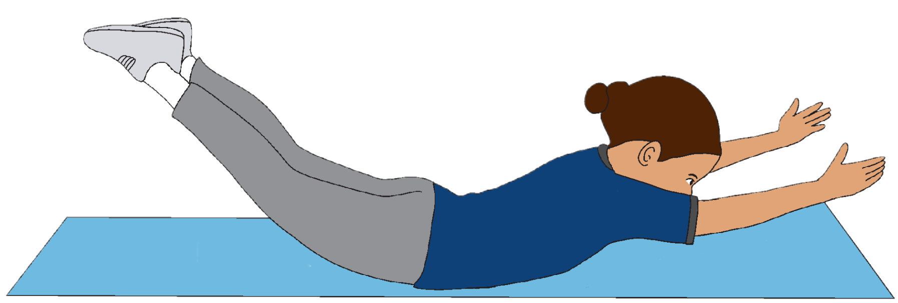
ऊष्मीकरण करने से चोट लगने की संभावना कम होती है, शक्ति बढ़ती है और शरीर का संतुलन व समन्वय बेहतर होता है।

यह न केवल शरीर को बल्कि मस्तिष्क को भी सतर्क करता है, जिससे शारीरिक गतिविधियों के लिए पूरी तरह से तैयार हुआ जा सके।

शीतलीकरण

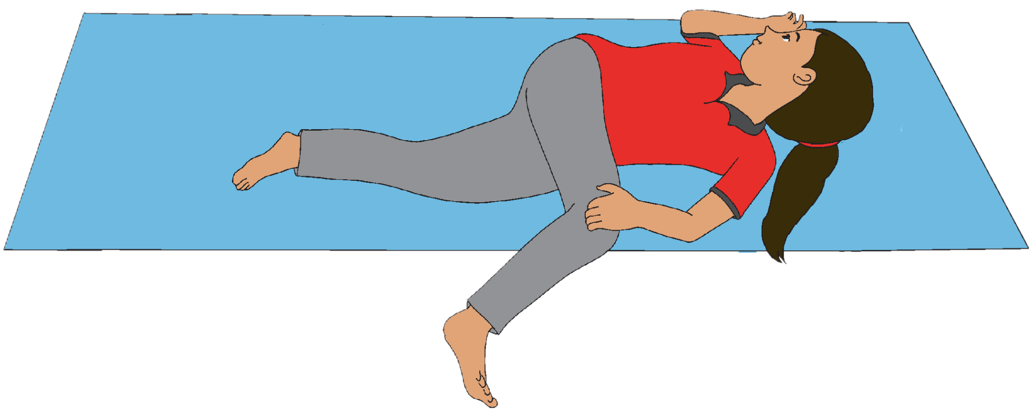
शीतलीकरण व्यायाम के बाद शरीर को आराम देने और सामान्य अवस्था में लाने की प्रक्रिया है।

सहज पेशीय प्रसारण करते हुए गहरी साँस लेने से मांसपेशियों में अकड़न नहीं होती, दर्द कम होता है और शरीर में लचीलापन बना रहता है।

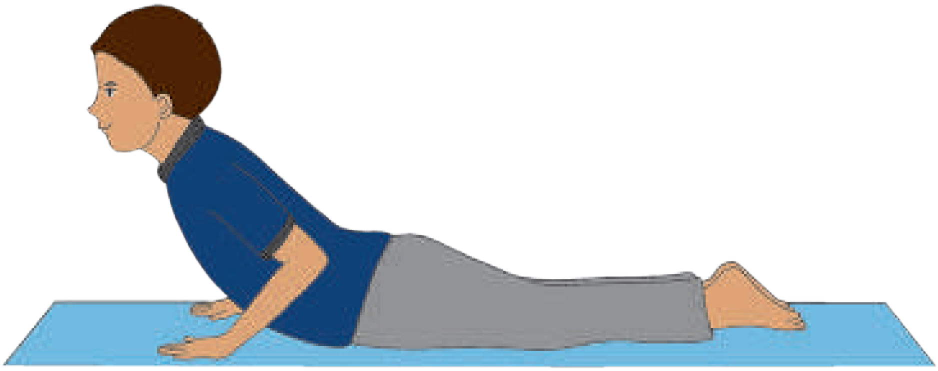


1. **कपोत आसन (पिजन पोज)**— फर्श पर बैठें और एक पैर को सामने मोड़ें, जबकि दूसरे पैर को पीछे सीधा फैलाएँ। अपनी पीठ सीधी रखें और धीरे-धीरे आगे की ओर झुकें ताकि नितंब पेशी में खिंचाव अनुभव हो। सामान्य रूप से साँस लेते हुए कुछ सेकंड तक इस स्थिति में रहें।

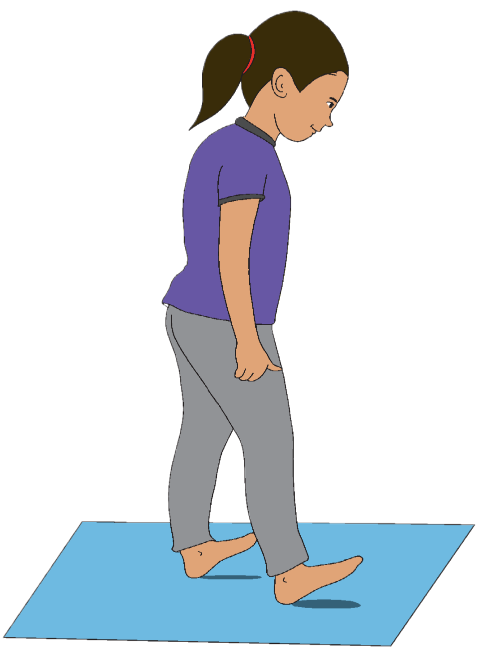
2. **शयित मोड़ या पीठ के बल मोड़ (सुपाइन ट्विस्ट)**— पीठ के बल लेटें और अपनी बाँहों को दोनों तरफ फैलाएँ। घुटनों को मोड़ें और धीरे-धीरे एक तरफ नीचे करें, लेकिन कंधों को भूमि पर टिकाए रखें। सिर को विपरीत दिशा में मोड़ें और सामान्य रूप से साँस लेते हुए कुछ सेकंड तक इसी स्थिति में रहें। फिर दूसरी तरफ दोहराएँ।



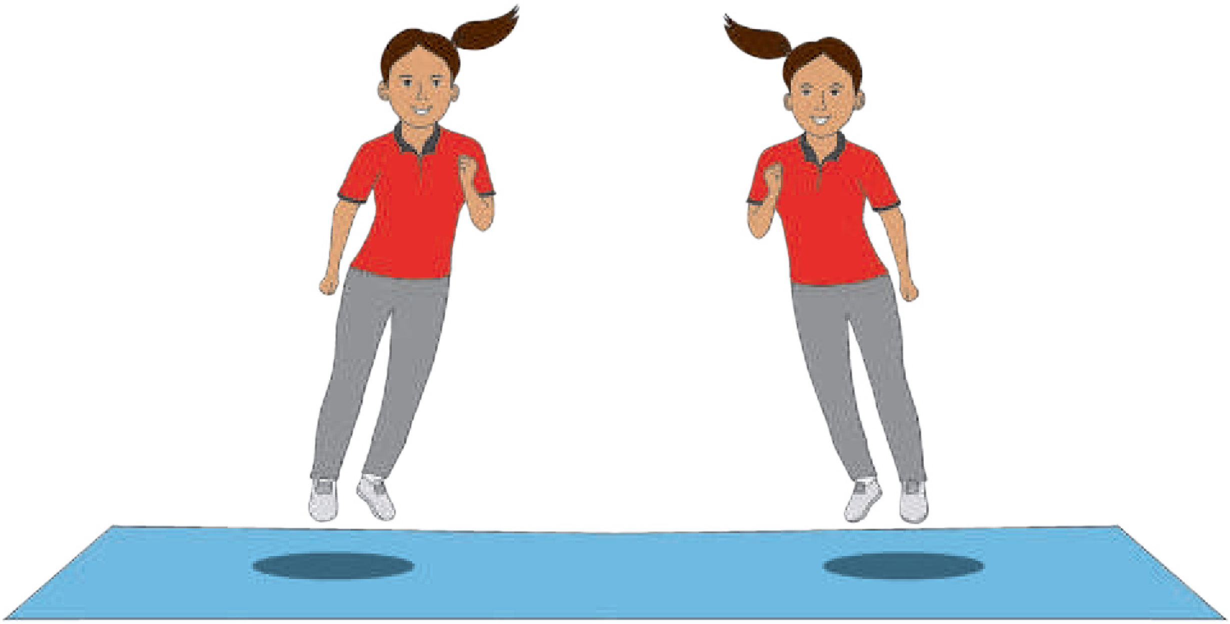
3. **रीढ़ या मेरुदंड विस्तार (स्पाइनल एक्सटेंशन)**— पेट के बल लेटें और अपने हाथों को कंधों के नीचे रखें। अपनी पीठ की मांसपेशियों का उपयोग करते हुए धीरे-धीरे सीने को ऊपर उठाएँ, लेकिन उदर से नीचे के भाग को भूमि पर ही रखें। ऊपर की ओर देखते हुए कुछ क्षण यथास्थिति में रहें, फिर धीरे-धीरे वापस प्रारंभिक स्थिति में आएँ।



4. **वैकल्पिक चाल (एड़ी-पंजे से)**— सीधे खड़े हों और अपने पंजों को भूमि से ऊपर उठाएँ ताकि आप एड़ियों पर चल सकें। पंजों को ऊपर रखते हुए छोटे-छोटे कदम आगे बढ़ाएँ। यह व्यायाम पैरों के नीचे की मांसपेशियों को मजबूत करने में सहायता करता है।

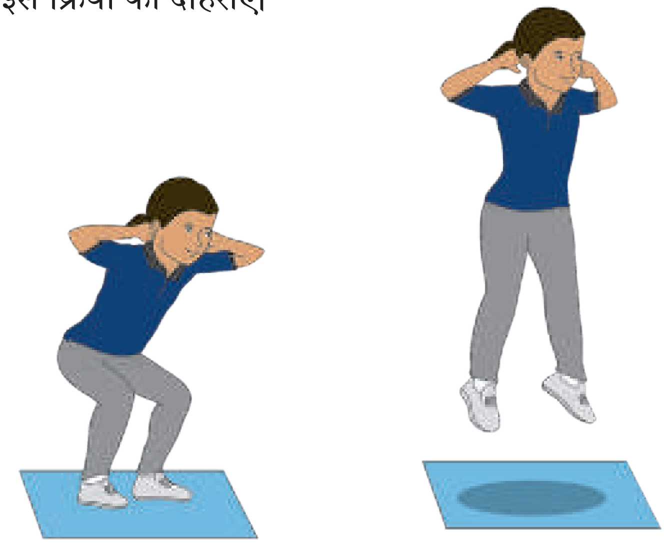


5. **साइड-टू-साइड हॉप्स—** अपने दोनों पैरों को मिलाकर खड़े हों और दाएँ से बाएँ एवं बाएँ से दाएँ कूदें, जैसे कि आप एक अदृश्य रेखा पर कूद रहे हों। सतह को सहजता से स्पर्श करें और सतह स्पर्श के समय अपने घुटनों को हल्का-सा मोड़े रखें ताकि चोट से बचा जा सके।



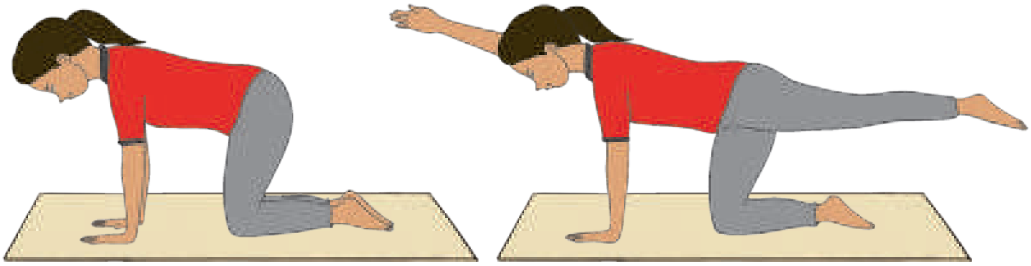
6. **एकल पाद कूद—** एक पैर पर खड़े हों और उसी स्थान पर उसी पैर से कूदें और धीरे-धीरे आगे बढ़ते हुए कूदने लगें। संतुलन बनाए रखने का प्रयास करें और अपने पैर पर हल्के से उतरें। कुछ देर कूदने के बाद दूसरे पैर से यह प्रक्रिया दोहराएँ।

7. **उछल बैठक (जंप स्क्वाट्स)**— अपने पैरों को कंधों की चौड़ाई जितना फैलाकर खड़े हों। घुटनों को मोड़ें और अपने शरीर को बैठने की स्थिति में नीचे लाएँ। फिर जितना संभव हो, उतनी ऊँचाई तक कूदें और धीरे से वापस बैठने की स्थिति में आएँ। इस क्रिया को दोहराएँ।

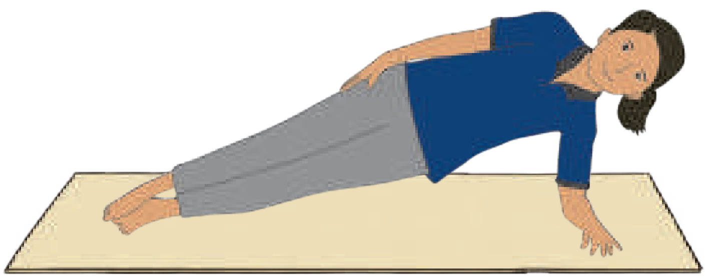


8. **लंबी कूद (स्थिर अवस्था से)**— दोनों पैरों को साथ मिलाकर खड़े हो जाएँ और घुटनों को थोड़ा मोड़ें। दोनों पैरों का उपयोग करते हुए जितना संभव हो, उतनी दूरी तक कूदें, पैरों को साथ बनाए रखें। सहजता से दोनों पैरों पर उतरें और घुटनों को हल्का मोड़कर शारीरिक दबाव को नियंत्रित करें। निर्धारित संख्या में या निश्चित समय तक इस कूद को लगातार दोहराएँ। यह व्यायाम पैरों की शक्ति और समन्वय को सुधारने में सहायक होता है।

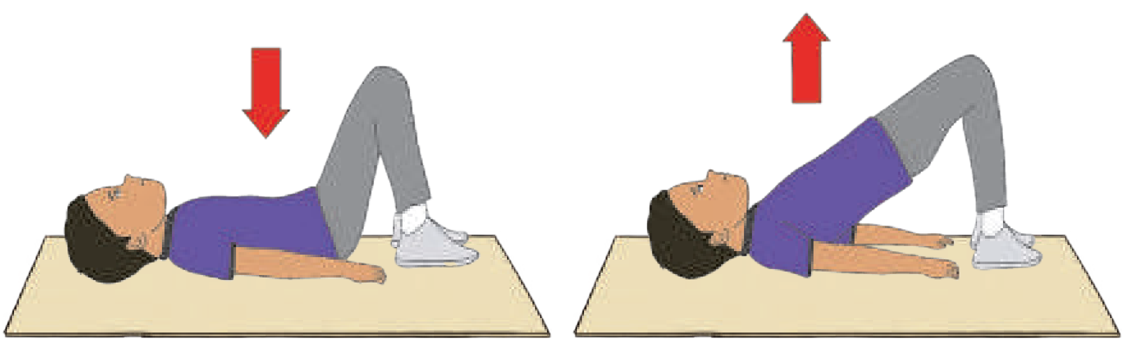
9. **श्वान-विहग व्यायाम**— अपने शरीर को हाथों और घुटनों के बल चित्रानुसार भूमि पर अवस्थित करें। अपनी रीढ़ को सीधा रखते हुए, दाएँ हाथ और बाएँ पैर को एक साथ आगे-पीछे फैलाएँ। कुछ क्षण इसी स्थिति में रहें, फिर उन्हें वापस लाकर बाएँ हाथ और दाएँ पैर से दोहराएँ।



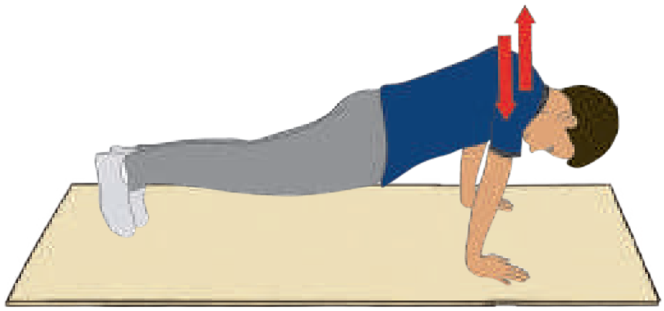
10. **कोणीय प्लैंक (साइड प्लैंक)**— अपने पैरों को सीधा रखते हुए एक तरफ लेटें। शरीर के भार को कोहनी तथा पैर के पंजे पर लेते हुए, शरीर को ऊपर उठाएँ, जिससे सिर से पैर तक शरीर सीधी रेखा में संतुलित रहे। कुछ क्षण तक इसी स्थिति में रहें, फिर दूसरी तरफ से दोहराएँ।



11. **नितंब सेतु (ग्लूट ब्रिज)**— अपनी पीठ के बल लेटें, घुटनों को मोड़ें और पंजों को भूमि पर समतल रखें। नितंबों को संकुचित करते हुए कूल्हों को ऊपर की ओर उठाएँ। कुछ सेकंड के लिए इस स्थिति को बनाए रखें, फिर धीरे-धीरे वापस नीचे आएँ।



12. स्कंध प्रक्षेपण (स्कैपुलर पुश-अप)— पुश-अप स्थिति में आएँ, लेकिन कोहनियों को मोड़ने के स्थान पर अपनी स्कंध मेखला (स्कैपुला) को एक-दूसरे की ओर दबाएँ और फिर उन्हें बाहर की ओर फैलाएँ। यह व्यायाम कंधों के आस-पास की मांसपेशियों के सुदृढ़ीकरण में सहायक होता है।

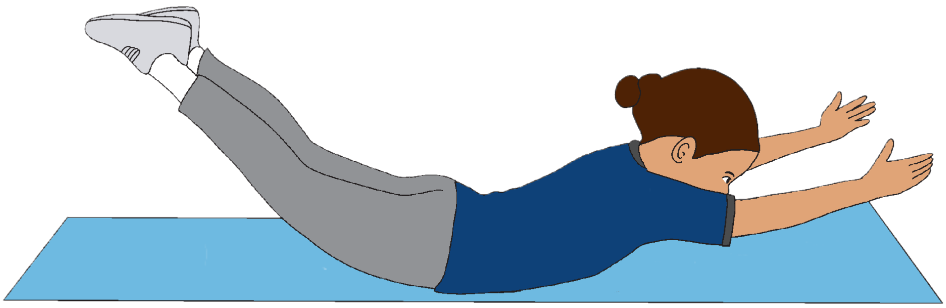


13. मेरूरस्थ नितंब पेशीय प्रसारण (पीठ के बल नितंब खिंचाव— लाईंग ग्लूट स्ट्रैच)— अपनी पीठ के बल लेटें, एक पैर सीधा रखें और दूसरे घुटने को मोड़ें। मोड़े हुए घुटने को दोनों हाथों से पकड़ें और धीरे-धीरे अपने सीने की ओर खींचें। यह खिंचाव नितंब की मांसपेशियों और पीठ के निचले भाग को लचीला बनाने में सहायक होता है।

14. नितंब पेशी खिंचाव (लेटी हुई स्थिति में)— पीठ के बल लेटें, घुटनों को मोड़ें और पंजों को भूमि पर समतल रखें। अपने दाएँ टखने को बाएँ घुटने के ऊपर रखकर 'चार' (4) की आकृति बनाएँ। अपने हाथों को पैरों के बीच से ले जाकर

बाईं जाँघ के पिछले हिस्से को पकड़ें। धीरे-धीरे बाईं जाँघ को अपने सीने की ओर खींचें। आपको अपने दाएँ नितंब और कूल्हे की पेशियों में खिंचाव अनुभव होगा। कुछ सेकंड तक इस स्थिति में रहें, फिर दूसरे पैर से दोहराएँ। यह खिंचाव कूल्हे की मांसपेशियों को आराम देने में सहायक होता है।

15. **हनुमान उड़ान**— पेट के बल लेटें और अपनी बाँहों को आगे की ओर सीधा फैलाएँ। अपने हाथों, सीने और पैरों को जितना हो सके ऊपर उठाएँ, जैसे कि आप उड़ रहे हों। इस स्थिति को कुछ सेकंड तक बनाए रखें, फिर धीरे-धीरे वापस पहले वाली अवस्था में आ जाएँ और विश्राम करें।



16. **आनंदित शिशु मुद्रा**— पीठ के बल लेटें और घुटनों को सीने की ओर लाएँ। हाथों से पैरों के बाहरी हिस्से को पकड़ें और धीरे-धीरे घुटनों को नीचे की ओर खींचें। यह मुद्रा कमर और कूल्हों की मांसपेशियों में खिंचाव लाती है।

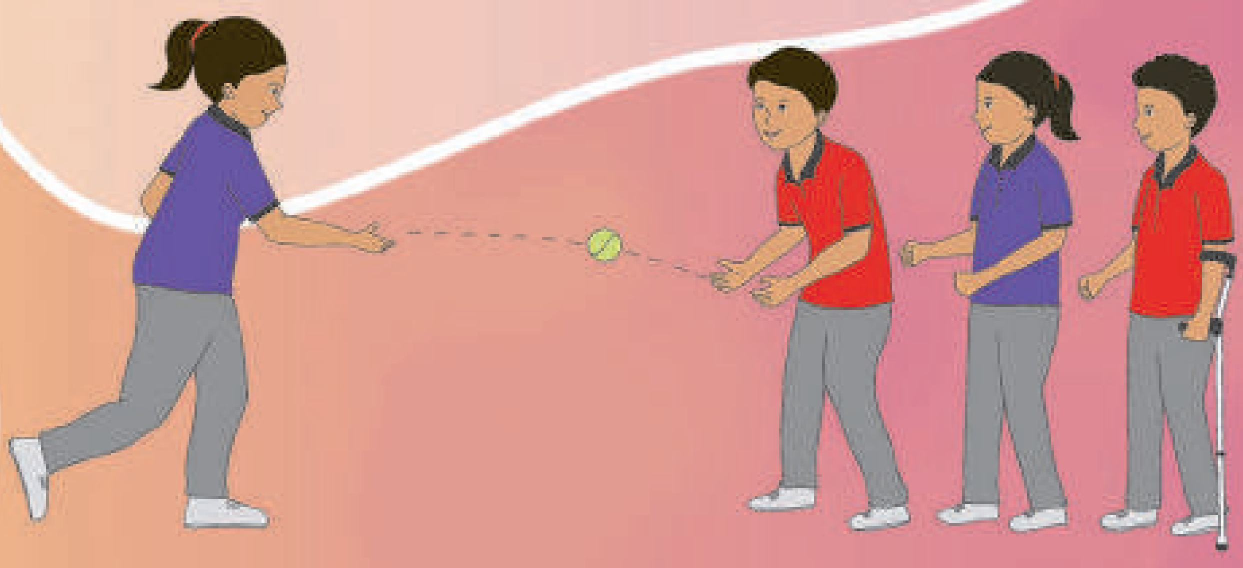
इकाई 1

आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ

गति की रोमांचक दुनिया में आपका स्वागत है!

जैसा कि हम कक्षा 3 में आधारभूत गत्यात्मक क्रियाओं के बारे में पहले ही सीख चुके हैं, हम कूदने, फेंकने, लपकने, लात मारने जैसी क्रियाओं के लिए अपनी बड़ी मांसपेशियों का उपयोग करते हैं। इन्हें 'स्थूल गत्यात्मक कौशल' कहा जाता है और ये हमारी दैनिक गतिविधियों, खेल खेलने और स्वस्थ रहने के लिए महत्वपूर्ण हैं। दूसरी ओर, सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल लिखने, चित्र बनाने, छोटी वस्तुओं को उठाने और पकड़ने जैसे सरल कार्यों के लिए हमारे हाथों और उँगलियों की छोटी मांसपेशियों का उपयोग करते हैं।

स्थूल और सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल, दोनों ही आधारभूत गत्यात्मक क्रियाओं का हिस्सा हैं। हम पाँच मुख्य क्रियाओं या गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करते हैं— फेंकना, लपकना, लात मारना, प्राप्त करना और मारना। हमारा लक्ष्य विभिन्न आकार, माप, भार और बनावट वाली वस्तुओं की सहायता से इन क्रियाओं का उपयोग रोचक गतिविधियों में करना है।



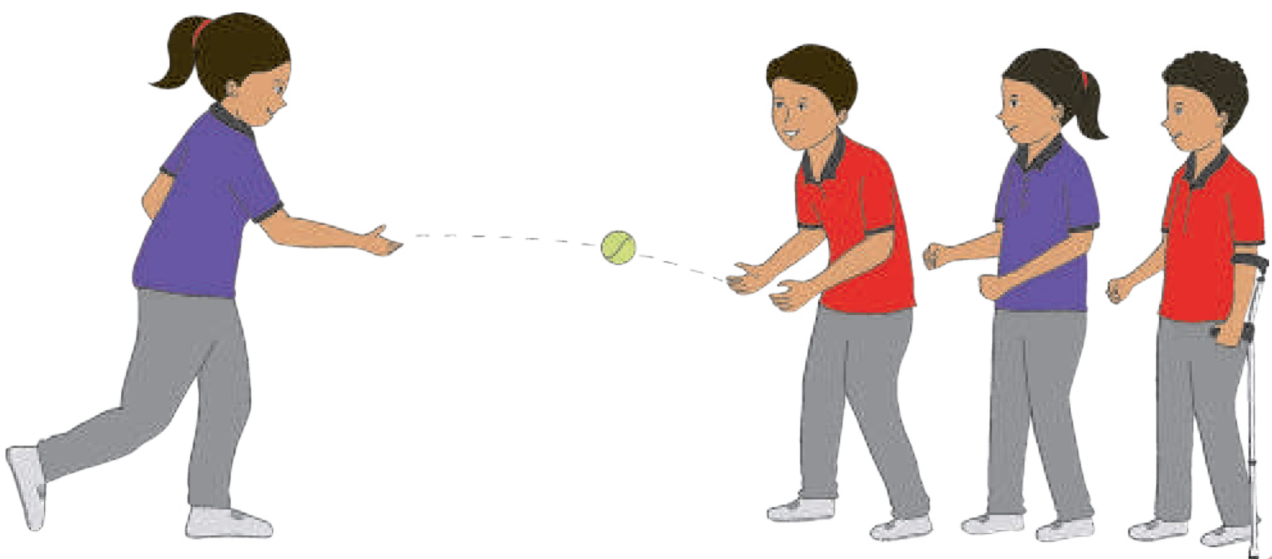
अध्याय 1

फेंकना और लपकना

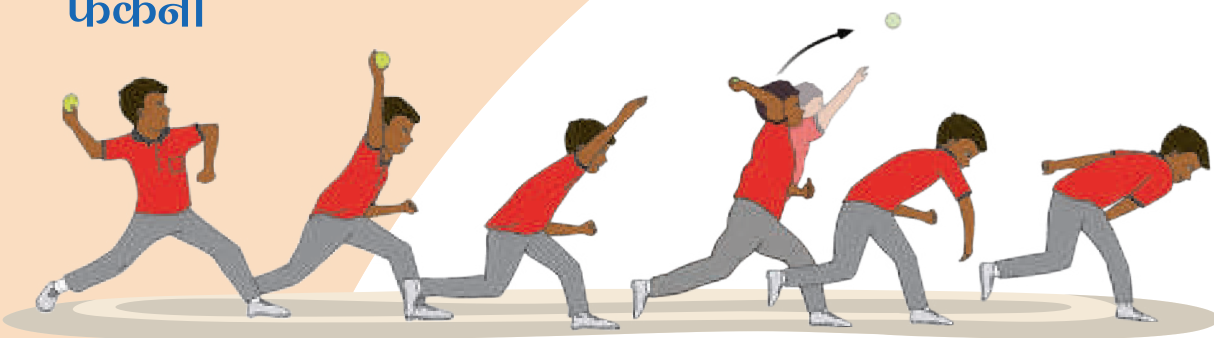
परिचय

जैसा कि हमने पिछली कक्षा में पढ़ा था कि फेंकने का कार्य भुजाओं, कंधों और धड़ की सहायता से किया जाता है। यद्यपि किसी वस्तु को छोड़ने और लपकने के लिए हाथों का उपयोग भी किया जाता है।

अब हम कुछ रोचक खेलों के माध्यम से फेंकना और लपकना सीखेंगे।



फेंकना



1 गेंद को उँगलियाँ फैलाकर अच्छी तरह पकड़ लें और घुटनों को थोड़ा मोड़ते हुए खड़े हो जाएँ।

2 गेंद फेंकने वाले हाथ को पीछे ले जाएँ और शरीर के ऊपरी भाग को थोड़ा मोड़ें।

3 बिना लड़खड़ाए अपने शरीर को संतुलित करते हुए एक कदम आगे बढ़ाएँ।

4 हाथ को आगे लाते हुए गेंद को पूरी शक्ति के साथ फेंकें।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थी जब फेंकने का अभ्यास कर रहे हों तब शिक्षक को यह सुनिश्चित करना है कि—

1. पकड़ (ग्रिप)— विद्यार्थी फैली हुई उँगलियों से गेंद को मजबूती से पकड़ें।
2. मुद्रा (स्टांस)— विद्यार्थियों की आँखें लक्ष्य की ओर हों, घुटने हल्के से मुड़े हुए और इतने खुले हों कि भूमि पर संतुलन बनाया जा सके।
3. फेंकना— शरीर के ऊपरी भाग को सहजता से मोड़ते हुए फेंकने वाले हाथ को पीछे से आगे की ओर लाते हुए गेंद को फेंकें।
4. पूरक क्रिया (फॉलो थ्रू)— गेंद की दिशा की ओर कदम बढ़ाते हुए शरीर का संतुलन बनाने का प्रयास करें।
5. फेंकने के लिए नरम गेंदों (सॉफ्ट बॉल) का उपयोग किया जाए तथा कठिनाई के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाएँ।

लपकना

1 घुटनों को थोड़ा-सा मोड़ते हुए इस प्रकार खड़े हों, जैसे कि आप कूदने को तैयार हों।

2 दोनों हथेलियों को प्याले की तरह जोड़ें और अपनी दृष्टि को गेंद पर केंद्रित रखें।

3 आँखों के समानांतर गेंद को सरलता से लपकें।

4 गेंद को ठीक से पकड़ते हुए कोहनियों को शरीर की ओर खींचें।

इस इकाई में हम गेंद को सिर के ऊपर से लपकना सीखेंगे—

1 घुटनों को थोड़ा-सा मोड़ते हुए इस तरह खड़े हों जैसे कि आप कूदने को तैयार हों।

2 दोनों हथेलियों को अपने सिर के ऊपर उल्टी कटोरी की तरह जोड़ें। अपने सिर को स्थिर रखें और दृष्टि को गेंद पर केंद्रित करें।

3 गेंद को अपने सिर के ऊपर आराम से लपकें।

4 गेंद को ठीक से पकड़ते हुए कोहनियों को वापस शरीर की ओर खींचें।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थी जब फेंकने का अभ्यास कर रहे हों तब शिक्षक को यह सुनिश्चित करना है कि—

1. मुद्रा (स्टांस)— पैर कंधों के समानांतर खुले हुए हों और घुटने बहुत अधिक मुड़े हुए न हों।
2. लपकना— शरीर गेंद की दिशा में नीचे की ओर हो, दोनों हथेलियाँ जुड़ी हुईं और ऊपर की ओर खुली हों। हाथ लचीले होंगे तथा दृष्टि गेंद पर केंद्रित हो।
3. पूरक क्रिया (फॉलो थ्रू)— घुटने थोड़े से मोड़ें और गेंद के प्रभाव को कम करने के लिए हाथ अंदर की ओर खींचें।
4. लपकने के लिए नरम गेंद (सॉफ्ट बॉल) का उपयोग करना है और कठिनाई के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाना है।

आधारभूत क्रिया 1

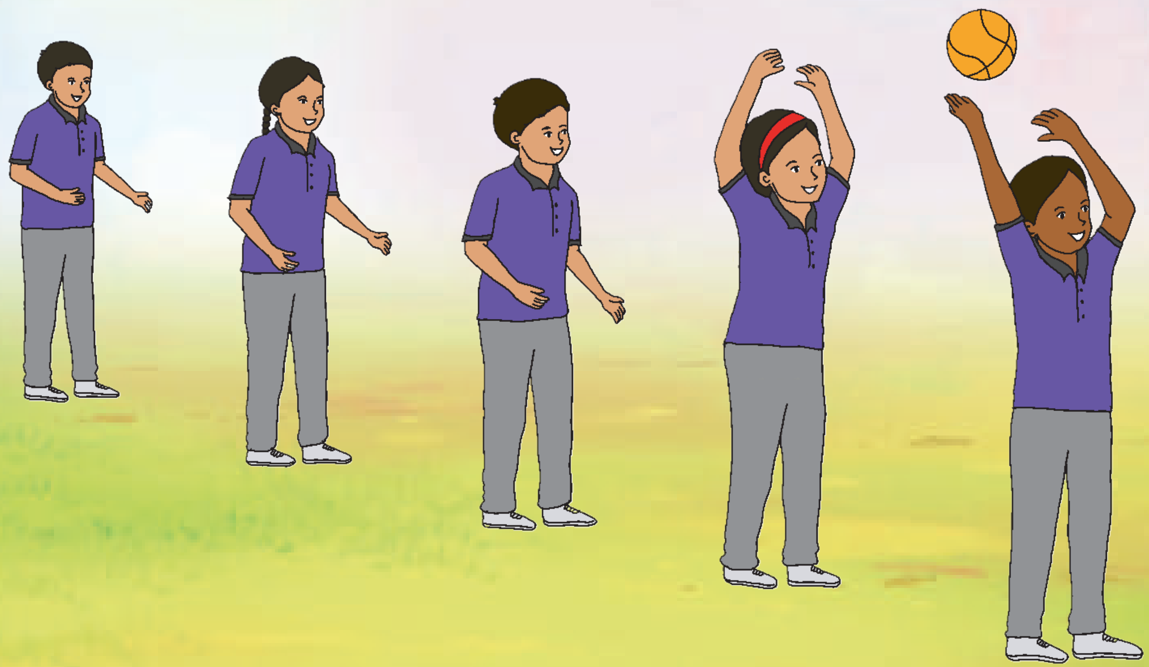
सिर के ऊपर से पीछे की ओर फेंकना

आवश्यक उपकरण

विभिन्न आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- पाँच-पाँच विद्यार्थियों के कई दल बनाएँ और एक मीटर की दूरी रखते हुए उन्हें एक-दूसरे के पीछे सीधी पंक्ति में खड़ा करें।
- पहले विद्यार्थी के पास गेंद रहेगी और सीटी की आवाज के साथ वह गेंद को अपने सिर के ऊपर से पीछे खड़े विद्यार्थी की ओर फेंकेगा।
- दूसरा विद्यार्थी गेंद को लपकने का प्रयास करेगा और अपने सिर के ऊपर से पीछे खड़े विद्यार्थी की ओर फेंकेगा।
- ठीक उसी समय पहला विद्यार्थी दौड़ते हुए पीछे जाकर खड़ा हो जाएगा।
- यह प्रक्रिया तब तक चलेगी जब तक प्रत्येक विद्यार्थी कम-से-कम दस बार गेंद को लपक और फेंक न ले।



शिक्षक के लिए निर्देश

विभिन्न आकार अथवा भार की गेंदों को फेंकते समय शिक्षक, विद्यार्थियों को यह समझने में सहायता करेंगे कि गेंद के आकार और भार के अनुसार ही उसे फेंकने और लपकने के लिए भिन्न बल लगाना पड़ेगा।

उद्‌देश्य

प्रतिक्रिया समय के साथ-साथ फेंकने और लपकने की क्षमता का विकास।

विविधा

- गेंद की दूरी और आकार में विविधता ला सकते हैं।
- गेंद की दिशा और फेंकने की विधि में परिवर्तन कर सकते हैं, जैसे— पीछे से आगे की ओर, सीधे से उछालना, बगल या पैरों के मध्य से फेंकना।

मुक्त चिंतन

गेंद को कंधे के ऊपर से अपने साथी की ओर फेंकते समय इस विषय पर चर्चा करें कि गेंद को लक्ष्य तक सही विधि से पहुँचाने के लिए आप फेंकने की क्रिया को कैसे नियंत्रित करेंगे।

आधारभूत क्रिया 2

पुनः फेंको

आवश्यक उपकरण

मध्यम आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- दस-दस विद्यार्थियों के कई दल बना लें। प्रत्येक दल के केंद्र में उसका निर्धारित नायक (लीडर) गेंद लेकर खड़ा रहेगा।
- सीटी बजते ही दल का नायक गेंद को एक विद्यार्थी को चेस्ट-पास करेगा और वह विद्यार्थी नायक को वापस गेंद चेस्ट-पास करेगा।
- गेंद पास करने (देने) के बाद विद्यार्थी जल्दी-जल्दी तीन बार जंपिंग जैक्स करेगा।
- नायक गेंद को दूसरे विद्यार्थी को चेस्ट-पास करेगा और यह गतिविधि चलती रहेगी।
- गोले में खड़े दूसरे विद्यार्थी गेंद को लपकने और फेंकने के समय संतुलन बनाने की क्रिया को ध्यान से देखेंगे।
- प्रत्येक विद्यार्थी के द्वारा गेंद लपकने के बाद दल का नायक बदला जाएगा और गेंद को पास करने की विधियों में परिवर्तन किया जाएगा।
- गेंद को पास करने के लिए बाउंस-पास, एक हाथ से पास और सिर के ऊपर से पास इत्यादि विधियों का उपयोग कर सकते हैं।

उद्देश्य

एक गतिविधि से दूसरी गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करना सीखना।

विविधा

जंपिंग जैक्स को दंड-बैठक, स्कंध प्रक्षेपण, अग्र-पश्च पाद विस्तारण (लंजेस) जैसे अन्य शक्तिवर्धक व्यायामों में परिवर्तित कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

- गेंद छूट जाने के बाद अपना संतुलन बनाए रखने और अपने शरीर को गिरने से बचाने के लिए आप क्या करेंगे?
- अन्य विद्यार्थियों की अंतिम मुद्रा (फिनिशिंग स्टांस) को ध्यानपूर्वक देखें और उनसे अपनी मुद्रा की तुलना करें।

आधारभूत क्रिया 3

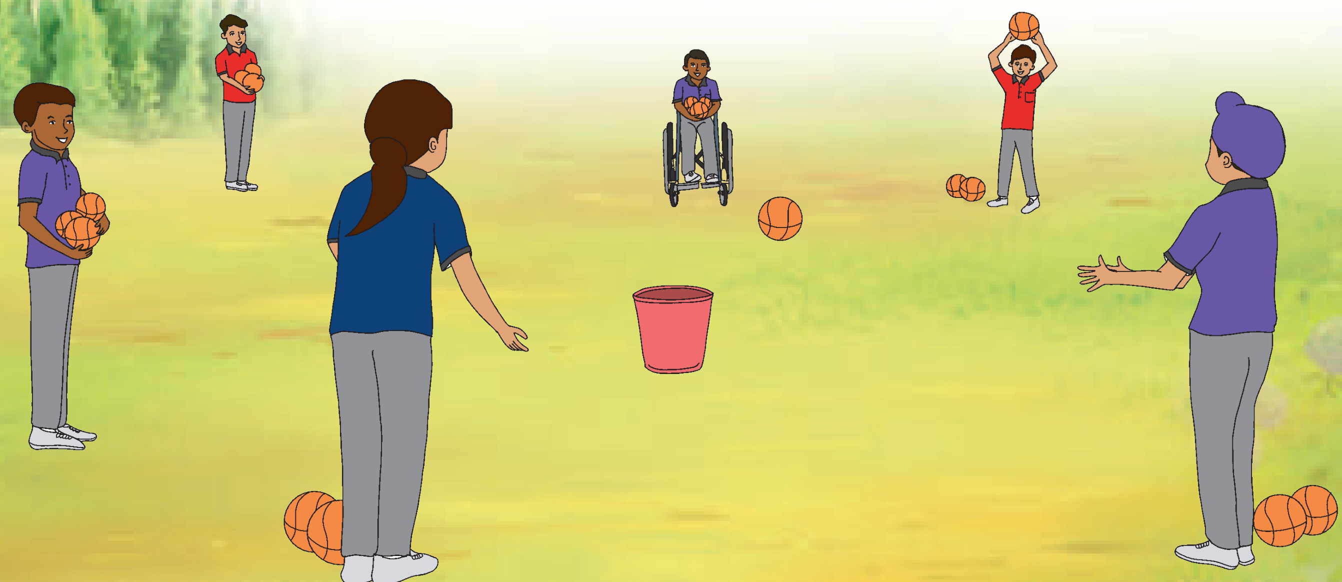
बाल्टी भरो

आवश्यक उपकरण

विभिन्न आकार की बाल्टियाँ और गेंदें

कैसे खेलें?

- चार से पाँच विद्यार्थियों के कई दल बना लें और उन्हें एक गोले में खड़ा होने को कहें। गोले के बीच में बाल्टी रखें।
- प्रत्येक विद्यार्थी के पास तीन नरम गेंदें होंगी और सीटी की आवाज पर वे दूर से अपनी गेंदें बाल्टी में डालने का प्रयत्न करेंगे।
- वे अपनी गेंदों को नीचे से हाथ घुमाते हुए या सिर के ऊपर से फेंक सकते हैं।
- यदि कोई विद्यार्थी बाल्टी में गेंद फेंकने से चूक जाए तो दल का दूसरा विद्यार्थी गेंद को वापस लेकर आएगा।
- सबसे पहले खेल को पूर्ण करने वाला दल विजेता होगा।



उद्देश्य

स्थान, दूरी और सटीकता की समझ विकसित करना।

विविधा

- प्रत्येक दल के लिए गेंदों की संख्या में विविधता रख सकते हैं।
- बाल्टियों और विद्यार्थियों के बीच की दूरी में विविधता रख सकते हैं।
- गेंदों के स्वरूप में विविधता रख सकते हैं।
- व्यर्थ कपड़ों और कागज से गेंदें बनाई जा सकती हैं।

मुक्त चिंतन

- आप यह कैसे सुनिश्चित करेंगे कि बाल्टियों में सटीक रूप से गेंद डालने के लिए कितने बल की आवश्यकता होगी?
- साथियों के दल से उनके अनुभवों पर विचार-विमर्श करें।
- विचार-विमर्श करें कि खेलने के उपकरणों के निर्माण में व्यर्थ कागज और कपड़ों का उपयोग किस प्रकार हो सकता है।

आधारभूत क्रिया 4

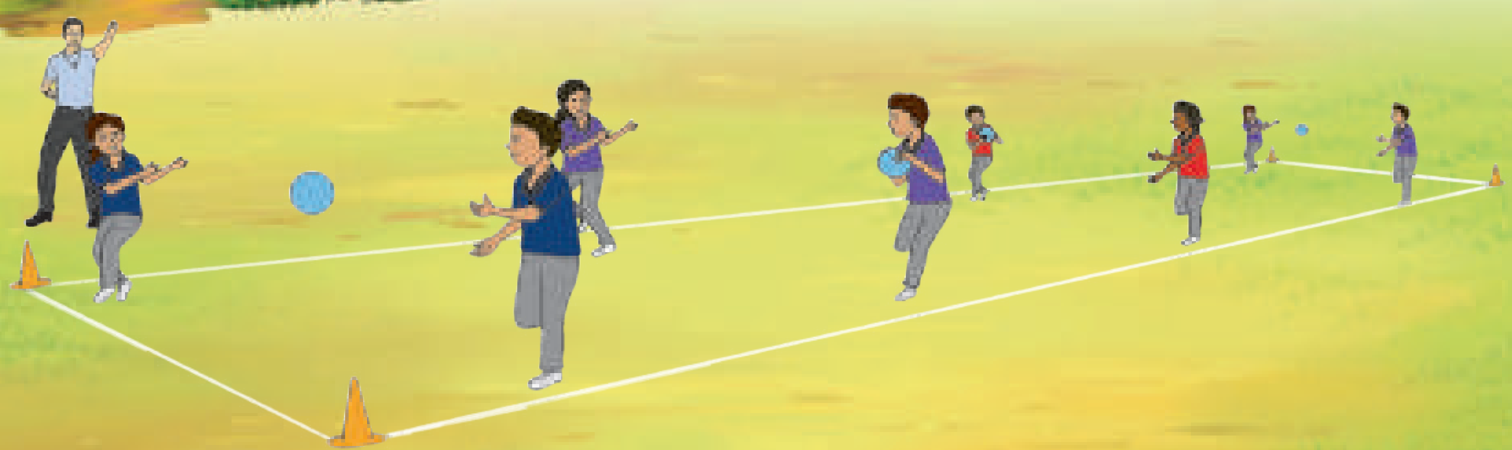
दौड़ो और लपको

आवश्यक उपकरण

नरम गेंदें

कैसे खेलें?

- दो-दो विद्यार्थियों के युग्म बना लें और उन्हें मैदान के एक छोर पर दो-दो मीटर की दूरी पर एक पंक्ति में खड़ा करें।
- सीटी बजते ही पहला युग्म आगे की तरफ चलेगा या दौड़ेगा और एक-दूसरे को गेंद पास करते हुए मैदान के दूसरे छोर पर पहुँचेगा।
- मैदान की आधी दूरी को पार करने पर सीटी बजेगी और अगला युग्म चलने अथवा दौड़ने के साथ ही गेंद को आगे-पीछे फेंकना शुरू करेगा।
- पहला युग्म जैसे ही मैदान के अंतिम छोर पर पहुँचेगा, वहाँ से वह आरंभिक छोर पर लौट आएगा।
- सबसे कम बार गेंद गिराते हुए जो युग्म इस प्रक्रिया को पूरा करेगा, वही विजेता होगा।



उद्देश्य

हाथ-आँख समन्वय और प्रतिक्रिया समय को विकसित करना।

विविधा

गेंद फेंकने की दूरी और पास करने की विधि में विविधता ला सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि गेंद को फेंकने और पुनः प्राप्त करते समय आपने अपने साथी की सही स्थिति का अनुमान किस प्रकार लगाया।

आधारभूत क्रिया 5

समन्वय से सफलता

आवश्यक उपकरण

नरम गेंदें

कैसे खेलें?

- आठ-आठ विद्यार्थियों के दो दल बनाएँ।
- प्रत्येक दल में चार युग्म होंगे। सभी युग्मों में एक विद्यार्थी का बायाँ पैर दूसरे विद्यार्थी के दाएँ पैर से बंधा रहेगा, जिससे कि सभी युग्म तीन पैरों वाले बन जाएँगे।
- निर्णायक बने शिक्षक गेंद ऊपर उछालेंगे। गेंद उछलने के साथ ही कोई भी समूह गेंद को लपक कर खेल आरंभ कर सकता है।
- केवल सीधे या एक टिप्पा देकर पास करने की अनुमति होगी।
- प्रत्येक दल का उद्देश्य गेंद को आगे बढ़ाते हुए मैदान के निर्धारित क्षेत्र में फेंकते हुए अंक अर्जित करना होगा।

शिक्षक के लिए निर्देश

यह सुनिश्चित करें कि गेंद लपकते समय विद्यार्थी स्थिर स्थिति में रहें, जिससे चोट लगने की घटनाओं से बचा जा सके।

उद्देश्य

हाथ-आँख समन्वय और संतुलन के विकास के साथ त्वरित सोच और निर्णय लेने की क्षमता विकसित करना।

विविधा

- दो टिप्पे देकर फेंकने या पास करने की अनुमति दे सकते हैं।
- कम-से-कम चार बार गेंद फेंक या पास कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

- क्या आपने युग्म में खेलते समय किसी प्रकार की कठिनाई (कष्ट) का अनुभव किया?
- आपने इसे दूर करने के लिए क्या किया?

आधारभूत क्रिया 6

मीठे अंगूर

आवश्यक उपकरण

विभिन्न आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- पाँच-पाँच विद्यार्थियों के कई दल बनाएँ और प्रत्येक दल का एक नायक नामित करें। विद्यार्थी एक पंक्ति में खड़े हो जाएँ और उनका नायक समूह की ओर उन्मुख होकर कुछ दूरी पर ऊँचे स्थान पर खड़ा हो जाए।
- सीटी बजते ही सभी दलों के नायक पंक्ति के पहले विद्यार्थी को गेंद फेंकेंगे। गेंद विद्यार्थियों के सिर के ऊपर से फेंकी जानी चाहिए।
- पहला विद्यार्थी दोनों पैरों पर या एक पैर पर कूदते हुए (जंप या हॉप) गेंद को लपकेगा। यह लपक कूद की सबसे ऊँची अवस्था में होगी। विद्यार्थी गेंद वापस नायक की ओर फेंकेगा और पंक्ति के अंत में जाकर खड़ा होकर दोबारा अपनी बारी की प्रतीक्षा करेगा।
- नायक गेंद को अगले विद्यार्थी की ओर फेंकेगा और खेल चलता रहेगा।

शिक्षक के लिए निर्देश

शिक्षक को पैरों की सुदृढ़ता और कूद में सुधार लाने के लिए गतिविधियों में विविधता (अपने शरीर के भार या मुक्त व्यायाम का उपयोग करते हुए) रखनी चाहिए। उदाहरण के लिए— रस्सी कूदना, जंपिंग जैक्स आदि।

उद्देश्य

- शरीर के निचले भाग को सुदृढ़ बनाना और समन्वय का विकास करना।
- प्रयासों की सराहना करना सीखना।

विविधा

- गेंद के प्रकारों और नायक व दल के सदस्यों के मध्य की दूरी में विविधता रख सकते हैं।
- इस गतिविधि में गेंद लपकते समय आप लगभग एक फुट की दूरी में बाएँ और दाएँ कदम बढ़ा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

- अध्याय के प्रारंभ में दी गई तकनीक को याद करें और उस पर विचार-विमर्श करें, जिससे कूद की सबसे ऊँची अवस्था में गेंद को लपकने में सहायता मिल सके।
- 'प्रयासों से सफलता मिलती है', पर चर्चा करें।

अध्याय 2

प्रहार और प्राप्ति (किकिंग एंड रिसीविंग)

परिचय

क्या आपने कभी फुटबॉल खेली है? फुटबॉल में हम अपने दल के सदस्यों को गेंद किक मारकर देते हैं और उनसे वापस प्राप्त करते हैं।

प्रहार (किक) एक आवश्यक कौशल है जहाँ हम गेंद को एक निश्चित लक्ष्य अथवा दिशा की ओर निर्देशित करने के लिए अपने पैरों का उपयोग करते हैं।

प्राप्त करना (रिसीव) भी समान रूप से ही महत्वपूर्ण है। इसमें गेंद जब हमारी तरफ आती है तो हम अपने पैरों से उस पर पूरा नियंत्रण रखते हैं। उस समय हम इस बात का पूरा ध्यान रखते हैं कि गेंद पर केवल हमारा ही नियंत्रण बना रहे।

आइए, जानने का प्रयास करें कि अपने पैरों का उपयोग करके किस प्रकार गेंद पर प्रभावी रूप से प्रहार किया जा सकता है और उसे पुनः प्राप्त किया जा सकता है। इन कौशलों को सीखने के बाद हम कुछ मनोरंजनात्मक खेलों का आनंद उठाएँगे।

गेंद पर पदाघात (किकिंग)

1

फुटबॉल के पीछे खड़े हो जाएँ और अपनी दृष्टि को फुटबॉल पर केंद्रित करें।

2

फुटबॉल की ओर बढ़ें।

3

जिस पैर से प्रहार नहीं करना है, उसे फुटबॉल के पास रखें और फिर फुटबॉल को किक करने के लिए दूसरे पैर को गेंद की ओर लाएँ।

4

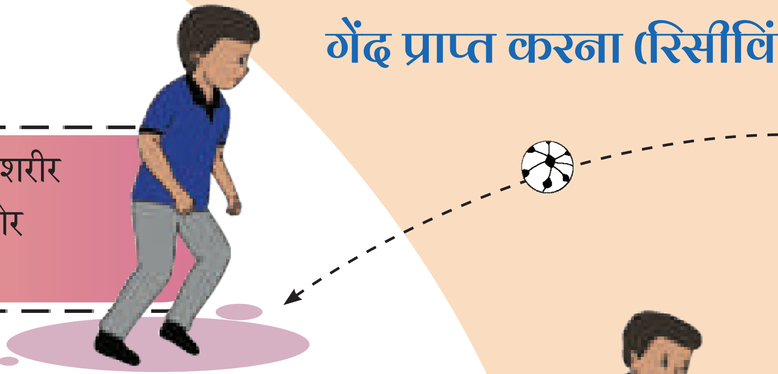
किक मारने वाले पैर को किक के साथ ही फुटबॉल की दिशा में कुछ दूर तक झूलने दें और हाथों की सहायता से अपने शरीर को संतुलित करें।

शिक्षक के लिए निर्देश

जब विद्यार्थी प्रहार करने अर्थात किक मारने का अभ्यास करें तो आप निम्नलिखित बिंदुओं को सुनिश्चित करें—

1. मुद्रा (स्टांस)— दोनों पैर कंधे की चौड़ाई के समान खुले हुए हों और घुटने अधिक मुड़े हुए न हों।
2. गंतव्य गति (अप्रोच)— किक मारने वाला पैर बढ़ाते हुए फुटबॉल से थोड़ा बाईं या दाईं ओर गति करें।
3. प्रहार करना— आगे की ओर छोटी छलाँग लगाते हुए किक न मारने वाले पैर को गेंद की एक दिशा में सुव्यवस्थित रूप से रखेंगे तथा किक करने वाले पैर को पीछे की ओर से घुमाते हुए तेजी से नीचे लाते हुए गेंद को किक करें।
4. पूरक क्रिया (फॉलो थ्रू)— किक मारने वाले पैर के विपरीत दिशा वाले हाथ को आगे ले जाते हुए शरीर को संतुलित करें।

गेंद प्राप्त करना (रिसीविंग)



1 घुटनों को मोड़कर और शरीर को गेंद की दिशा की ओर करके खड़े रहें।

2 गेंद प्राप्त करने के लिए एक पैर उठाएँ तथा दूसरा पैर सुदृढ़ता से भूमि पर रखें।

3 गेंद को प्राप्त करें और पैर को थोड़ा पीछे की ओर ले जाएँ।

4 जैसे ही गेंद भूमि को स्पर्श करती है तब आप अपने शरीर को संतुलित करें।

शिक्षक के लिए निर्देश

जब विद्यार्थी फुटबॉल को प्राप्त (रिसीव) करने का अभ्यास करें तो आप निम्नलिखित बिंदुओं को सुनिश्चित करें—

1. मुद्रा (स्टांस)— दोनों पैर कंधे की चौड़ाई के समान खुले हुए हों, घुटने अधिक मुड़े हुए न हों और शरीर गेंद पकड़ने की दिशा में हो।
2. अनुमान लगाएँ और तैयार रहें— गेंद के पथ का अनुमान लगाते हुए गैर-प्राप्ति वाले पैर को सुदृढ़ता से भूमि पर रखें।
3. प्राप्त करना (रिसीव)— शरीर के भार को गैर-प्राप्ति वाले पैर पर स्थानांतरित करते हुए गेंद को हमेशा प्राप्त करने वाले पैर के ऊपरी मध्य भाग से प्राप्त करें तथा गेंद से संपर्क होते ही पैर को गेंद की दिशा के साथ-साथ थोड़ा पीछे ले जाएँ।
4. पूरक क्रिया (फॉलो थ्रू)— शरीर को नीचे की ओर झुकाते हुए भार को आवश्यकतानुसार स्थानांतरित करके संतुलन बनाएँ।

आधारभूत क्रिया 7

ड्रिबल और पास

आवश्यक उपकरण

मध्यम आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों के युग्म बनाएँ और उन्हें तीन से चार मीटर की दूरी पर खड़ा करें।
- पहला विद्यार्थी अपने पैरों के बीच एक स्थान पर गेंद ड्रिबल करेगा और उसके बाद गेंद को अपने साथी की ओर किक करेगा।
- दूसरा विद्यार्थी गेंद को प्राप्त करेगा और गेंद ड्रिबल करके वापस किक करेगा। साथियों के बीच दूरी को बदलते हुए जितना संभव हो, दूरी को कम अथवा अधिक करें।
- जैसे ही विद्यार्थी इस क्रिया में सहज हो जाएँ, वे अपने साथी की ओर गेंद किक करने से पूर्व गतिशील रहते हुए उसे ड्रिबल करें।

उद्देश्य

पूर्वानुमान के साथ अपने बल और पैरों व आँखों के समन्वय की समझ विकसित करना।

विविधा

- एक समूह में विद्यार्थियों की संख्या बढ़ा सकते हैं।
- एक समूह में गेंद की संख्या बढ़ा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

मित्रों के साथ अपने विचारों को साझा करें कि गेंद को ड्रिबल करने में आपको किस क्रिया से सहायता मिली, जिससे कि आपने उस पर अपना नियंत्रण बनाए रखा।

आधारभूत क्रिया 8

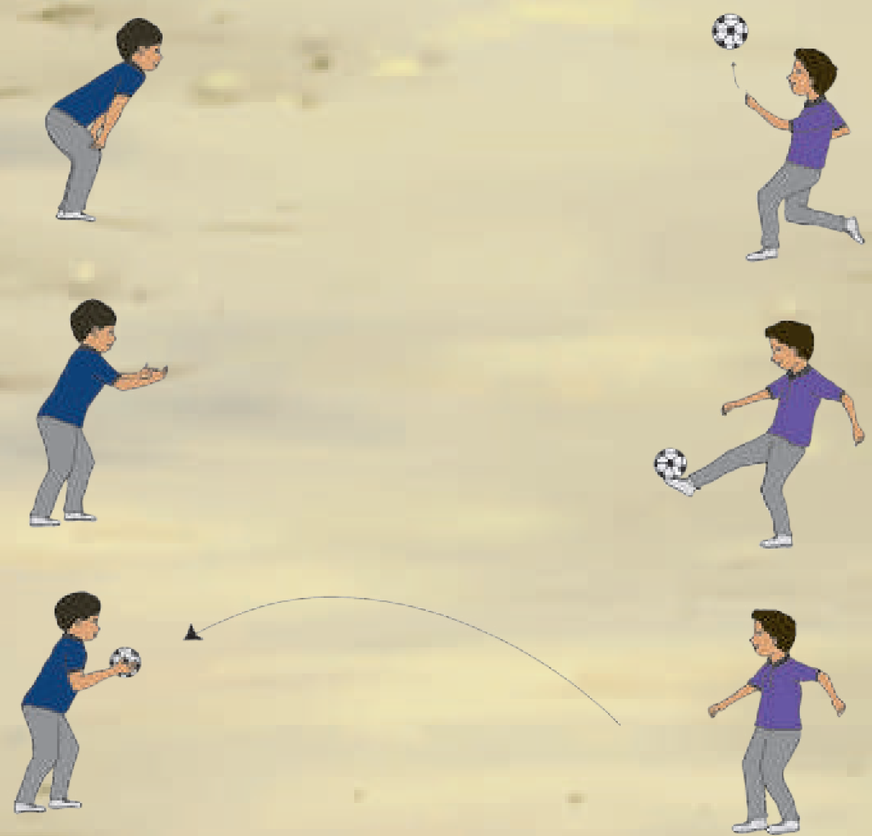
हवाई किक

आवश्यक उपकरण

कपड़े की बड़े आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों के युग्म बनाकर उन्हें लगभग पाँच मीटर की दूरी पर खड़ा करें।
- पहला विद्यार्थी गेंद को हवा में उछालेगा और भूमि पर टिप्पा खाने (गिरने) के पहले उसे साथी की ओर किक करेगा।
- साथी गेंद को लपकने का प्रयास करेगा और उसे वापस करेगा।



शिक्षक के लिए निर्देश

शिक्षक असहज क्षणों एवं भावों के लिए उदाहरण देंगे।

उद्देश्य

अपने साथी के साथ सामंजस्य स्थापित करते हुए पैरों व आँखों के समन्वय की समझ विकसित करना।

विविधा

- निरंतरता के साथ बल की समझ विकसित करने के लिए दूरी बढ़ा सकते हैं।
- गेंदों के आकार और सामग्री में भिन्नता लाई जा सकती है।

मुक्त चिंतन

किसी दृष्टांत अथवा घटना को बताइए, जहाँ आपने किसी भी कारण से असहजता का अनुभव किया हो। क्या उन असहज क्षणों में किसी ने आपकी सहायता की?

आधारभूत क्रिया 9

द्वार के मध्य

आवश्यक उपकरण

शंकु (कोन) और बड़े आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- चित्रानुसार विद्यार्थियों को दस मीटर की दूरी पर खड़ा करें।
- बीच में दो शंकु एक-दूसरे के समानांतर रखकर एक द्वार का निर्माण करें।
- विद्यार्थियों को निर्देशित करें कि वे गेंद को दोनों शंकुओं के बीच में किक करें।
- प्रत्येक विद्यार्थी अपनी बारी आने पर गेंद को किक करेगा और फिर पंक्ति के अंत में जाकर खड़ा हो जाएगा। यदि किसी विद्यार्थी की गेंद द्वार के बीच से किक नहीं हुई तो वह दूसरे विद्यार्थी को उसे पास कर देगा।
- विद्यार्थियों की कौशल-क्षमता और आवश्यकता के अनुसार दूरी कम या अधिक करें।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों के विचलन (ध्यान भटकने) को कम करने हेतु शिक्षक उनकी सहायता करेंगे। (उदाहरणार्थ— विद्यार्थियों में आत्मविश्वास की कमी, कठिन लक्ष्य, हार का भय, चिंता, तनाव, रुचि का अभाव आदि।)

उद्देश्य

एकाग्रता, निश्चितता और लक्ष्य केंद्रित करने के कौशल का विकास करना।

विविधा

- द्वार के आकार में परिवर्तन कर सकते हैं ताकि उसे विद्यार्थियों के स्तरानुसार बनाया जा सके।
- गेंद को किक करने के लिए बारी-बारी से अलग-अलग पैरों का उपयोग कर सकते हैं।
- गेंद के आकार में विविधता ला सकते हैं।

मुक्त चिंतन

दोनों शंकुओं के ठीक बीच में गेंद को किक मारने में बाधा उत्पन्न करने वाले विचलनों की पहचान करें और उन्हें साझा करें।

आधारभूत क्रिया 10

मध्य प्रहार

आवश्यक उपकरण

फुटबॉल, शंकु

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों की गतिविधि के लिए स्थान निर्धारित करते हुए शंकुओं को वृत्ताकार में रखें।
- शंकुओं के बीच में वृत्ताकार खड़े हो जाएँ।
- विद्यार्थी अपने निकट दाएँ या बाएँ खड़े विद्यार्थी को छोड़कर शेष विद्यार्थियों की ओर गेंद को किक करेगा।
- इसका उद्देश्य विद्यार्थी द्वारा गेंद पर प्रहार करना है और यदि विद्यार्थी ऐसा करने में सफल होता है तो उसे एक अंक प्राप्त होगा।
- यदि किसी विद्यार्थी ने गेंद को पास होने से रोक लिया तो उसे एक अंक प्राप्त होगा।

शिक्षक के लिए निर्देश

मुक्त चिंतन के समय शिक्षक विद्यार्थियों को संकेत प्रदान करेंगे ताकि गेंद को शंकुओं के बीच से जाने से रोका जा सके (उदाहरणार्थ— बल, अन्य विद्यार्थियों की गति, पूर्वानुमान लगाना आदि)।

उद्देश्य

स्थान, गति और पूर्वानुमान की समझ विकसित करना।

विविधा

- गेंदों की संख्या में विविधता ला सकते हैं।
- कठिनाई के स्तर में विविधता लाने के लिए शंकुओं के मध्य दूरी बढ़ा अथवा घटा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

उन कारकों की पहचान करें, जिनके कारण आप विद्यार्थियों अथवा शंकुओं के बीच में से गेंद पास नहीं कर पाते हैं।

आधारभूत क्रिया 11

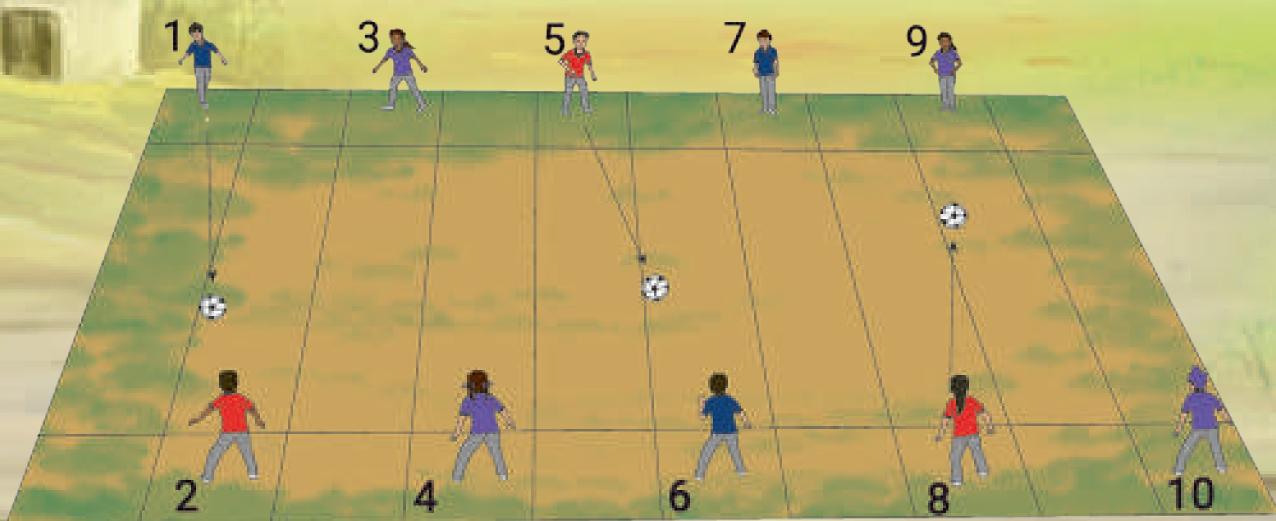
तिर्यक पदाघात (जिग-जैग किक)

आवश्यक उपकरण

निशान लगाने के लिए चॉक, फुटबॉल

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को एक पंक्ति में खड़ा करें और चित्रानुसार उन्हें अंकित करें।
- पहला विद्यार्थी अपने से तिर्यक (तिरछे) खड़े दूसरे विद्यार्थी की ओर फुटबॉल को किक करेगा (पहला विद्यार्थी दूसरे को, दूसरा विद्यार्थी तीसरे को, तीसरा विद्यार्थी चौथे को और इसी तरह आगे के विद्यार्थी फुटबॉल को किक करेंगे)।
- एक विद्यार्थी गेंद को प्राप्त करेगा और अपने तिर्यक खड़े विद्यार्थी को गेंद पास करेगा।
- गेंद जैसे ही अंतिम विद्यार्थी तक पहुँचेगी तब यह प्रक्रिया दोहराई जाएगी।
- विद्यार्थियों को यह लक्ष्य रखना चाहिए कि गेंद को प्राप्त करने और पास करने में उन्हें कम-से-कम समय लगे।



उद्देश्य

सुनिश्चितता और पूर्वानुमान के साथ युग्म बनाकर कार्य करने की क्षमता का विकास करना।

विविधा

- विद्यार्थियों के बीच दूरी में विविधता ला सकते हैं।
- कठिनाई बढ़ाने के लिए एक रक्षक खिलाड़ी को मध्य में खड़ा कर सकते हैं।
- प्रत्येक पास के बाद दूसरे पैर का उपयोग कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

विचार-विमर्श करें कि गेंद को प्राप्त करने और पास करने के समय को कैसे कम किया जा सकता है।

आधारभूत क्रिया 12

फुट बेसबॉल

आवश्यक उपकरण

फुटबॉल, शंकु

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों की संख्या के अनुसार दल बनाएँ।
- चार शंकुओं को वर्गाकार में 15–20 मीटर की दूरी पर रखें। ये शंकु फुट बेसबॉल के आधार माने जाएँगे।
- वर्गाकार क्षेत्र के केंद्र में एक शंकु रखें। यहाँ से पिचर (गेंद फेंकने वाला) गेंद को रोल करेगा।
- एक सुरक्षात्मक दल (डिफेंसिव टीम) होगा और दूसरा आक्रामक दल (ओफेंसिव टीम)।
- सुरक्षात्मक दल का पिचर गेंद को रोल करेगा और आक्रामक दल का एक विद्यार्थी गेंद को वर्गाकार क्षेत्र के बाहर किक करेगा।
- यदि सुरक्षात्मक दल गेंद को हवा में पकड़ लेता है तो किक करने वाला विद्यार्थी खेल से बाहर हो जाएगा। यदि गेंद भूमि पर गिरती या लुढ़कती है तो विद्यार्थी अन्य किसी दूसरे शंकु तक दौड़ सकता है और इसके पश्चात खेल इसी तरह से आगे बढ़ेगा।
- इसके पश्चात किक करने के लिए एक नया विद्यार्थी आएगा और खेल आगे बढ़ेगा।
- यदि कोई विद्यार्थी तीन बार गेंद को किक करने में असफल रहता है तो वह खेल से बाहर माना जाएगा।
- यदि तीन विद्यार्थी खेल से बाहर हो जाएँ तो दूसरा दल आक्रामक दल के रूप में और पहला दल सुरक्षात्मक दल के रूप में खेलेगा।

- यह क्रिया तब तक चलेगी जब तक कि प्रत्येक विद्यार्थी को गेंद किक करने का अवसर न मिल जाए।
- अगर विद्यार्थी सभी शंकुओं तक पहुँच जाता है तो उसका दल एक अंक प्राप्त करेगा और जिस दल को अधिक अंक प्राप्त होंगे, वह विजेता होगा।

उद्देश्य

सहयोगात्मक कौशल और समूह भावना को विकसित करना।

विविधा

- विद्यार्थियों की संख्या के अनुसार खेल-क्षेत्र के आकार में परिवर्तन कर सकते हैं।
- गेंद के आकार में परिवर्तन कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

खेल की स्थिति में दूसरों का और स्वयं का अवलोकन करें और दोनों समूहों के सुदृढ़ पक्षों तथा अपने समूह के किसी एक सुधार बिंदु पर विचार-विमर्श करें।

अध्याय 3

प्रहार करना (स्ट्राइक द शटलकॉक)

परिचय

खेलते समय किसी वस्तु पर प्रहार करना न केवल आनंददायक होता है बल्कि यह विभिन्न प्रकार के अधिगम प्राप्त करने का अवसर भी प्रदान करता है। रैकेट के परिचित खेल, जैसे— बैडमिंटन, टेबल टेनिस और टेनिस भी व्यापक रूप से खेले जाते हैं। इसके अतिरिक्त आजकल कई प्रकार के अन्य रैकेट खेल लोकप्रिय हो रहे हैं, जैसे— पिकल बॉल, बॉल बैडमिंटन, स्क्वैश आदि। रैकेट या अन्य सतहों का उपयोग करके किसी वस्तु पर प्रहार करने की कला सीखना बच्चों के समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

आइए, इसे खेल-खेल में सीखने का प्रयास करें!

रैकेट से चिड़िया (शटलकॉक) पर प्रहार करना

1

रैकेट को पकड़ें और चित्रानुसार शरीर को हल्का मोड़ते हुए खड़े हो जाएँ। घुटने थोड़े मुड़े हुए रहें।

2

कंधों और कूल्हों को घुमाते हुए आगे बढ़ें और रैकेट घुमाएँ।

3

चिड़िया को नीचे छोड़ें और रैकेट से प्रहार करें।

4

प्रहार करने के बाद रैकेट को शरीर के साथ फॉलो थ्रू में आगे बढ़ाएँ, जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों को रैकेट से चिड़िया पर प्रहार करने का अभ्यास कराते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें—

1. मुद्रा (स्टांस)— कंधे की चौड़ाई के समान पैर खोलकर हल्की झुकी मुद्रा में आएँ। दृष्टि चिड़िया पर केंद्रित रहे।
2. रैकेट पकड़ने की विधि (ग्रिप)—रैकेट को प्रमुख हाथ में इस प्रकार पकड़ें कि अँगूठे और तर्जनी उँगली के बीच ‘V’ आकार बने।
3. प्रहार करने की तकनीक (हिटिंग)— प्रहार करते समय आगे वाले पैर पर भार डालें, कंधों और कूल्हों को घुमाएँ, दृष्टि चिड़िया पर केंद्रित रखें और भुजाओं को पूरी तरह फैलाकर प्रहार करें।
4. पूरक क्रिया (फॉलो थ्रू)— प्रहार के बाद शरीर को रैकेट की गति के साथ झुकाएँ और हाथ को घुमाते हुए गैर-प्रमुख कंधे के ऊपर समाप्त करें।

1

घुटनों को हल्का मोड़ें और रैकेट को इस प्रकार पकड़ें कि वह आने वाली चिड़िया की दिशा में हो।

2

आगे झुकें और रैकेट को अपने प्रमुख हाथ में पकड़ें। प्रहार करते समय हाथों को सहज और लचीला रखें।

3

चिड़िया पर रैकेट से सही समय पर प्रहार करें।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों को रैकेट से चिड़िया प्राप्त करने का अभ्यास कराते समय निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखें—

1. मुद्रा (स्टांस)— पैरों को कंधे की चौड़ाई जितना फैलाएँ, घुटनों को हल्का मोड़ें और शरीर को चिड़िया की दिशा में रखें।
2. रैकेट पकड़ने की विधि (ग्रिप)— रैकेट को प्रमुख हाथ में सहजता से पकड़ें।
3. पूर्वानुमान (एंटिसिपेट)— चिड़िया की दिशा का अनुमान लगाकर शरीर को उसी के अनुसार समायोजित और संतुलित रखें।
4. प्रत्युत्तर प्रहार (हिटिंग बैक)— चिड़िया की ऊँचाई के अनुसार उसे अंडरहैंड (नीचे से) या ओवरहैंड (ऊपर से) प्रहार करें।

आधारभूत क्रिया 13

गुब्बारा दौड़

आवश्यक उपकरण

गुब्बारे

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को दो दलों में विभाजित करें, प्रत्येक दल में चार विद्यार्थी हों।
- आरंभिक और समाप्ति रेखा को चिह्नित करें।
- प्रत्येक दल को एक-एक गुब्बारा दें और उन्हें आरंभिक रेखा पर खड़ा करें।
- सीटी बजने पर विद्यार्थियों को बारी-बारी से गुब्बारे को हवा में मारते हुए दौड़ पूरी करनी होगी, उसे पकड़े या भूमि पर गिरने दिए बिना।
- जो विद्यार्थी गुब्बारे को मारता है, वह दोबारा तभी मार सकता है जब उसकी बारी आए।

उद्देश्य

सहयोग, संचार-कौशल और समन्वय को विकसित करना।

विविधा

- प्रत्येक दल में गुब्बारों की संख्या बढ़ाई जा सकती है।
- विद्यार्थी अपने हाथों के अतिरिक्त शरीर के अन्य अंगों से भी गुब्बारे को स्पर्श कर सकते हैं।
- गुब्बारे को मारने के बाद विद्यार्थियों को लंजेज (घुटने मोड़कर लंबे कदम) लगाने के लिए कहा जा सकता है।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि विद्यार्थियों ने एक-दूसरे के अवसरों का कितना सम्मान किया और किस प्रकार की परिस्थितियों में दूसरे साथी के लिए चुनौती उत्पन्न की, जिससे उन्हें अपना अवसर पाने में कठिनाई हुई।

आधारभूत क्रिया 14

गेंदबाजी

आवश्यक उपकरण

छोटे शंकु, मध्यम आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को चार-चार के दलों में विभाजित करें।
- शंकुओं को एक सीधी रेखा में रखें और विद्यार्थियों को उनसे अनुमानित पाँच मीटर की दूरी पर खड़ा करें।
- सीटी बजते ही विद्यार्थी बारी-बारी से गेंद को लुढ़काकर शंकुओं को गिराने का प्रयास करेंगे।
- अपनी बारी के बाद, विद्यार्थी गेंद को वापस लाकर अगली पंक्ति में खड़े विद्यार्थियों को देंगे।
- जो दल सबसे पहले अपने सभी शंकुओं को गिरा देगा, वही विजेता होगा।

उद्देश्य

कलाई और हाथ की गतिविधियों पर नियंत्रण विकसित करना।

विविधा

- गेंद को लुढ़काने के लिए दोनों हाथों को वैकल्पिक रूप से उपयोग करने के लिए कहा जा सकता है।
- दूरी और गेंद के आकार में बदलाव किया जा सकता है।

मुक्त चिंतन

विद्यार्थी अपनी सफलताओं और सुधार के क्षेत्रों पर विचार करें।

आधारभूत क्रिया 15

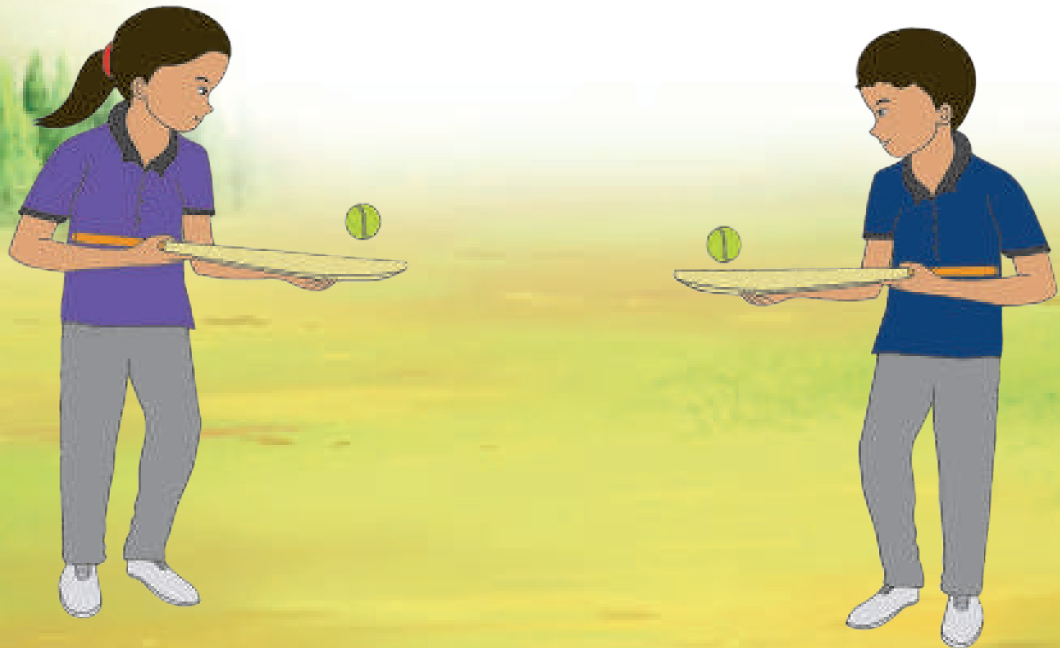
गेंद को थपथपाना (टैप द बॉल)

आवश्यक उपकरण

गेंद और रैकेट या छोटा बल्ला

कैसे खेलें?

- खेल के क्षेत्र में एक सुरक्षित स्थान चिह्नित करें।
- शिक्षक से बल्ला और गेंद लें और अपना लक्ष्य निर्धारित करें।
- बल्ले से गेंद को हल्का-हल्का टैप करें और उसे गिरने से बचाने के लिए संतुलन बनाए रखें।
- विद्यार्थी द्वारा गेंद को गिराए बिना कुल कितनी बार टैप किया गया, इसे गिनें। विद्यार्थी हर बार अपने लक्ष्य समय को सुधारने का प्रयास करें।



उद्देश्य

हाथ-आँख समन्वय, एकाग्रता और संतुलन को विकसित करना।

विविधा

किसी साथी के साथ खेल सकते हैं, जहाँ आप गेंद को टैप कर एक-दूसरे को पास कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

यह विचार-विमर्श करें कि प्रत्येक विद्यार्थी गेंद को टैप करते समय अपने शरीर का संतुलन कैसे बनाए रखता है।

आधारभूत क्रिया 16

आसमान की उड़ान

आवश्यक उपकरण

बैडमिंटन रैकेट, चिड़िया

कैसे खेलें?

- प्रत्येक विद्यार्थी को एक रैकेट और चिड़िया दें। यदि ये उपलब्ध न हों तो नरम गेंद और किसी समतल वस्तु (जैसे— पुरानी कॉपी, गत्ता, हाथ) का उपयोग करें।
- दीवार से लगभग एक मीटर की दूरी पर खड़े हों।
- रैकेट या वस्तु से चिड़िया या गेंद को दीवार पर मारें।
- सुनिश्चित करें कि चिड़िया या गेंद भूमि पर न गिरे।
- अगली बार जब आप खेलें तो यह लक्ष्य निर्धारित करें कि आप कितनी बार सही अनुमान लगा सकते हैं।

उद्देश्य

अनुमान लगाने की क्षमता और एकाग्रता को विकसित करना।

विविधा

- दूरी को बदल सकते हैं ताकि आवश्यक बल में बदलाव हो सके।
- चिड़िया के स्थान पर प्लास्टिक की गेंद का उपयोग कर सकते हैं।
- दीवार पर मारने की जगह चिड़िया को हवा में ही खेलने का प्रयास कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

आपने कितनी बार गेंद या चिड़िया की दिशा का सही अनुमान लगाया और कैसे? क्या आपको चिड़िया या गेंद की वापसी की गति या दिशा में कोई विशेष प्रारूप दिखा?

आधारभूत क्रिया 17

लक्ष्य धारण

आवश्यक उपकरण

बैडमिंटन रैकेट या कोई उसके समान प्रहार करने वाली वस्तु, चिड़िया या गेंद, हुला हूप या बाल्टी

कैसे खेलें?

- हुला हूप या बाल्टी को भूमि पर अलग-अलग दूरी और कोणों पर रखें।
- विद्यार्थी बाल्टी या हुला हूप से लगभग दो मीटर की दूरी पर खड़ा होगा।
- विद्यार्थी रैकेट या प्रहार करने वाली वस्तु से चिड़िया या गेंद को मारकर हुला हूप या बाल्टी में डालने का प्रयास करेगा।
- प्रत्येक सफल प्रयास पर एक अंक मिलेगा।
- जिस विद्यार्थी को सबसे अधिक अंक मिलेंगे, वह विजेता होगा।

उद्देश्य

समन्वयात्मक क्षमता, एकाग्रता और सटीकता विकसित करना।

विविधा

- इसे समूह गतिविधि बनाने के लिए दलों का गठन किया जा सकता है।
- चिड़िया की जगह प्लास्टिक या रबड़ की गेंद जैसी विभिन्न प्रकार की गेंदों का उपयोग करें।
- लक्ष्य (बाल्टी या हुला हूप) का आकार बदलकर कठिनाई का स्तर बढ़ाया या घटाया जा सकता है।

मुक्त चिंतन

- जब चिड़िया लक्ष्य तक पहुँचने से चूक गई तो आपने प्रहार करने की विधि में क्या परिवर्तन किया?
- चर्चा करें कि रैकेट पकड़ते समय आपको कैसा अनुभव हुआ।

आधारभूत क्रिया 18

साथ मिलकर खेलें

आवश्यक उपकरण

बैडमिंटन रैकेट, चिड़िया

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को युग्म में विभाजित करें और उन्हें लगभग चार मीटर की दूरी पर खड़ा करें।
- सीटी बजने पर विद्यार्थियों के युग्म चिड़िया को रैकेट से मारकर एक-दूसरे की ओर भेजेंगे और यह प्रयास करेंगे कि चिड़िया नीचे न गिरे।
- विद्यार्थी एक-दूसरे की ओर चिड़िया तब तक मारकर भेजेंगे जब तक कि उनके 50 प्रहार पूरे न हो जाएँ।
- उसके बाद नया युग्म उसी प्रकार एक-दूसरे को चिड़िया मारकर भेजेगा और खेल इसी तरह चलता रहेगा।

उद्देश्य

त्वरित निर्णय क्षमता।

विविधा

- विद्यार्थियों के बीच की दूरी बदल सकते हैं।
- चिड़िया के स्थान पर विभिन्न प्रकार की गेंदों का उपयोग कर सकते हैं।
- आगे के हाथ (फोरहैंड) के बदले पीछे के हाथ (बैकहैंड) से प्रहार करना शुरू कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

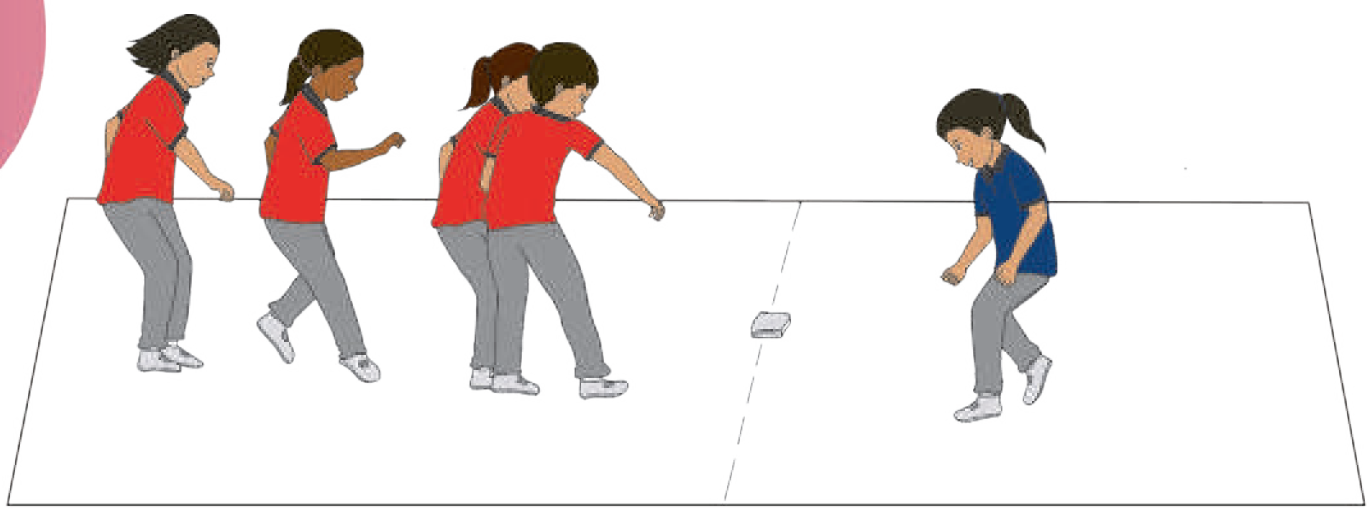
गेंद या चिड़िया गिरने से बचाने के उपायों को एक-दूसरे के साथ साझा करें।

अध्याय 4

नन्हे कदम

परिचय

लक्ष्य निर्धारित कर उन्हें प्राप्त करना सफलता की कुंजी है। उदाहरण के लिए, 20 सेकंड के लिए नौकासन के समान मुद्रा धारण करना, 20 सेकंड के लिए एक पैर पर T-संतुलन, 60 सेकंड के लिए जंपिंग जैक करना आदि। प्रत्येक व्यक्ति के अपनी आवश्यकताओं के आधार पर अलग-अलग लक्ष्य होते हैं लेकिन कुछ लक्ष्य ऐसे होते हैं जिन्हें हम सभी को प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। इस अध्याय में हम संतुलन बनाए रखने और सुदृढ़ बनने पर व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करेंगे और उन्हें प्राप्त करेंगे।



आधारभूत क्रिया 19

आस-पास लुढ़कना

आवश्यक उपकरण

चटाइयाँ

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को एक क्षेत्र ढूँढ़कर चिह्नित करने के लिए कहें और चटाई पर बैठकर दोनों टखनों को हाथों से पकड़ने के लिए कहें।
- चोटों से बचने के लिए अपनी ठुड्डी को अपने सीने से सटाकर रखें।
- सीटी बजने पर उन्हें अपने शरीर को दाएँ या बाएँ लुढ़काने के लिए कहें, जिसमें उनकी पीठ और कंधा भूमि को छूएँ।
- पहले बाईं ओर से और फिर दाईं ओर से आरंभ करें।
- विद्यार्थी जब सहज हो जाएँ तो उन्हें अपने पैर फैलाने और अपने टखनों को पकड़ने के लिए कहें।
- पुन: उन्हें एक ओर से और फिर दूसरी ओर से लुढ़कना शुरू करने के लिए कहें।

उद्देश्य

लुढ़कने की गति में शरीर का संतुलन विकसित करना।

विविधा

लुढ़कने की स्थिति को दाएँ या बाएँ की जगह आगे की ओर लुढ़कने का प्रयास करवा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

- बताइए कि आपको सबसे अधिक कौन-सी गतिविधि पसंद आई और क्यों।
- चर्चा करें कि लुढ़कने के लिए क्षेत्र को चिह्नित करना क्यों महत्वपूर्ण था।

आधारभूत क्रिया 20

एक साथ पार करना

आवश्यक उपकरण

हुला हूप्स, कपड़े के टुकड़े और शंकु

कैसे खेलें?

- चार-चार विद्यार्थियों के दल बनाएँ और उन्हें शंकु या आरंभ रेखा के पीछे खड़े होने के लिए कहें।
- प्रत्येक दल के एक साथी के पास एक हुला हूप होगा और दूसरा उनके सामने रखा जाएगा।
- दल का पहला साथी हुला हूप में घुसेगा और अपने हाथ में रखे हुला हूप को भूमि पर रखेगा।
- दल का दूसरा साथी खाली हुला हूप में घुसेगा और अपने हाथ में लिए हुला हूप को पहले साथी को देगा ताकि वह उसे भूमि पर रखकर एक रास्ता बना सके।
- सभी दलों के साथियों को हुला हूप को अगले छोर तक रखकर रास्ते को पार करना होगा, जहाँ कपड़े का एक टुकड़ा रखा होगा।
- उन्हें कपड़े को उसी तरह आरंभ रेखा पर वापस लाना होगा। इसे पहले पूरा करने वाला दल विजेता होगा।
- यदि दल के साथी कूदकर पहले दौड़ पूरी कर लेते हैं तो वे हुला हूप को कुछ अधिक दूरी पर रख सकते हैं।

शिक्षक के लिए निर्देश

शिक्षक भूमिका निर्वहन करते हुए चिढ़ाने और डराने-धमकाने जैसी असहज घटनाओं के उदाहरण प्रस्तुत करेंगे और समझाएँगे कि इनसे समूह भावना कैसे बाधित होती है।

उद्देश्य

समूह भावना और सहयोगात्मक कौशल विकसित करना।

विविधा

- कपड़ों की संख्या बदली जा सकती है।
- समूह के साथियों की संख्या बदल सकते हैं।

मुक्त चिंतन

अपने साथियों के साथ किसी ऐसी घटना पर चर्चा करें, जहाँ आपने किसी कारण से असहज अनुभव किया हो। साथ ही साझा करें कि उस समय किसी ने कैसे सहायता की।

आधारभूत क्रिया 21

चक्रीय गतिविधियाँ

आवश्यक उपकरण

चटाइयाँ, बक्सा

कैसे खेलें?

- सीटी बजने पर विद्यार्थी 9 इंच चौड़े मार्ग पर पहली चटाई की ओर चलेंगे और चित्र में दर्शाए अनुसार पाँच बार आगे-पीछे घूमने की क्रिया करेंगे।
- उसके बाद विद्यार्थी मेंढक की तरह कूदते हुए और 5 सेकंड के लिए बाएँ पैर पर T-संतुलन बनाते हुए अगले स्टेशन पर जाएँगे।
- उसके बाद विद्यार्थी पंजों पर चलते हुए अगले स्टेशन पर जाएँगे और 5 सेकंड के लिए दाएँ पैर पर T-संतुलन बनाएँगे।

शिक्षक के लिए निर्देश

स्थानीय रूप से उपलब्ध संसाधनों और विद्यार्थियों के शारीरिक क्षमता स्तर के अनुसार स्टेशनों को बदला जा सकता है। वांछित परिणाम (संतुलन, समन्वय, पैरों की शक्ति, विस्फोटक शक्ति, लचीलापन और गति) प्राप्त करने के लिए स्थानीय स्टेशनों को सम्मिलित किया जा सकता है।

उद्देश्य

आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ और शारीरिक क्षमता विकसित करना।

विविधा

कठिनाई बढ़ाने या घटाने के लिए अभ्यासों के क्रम और आवृत्ति को बदला जा सकता है।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

- फिर विद्यार्थी हनुमान कूद करते हुए ढलान पर रखी चटाइयों तक पहुँचेंगे।
- विद्यार्थी चटाई पर चढ़ेंगे और अपनी ठुड्डी को सीने के पास रखते हुए आगे की ओर एक लुढ़कन (फॉरवर्ड रोल) करेंगे।
- उसके बाद विद्यार्थी 5 मीटर पीछे की ओर चलेंगे और फिर चक्र को पूरा करने के लिए 5 मीटर की स्प्रिंट करेंगे।

आधारभूत क्रिया 22

चक्रीय धक्का

आवश्यक उपकरण

शंकु, बक्सा

कैसे खेलें?

- सबसे पहले विद्यार्थी चित्रानुसार एक मिनट के लिए पंजों पर दीवार के सहारे झुककर धक्का देंगे और स्थिर रहेंगे।
- इसके पश्चात वे अगले स्टेशन पर जाएँगे और उनके सामने रखे बक्से को दीवार के सहारे पाँच बार धक्का देना और खींचना शुरू करेंगे।
- उसके बाद वे भूमि पर घुटने वाले 10 पुश-अप करेंगे।
- चक्र (सर्किट) को कम-से-कम तीन बार दोहराएँगे।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा साझा की गई प्रेरणा के स्रोतों की एक सूची बनाएँ और उसे कक्षा में प्रदर्शित करें।

उद्देश्य

ऊपरी शरीर की शक्ति विकसित करना।

विविधा

- पकड़ की अवधि, धक्का देने की दूरी और पुश-अप्स की संख्या बदल सकते हैं।
- बक्से का भार बदल सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि चक्र पूरा करने के बाद आपको कैसा अनुभव हुआ और बताएँ कि थके होने के बावजूद आपने स्वयं को कैसे प्रेरित रखा।

आधारभूत क्रिया 23

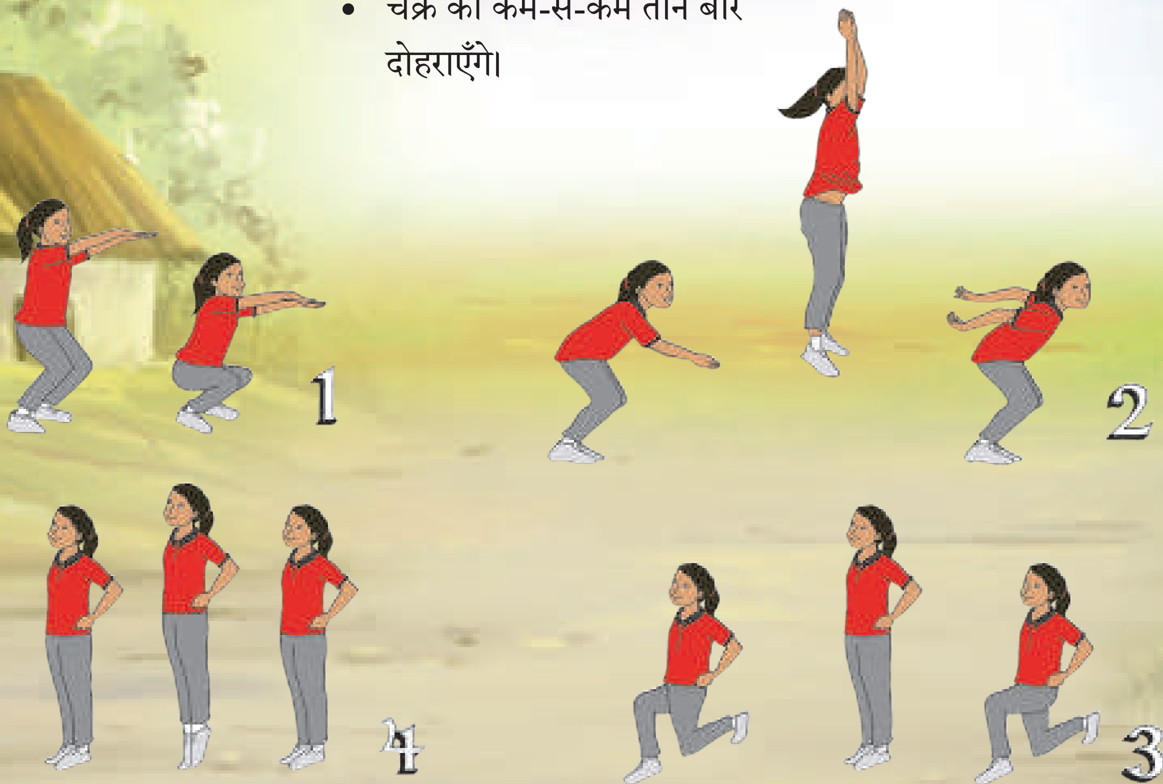
पद चक्र

आवश्यक उपकरण

शंकु

कैसे खेलें?

- विद्यार्थी 10 उठक-बैठक (स्क्वैट) से आरंभ करेंगे और अगले स्टेशन पर जाएँगे।
- उसके बाद उन्हें एक ही जगह पर 15 ऊर्ध्वाधर छलाँगें (वर्टिकल जंप) लगानी होंगी और ऊँचा कूदने का प्रयास करना होगा।
- उसके बाद वे प्रत्येक पैर पर पाँच लंज करेंगे।
- फिर चक्र पूरा करने के लिए उन्हें 15 पिंडली प्रसारण (काफ रेज) करने होंगे।
- चक्र को कम-से-कम तीन बार दोहराएँगे।



शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा साझा किए गए व्यायाम अवरोधों की एक सूची बनाएँ और उसे कक्षा में प्रदर्शित करें।

उद्देश्य

शरीर के निचले भाग की शक्ति को विकसित करना।

विविधा

- पुनरावृत्तियों की संख्या बदल सकते हैं।
- पिंडली प्रसारण एक पैर पर भी किए जा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि चक्र पूरा करने के बाद आपको कैसा अनुभव हुआ और बताएँ कि आपने अवरोधों का सामना कैसे किया।

आधारभूत क्रिया 24

हुला हूप्स में दौड़ें

आवश्यक उपकरण

हुला हूप्स

कैसे खेलें?

- हुला हूप्स को खेल के मैदान में यह सुनिश्चित करते हुए फैला दिया जाएगा कि हुला हूप्स की संख्या विद्यार्थियों की संख्या से कम होनी चाहिए।
- विद्यार्थी खेल के मैदान में फैल जाएँगे।
- सीटी बजने पर या संगीत शुरू होने पर या ताली बजने पर वे हुला हूप्स से बचते हुए खेल के मैदान में दौड़ेंगे, कूदेंगे या चलेंगे।
- दूसरी सीटी बजने पर या जैसे ही संगीत बंद होगा, उन्हें सबसे निकट का हुला हूप ढूँढ़कर उसके अंदर खड़ा होना होगा।
- जो विद्यार्थी हुला हूप नहीं ढूँढ़ पाएँगे, वे खेल से बाहर कर दिए जाएँगे। प्रत्येक चक्र के बाद एक हुला हूप हटा दिया जाएगा। सुनिश्चित करें कि हुला हूप की संख्या हमेशा विद्यार्थियों की संख्या से कम रहे।
- अंतिम हुला हूप तक पहुँचने वाला विद्यार्थी विजेता होगा।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा साझा किए गए प्रेरणा के स्रोतों की एक सूची बनाएँ और उसे कक्षा में प्रदर्शित करें।

उद्देश्य

श्रवण इंद्रियों और चपलता का विकास करना।

विविधा

- दौड़ने के अलावा किए जाने वाले व्यायामों के प्रकार बदल सकते हैं।
- कठिनाई बढ़ाने के लिए हुला हूप्स की संख्या बदल सकते हैं।
- आप विद्यार्थियों को विशेष रंग से संकेत दे सकते हैं और संगीत के अंत में उन्हें केवल उसी रंग के हुला हूप में रहना होगा।

मुक्त चिंतन

ताली, सीटी और संगीत पर प्रतिक्रिया करते समय उन्हें जो अंतर अनुभव हुए, उन पर चर्चा करें।

आधारभूत क्रिया 25

रेखा पर संतुलन

आवश्यक उपकरण

मार्किंग पाउडर

कैसे खेलें?

- विद्यार्थी चित्रानुसार बिंदु 1 पर आरंभ रेखा पर खड़े होंगे।
- सीटी बजने पर वे अपने शरीर का संतुलन बनाते हुए निर्धारित मार्ग पर चलना शुरू करेंगे।
- विद्यार्थी एक पैर से बक्से या हुला हूप पर कूदकर, फिर से रेखा पर संतुलन बनाएँगे।
- वे अगले बक्से तक पहुँचेंगे और बक्से या हुला हूप में एक ऊर्ध्वाधर छलाँग लगाएँगे।
- निर्धारित रेखा तक कूदते हुए अगली रेखा तक पहुँचेंगे और समापन रेखा पर पहुँचने तक फिर से संतुलन बनाए रखेंगे।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा साझा किए गए व्यायाम अवरोधों की एक सूची बनाएँ और उसे कक्षा में प्रदर्शित करें।

उद्देश्य

संतुलन और समन्वय विकसित करना।

विविधा

- विभिन्न प्रकार की कूद और चाल का उपयोग कर सकते हैं।
- स्टेशनों के बीच की दूरी बदल सकते हैं।
- बक्से के स्थान पर हुला हूप का उपयोग किया जा सकता है।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

विद्यार्थियों के लिए निर्देशित स्व-आकलन

इस अभ्यास का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा की कक्षाओं में विद्यार्थियों की प्रगति का लेखा-जोखा रखना है, जिसमें दूसरों के साथ तुलना के स्थान पर आत्म-सुधार और व्यक्तिगत विकास पर बल दिया गया है। इसमें आधारभूत गत्यात्मक क्रियाओं का विकास, विशिष्ट व्यक्तिगत और सामाजिक व्यवहार का विकास, गतिविधियों में मानसिक सजगता और स्व-आकलन से परिचित होना सम्मिलित है। इससे समग्र और सहायक सीखने का वातावरण बनता है। दिए गए आकलन मानदंड (रूब्रिक) की प्रकृति निरंतर आगे बढ़ने वाली है।

निर्देश

कथनों को पढ़ें और उस संख्या पर चिह्न लगाएँ, जो आपके लिए सबसे उपयुक्त हो।

फेंकना

1	2	3	4	5
मैं कभी-कभी पास की दूरी पर विभिन्न आकार की गेंदों से लक्ष्यों पर प्रहार कर सकता/सकती हूँ। मुझे उचित पूरक क्रिया का अधिक अभ्यास करने की आवश्यकता है।	मैं अधिकतर अपने साथी को उसकी आँखों में देखते हुए उचित तकनीक से गेंद फेंक सकता/सकती हूँ। मुझे अधिक दूरी तय करने के लिए अधिक बल का उपयोग करने की आवश्यकता है।	मेरी फेंकने की क्रिया मध्यम शक्ति से लक्ष्य तक पहुँचती है। मुझे सटीकता और निरंतरता के लिए अपने लक्ष्य में सुधार करने की आवश्यकता है।	मेरा फेंकना तीव्र, सहज और स्वाभाविक है।	साथियों के साथ बेहतर तरीके से फेंकने के बारे में चर्चा करता/करती हूँ।

लपकना

1	2	3	4	5
मैं कभी-कभी दोनों हाथों और एक हाथ से गेंद लपक लेता/लेती हूँ। जब गेंद मुझसे थोड़ी दूर होती है तो मैं उसका गलत अनुमान लगा लेता/लेती हूँ।	मेरी ध्यान शक्ति बढ़ रही है लेकिन मुझे अच्छे से गेंद लपकने के लिए समन्वय पर काम करने की आवश्यकता है।	मैं अधिकतर गतिशील अवस्था में दोनों हाथों से गेंद लपक सकता/सकती हूँ। मुझे एक हाथ से लपकने के कौशल पर काम करने की आवश्यकता है।	मैं सही तकनीक से अलग-अलग दूरी पर लगातार एक हाथ से गेंद लपक सकता/सकती हूँ।	मैं हमेशा उन सभी विद्यार्थियों की सराहना करता/करती हूँ, जो गेंद अच्छे से लपक लेते हैं।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

फेंकना— *शरीर को मोड़ें और गेंद फेंकने के लिए हाथ को आगे की ओर घुमाएँ, फिर आगे बढ़ें और गेंद फेंकने के बाद संतुलन बनाएँ।*

लपकना— *स्थिर मुद्रा में लक्ष्य पर अपनी दृष्टि रखें।*

किक मारना

1	2	3	4	5
मैं छोटी और लंबी दूरी पर उचित तकनीक से विभिन्न प्रकार की गेंदों को किक मार सकता/सकती हूँ।	मुझे अलग-अलग दिशाओं में गेंद को किक मारने में कठिनाई होती है। मेरी सटीकता और शक्ति बदलती रहती है।	मैं मध्यम सटीकता और शक्ति के साथ किक मारकर बेहतर तकनीक दिखाता/दिखाती हूँ।	मैं अपने साथी की ओर किसी भी दिशा और दूरी पर उचित पैर और हाथ के माध्यम से गेंद को किक मार सकता/सकती हूँ।	मैं शिक्षक की बात सुनता हूँ और उनके निर्देशों का पालन करता/करती हूँ।

प्राप्त करना

1	2	3	4	5
मैं अवसर मिलने पर दोनों तरह के छोटे और लंबे पास आसानी से प्राप्त कर सकता/सकती हूँ।	जब गेंद कुछ कदम दूर होती है तो मुझे संतुलन बनाने और गेंद को नियंत्रित करने में कठिनाई होती है।	मैं गेंद को जल्दी और आत्मविश्वास से नियंत्रित कर लेता/लेती हूँ, भले ही वह थोड़ी दूर हो।	मैं किसी भी दिशा से आने वाले पास को आत्मविश्वास से प्राप्त कर सकता/सकती हूँ और उन्हें आसानी से नियंत्रित कर सकता/सकती हूँ।	मैं अभ्यास के बाद गेंदें उठाने में सहायता करता/करती हूँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

किक मारना— *किक मारने वाले पैर को पीछे घुमाएँ और गेंद को किक मारने के लिए आगे लाएँ, फिर विपरीत हाथ को आगे बढ़ाएँ और शरीर का संतुलन बनाए रखें।*

प्राप्त करना— *गेंद को प्राप्त न करने वाले पैर पर शरीर का भार डालें। गेंद को प्राप्त करने के साथ ही पैर को थोड़ा पीछे की ओर ले जाएँ, फिर नीचे झुककर आवश्यकतानुसार शरीर के भार को समायोजित करते हुए संतुलन बनाए रखें।*

प्रहार करना

1	2	3	4	5
मैं उचित संतुलन के साथ कम दूरी पर अपने साथी या लक्ष्य की ओर लगातार गेंद प्रहार कर सकता/सकती हूँ।	जब गेंद थोड़ी तीव्र होती है तो मुझे गेंद पर प्रहार करने में कठिनाई होती है तथा शक्ति और गेंद से संपर्क (टाइमिंग) की कमी होती है।	बहुत कम त्रुटियों के साथ, प्रबल शक्ति और सटीकता के साथ गेंद पर प्रहार करने में सक्षम हूँ।	मैं खेल के दौरान आत्मविश्वास से गेंद पर प्रहार कर सकता/सकती हूँ।	खेल में हारने के बाद भी मैं सकारात्मक रहता/रहती हूँ और दोबारा प्रयास करता/करती हूँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

प्रहार करना— *कंधे की चौड़ाई के समानांतर पैरों को फैलाकर खड़े हो जाएँ, घुटने हल्के मुड़े हों और दृष्टि गेंद पर हो। प्रमुख पैर से कदम बढ़ाएँ, नितंब और कंधों को घुमाते हुए झूलें, गेंद को प्रहार करने के संपर्क-बिंदु पर बाँहों को पूरी तरह से फैलाएँ, फिर गैर-प्रमुख कंधे के ऊपर समाप्त करते हुए ऊपरी शरीर को घुमाकर पूरक क्रिया करें।*

कूदना

1	2	3	4	5
मैं एक पैर पर आत्मविश्वास से कूद सकता/सकती हूँ और संतुलन बनाए रखते हुए सहजता से दिशा बदल सकता/सकती हूँ।	मैं नियंत्रण के साथ कई दिशाओं में कूद सकता/सकती हूँ। स्थिरता के लिए शरीर की गतिविधियों को समायोजित कर सकता/सकती हूँ।	मैं शरीर की क्षमता का उपयोग करके सहजता और सुगमता से कूद (हॉप) और उतर (लैंड) सकता/सकती हूँ।	मैं सहजता से मोड़ के साथ तेज और नियंत्रित कूद/हॉप कर सकता/सकती हूँ।	दूसरों के लिए तालियाँ बजाकर उन्हें प्रोत्साहित करता/करती हूँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

कूदना— *विद्यार्थियों को संतुलन, समन्वय और पैरों की शक्ति विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करें। घुटनों को थोड़ा मुड़ा हुआ रखें, संतुलन के लिए भुजाओं का उपयोग करें और हल्के से उतरें।*

चलना और दौड़ना

1	2	3	4	5
मैं बिना किसी असुविधा के पाँच मिनट तक चल सकता/सकती हूँ।	मैं बिना किसी असुविधा के सात मिनट तक चल सकता/सकती हूँ।	मैं लगातार तीन मिनट तक धीरे-धीरे दौड़ या जॉगिंग कर सकता/सकती हूँ।	मैं लगातार पाँच मिनट तक जॉगिंग कर सकता/सकती हूँ।	मैं दौड़ने और चलने का आनंद लेता/लेती हूँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

चलना या दौड़ना— *ये क्रियाएँ उचित मुद्रा, स्वाभाविक रूप से हिलती हुई भुजाओं और आगे की ओर दृष्टि के साथ तथा सहज गतिविधियों को सुनिश्चित करते हुए की जानी चाहिए।*

0440UN02

खेल एक स्वाभाविक प्रक्रिया है और जब हम साथ होते हैं, हम सभी को खेलना अच्छा लगता है। खेल सहयोग एवं साहचर्य की भावना के साथ एक-दूसरे को समझने में सहायक होते हैं। इस इकाई में खेलों को खेलते समय हम परस्पर संवेदनशीलता एवं समानुभूति के भाव के साथ व्यवहार करना सुनिश्चित करेंगे।

आइए, हम सभी खेल अपने मित्रों, शिक्षकगण एवं पारिवारिक सदस्यों के साथ खेलें।

अध्याय 5

स्थानीय एवं पारंपरिक खेल

परिचय

हम सभी अपने पड़ोसी मित्रों के साथ बहुत से खेल खेलते हैं। हमारे देश के प्रत्येक क्षेत्र में कुछ ऐसे खेल हैं जो उस क्षेत्र के लिए विशिष्ट होते हैं। इस अध्याय में हम, हमारे देश के विभिन्न क्षेत्रों में खेले जाने वाले कुछ खेलों को खेलना व उनका आनंद लेना सीखेंगे। इन खेलों को आनंदपूर्वक खेलते हुए हम एक-दूसरे के साथ करुणा एवं विनम्रता से व्यवहार करना सीखेंगे और मानवता के उत्तम गुण को आत्मसात करेंगे।

हमारे खेल 1

अंटी पिल (बॉटी)

कंचे का यह खेल पूरे देश में खेला जाता है। देश के विभिन्न भागों में इसे भिन्न-भिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे— गुल्ली खेला, कंची आदि।

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को समान सदस्यों वाले दलों में विभाजित करके प्रत्येक दल, सतह पर एक छोटा गोल गड्ढा बनाएगा, जिसे हम 'पिल' या 'गुज्जा' के नाम से जानते हैं।
- शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थी को एक कंचा देंगे और वे सभी उसे दल के एक विद्यार्थी को दे देंगे। जिस विद्यार्थी ने कंचे एकत्र किए हैं, वह उन्हें हाथ में अच्छे से हिलाकर पिल की ओर भूमि पर फेंक देगा। विद्यार्थी के प्रहार का क्रम पिल से कंचे की निकटता के आधार पर निर्धारित किया जाएगा।
- अब विद्यार्थी क्रमानुसार अपने-अपने कंचों को पिल में डालने का प्रयास करते हैं।
- इस प्रयास में विद्यार्थी अपने कंचे के स्थान पर अपना हाथ का अँगूठा रखेगा, कंचे को अपनी तर्जनी, मध्यमा अथवा अनामिका से धनुष की तरह पीछे खींचते हुए लक्ष्य (पिल) की ओर छोड़ेगा।
- कंचे को पिल में डालने के उपरांत विद्यार्थी अन्य विद्यार्थियों के कंचे पर निशाना लगा सकता है। जिस भी विद्यार्थी के कंचे पर निशाना लग जाएगा, वह विद्यार्थी खेल से बाहर हो जाएगा। यदि निशाना लगाने वाला विद्यार्थी निशाना लगाने में असफल रहता है तो अन्य विद्यार्थी जिसका कंचा अब पिल के सबसे समीप है, उसको यही प्रक्रिया दोहराने का अवसर मिलेगा।
- खेल में अंत तक बना रहने वाला विद्यार्थी विजेता होगा।

शिक्षक के लिए निर्देश विद्यार्थियों की चोट से सुरक्षा सुनिश्चित करना।

उद्देश्य

सूक्ष्म गत्यात्मक क्रियाओं, एकाग्रता एवं सटीकता को विकसित करना।

विविधा

- कठिनाई को बढ़ाने के लिए समूह में विद्यार्थियों की संख्या बढ़ा सकते हैं।
- कंचों की संख्या बढ़ाई या घटाई जा सकती है।

मुक्त चिंतन

अपने खेल-क्षेत्र को बनाने और शिक्षक द्वारा निर्धारित मानदंडों का पालन करने के अनुभवों पर चर्चा करें।

हमारे खेल 2

माझ्या मामाचं पत्र हरवलां ते सापडलां आम्हाला (गोट मार)

यह खेल 'कोकिला छिपाके', 'भाद्र माशेर ताल पोड़लो, घोड़ा बादाम खाई, पीछे देखे मार खाई' आदि के नाम से भी लोकप्रिय है परंतु पूरे भारतवर्ष में इसके भिन्न-भिन्न नाम व संस्करण हैं।

कैसे खेलें?

- सभी विद्यार्थी एक गोले में बैठेंगे और दाँव देने वाला विद्यार्थी घड़ी की विपरीत दिशा में गोले के बाहर चलेगा।
- दाँव देने वाले विद्यार्थी के हाथ में रूमाल होगा। गोले बनाकर बैठे विद्यार्थी 'माझ्या मामाचं पत्र हरवलां' (मेरे मामा का पत्र खो गया है) बोलेंगे व गोले के बाहर चलने वाला विद्यार्थी 'ते सापडलां आम्हाला' (मुझे खोया हुआ पत्र मिल गया है) बोलेगा।
- दाँव देने वाला विद्यार्थी किसी भी एक विद्यार्थी के पीछे चुपके से रूमाल को रख देगा व गोले के चारों ओर दौड़ेगा।
- विद्यार्थी रूमाल को उठाकर दाँव देने वाले विद्यार्थी को पकड़ने के लिए उसके पीछे दौड़ेगा।
- यदि विद्यार्थी दाँव देने वाले विद्यार्थी को पकड़ लेता है तो दाँव देने वाले विद्यार्थी को पुनः दाँव देना होगा और यदि दाँव देने वाला विद्यार्थी गोले के बाहर दौड़ते हुए पकड़ने वाले विद्यार्थी के स्थान पर आकर बैठ जाता है तो पकड़ने वाला विद्यार्थी दाँव देगा।

- यदि बैठे हुए विद्यार्थी का ध्यान रूमाल पर नहीं जाता है तो दाँव देने वाला गोले का एक चक्र पूर्ण कर रूमाल को उठा लेगा व बैठे हुए विद्यार्थी की पीठ उसी रूमाल से थपथपाना शुरू करेगा।
- बैठा हुआ विद्यार्थी तुरंत उठकर बचने के लिए गोले का एक चक्र पूरा करने हेतु दौड़ेगा व चक्र पूर्ण करने पर रूमाल हाथ में लेकर नया दाँव शुरू करेगा।

उद्देश्य

संभावित खतरे के प्रति पूर्वानुमान और सतर्कता विकसित करना।

विविधा

दाँव देने वाले की संख्या बढ़ा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि आप कैसे अनुमान लगा सकते हैं कि रूमाल आपके पीछे गिरा दिया जाएगा।

हमारे खेल 3

इंदुर बेराल (चूहा-बिल्ली)

भारत में इस खेल को कई नामों से जाना जाता है, जैसे— पूर्वी क्षेत्र में 'छि-छत्तर' और हिमालयी क्षेत्र में 'छीला-दाओमा'।

कैसे खेलें?

- 8 से 10 विद्यार्थी एक-दूसरे का हाथ पकड़कर घेरा बनाएँगे।
- दो विद्यार्थियों को चुनें। एक इंदुर (चूहा), जो घेरे के अंदर रहेगा और एक स्थान से दूसरे स्थान पर दोनों हाथों व पैरों को सतह पर रखते हुए गति करेगा। दूसरा विद्यार्थी बेराल (बिल्ली) जो घेरे के बाहर रहेगा।
- बेराल इंदुर को पकड़ने का प्रयास करेगा। घेरा बनाए विद्यार्थी बेराल को घेरे के अंदर न आने देने और इंदुर की रक्षा करने का प्रयास करेंगे।
- यदि बेराल घेरे के अंदर आने में सक्षम हो जाता है तो इंदुर घेरे के बाहर भाग जाएगा और विद्यार्थी बेराल को घेरे से बाहर जाने से रोकेंगे।
- जब तक बेराल इंदुर को पकड़ नहीं लेता तब तक पीछा करने का प्रयास जारी रहेगा।

उद्देश्य

विद्यार्थियों के मध्य समूह-भावना, सहयोग व पूर्वानुमान विकसित करना।

विविधा

चूहे और बिल्लियों की संख्या में भिन्नता कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि हम समूह-भावना से चूहे को बिल्ली से कैसे बचा सकते हैं।

हमारे खेल 4

तेकेली बोंगा

यह असम का पारंपरिक खेल है और यह माघ बिहू के उत्सव पर खेला जाता है।

कैसे खेलें?

- 10 मीटर की दूरी पर दो रेखाएँ चिह्नित करें और बीच में एक मध्यम आकार की गेंद रखें।
- चार-चार विद्यार्थियों के दल बनाएँ और उन्हें किसी भी पंक्ति में खड़े रहने को कहें।
- प्रत्येक दल को एक छड़ी दें और पहले दल के एक विद्यार्थी की आँखों पर पट्टी बाँध दें।
- कठिनाई स्तर को बढ़ाने के लिए लक्ष्य की ओर बढ़ने से पहले आँखों पर पट्टी बाँधे विद्यार्थी को तीन-चार बार गोल घुमाएँ।
- प्रत्येक विद्यार्थी को 10 सेकंड के दो अवसर मिलेंगे। इसका उद्देश्य आँखों पर पट्टी बाँधकर गेंद को छड़ी से मारना है।
- संबंधित दल के सदस्य गेंद की दिशा में जाने हेतु आँखों पर पट्टी बाँधे अपने साथी का मार्गदर्शन करेंगे।
- यदि विद्यार्थी निर्धारित समय के अंदर गेंद पर प्रहार कर देता है तो उसके दल को एक अंक मिलेगा। समय पूर्ण होने तक प्रहार नहीं कर पाने पर शून्य अंक मिलेगा।
- दूसरे दल का भी प्रतिनिधि इसी प्रक्रिया को दोहराएगा।
- अधिकतम अंक लेने वाला दल विजेता होगा।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों की चोट से सुरक्षा सुनिश्चित करना।

उद्देश्य

विद्यार्थियों में समूह भाव, समानुभूति और न्यायसंगत भाव विकसित करना।

विविधा

- विद्यार्थियों की संख्या में विविधता ला सकते हैं।
- विद्यार्थियों और गेंद के मध्य की दूरी में विविधता ला सकते हैं।

मुक्त चिंतन

- आँखों पर पट्टी बाँधने के उपरांत गेंद के स्थान की पहचान करने तथा गेंद पर प्रहार करने की प्रक्रिया के दौरान आपके सामने आई चुनौतियों की पहचान करें।
- इस कार्य को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए बनाई गई रणनीतियों तथा दिशासूचकों ने आपका किस प्रकार सहयोग किया, इस पर चर्चा करें।

हमारे खेल 5

रिंकी पिंकी बोलिए, मन चाहे रंग खोजिए

यह खेल कई रूपों में खेला जा सकता है। रंग के स्थान पर लकड़ी, पत्थर या धातु का उपयोग कर सकते हैं।

कैसे खेलें?

- विद्यार्थी एक निर्धारित स्थान पर खड़े होंगे और एक विद्यार्थी दाँव देने वाला होगा।
- दाँव देने वाले के अतिरिक्त अन्य विद्यार्थी पूछेंगे, "रिंकी पिंकी पोंक, आपको कौन-सा रंग चाहिए?"
- उदाहरण के लिए, दाँव देने वाला कहेगा कि मुझे नारंगी रंग चाहिए और विद्यार्थी दौड़कर नारंगी रंग की वस्तुएँ ढूँढ़ने व छूने का प्रयास करेंगे।
- दाँव देने वाला किसी भी विद्यार्थी को रंग छूने से पहले पकड़ने का प्रयास करेगा।
- यदि कोई विद्यार्थी पकड़ा जाता है तो वह विद्यार्थी दाँव देने वाला बन जाएगा अन्यथा वही विद्यार्थी दाँव देने वाला बना रहेगा।

शिक्षक के लिए निर्देश

रंग, ध्वनि आदि विभिन्न संकेतों की व्याख्या करें।

उद्देश्य

संवेदी विकास के साथ त्वरित सोच विकसित करना।

विविधा

किसी रंग को पुकारने के स्थान पर अलग-अलग वस्तुओं का नाम भी लिया जा सकता है। उदाहरण के लिए, "रिंकी पिंकी पोंक, तुम्हें क्या चाहिए?" और विद्यार्थी उत्तर देगा, "मुझे पत्थर या लकड़ी चाहिए।"

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि आप रंग या वस्तु को कैसे शीघ्रता से पहचान सकते हैं तथा कैसे आप उस वस्तु तक शीघ्रता से पहुँच सकते हैं।

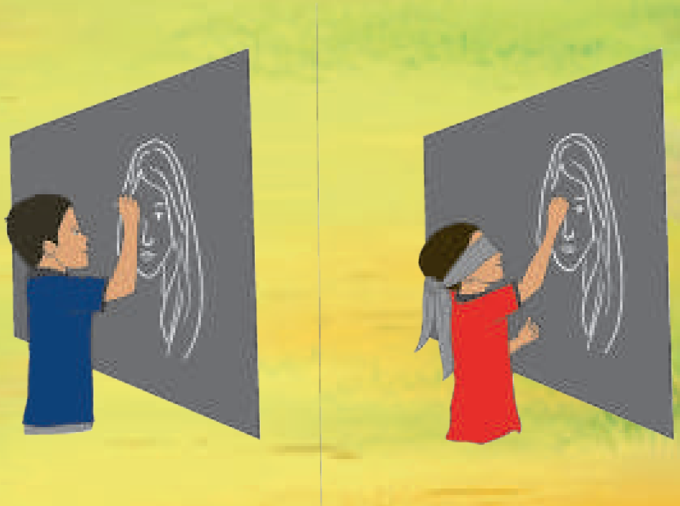
हमारे खेल 6

सुंद्रिकू आभूषणम कुथल

यह आँख पर पट्टी बाँधकर खेला जाने वाला खेल है, जो विशेष अवसरों पर भारत के दक्षिणी भागों में खेला जाता है।

कैसे खेलें?

- कक्षा के विद्यार्थियों को युग्मों में विभाजित करें।
- श्यामपट्ट अथवा बोर्ड पर पाँच ब्लॉक अंकित किए जाएँगे।
- प्रत्येक युग्म का एक विद्यार्थी ब्लॉक में एक चेहरा बनाएगा।
- युग्म का अन्य विद्यार्थी बोर्ड पर दूरी, ऊँचाई और स्थान का अनुमान लगाने का प्रयास करेगा।
- एक मिनट के बाद जब बोर्ड पर चित्र बन जाएगा तो देखने वाले विद्यार्थियों की आँखों पर पट्टी बाँध दी जाएगी।
- आँखों पर पट्टी बाँधने के बाद उन्हें बोर्ड तक पहुँचने और सही स्थान पर बिंदी, नाक की लौंग व कान की बाली बनाने के लिए एक मिनट का समय दिया जाएगा।
- यदि सही तरीके से बनाया जाए तो टीम को दो अंक मिलेंगे। यदि बहुत निकट बनाया जाए तो एक अंक दिया जाएगा।
- अंत में अधिकतम अंक वाला दल जीत जाएगा।



उद्देश्य

आनंददायक स्थिति में स्थान की समझ, संतुलन, समूह भावना एवं भारतीय संस्कृति को जानना।

विविधा

- विद्यार्थियों व चित्र के मध्य दूरी की भिन्नता ला सकते हैं।
- चित्र की ओर बढ़ने से पहले घुमावों की संख्या में भिन्नता ला सकते हैं।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

हमारे खेल 7

गेंद तोरा

इस खेल के भारतवर्ष में कई रूप हैं, जैसे— उत्तरी भारत में 'गिर' और पूर्वोत्तर भारत में 'मुकना कंगजी'। यह हॉकी का भारतीय संस्करण है।

कैसे खेलें?

- नीचे दिए चित्र के अनुसार कम-से-कम 10–15 मीटर की दूरी पर या विद्यार्थियों की संख्या और खेल के मैदान के क्षेत्रफल के अनुसार क्षेत्र को चिह्नित करें।
- दो दल बनाएँ और उन्हें एक छड़ी दें, जिसका सिरा मुड़ा हो।
- खेलने के लिए कपड़े से बनी गेंद का उपयोग करें।
- खेल की शुरुआत कपड़े की गेंद को एक ओर से दल के किसी एक साथी को पास करके की जाएगी।
- इसका उद्देश्य गेंद को दो शंकुओं के बीच से मारना है।
- अंत में सबसे अधिक गोल करने वाला दल खेल जीत जाएगा।

उद्देश्य

युग्म और स्थान की समझ विकसित करना।

विविधा

- मैदान के आकार में भिन्नता ला सकते हैं।
- कपड़े की गेंद को हल्की सामग्री या प्लास्टिक गेंद से बदला जा सकता है।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि आप कैसे गेंद को सटीक तरीके से प्राप्त कर सकते हैं और प्रतिद्वंद्वी के गोल पोस्ट क्षेत्र में मार सकते हैं। विभिन्न आकार और भार की गेंदों को मारने में अंतर की पहचान करें।

हमारे खेल 8

छो छो

यह हॉर्नबिल त्योहार के अवसर पर पूर्वोत्तर भारत के लोगों द्वारा खेला जाने वाला पारंपरिक खेल है।

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों से एक घेरा बनाने को कहें।
- दल एक मार्गदर्शक का चयन करेगा, जो मध्य में खड़ा होगा तथा अन्य विद्यार्थी उसके चारों ओर घेरा बनाकर बैठेंगे।
- मार्गदर्शक ऊपर की ओर संकेत करके पूछेगा, "यह क्या है?"
- विद्यार्थी खड़े होकर बोलेंगे— 'आकाश'। सबसे अंत में खड़ा होने वाला विद्यार्थी दाँव देने वाला होगा।
- दाँव देने वाला क्षेत्र के अंदर भालू की तरह चलेगा और अन्य विद्यार्थी 'छो छो' बोलते हुए उसे चकमा देने का प्रयास करेंगे। वे घेरे के बाहर नहीं जा सकते।
- दाँव देने वाला शरीर के तीन अंगों को भूमि पर रखते हुए किसी भी दिशा में किक मार सकता है या एक हाथ से छू सकता है।
- जिसे भी भालू द्वारा पकड़ा जाएगा, वह अगला दाँव देने वाला बनेगा।
- जो विद्यार्थी अंत तक दाँव देने वाला नहीं बनेगा, वह विजेता होगा।

उद्देश्य

अंगों का एक साथ उपयोग करना सीखना तथा समग्र शक्ति का विकास करना।

विविधा

- विद्यार्थियों की संख्या में परिवर्तन कर सकते हैं।
- एक भालू टीम और एक दौड़ने वाली टीम बना सकते हैं। एक निश्चित समय में कितने विद्यार्थी पकड़े जाते हैं, उसके आधार पर अंक दिए जा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

हमारे खेल 9

पूछी खेला (फुगड़ी)

यह खेल ओडिशा का पारंपरिक खेल है जो कुमार पूर्णिमा के अवसर पर खेला जाता है।

कैसे खेलें?

- विद्यार्थी एक साथ उकड़ू बैठने की स्थिति में गोल घेरा बनाकर मैदान में बैठें।
- पूछी खेला लयबद्ध खेल है जिसे गीत या लय के साथ समन्वय स्थापित करते हुए खेलते हैं।
- गीत बजते ही विद्यार्थी अपने दाएँ व बाएँ पैर को गीत के अनुसार बढ़ाएँगे।
- अगर विद्यार्थी थक जाता है तो वह रुककर घेरे से बाहर निकल जाएगा।
- जो विद्यार्थी अंतिम समय तक मैदान में टिका रहेगा, वह विद्यार्थी जीत जाएगा।

उद्देश्य

मानसिक दृढ़ता एवं लय की भावना का विकास करना।

विविधा

- विद्यार्थियों की संख्या भिन्न हो सकती है।
- गीत की लय और ताल को धीमे से तीव्र किया जा सकता है।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

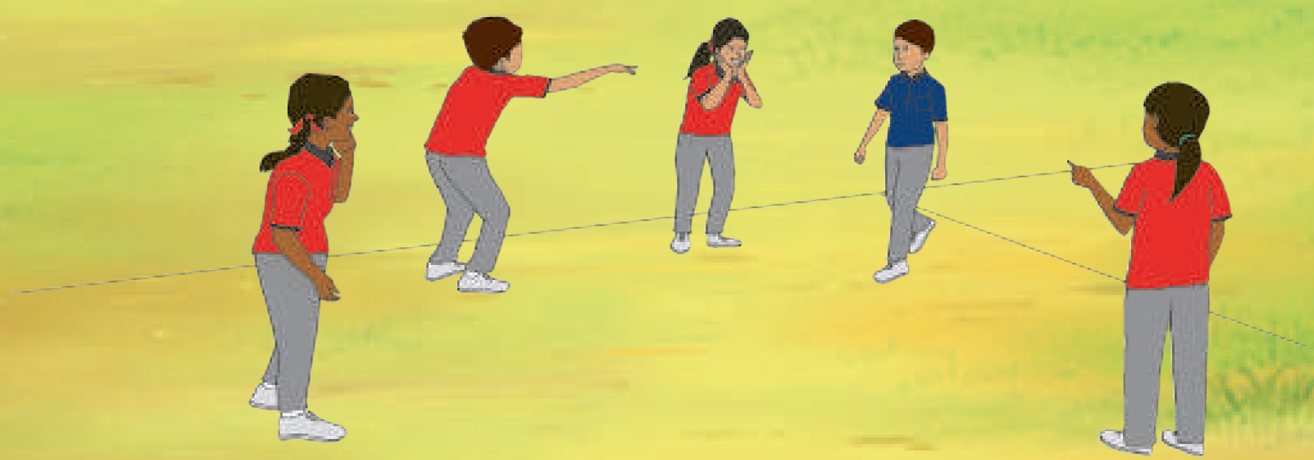
हमारे खेल 10

मूक (मौन) कबड्डी

यह मनोरंजक खेल विद्यार्थियों के सामाजिक कौशल को बेहतर करने के लिए एक आदर्श खेल है।

कैसे खेलें?

- दो दल बनाएँ। मध्य में एक रेखा खींचकर दोनों दलों को एक-दूसरे के सामने खड़ा करें।
- प्रत्येक विद्यार्थी बारी-बारी से कबड्डी के खेल की तरह अपने विरोधी के क्षेत्र में जाएगा।
- रेडर चेहरे पर भाव शून्यता रखते हुए मौन रहेगा।
- विरोधी दल के विद्यार्थी रेडर को हँसाने या चेहरे के हाव-भाव बदलने के लिए नकल करने, बातें करने या गाने आदि प्रयास करेंगे।
- अगर रेडर हँसता, मुस्कुराता या चेहरे के हाव-भाव बदलता है तो वह खेल से बाहर हो जाएगा और विरोधी दल को एक अंक प्राप्त होगा। अंत तक अपने चेहरे के हाव-भाव न बदलने पर रेडर एक अंक प्राप्त करेगा।
- अधिकतम अंक प्राप्त करने वाला दल जीत जाएगा।



उद्देश्य
विद्यार्थियों में सामाजिक-भावनात्मक कौशल का विकास करना।

विविधा
रेडर के लिए समय-सीमा में बदलाव कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन
चर्चा करें कि विरोधी दल की किन टिप्पणियों ने आपको सबसे अधिक प्रभावित किया और आपने उन पर प्रतिक्रिया देने से कैसे परहेज किया।

हमारे खेल 11

धोप (बॉल) खेल

यह दो दलों के बीच गेंद लपक कर खेला जाने वाला खेल है और इसे देश के विभिन्न भागों में अलग-अलग नामों से जाना जाता है।

कैसे खेलें?

- दो दल बनाएँ और मैदान को दो समान भागों में बाँट लें।
- प्रत्येक दल रबड़ की गेंद को विरोधी दल के पाले में फेंकेगा, जो उस गेंद को लपकने का प्रयत्न करेगा।
- अगर विरोधी दल के विद्यार्थी गेंद को लपकने में असमर्थ होते हैं या गेंद विद्यार्थी की कमर से नीचे लगती है तो वह विद्यार्थी गेंद फेंकने वाले दल में आ जाएगा।
- अब विरोधी दल का विद्यार्थी गेंद को वापस फेंकेगा और विरोधी दल का आया हुआ विद्यार्थी गेंद को पुन: लपकने का प्रयत्न करेगा तथा गेंद को लपकने के दौरान विद्यार्थियों के लिए व्यवधान उत्पन्न करेगा और अपने साथियों की ओर या पाले की मध्य रेखा की ओर दौड़ेगा।
- विरोधी दल विद्यार्थी को मध्य रेखा पार करने से पहले रोकने का प्रयत्न करेगा।
- खेल का उद्देश्य विरोधी दल के सभी विद्यार्थियों को अपने दल में लाना है।
- जो दल पहले ऐसा कर लेगा, वह विजयी होगा।

शिक्षक के लिए निर्देश

शिक्षक को विद्यार्थियों को खुले स्थान में गेंद फेंकने की रणनीतियों पर चर्चा करने में सहायता करनी चाहिए। उदाहरण के लिए— शरीर के हाव-भाव, दृष्टि का उपयोग आदि।

उद्देश्य

लपकते समय स्थान, स्फूर्ति और पूर्वानुमान विकसित करना।

विविधा

- खेलने के स्थान को छोटा या बड़ा किया जा सकता है।
- गेंद का आकार और सामग्री अलग-अलग हो सकते हैं।

मुक्त चिंतन

- चर्चा करें, आप कैसे अनुमान लगाते हैं कि आपके साथी आपके लिए कहाँ गेंद फेंकने वाले हैं ताकि आप गेंद लपक सकें अथवा अपने दल की ओर वापस दौड़ सकें।
- खुली जगह में गेंद फेंकने के विचारों पर चर्चा करें।

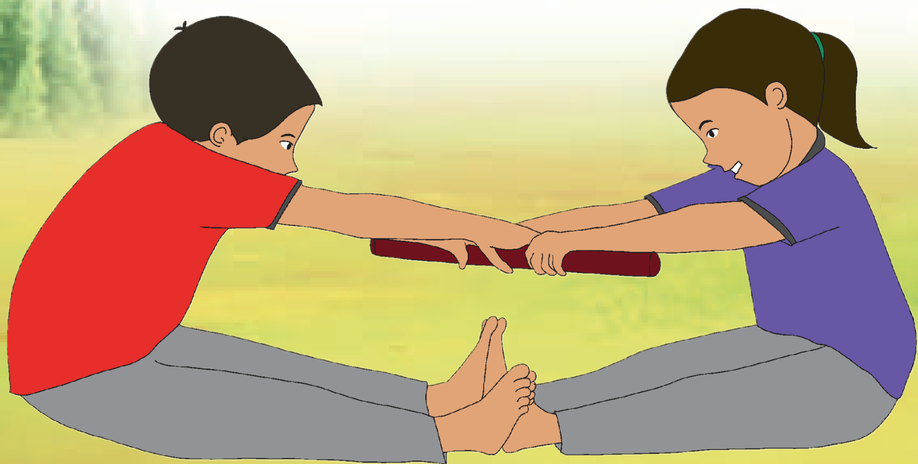
हमारे खेल 12

एंडिंग ओका (डंडा-खींच)

यह खेल देश के विभिन्न भागों में मेलों एवं उत्सवों में खेला जाता है।

कैसे खेलें?

- शारीरिक भार एवं कद के अनुसार दो-दो विद्यार्थियों के दल बनाएँ।
- उन्हें अपने घुटनों को मोड़े बिना एक-दूसरे के पैरों को मिलाकर आमने-सामने बैठने के लिए कहें, जैसे कि नीचे दिए गए चित्र में दर्शाया गया है।
- विद्यार्थी एक छड़ी इस प्रकार पकड़ेंगे कि वह छड़ी सीधे उनके पैरों के ऊपर रहे।
- सीटी बजने पर विद्यार्थी छड़ी को खींचना शुरू करेंगे, जब तक कि कोई एक विद्यार्थी असंतुलित न हो जाए या छड़ी छोड़ न दे।



शिक्षक के लिए निर्देश

शिक्षक को सुनिश्चित करना चाहिए कि विद्यार्थी सीटी बजने से पहले छड़ी न खींचें और खेल की शुरुआत निष्पक्ष हो।

उद्देश्य
विद्यार्थी की शक्ति और पकड़ में सुधार करना।

विविधा
छड़ी को गेंद से बदल सकते हैं ताकि गेंद पकड़े रहना कठिन हो जाए।

मुक्त चिंतन
चर्चा करें कि किस चीज ने आपको छड़ी पकड़ने और थक जाने पर भी हार न मानने में सहायता की।

हमारे खेल 13

तुरई कर (झाड़ छुअउल)

यह खेल हिमालयी क्षेत्रों में खेला जाता है। 'तुरई कर' का अर्थ है— अपना सर्वश्रेष्ठ करें और यह प्रकृति के प्रति प्रेम और करुणा को प्रोत्साहित करता है।

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को दो दलों में बाँटें— रक्षक और आक्रमणकर्ता। प्रत्येक दल में कम-से-कम चार सदस्य होंगे।
- रक्षक दल, आक्रमणकर्ताओं से पेड़ की रक्षा करने का प्रयास करेगा।
- रक्षक दल अपनी कोहनियों को फँसाकर एक उल्टा घेरा बनाएगा, जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है।
- आक्रमणकर्ता पेड़ के पास आकर उसके तने को छूने का प्रयास करेंगे।
- रक्षक लगातार दाएँ से बाएँ दिशा में एक घेरे में घूमते हुए पेड़ की रक्षा करेंगे।
- इस प्रक्रिया में यदि आक्रमणकर्ता किसी रक्षक को छू लेते हैं तो वह आक्रमणकर्ता खेल से बाहर हो जाएगा।
- यदि आक्रमणकर्ता पेड़ के तने को छूने में सफल होते हैं तो दलों की भूमिकाएँ बदल दी जाएँगी।

शिक्षक के लिए निर्देश

शिक्षक पर्यावरण से संबंधित चर्चा की शुरुआत करें।

उद्देश्य

पर्यावरण की सुरक्षा के प्रति जागरूकता विकसित करना।

विविधा

- शिक्षक खेलने के स्थान को छोटा या बड़ा कर सकते हैं।
- शिक्षक खेल को कठिन बनाने के लिए दलों को असमान रूप में विभाजित कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि आप पर्यावरण की रक्षा के लिए क्या कर सकते हैं और इसी खेल के समान अन्य खेलों के बारे में सोचें।

हमारे खेल 14

खड़े-खड़े-खो

यह एक स्थानीय खेल है। ग्रामीण क्षेत्र में यह मनोरंजन के रूप में खेल के रूप में जाना जाता है।

कैसे खेलें?

- सभी विद्यार्थी एक गोल घेरे में स्थिर हो जाते हैं।
- गोल घेरे में खड़े छात्रों को एक-दो, एक-दो की गिनती कराएँ।
- एक नंबर वाले सभी छात्र को गोल घेरे के अंदर की ओर चेहरे कर खड़े होने को कहे, साथ ही दो नंबर वाले छात्र को एक कर नंबर के पीछे होने को कहें।
- दो खिलाडियों को अलग से तैयार करें, जिन में से एक भागेगा और दूसरा दौड़ेगा।
- अब दौड़ने वाला खिलाड़ी, भागने वाले खिलाड़ी को पकड़ने की कोशिश करेगा एवं भागने वाला खिलाड़ी अपने आप को बचाएगा।
- भागने वाला खिलाड़ी गोल घेरे में किसी भी खिलाड़ी के सामने खड़ा हो सकता है। जिस खिलाड़ी के सामने; भागने वाला खिलाड़ी खड़ा होगा, उसके पीछे वाला खिलाड़ी अपने स्थान को छोड़कर, दौड़ाने वाले खिलाड़ी से बचने का प्रयास करेगा।
- यदि दौड़ने वाले खिलाड़ी भागने वाले खिलाड़ी को पकड़ लेता है, तो भागने वाला खिलाड़ी, दौड़ने वाले खिलाड़ी बन जायेगा तथा इस प्रकार खेल जारी रहेंगा।

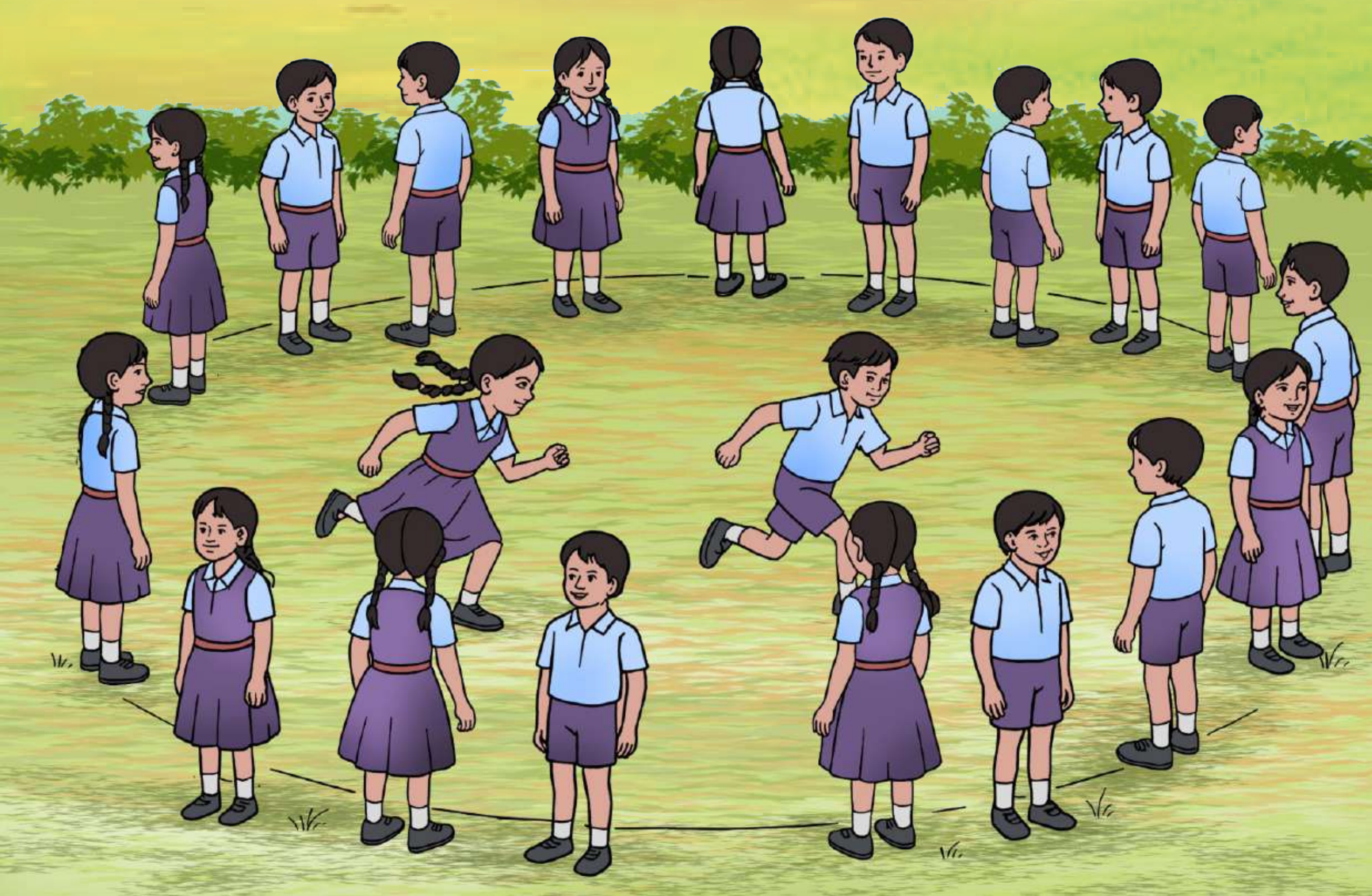
शिक्षक के लिए निर्देश

शिक्षक को विद्यार्थियों से खुले समतल मैदान में खेल खेलने की रणनीति पर चर्चा करनी चाहिए।

उद्देश्य
विद्यार्थी में गति, स्फूर्ति और पूर्वानुमान की क्षमता का विकास करना।

विविधा
खेल को छोटा या बड़ा मैदान में, विद्यार्थियों की संख्या कम या अधिक होने पर भी खेला जा सकता है।

मुक्त चिंतन
उपलब्धि एवं आकांक्षा



विद्यार्थी एवं अभिभावकों हेतु निर्देशित स्व-आकलन

इस अभ्यास का उद्देश्य माता-पिता और अभिभावकों को शारीरिक शिक्षा के माध्यम से अपने बच्चे के सामाजिक और भावनात्मक विकास पर दृष्टि रखने में सहायता करना है और ये सामाजिक और भावनात्मक गुण आरंभिक स्तर से बच्चे के दैनिक जीवन को कैसे परिवर्तित करते हैं। यह आकलन प्रतिस्पर्द्धा के स्थान पर व्यक्तिगत उन्नति पर ध्यान केंद्रित करते हुए किया गया है। आकलन मानदंड प्रगतिशील प्रकृति के हैं। यदि माता-पिता आकलन करने में असमर्थ हैं तो वे शिक्षकों को अपनी प्रतिक्रिया दे सकते हैं जो बाद में आकलन पत्रक भरते हैं।

निर्देश

निम्नलिखित कथन पढ़ें और उस अंक पर चिह्न लगाएँ, जो आपके बच्चे के लिए उपयुक्त हो।

आनंदित होना (खेलने के लिए स्वप्रेरित), मेरा बच्चा—

1	2	3	4	5
खेल के दौरान ऊर्जा और आनंद पैदा करते हुए सक्रिय रूप से भाग लेता है।	परिचित एवं नए दोनों तरह के खेलों में संलग्न होने के लिए ऊर्जावान एवं प्रेरित होता है।	खेल शुरू करने के लिए पहल करता है, साथियों को इसमें सम्मिलित होने के लिए प्रोत्साहित करता है एवं विभिन्न भूमिकाएँ निभाने का आनंद लेता है।	दूसरों का मार्गदर्शन करके, नियमों की व्याख्या करके और निष्पक्ष खेल सुनिश्चित करके नेतृत्व का प्रदर्शन करता है।	खेलने के नए-नए तरीके खोजता है, खेलों को अधिक रोचक बनाने के लिए नियमों में बदलाव करता है और सामूहिक कार्यों को प्रोत्साहित करता है।

सहयोग और दयालुता, मेरा बच्चा—

1	2	3	4	5
नियमित रूप से बिना पूछे सहयोग प्रदान करता है।	गहरी सहानुभूति के साथ दूसरों का सहयोग करने में लगा रहता है।	प्रसन्नता से दूसरों का सहयोग करता है और दयालुतापूर्ण कार्य करने पर अच्छा अनुभव करता है।	सहानुभूति दर्शाता है और आवश्यकता पड़ने पर सहयोग करने के लिए पहल करता है।	सभी के साथ सम्मान और निष्पक्षता से व्यवहार करके एक सकारात्मक पहल का उदाहरण प्रस्तुत करता है।

दूसरों के साथ सुरक्षित अनुभव करना, मेरा बच्चा—

1	2	3	4	5
दूसरों के साथ सामाजिक गतिविधियों में भाग लेते हुए प्रसन्नता और सुरक्षित अनुभव करता है।	चर्चाओं में सहजता से विचार साझा करता है और दूसरों के साथ सहयोग करता है।	सकारात्मक संबंध बनाता है, सहानुभूति दर्शाता है और सामाजिक परिस्थितियों में दूसरों का समर्थन करता है।	दूसरों को सम्मिलित करने के लिए पहल करता है। यह सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक बच्चा मूल्यवान और स्वीकृत अनुभव करे।	दृढ़ता के साथ सामाजिक आत्मविश्वास प्रदर्शित करता है। सभी के लिए स्वागत योग्य और समावेशी वातावरण को बढ़ावा देता है।

सक्रिय जीवन-शैली, मेरा बच्चा—

1	2	3	4	5
समन्वय एवं नियंत्रण के साथ सहजता से शारीरिक गतिविधियाँ करता है।	उत्साह बनाए रखता है एवं शारीरिक गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेता है।	गति, संतुलन एवं आत्मविश्वास के साथ शारीरिक गतिविधियाँ करता है।	चुनौतियाँ स्वीकार करता है, व्यक्तिगत सीमाओं से आगे बढ़ता है एवं गतिविधि आधारित कार्यों का आनंद लेता है।	शारीरिक चुनौतियों में उत्कृष्ट है, दूसरों को प्रेरित करता है एवं सक्रिय रहने का आनंद लेता है।

उत्तरदायित्व, मेरा बच्चा—

1	2	3	4	5
स्मरण दिलाए बिना ही विद्यालय का कार्य और दैनिक कर्तव्यों को निपटाने में पहल करता है।	दैनिक व्यक्तिगत एवं साझा कर्तव्यों का दायित्व निर्वहन निरंतरता के साथ करता है।	कुशलतापूर्वक गतिविधियाँ या कार्य करता है और उन्हें स्मरण कराए बिना समय पर पूरा करता है।	सहजता से विभिन्न कर्तव्यों को संतुलित करता है एवं कार्यों का उत्तरदायित्व लेता है।	दूसरों को दायित्व और अनुशासन की आदतें विकसित करने में सहायता करने के लिए पहल करता है।

इकाई 3

योग

योग एक प्राचीन भारतीय विज्ञान है, जो हमें सुदृढ़, लचीला, ध्यान केंद्रित करने और ऊर्जावान बनाने में सहायता करता है। यह मन को प्रसन्न, आनंदित और शांत रखता है। इस इकाई में हम योग के विभिन्न पक्षों के बारे में जानेंगे, जिनका अभ्यास प्रतिदिन किया जा सकता है।

'दैनिक जीवन के लिए योग' अध्याय में आहार (भोजन), विहार (दिनचर्या), आचार (व्यवहार), विचार, निद्रा इत्यादि के माध्यम से दैनिक जीवन में योग की विभिन्न पद्धतियों की चर्चा की गई है। इसमें 'यम' और 'नियम' की अवधारणाओं को समझने के लिए दो कहानियाँ भी दी गई हैं।

'योग साधना' अध्याय में कुछ प्रारंभिक अभ्यास और कुछ नए आसन दिए गए हैं। इसमें प्राणायाम के साथ-साथ मुद्राओं का भी परिचय दिया गया है। सीखने की प्रक्रिया को और अधिक रोचक बनाने के लिए दो क्रियाएँ (शुद्धि क्रियाएँ) और दो क्रीड़ा योग (यौगिक खेल) का भी परिचय दिया गया है।

इनका हम जितना अधिक अभ्यास करेंगे, उतने ही हम अच्छे बनेंगे। आइए, चटाई (आसन) बिछाकर बैठें, गहरी साँस लें और प्रतिदिन योग करने का आनंद लें।

अध्याय 6

दैनिक जीवन के लिए योग

आहार, विहार, आचार, विचार और निद्रा

हम इन पाँच महत्वपूर्ण पक्षों पर ध्यान केंद्रित करके योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बना सकते हैं। ये पाँचों पक्ष हमें सुदृढ़, स्वस्थ और प्रसन्नचित्त रखने में सहायक हैं। ये पाँचों पक्ष इस प्रकार हैं—

आहार	हम क्या खाते हैं, कब खाते हैं? कैसे खाते हैं और कितना खाते हैं?
विहार	हम अपना दिन कैसे व्यतीत करते हैं?
आचार	हम दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं?
विचार	हम क्या सोचते हैं?
निद्रा	हम कैसे शयन और आराम करते हैं?

आइए, इन पक्षों के बारे में और अधिक जानें।

आहार– पौष्टिक भोजन करना

भोजन से हमें खेलने तथा पढ़ने और अन्य कार्यों के लिए ऊर्जा मिलती है तथा इससे हम सुदृढ़, स्वस्थ एवं बलवान बनते हैं। हम ताजे फल, सब्जियाँ, मेवा, बाजरा, जौ, दूध और घर के बने खाद्य पदार्थ खाने से स्वस्थ रहते हैं। सही समय पर और सही विधिपूर्वक भोजन करना भी अति महत्वपूर्ण है।

नीचे भोजन से संबंधित कुछ अच्छी आदतें बताई गई हैं जिन्हें हमें अपनाना चाहिए—

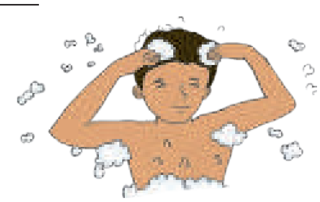
- भोजन से पहले प्रार्थना करें।
- ताजा और पौष्टिक भोजन खाएँ।
- भोजन को अच्छे से चबा-चबाकर खाएँ।
- परिवार के साथ मिलकर भोजन करें।
- पैकेटबंद खाने से बचें।
- भोजन करते समय किसी भी अन्य गतिविधि से बचें। उदाहरण के लिए, भोजन करते समय टेलीविजन या मोबाइल फोन का उपयोग न करें।
- भोजन को व्यर्थ न करें।

सोचें और उत्तर दें

1. आपका सर्वाधिक प्रिय भोजन क्या है? आप इसे कितनी बार खाते हैं?
2. आपके अनुसार पौष्टिक भोजन क्या है?

विहार– दिनचर्या

योग हमारी स्वस्थ दिनचर्या विकसित करने में सहायता करता है। यहाँ पर कुछ अच्छी आदतों का वर्णन किया गया है जिनका हमें पालन करना चाहिए—



- प्रातः जल्दी उठें।
- प्रतिदिन ब्रुश से अपने दाँतों को साफ करें तथा स्नान करें।
- आसन और प्राणायाम का अभ्यास करें।
- विद्युतीय उपकरणों पर समय व्यतीत करने के स्थान पर तरह-तरह के खेल खेलें।
- खाली समय में रचनात्मक गतिविधियाँ करें, जैसे— चित्रकारी, संगीत, कहानी कहना इत्यादि।
- घर के कार्यों में सहायता करें।

सोचें और उत्तर दें

1. आप विद्यालय के बाद अपना समय कैसे व्यतीत करते हैं?
2. आप खाली समय में क्या-क्या रचनात्मक गतिविधियाँ करना पसंद करते हैं?

आचार– व्यवहार

दयालुता, ईमानदारी और दूसरों की सहायता करने से हम सज्जन बन सकते हैं। सकारात्मक व्यवहार को विकसित करने के लिए कुछ आदतें इस प्रकार हैं—

- विनम्रता व सम्मानपूर्वक बात करें।
- दूसरों की सहायता करें।
- पेड़-पौधों और पशु-पक्षियों का ध्यान रखें।
- मित्रों और परिवारजनों के साथ वस्तुओं को साझा करें।
- जब आवश्यकता हो, 'धन्यवाद', 'क्षमा करें' जैसे शब्दों का उपयोग करें।

सोचें और उत्तर दें

1. आप घर पर परिवारजनों की सहायता कैसे करते हैं?
2. आप अपने आस-पास के पशु-पक्षियों और पेड़-पौधों की देखभाल कैसे करते हैं?
3. आप कितनी बार मित्रों के साथ खिलौने, पुस्तकें इत्यादि वस्तुओं को साझा करते हैं?

विचार

जैसा हम सोचते हैं, वैसा ही बनते हैं!

अच्छे विचारों को विकसित करने के लिए कुछ अभ्यास इस प्रकार हैं—

- अपने व दूसरों के बारे में अच्छा सोचें।
- अपने से बड़ों, वृद्ध और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ समय व्यतीत करें।
- प्रेरणादायक पुस्तकें नियमित रूप से पढ़ें।
- कुछ समय प्रकृति के साथ बिताएँ।
- मधुर संगीत सुनें।

सोचें व उत्तर दें

1. आप किसे अपना आदर्श मानते हैं और क्यों?
2. आपकी प्रिय पुस्तक कौन-सी है और क्यों?

निद्रा– सोना

अच्छी नींद हमारे शरीर और मस्तिष्क को विश्राम देने में सहायक है। निद्रा से संबंधित कुछ आदर्श आदतें इस प्रकार हैं—

- जल्दी सोएँ और जल्दी उठें।
- सोने से पहले कोई पुस्तक पढ़ें या कहानी सुनें।
- सोने से पहले प्रार्थना करें।
- ढीले-ढाले कपड़े पहनकर सोएँ।
- सोने से कम-से-कम एक घंटा पहले से विद्युतीय उपकरणों (मोबाइल फोन, टेलीविजन) का उपयोग बंद कर दें।

सोचें व उत्तर दें

1. आप प्रतिदिन कितने बजे सोते और जागते हैं?
2. सोने से पहले आप क्या करते हैं?

आइए, एक श्लोक सीखें

"युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दु:खहा ॥" *(भगवद्गीता 6.17)*

अर्थ— जो संतुलित तरीके से भोजन करता है और जो संतुलित और संयमित रूप से कार्य करता है और जो ठीक से सोता और जागता है, योग उसके सभी दुखों का नाश कर देता है।

शिक्षक के लिए निर्देश

बच्चों को खान-पान की आदतों, दैनिक गतिविधियों, रुचि और नींद के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।

अष्टांग योग

नीचे दिया गया चित्र अष्टांग योग के पक्षों को प्रस्तुत करता है।

1. **यम** (सामाजिक अनुशासन)

2. **नियम** (व्यक्तिगत अनुशासन)

3. **आसन** (शारीरिक स्थितियाँ)

4. **प्राणायाम** (श्वास-प्रश्वास पर नियंत्रण)

5. **प्रत्याहार** (इंद्रियों पर नियंत्रण)

6. **धारणा** (एकाग्रता की प्रारंभिक अवस्था)

7. **ध्यान** (तेलधारावत एकाग्रता)

8. **समाधि** (आनंद का अनुभव)

अष्टांग योग का अर्थ है— 'योग के आठ अंग'। भारत में जन्मे महर्षि पतंजलि जी ने लगभग दो हजार वर्ष पूर्व हमें योग के पूर्ण तंत्र से अवगत कराया।

आइए, योग प्रार्थना करें—

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां।
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन॥
योऽपाकरोत्तमं प्रवरं मुनीनां।
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि॥

—पतंजलिचरित

अर्थ— मैं महान ऋषि पतंजलि को प्रणाम करता हूँ जिन्होंने योग के माध्यम से मन को, व्याकरण के माध्यम से वाणी को और आयुर्वेद के माध्यम से शरीर को शुद्ध किया।

आइए, अष्टांग योग के प्रत्येक अंग के बारे में विस्तार से जानें।

यम

'यम' अष्टांग योग का पहला भाग है। यह पाँच सिद्धांतों का एक समूह है, जो माता-पिता, भाई-बहनों, मित्रों, शिक्षकों, साथियों और अन्य लोगों के साथ हमारे सामाजिक संबंधों के विषय में मार्गदर्शन करता है।

यम दूसरों के साथ प्रसन्नतापूर्वक रहने के लिए सही विकल्प चुनने में हमारा मार्गदर्शन करते हैं। यम पाँच हैं जो इस प्रकार हैं—

1. **अहिंसा**— सभी प्राणियों से प्रेम करें और उनकी भलाई के लिए प्रार्थना करें।
2. **सत्य**— सच्चे और निष्ठावान बनें।
3. **अस्तेय**— जो वस्तु आपकी नहीं है, उसको न अपनाएँ।
4. **ब्रह्मचर्य**— अपने शरीर, मन और अच्छे विचारों पर ध्यान केंद्रित करें। अनुशासन व मर्यादा में रहें।
5. **अपरिग्रह**— आवश्यकता से अधिक वस्तुओं के संग्रह से बचें।

इस कक्षा में हम समझेंगे कि सत्य क्या है—

सत्य

'सत्य' का अर्थ है— अपनी वाणी, विचार और कर्म में सत्यनिष्ठ होना। आइए, एक लकड़हारे की कहानी के माध्यम से सत्य की शक्ति को समझने का प्रयास करते हैं—

लकड़हारा और कुल्हाड़ी

एक बार एक गाँव में एक मेहनती और सच्चा लकड़हारा रहता था। वह प्रतिदिन लकड़ियाँ इकट्ठा करने के लिए पास के जंगल में जाता था। उन लकड़ियों को बाजार में बेचकर अपने परिवार का भरण-पोषण करता था। वह सादा जीवन व्यतीत करता था और उसे अपना काम करने में आनंद आता था।

एक दिन नदी के किनारे लकड़ियाँ काटते समय उसकी कुल्हाड़ी हाथ से फिसलकर पानी में गिर गई। असहाय होकर उसने सच्चे मन से वन देवी की प्रार्थना की। उसकी विनम्रता से प्रभावित होकर वन देवी प्रकट हुईं और उसकी प्रार्थना सुनी।

उन्होंने नदी में डुबकी लगाई और एक सोने की कुल्हाड़ी लेकर बाहर आईं। उन्होंने पूछा, "क्या यह तुम्हारी कुल्हाड़ी है?"

लकड़हारे ने उत्तर दिया, "नहीं।"

फिर उन्होंने एक चाँदी की कुल्हाड़ी निकाली और वही सवाल पूछा।

लकड़हारे ने फिर वही उत्तर दिया, "नहीं।"

अंत में देवी एक लोहे की कुल्हाड़ी लेकर प्रकट हुईं। इस बार लकड़हारे ने मुस्कुराते हुए कहा, "हाँ, यही मेरी कुल्हाड़ी है।"

उसकी ईमानदारी से प्रसन्न होकर देवी ने उसे तीनों कुल्हाड़ियाँ प्रदान कीं।

सोचें और उत्तर दें

1. आपको क्या लगता है कि लकड़हारे ने सोने या चाँदी की कुल्हाड़ी रखने के स्थान पर सच बोलना क्यों चुना? अगर आप उसकी जगह होते तो क्या करते?
2. क्या आप कोई ऐसी स्थिति बता सकते हैं जब आप सत्य व निष्ठा के मार्ग पर अडिग रहे?

गतिविधि— अपनी अभ्यास-पुस्तिका में एक ऐसे पेड़ का चित्र बनाएँ, जिसमें केवल शाखाएँ हों, जैसा चित्र में दर्शाया गया है। जब भी आप दिन में सच बोलते हैं तब उस शाखा पर एक पत्ता बनाएँ और उसमें हरा रंग भरें। जब भी आप दिन में झूठ बोलते हैं तब उस शाखा पर एक पत्ता बनाएँ तथा उसमें भूरा रंग भरें। इस प्रकार आप एक सप्ताह तक उसका अभ्यास करें। सप्ताह के अंत में हरे और भूरे पत्तों की संख्या गिनें। कक्षा में इस गतिविधि पर चर्चा करें—

1. आपके पेड़ पर कौन-सा रंग अधिक दिखाई दे रहा है— हरा या भूरा?
2. किन परिस्थितियों में आपको झूठ बोलना पड़ा और क्यों?
3. इस गतिविधि से आपने क्या सीखा?

नियम

'नियम' अष्टांग योग का दूसरा अंग है। यह आत्म-अनुशासन और व्यक्तिगत अनुशासन के लिए पाँच अभ्यासों का एक समूह है।

ये पाँच नियम निम्नलिखित हैं—

1. **शौच**— शरीर, वाणी और मन की पवित्रता एवं शुद्धता।
2. **संतोष**— जो कुछ भी आपके पास है, उसी में संतुष्ट और प्रसन्न रहना।
3. **तप**— आत्म-अनुशासन और कर्तव्य पालन।
4. **स्वाध्याय**— प्रतिदिन अध्ययन करें और प्रेरणादायी पुस्तकें पढ़ें।
5. **ईश्वर प्रणिधान**— अपने कर्मों को भगवान को समर्पित करें।

इस कक्षा में हम संतोष पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

संतोष

'संतोष' का अर्थ है— संतुष्टि अर्थात जो कुछ हमारे पास है, उसकी सराहना करना और उसे महत्व देना, न कि उससे अधिक की इच्छा रखना।

आइए, एक कहानी की सहायता से 'संतोष' का अर्थ समझने का प्रयास करते हैं—

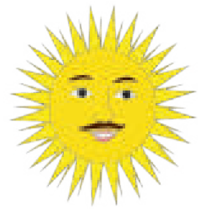
प्रसन्नता की खोज में

एक लकड़हारा जंगल से लकड़ियाँ काटकर उन्हें बाजार में बेचकर जीवनयापन करता था।

एक दिन उसने देखा कि एक धनी व्यक्ति अपने कई नौकरों से घिरा हुआ था और स्वादिष्ट भोजन का आनंद ले रहा था। लकड़हारे ने सोचा, "यदि मैं धनी होता तो मुझे भी सचमुच बहुत प्रसन्नता होती।"

अगले दिन लकड़हारा एक महात्मा से मिला और उनके सामने भोजन परोसा। उसके इस काम से प्रसन्न होकर महात्मा ने उसकी इच्छा पूरी करने का निश्चय किया। लकड़हारा धनी बनना चाहता था। यद्यपि महात्मा ने उसे सावधान किया किंतु उसने अपना हठ नहीं छोड़ा। उसके बाद महात्मा ने उसे धनी बना दिया।

एक बार वह धनी आदमी राजा से मिला और सोचने लगा कि क्या वह भी राजा की तरह शक्तिशाली बन सकता है? वह महात्मा के पास वापस गया और राजा बनाने की विनती की। महात्मा ने आशीर्वाद दिया और लकड़हारा राजा बन गया।



एक दिन जब वह राजा बाहर घूम रहा था तो सूर्य की गरमी इतनी अधिक थी कि वह उसे सहन नहीं कर पा रहा था। सूर्य की गरमी सहन न कर पाने के कारण राजा ने सूर्य बनने की इच्छा जताई क्योंकि उसे लगा कि ऐसा करने से वह सबसे शक्तिशाली हो जाएगा। महात्मा ने उसकी इस इच्छा को भी पूरा कर दिया।

अब वह सूर्य बन गया और प्रसन्न था जब तक कि एक दिन बादलों ने उसे ढक नहीं लिया। अब उसे लगा कि बादल अधिक शक्तिशाली हैं और उसने बादल बनने की ठान ली। महात्मा ने उसकी इस इच्छा को भी पूरा कर दिया।

जैसे ही बादल बरसने लगे, तब उसने देखा कि एक विशाल पेड़ खड़ा है। बारिश और हवा पेड़ को हिला भी नहीं पा रहे थे। अब वह पेड़ बनना चाहता था। इसलिए महात्मा ने उसे एक पेड़ बना दिया। पेड़ को गर्व का अनुभव हुआ। उसे लगा कि वह सबसे शक्तिशाली है जब तक कि एक लकड़हारा उसे काटने नहीं आया।

पेड़ ने अनुभव किया कि लकड़हारा बनना ही अच्छा है। महात्मा ने अंत में लकड़हारे को उसका असली रूप दे दिया और कहा, "हम अपने आस-पास के लोगों और वस्तुओं में प्रसन्नता खोजने का प्रयास करते हैं किंतु प्रत्येक की अपनी शक्ति, योग्यता और विशेषता होती है। हमें हमेशा कुछ

और पाने की इच्छा रखने के स्थान पर अपने पास जो कुछ है, उसी में प्रसन्न रहना चाहिए।”

सोचें और उत्तर दें

1. आपके विचार में लकड़हारे के पास जो कुछ था, उसमें ही वह संतुष्ट क्यों नहीं हुआ?
2. कहानी से आपने क्या सीखा?

गतिविधि— कक्षा में चर्चा करें कि आप प्रसन्न रहने के लिए क्या चाहते हैं, जैसे— कोई खिलौना, कोई साइकिल, नए कपड़े, कहीं घूमने जाना या कुछ विशेष खाना।

अब एक पृष्ठ पर ऐसी पाँच वस्तुओं के नाम लिखें या बनाएँ, जो आपके पास पहले से ही हैं और जिनसे आपको प्रसन्नता मिलती है। आपने जो लिखा है, उसे साझा करें और नीचे दिए गए प्रश्नों का उपयोग करके छोटे-छोटे समूह बनाकर आपस में चर्चा करें।

1. वास्तव में आपको किससे प्रसन्नता मिलती है?
2. क्या अधिक पाने की इच्छा आपको उस वस्तु का आनंद लेने दे सकती है, जो आपके पास है?
3. क्या आप हमेशा अपनी इच्छाओं को पूरा करने का प्रयास करते हैं या जो आपके पास है, उसका आनंद लेते हैं?

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों से बात करें कि उन्हें कैसे प्रसन्नता मिलती है। विद्यार्थियों को सरल पद्धति से जीवन व्यतीत करने के लिए प्रेरित करें।

अध्याय 7

योग साधना

परिचय

कक्षा 3 में हमने ऐसे आसन सीखे, जो पेड़, साँप, तितली, पर्वत और मगरमच्छ की तरह दिखते हैं। आइए, कुछ और आसन जानें, जो हमारे तन और मन को संतुलित करने में सहयोग करते हैं।

प्रारंभिक अभ्यास

क्या आपने कभी गायकों को गाना गाने से पहले स्वयं को तैयार करते हुए देखा है?

इसी तरह प्रारंभिक अभ्यास हमारी संधियों को लचीला करने और हमारे शरीर को योगाभ्यास हेतु तैयार करने में सहयोग करते हैं जिससे आसन करना सरल और सहज हो जाता है।

यहाँ कुछ प्रारंभिक अभ्यास बताए गए हैं—

क्या आपने कभी ऊँट की तरह या केवल अपने पैरों के पंजों पर या केकड़े की तरह चलने का प्रयास किया है?

सूचनार्थ— ये प्रारंभिक अभ्यास केवल विद्यार्थियों में लचीलेपन और शक्ति को बढ़ाने के लिए तैयार किए गए हैं ताकि वे योगासन कक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन कर सकें। ये अभ्यास पारंपरिक योग अभ्यासों का अंग नहीं हैं।

निम्नलिखित निर्देशों का पालन करें—

1. ऊँठ चाल (उष्ट्र चाल)

अभ्यास की विधि

प्रथम चरण— अपने दोनों हाथों व पैरों के बल खड़े हो जाएँ, नितंबों को ऊपर उठाएँ, अंग्रेजी के अक्षर 'V' के उल्टे आकार को बनाएँ।

द्वितीय चरण— अब ऊँट की तरह चलना शुरू करें। पहले अपना दायाँ हाथ और बायाँ पैर आगे बढ़ाएँ, फिर बायाँ हाथ और दायाँ पैर आगे बढ़ाएँ। अपने घुटनों को सीधा रखें और उन्हें मोड़ने से बचें। इस अभ्यास को कुछ मिनटों तक निरंतर करें।

2. पंजों पर चलना

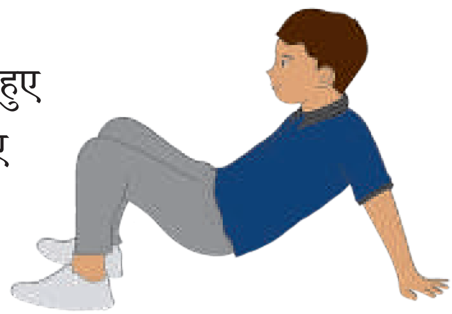
अभ्यास की विधि

प्रथम चरण— अपने पैरों को एक साथ मिलाकर खड़े हो जाएँ, अपनी उँगलियों को आपस में फँसाएँ और हथेलियों को बाहर की ओर फैलाते हुए अपने हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ।

द्वितीय चरण— अब अपने पंजों पर आगे-पीछे चलना शुरू करें।

3. कर्क चाल (केकड़ा चाल)

अभ्यास की विधि



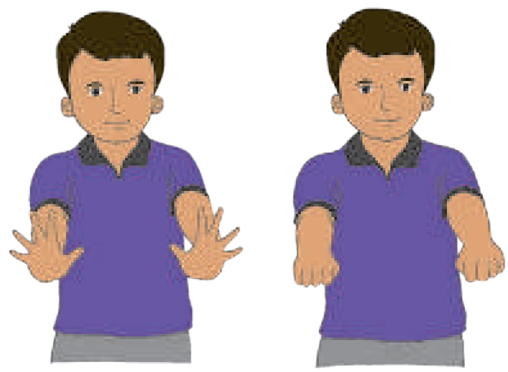
प्रथम चरण— अपने हाथों को पीछे की ओर रखते हुए नितंबों पर बैठें, हथेलियों को भूमि पर सीधा रखते हुए घुटनों को मोड़कर रखें। अपने पैरों के बीच थोड़ा-सा अंतर रखते हुए भूमि पर सपाट रखें।

द्वितीय चरण— अपने हाथों और पैरों को भूमि पर टिकाए रखते हुए नितंबों को ऊपर उठाएँ।

तृतीय चरण— अब धीरे-धीरे अपने हाथों और पैरों की सहायता से छोटे कदमों के साथ आगे और पीछे चलना शुरू करें और संतुलन बनाए रखें।

4. अँगुली शक्ति विकासक (उँगलियों को शक्तिशाली बनाना)

अभ्यास की विधि



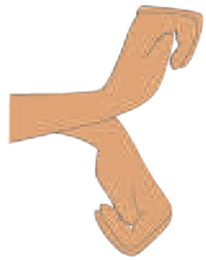
प्रथम चरण— अपने पैरों के बीच थोड़ा-सा अंतर रखते हुए खड़े हो जाएँ।

द्वितीय चरण— अपनी बाँहों को आगे फैलाएँ। श्वास लेते हुए उँगलियों को फैलाएँ और श्वास छोड़ते हुए उँगलियों को सिकोड़ें।

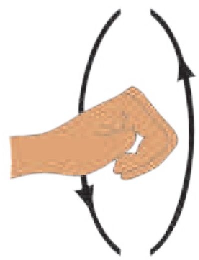
5. मणिबंध शक्ति विकासक (कलाई की संधियों को शक्तिशाली बनाना)

अभ्यास की विधि

प्रथम चरण— अपने पैरों के बीच थोड़ा-सा अंतर रखते हुए खड़े हो जाएँ।



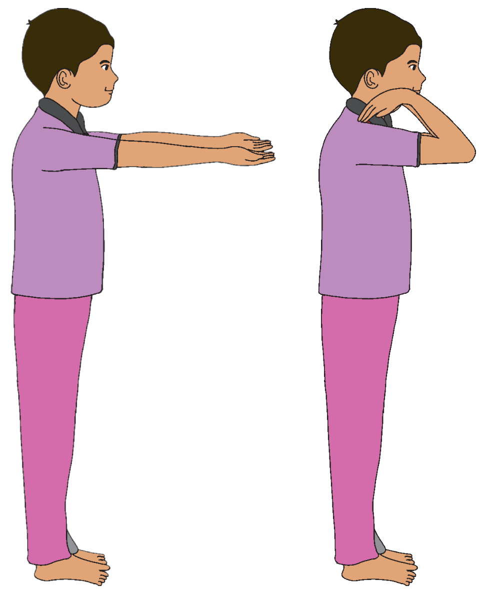
द्वितीय चरण— अपनी दोनों भुजाओं को भूमि के समानांतर लाते हुए आगे की ओर फैलाएँ। मुट्ठी बनाएँ और अपनी कलाई को श्वास भरते हुए ऊपर और श्वास छोड़ते हुए नीचे करें। इस क्रिया को पाँच बार दोहराएँ।



तृतीय चरण— अब अपनी कलाई को पाँच बार घड़ी की सूई की दिशा में (दाएँ) और फिर पाँच बार घड़ी की सूई की विपरीत दिशा में (बाएँ) घुमाएँ।

6. कोहनी शक्ति विकासक (कोहनी की संधियों को शक्तिशाली बनाना)

अभ्यास की विधि



प्रथम चरण— अपने पैरों के बीच थोड़ा-सा अंतर रखते हुए खड़े हो जाएँ।

द्वितीय चरण— अपनी दोनों भुजाओं को उठाते हुए भूमि के समानांतर रखें और हथेलियाँ आकाश की ओर करें।

तृतीय चरण— श्वास लेते हुए कोहनियों को मोड़ें और श्वास छोड़ते हुए अपनी भुजाओं को सामने की ओर फैलाएँ।

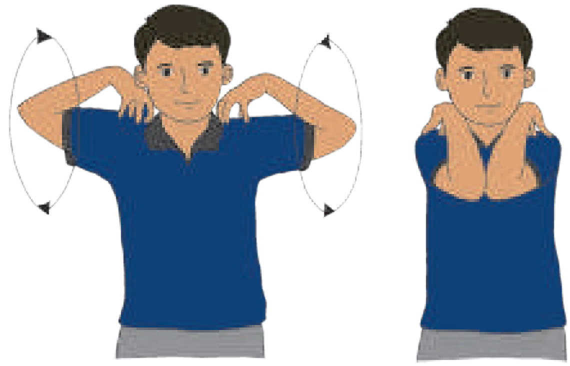
7. भुजबंध शक्ति विकासक (स्कंध संधियों को शक्तिशाली बनाना)

अभ्यास की विधि

प्रथम चरण— अपने पैरों के बीच थोड़ा-सा अंतर रखते हुए खड़े हो जाएँ।

द्वितीय चरण— अपनी हथेलियों से कटोरी का आकार बनाकर उन्हें अपने कंधों पर रखें।

तृतीय चरण— अपनी कोहनियों को पाँच बार आगे से पीछे और पीछे से आगे की दिशा में घुमाते समय दोनों कोहनियों को आगे एक साथ लाएँ। श्वास-प्रश्वास को सामान्य रखें।



चतुर्थ चरण— उपरोक्त क्रिया को पाँच बार विपरीत दिशा में दोहराएँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

हथेलियों को कंधों पर रखे बिना भी इस क्रिया का अभ्यास किया जा सकता है। इसे 'मुक्त स्कंध घूर्णन' कहा जाता है।

8. हस्त प्रसारक अभ्यास

यह प्रसारक अभ्यास श्वसन एवं शारीरिक गतियों के साथ समन्वय के लिए किया जाता है।

अभ्यास की विधि

हाथों के प्रसार अभ्यास को तीन तरीकों से किया जाता है— **क्षैतिज**, **तिरछा** और **ऊर्ध्वाधर**।

प्रथम चरण— अपने पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखकर सीधे खड़े हो जाएँ।

हाथों को सीने के सामने लाएँ और उँगलियों को आपस में फँसाकर हथेलियों को अंदर की ओर रखें।

द्वितीय चरण

(क) क्षैतिज खिंचाव— श्वास अंदर लें और अपने हाथों को क्षैतिज रूप से (सामने की ओर) फैलाएँ, हथेलियाँ बाहर की ओर रखें (जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है)। श्वास छोड़ें और अपने हाथों को वापस सीने के सामने लाएँ। इसे पाँच बार दोहराएँ।

तृतीय चरण

(ख) तिरछा खिंचाव— श्वास अंदर लें और अपने हाथों को तिरछा फैलाएँ (जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है)। श्वास छोड़ें और अपने हाथों को वापस सीने के सामने लाएँ। इसे पाँच बार दोहराएँ।

चतुर्थ चरण

(ग) ऊर्ध्वाधर खिंचाव— श्वास अंदर लें और अपने हाथों को सिर के ऊपर सीधा उठाएँ, हथेलियाँ आकाश की ओर रखें। श्वास छोड़ें और अपने हाथों को वापस सीने के सामने लाएँ। इसे पाँच बार दोहराएँ।

9. हस्त प्रसारण-प्रकुंचन श्वसन अभ्यास

अभ्यास की विधि

प्रथम चरण— अपने पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखकर सीधे खड़े हो जाएँ। अपने हाथों को आगे फैलाएँ, उन्हें भूमि के समानांतर रखें और हथेलियों को एक साथ रखें।

द्वितीय चरण— श्वास अंदर लें और अपने हाथों को क्षैतिज रूप से फैलाएँ (जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है)। श्वास छोड़ें और अपने हाथों को वापस सामने लाएँ। इसे पाँच बार दोहराएँ।

अब हम अपने आसन के अभ्यास को शुरू करने के लिए तैयार हैं।

आसन

'आसन' अष्टांग योग का तीसरा अंग है। यह शरीर को शक्तिशाली, लचीला और स्वस्थ रखने के लिए विभिन्न शारीरिक मुद्राओं और स्थितियों को संदर्भित करता है। आसन के अभ्यास के लिए दो विशेषताएँ मुख्य रूप से आवश्यक हैं—

1. स्थिरता— अंतिम मुद्रा या स्थिति को बनाए रखना।
2. सहजता— जितना आपका शरीर अनुमति दे, उतना करें।

विभिन्न आसनों के प्रकार—

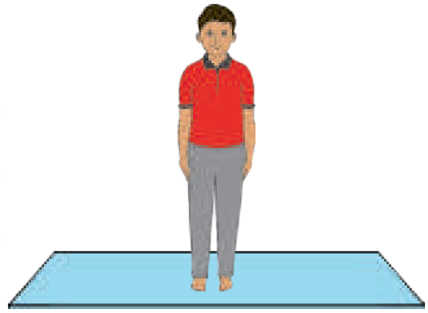
खड़े होकर किए जाने वाले आसन	**मोड़ने या घुमाने वाले आसन**
अर्ध चक्रासन, पादहस्तासन	वक्रासन
त्रिकोणासन	**पीठ के बल किए जाने वाले आसन**
संतुलनात्मक आसन	सेतुबंधासन
वृक्षासन, ताड़ासन	उत्तानपादासन
बैठकर किए जाने वाले आसन	**पेट के बल किए जाने वाले आसन**
शशांकासन	शलभासन
उष्ट्रासन	धनुरासन

आसन, प्राणायाम, क्रिया और अन्य अभ्यासों के लिए सामान्य दिशानिर्देश—

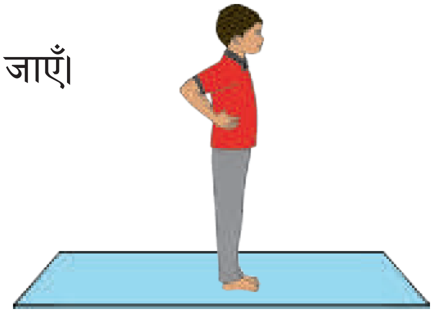
1. खाली पेट योग का अभ्यास करें (भोजन के तीन घंटे के बाद)।
2. चटाई (आसन) पर योग का अभ्यास करें।
3. चोट से बचने के लिए आसन को धीरे-धीरे करें।
4. प्रत्येक आसन के बाद उसके पूरक आसन का अभ्यास करें।
5. यदि कोई असहजता या अस्वस्थता अनुभव हो तो तुरंत अपने शिक्षक को सूचित करें।
6. व्यक्तिगत स्वास्थ्य समस्याओं के संबंध में विद्यार्थी योग अभ्यास से पहले अपने शिक्षक को सूचित करें।

1. अर्ध चक्रासन

'अर्ध' का अर्थ 'आधा' और 'चक्र' का अर्थ 'पहिया' होता है। अर्ध चक्रासन की अंतिम मुद्रा में शरीर आधे पहिये जैसा दिखाई देता है।


प्रारंभिक स्थिति

प्रारंभिक स्थिति— पैरों के बीच थोड़ा अंतर करके सीधे खड़े हो जाएँ।


प्रथम चरण

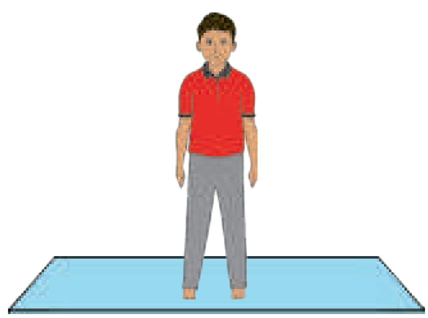
प्रथम चरण— अपने हाथों को पीठ के निचले भाग पर रखें, उँगलियाँ आगे की ओर और कोहनियाँ एक-दूसरे के समानांतर रखें।

द्वितीय चरण

द्वितीय चरण— श्वास अंदर लें, कटि-क्षेत्र (कमर) से पीछे की ओर झुकें और अपने हाथों से कटि-क्षेत्र को सहारा दें। इस मुद्रा को बनाए रखें और सामान्य रूप से श्वास-प्रश्वास लें।

तृतीय चरण

तृतीय चरण— धीरे-धीरे पीठ को सीधा करें और हाथों को विश्राम की अवस्था में लाएँ।


विश्रांति

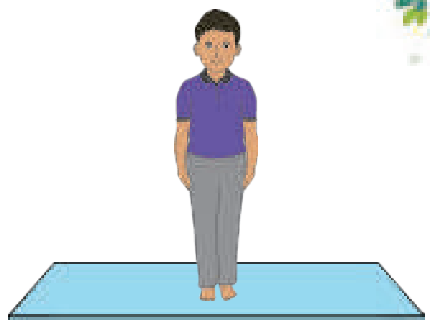
विश्रांति— श्वास छोड़ें और पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखते हुए हाथों को सामान्य स्थिति में लाएँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

यह आवश्यक है कि घुटनों को सीधा रखें और पीछे झुकते समय कोहनियाँ समानांतर रखें। पेट को आगे की ओर धकेलें और कटि-क्षेत्र से पीछे की ओर झुकें।

2. पादहस्तासन

'पाद' का अर्थ 'पैर' और 'हस्त' का अर्थ 'हाथ' होता है। यह एक ऐसा आसन है जिसमें शरीर आगे की ओर झुकता है और हाथों से पैरों को छूते हैं।



प्रारंभिक स्थिति

प्रारंभिक स्थिति— पैरों में थोड़ा अंतर रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ।

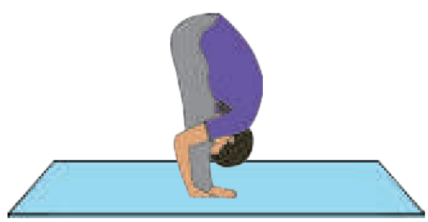
प्रथम चरण

प्रथम चरण— श्वास लें और हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ।

द्वितीय चरण— श्वास छोड़ें, घुटनों को सीधा रखते हुए आगे झुकें और धड़ को भूमि के समानांतर रखें।

द्वितीय चरण

तृतीय चरण— आगे की ओर झुकें, हथेलियों को पैरों के पास रखें और माथे को घुटनों से स्पर्श करने का प्रयास करें। इस स्थिति को बनाए रखें।



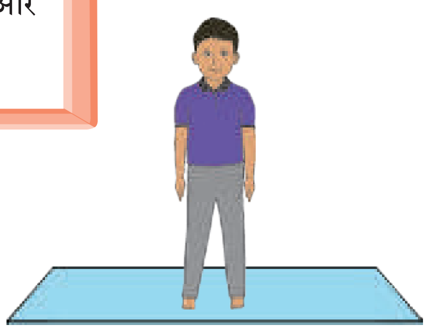
तृतीय चरण

चतुर्थ चरण— श्वास लें, हाथों और सिर को ऊपर उठाएँ और पीठ को सीधा करें।

विश्रांति— पैरों में थोड़ी दूरी रखते हुए और हाथों को सामान्य स्थिति में लाते हुए विश्राम करें।

शिक्षक के लिए निर्देश

यह महत्वपूर्ण है कि घुटनों और पीठ को सीधा रखा जाए।



विश्रांति

चतुर्थ चरण

3. त्रिकोणासन

'त्रि' का अर्थ है तीन और 'कोण' का अर्थ है कोना या किनारा। त्रिकोणासन की अंतिम स्थिति में शरीर द्वारा तीन कोण (त्रिभुज) बन जाते हैं।

प्रारंभिक स्थिति— पैरों के बीच में थोड़ी दूरी रखते हुए खड़े हो जाएँ।

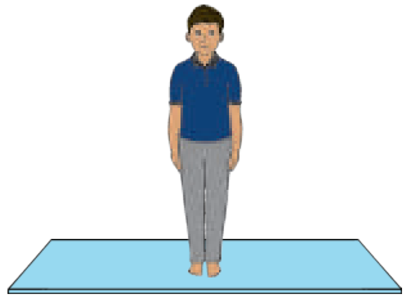
प्रथम चरण— श्वास लें, पैरों को दो से तीन फुट तक फैलाएँ, हाथों को दोनों ओर फैलाएँ, हथेलियाँ नीचे की ओर हों।

द्वितीय चरण— श्वास छोड़ें, दाईं ओर झुकते हुए दाएँ पैर को दाएँ हाथ से स्पर्श करें और बाएँ हाथ को ऊपर उठाते हुए बाएँ हाथ की ओर देखें। इस स्थिति में रहें।

तृतीय चरण— श्वास लें, हाथों को प्रथम चरण की स्थिति में भूमि के समानांतर लाएँ।

विश्रांति— पैरों को पास लाएँ, हाथों को नीचे करें और विश्राम करें।

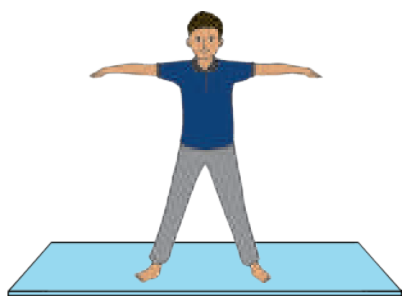
बाईं ओर से भी यही प्रक्रिया दोहराएँ।



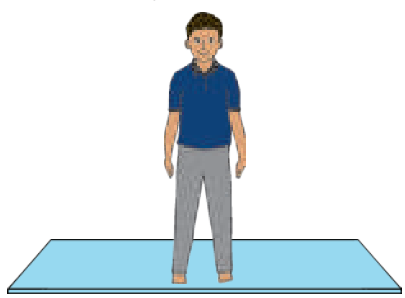
प्रारंभिक स्थिति

प्रथम चरण

द्वितीय चरण

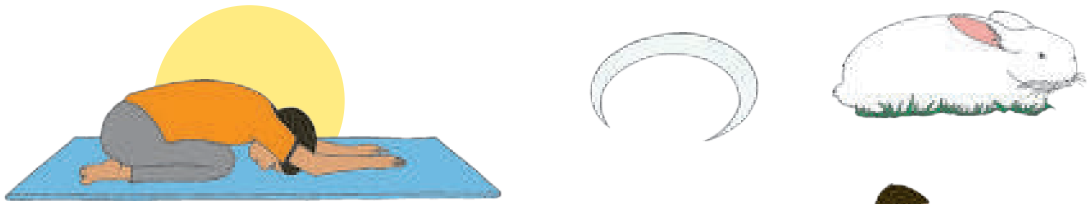


तृतीय चरण



विश्रांति

4. शशांकासन



'शशांक' का अर्थ है— खरगोश या अर्धचंद्र। इस आसन की अंतिम स्थिति खरगोश की गोल रीढ़ या अर्धचंद्र के आकार जैसी प्रतीत होती है।

प्रारंभिक स्थिति— दंडासन में बैठें, फिर वज्रासन में आएँ।

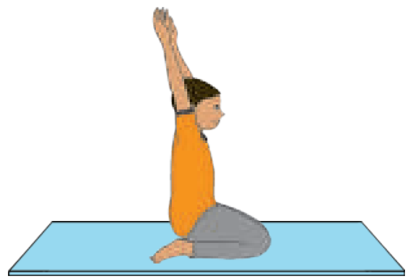
प्रथम चरण— श्वास लें, दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ।

द्वितीय चरण— श्वास छोड़ें, आगे झुकें, माथा और हथेलियाँ भूमि पर रखें। एड़ियाँ नितंबों से सटी रहें और सीना जाँघों पर टिका रहे। कुछ सेकंड तक इसी स्थिति में रहें।

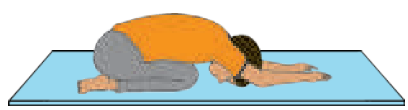
तृतीय चरण— श्वास लें, धीरे-धीरे ऊपर आएँ, हाथों को नीचे लाएँ और वापस बैठ जाएँ।

विश्रांति— पैरों को आगे फैलाकर शिथिल दंडासन में विश्राम करें।

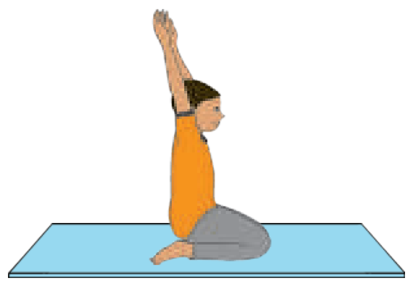
प्रारंभिक स्थिति



प्रथम चरण



द्वितीय चरण



तृतीय चरण

विश्रांति

5. उष्ट्रासन

‘उष्ट्र’ का अर्थ है— ऊँट। इस आसन की अंतिम स्थिति ऊँट की पीठ जैसी दिखाई देती है।

प्रारंभिक स्थिति— दंडासन में बैठें, फिर वज्रासन में आएँ।

प्रथम चरण— घुटनों के बल खड़े हो जाएँ, हाथों को कटि-क्षेत्र पर रखें, श्वास लें और पीछे की ओर झुकें (**अर्ध उष्ट्रासन**)। सामान्य श्वास के साथ कुछ सेकंड इस स्थिति में रहें।

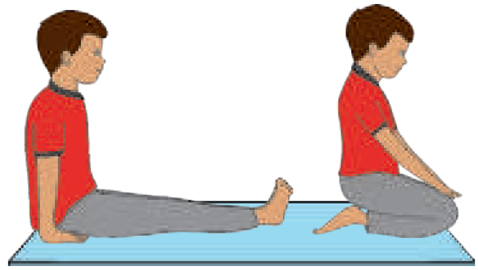
यदि संभव हो तो विद्यार्थी निम्न चरणों में **उष्ट्रासन** की पूर्ण स्थिति कर सकते हैं—

द्वितीय चरण— श्वास लें, हाथों को एड़ियों पर रखें, कूल्हों को आगे धकेलें और जाँघों को सतह या भूमि के लंबवत रखें। सामान्य श्वास के साथ इस स्थिति में रहें।

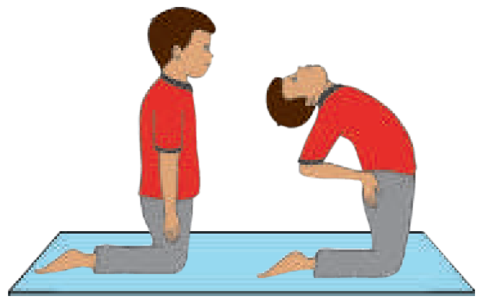
तृतीय चरण— श्वास लें, हाथों को वापस लाएँ, पीठ को सीधा करें और वज्रासन में वापस आएँ।

विश्रांति— पैरों को आगे की ओर फैलाकर शिथिल दंडासन में विश्राम करें।

> **शिक्षक के लिए निर्देश**
>
> उष्ट्रासन की पूर्ण स्थिति को केवल तभी कराया जाए, जब विद्यार्थी का शरीर पर्याप्त रूप से लचीला हो।

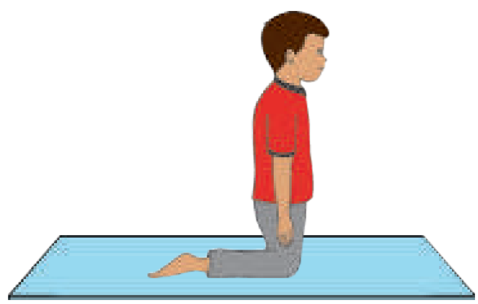


प्रारंभिक स्थिति



प्रथम चरण – अर्ध उष्ट्रासन

द्वितीय चरण – पूर्ण उष्ट्रासन



तृतीय चरण

विश्रांति

6. वक्रासन

'वक्र' का अर्थ है— मोड़ना। अंतिम स्थिति में शरीर का ऊपरी भाग एक ओर मुड़ जाता है।

प्रारंभिक स्थिति

प्रारंभिक स्थिति— दंडासन में बैठें।

प्रथम चरण— श्वास लें, दाएँ पैर को मोड़ते हुए बाएँ घुटने के पास रखें।

द्वितीय चरण— श्वास छोड़ें, दाईं ओर मुड़ें, बाएँ हाथ से दाएँ पैर को पकड़ें और दायाँ हाथ पीछे की ओर ले जाएँ। इस स्थिति को बनाए रखें।

तृतीय चरण— श्वास लें, हाथों को वापस लाएँ और सामने मुड़ें।

विश्रांति— पैरों को आगे फैलाकर शिथिल दंडासन में विश्राम करें।

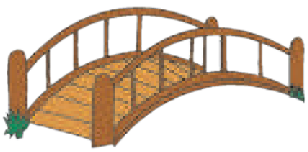
इसे बाईं ओर से भी दोहराएँ।

प्रथम चरण

द्वितीय चरण

तृतीय चरण

विश्रांति



7. सेतुबंधासन (ब्रिज पोज)

'सेतु बंध' का अर्थ होता है— पुल का निर्माण। इस आसन की अंतिम मुद्रा में रीढ़ की हड्डी पुल जैसी आकृति बनाती है।

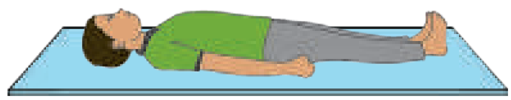
प्रारंभिक स्थिति— पीठ के बल लेट जाएँ।

प्रथम चरण— घुटनों को मोड़ें, एड़ियों को नितंबों के पास लाएँ और हाथों से टखनों को पकड़ें।

द्वितीय चरण— श्वास अंदर लें, कूल्हों को ऊपर उठाएँ, जाँघों को भूमि के समानांतर रखें। हनु (ठुड्डी) को सीने से सटाएँ। इस स्थिति में कुछ सेकंड तक सामान्य श्वास लेते हुए रुकें।

तृतीय चरण— श्वास छोड़ते हुए कूल्हों को नीचे लाएँ, हाथ और पैरों को वापस सामान्य अवस्था में लाएँ।

विश्रांति— शवासन में विश्राम करें।



प्रारंभिक स्थिति

प्रथम चरण

द्वितीय चरण

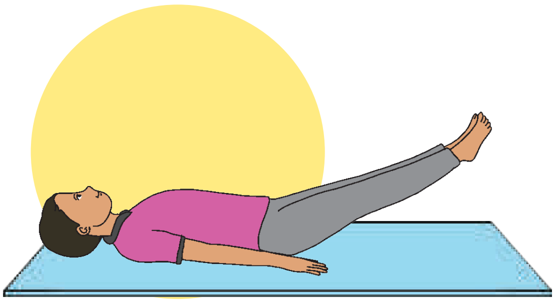
तृतीय चरण

विश्रांति

शिक्षक के लिए निर्देश

यह महत्वपूर्ण है कि अंतिम स्थिति में ठुड्डी सीने को छू रही हो।

8. उत्तानपादासन



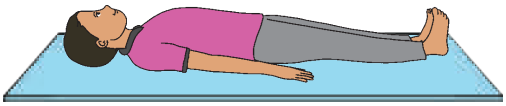
'उत्तान' का अर्थ है— उठा हुआ और 'पाद' का अर्थ है— पैर। अंतिम स्थिति में व्यक्ति पीठ के बल लेटकर अपने पैरों को भूमि से लगभग 18 से 24 इंच ऊपर उठाता है। इसलिए इसे 'उत्तानपादासन' कहा जाता है।

प्रारंभिक स्थिति— पीठ के बल लेट जाएँ।

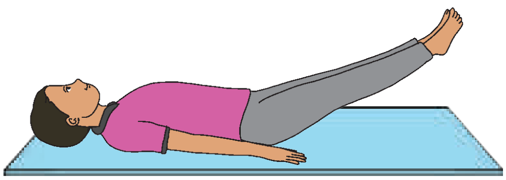
प्रथम चरण— श्वास अंदर लें और धीरे-धीरे पैरों को सीधा उठाएँ, जब तक वे भूमि से 18 से 24 इंच ऊपर न आ जाएँ। घुटनों को सीधा रखें। इस स्थिति को कुछ सेकंड तक सामान्य श्वास के साथ बनाए रखें।

द्वितीय चरण— श्वास छोड़ें और धीरे-धीरे पैरों को नीचे लाएँ।

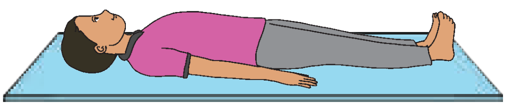
विश्रांति— शवासन में विश्राम करें।



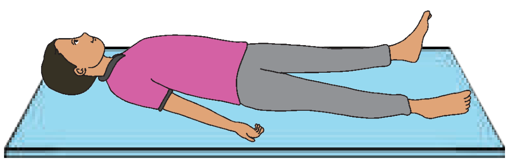
प्रारंभिक स्थिति



प्रथम चरण



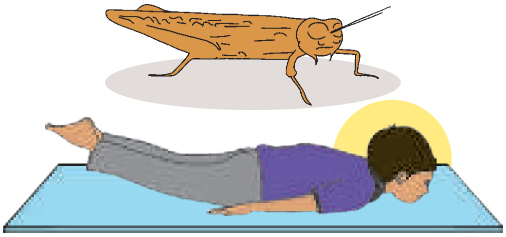
द्वितीय चरण



विश्रांति

शिक्षक के लिए निर्देश

पैरों को 30 से 60 डिग्री तक उठाया जा सकता है। विद्यार्थियों को पूरे अभ्यास के दौरान घुटनों को सीधा रखने के लिए प्रेरित करें। उन्हें सामान्य रूप से श्वास लेने और अंतिम स्थिति में सहजता बनाए रखने के लिए कहें। पैरों को बिना घुटने मोड़े धीरे-धीरे नीचे लाएँ।



9. शलभासन

'शलभ' का अर्थ है— टिड्डा। इस आसन की अंतिम मुद्रा टिड्डे के समान दिखती है।

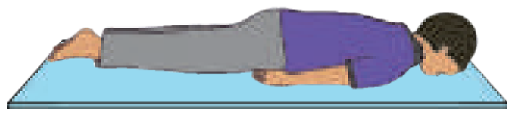
प्रारंभिक स्थिति— पेट के बल लेट जाएँ, पैरों को एक साथ रखें और हाथों को शरीर के पास रखें।

प्रथम चरण— हाथों को जाँघों के नीचे रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर रहें और हनु (ठुड्डी) को भूमि पर लगाएँ।

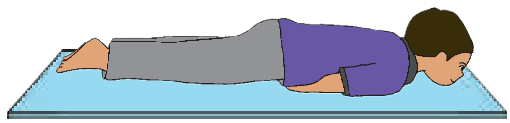
द्वितीय चरण— श्वास अंदर लें, दोनों पैरों को उठाएँ और घुटनों को सीधा रखें। इस स्थिति को कुछ क्षण तक सामान्य श्वास के साथ बनाए रखें।

तृतीय चरण— श्वास छोड़ें, धीरे-धीरे पैरों को नीचे लाएँ और हाथों को सामान्य अवस्था में ले आएँ।

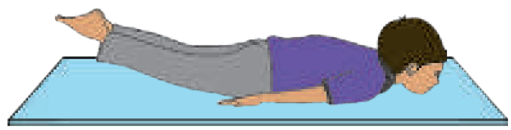
विश्रांति— मकरासन में विश्राम करें।



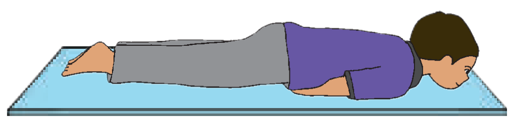
प्रारंभिक स्थिति



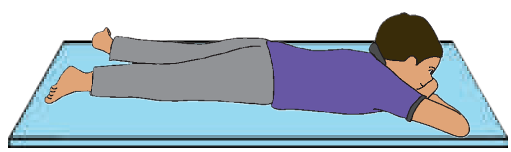
प्रथम चरण



द्वितीय चरण



तृतीय चरण



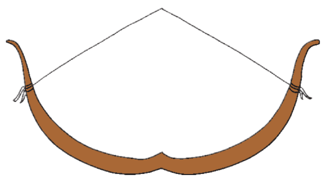
विश्रांति

शिक्षक के लिए निर्देश

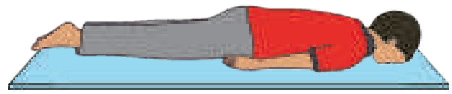
सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी अपने घुटनों को सीधा रखें और अंतिम स्थिति के दौरान उनकी हनु धरती पर लगी रहे।

पूरक आसन— शशांकासन का अभ्यास करें।

10. सरल धनुरासन



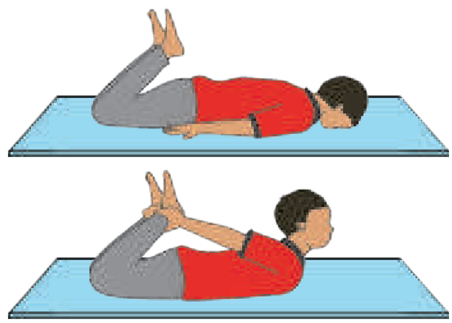
'धनु' का अर्थ है— धनुष। अंतिम स्थिति में शरीर की आकृति एक धनुष के समान हो जाती है, जिसमें पीठ मुड़ी होती है।



प्रारंभिक स्थिति

प्रारंभिक स्थिति— पेट के बल लेट जाएँ, पैरों को एक साथ रखें और हाथों को शरीर के समीप लाएँ।

प्रथम चरण— अपने घुटनों को मोड़ते हुए एड़ियों को नितंबों के पास लाएँ एवं दोनों हाथों से टखनों को पकड़ें।



प्रथम चरण

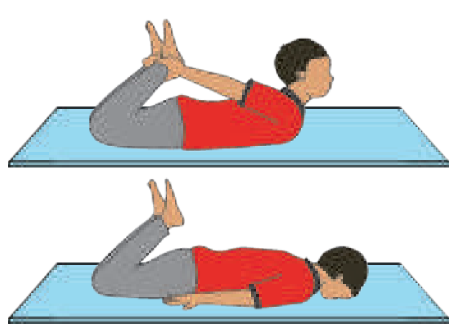
द्वितीय चरण— श्वास अंदर लें, कोहनियों को बिना मोड़े सीने को ऊपर उठाएँ और पैरों को ऊपर की ओर खींचें। सामने देखें और श्वास-प्रश्वास की गति सामान्य रखें।

द्वितीय चरण

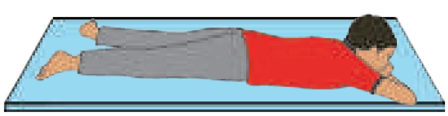
तृतीय चरण— श्वास छोड़ें, धीरे-धीरे पैरों और सीने को नीचे लाएँ, हाथों को छोड़ दें और पैरों को सीधा कर लें।

विश्रांति— मकरासन में विश्राम करें।

> **शिक्षक के लिए निर्देश**
>
> **पूरक आसन**— शशांकासन का अभ्यास करें।



तृतीय चरण



विश्रांति

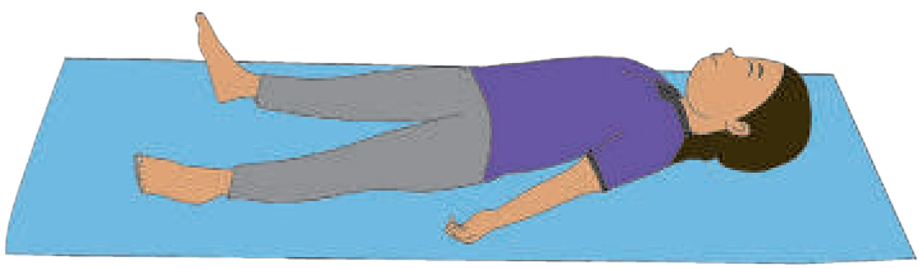
विश्रांति का अभ्यास

हम रात में क्यों सोते हैं?

सुबह उठने के बाद हम कई गतिविधियाँ करते हैं, जैसे कि दंतमंजन करना, स्नान करना, प्रार्थना करना, आसन करना, भोजन करना, विद्यालय जाना, खेलना, पुस्तकें पढ़ना और टेलीविजन देखना। इन समस्त गतिविधियों में ऊर्जा का उपयोग होता है जिससे हमें थकान होती है। इसलिए हम रात में सोते हैं ताकि हमारा शरीर विश्राम कर सके और अगले दिन के लिए तैयार हो सके। इसी तरह आसन करने के बाद अभ्यास के लाभ के लिए हमारे तन और मन को भी आराम की आवश्यकता होती है। अब हम शवासन सीखेंगे, जो हमें विश्रांति का अनुभव करने में सहायता करता है।

शवासन

शवासन सामान्य रूप से किसी भी योगासन अभ्यास के अंत में विश्रांति तकनीक के रूप में किया जाता है। इसके अतिरिक्त जब भी विश्राम की आवश्यकता हो, इसे किया जा सकता है।



शवासन करने की विधि

प्रथम चरण— अपनी चटाई या समतल स्थान पर पीठ के बल लेट जाएँ, पैरों और हाथों को थोड़ा दूर रखें। अपनी आँखें बंद रखें और हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें।

द्वितीय चरण— अपने शरीर को पूरी तरह से ढीला छोड़ दें और गहरी व धीमी श्वास लें। अपनी श्वासों और उदरीय गति पर ध्यान केंद्रित करें। जब आप श्वास अंदर लेते हैं तो पेट ऊपर उठता है और जब आप श्वास बाहर छोड़ते हैं तो पेट नीचे जाता है। इस स्थिति में पाँच मिनट तक रहें।

तृतीय चरण— धीरे-धीरे दाईं ओर मुड़ें और धीरे से बैठ जाएँ।

शवासन सभी प्रकार की शारीरिक थकान को दूर करने और मन को शांत करने में सहायता करता है।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों को शवासन करते समय शरीर की अनावश्यक गतिविधियों को करने से बचने के लिए कहें। उन्हें जितना हो सके, स्थिर रहने और जाग्रत रहने के लिए प्रोत्साहित करें क्योंकि शवासन केवल विश्राम के लिए किया जाता है।

प्राणायाम

1. गहरा श्वसन

अभ्यास पद्धति

प्रथम चरण— कमर और गर्दन को सीधा रखते हुए सुखासन या पद्मासन में बैठें। आँखें बंद रखते हुए चिन मुद्रा का अभ्यास करें।

द्वितीय चरण— नासिका से धीरे-धीरे श्वास लें और छोड़ें।

तृतीय चरण— श्वास लेते और छोड़ते समय अपने वक्ष और उदर की हलचलों पर ध्यान दें।

चतुर्थ चरण— इसका पाँच बार अभ्यास करें।

2. ओम् का जप

अभ्यास पद्धति

प्रथम चरण— कमर और गर्दन को सीधा रखते हुए सुखासन या पद्मासन में बैठें। आँखें बंद रखते हुए चिन मुद्रा का अभ्यास करें।

द्वितीय चरण— गहरी श्वास लें और फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए "अअअअ" का उच्चारण करें।

तृतीय चरण— पुन: श्वास लें और श्वास छोड़ते हुए "उउउउ" का उच्चारण करें।

चतुर्थ चरण— पुनः श्वास लें और श्वास छोड़ते हुए "मममम" का उच्चारण करें।

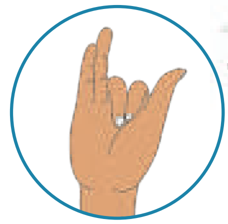
पंचम चरण— अंत में गहरी श्वास लें और धीरे-धीरे श्वास को छोड़ते हुए 'ओम्' का उच्चारण करें। अपने शरीर में होने वाली संवेदनाओं का निरीक्षण करें।

षष्टम चरण— इसका पाँच बार अभ्यास करें।

3. अनुलोम-विलोम प्राणायाम

अभ्यास पद्धति

प्रथम चरण— सिर और कमर को सीधा रखते हुए सुखासन या पद्मासन में बैठें। आँखें बंद रखें।



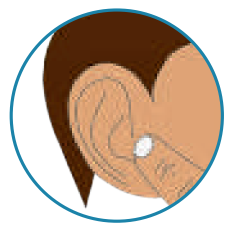
द्वितीय चरण— दाएँ हाथ से नासिका मुद्रा बनाएँ (जैसा चित्र में दर्शाया गया है) और बाएँ हाथ को बाईं जाँघ पर चिन मुद्रा में रखें।

तृतीय चरण— दाएँ अँगूठे से दाएँ नासाछिद्र को धीरे से बंद करें और बाएँ नासाछिद्र से धीरे से श्वास लें।

चतुर्थ चरण— अब अनामिका और कनिष्ठा उँगली से बाएँ नासाछिद्र को बंद करें और दाएँ नासाछिद्र से श्वास छोड़ें।

पंचम चरण— पुनः दाएँ नासाछिद्र से श्वास लें, फिर उसे बंद करें और बाएँ नासाछिद्र से श्वास छोड़ें।

षष्ठम चरण— इसका पाँच बार अभ्यास करें।



4. भ्रामरी प्राणायाम

अभ्यास पद्धति

प्रथम चरण— कमर और गर्दन को सीधा रखते हुए सुखासन या पद्मासन में आँखें बंद करके बैठें।

द्वितीय चरण— तर्जनी उँगली से तुंगिका (कान के बाहर का हिस्सा-ट्रैगस) को दबाकर कानों को धीरे से बंद करें।

तृतीय चरण— नासिका से गहरी श्वास लें।

चतुर्थ चरण— धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए मधुमक्खी की भाँति ध्वनि (मममम) निकालें। अपने मस्तिष्क में होने वाले कंपन को अनुभव करें।

पंचम चरण— इसका पाँच बार अभ्यास करें।

हस्त मुद्राएँ

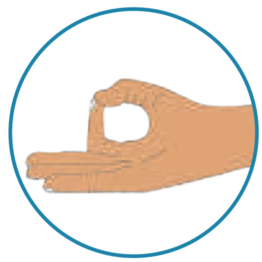
प्राणायाम के अभ्यास में चिन मुद्रा और नासिका मुद्रा का उपयोग करते हैं, इन्हें 'हस्त मुद्रा' कहा जाता है।

हस्त मुद्रा प्राणायाम और ध्यान के समय हाथों और उँगलियों को विशिष्ट स्थिति में रखने की एक अद्भुत पद्धति है। आपने भगवान, योगियों और महर्षियों के चित्र देखे होंगे, जिनमें उनके हाथ कुछ विशेष मुद्राओं में होते हैं। हाथों की इन मुद्राओं को 'हस्त मुद्रा' कहा जाता है।

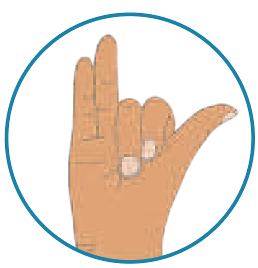
चित्र में हाथों को **नमस्कार मुद्रा** में रखा गया है।

हस्त मुद्रा अँगूठे और उँगलियों के विभिन्न संयोजनों पर ध्यान केंद्रित करती है।

उदाहरण— चिन मुद्रा में तर्जनी उँगली की नोक अँगूठे की नोक (आगे के भाग) को धीरे से छूती है। चिन मुद्रा को प्राय: ध्यान के दौरान मन को शांत करने और एकाग्रता में सुधार करने के लिए किया जाता है। प्रत्येक मुद्रा के विशेष लाभ हैं।



निम्न मुद्राओं को पहचानें



....

....

क्रिया

नियमित रूप से नहाना, नाखून काटना, हाथों और दाँतों की सफाई करना— ये ऐसी गतिविधियाँ हैं जो हमारे बाह्य शरीर को स्वच्छ करने में सहायक हैं। योग में ऐसी विशेष विधियाँ हैं जो शरीर की आंतरिक स्वच्छता करती हैं। इन्हें 'क्रिया' कहा जाता है।

इस कक्षा में हम **कर्णरंध्र धौति** और **कपालरंध्र धौति** नामक क्रिया सीखेंगे।

1. **कर्णरंध्र धौति**— 'कर्ण' का अर्थ है— कान, 'रंध्र' का अर्थ है— छिद्र और 'धौति' का अर्थ है— धोना या सफाई करना। इस प्रकार कर्णरंध्र धौति का अर्थ है— कान की नलिका की सफाई करना।

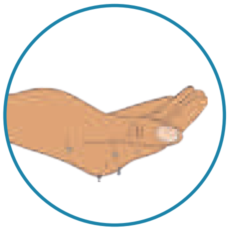
अभ्यास पद्धति

प्रथम चरण— उँगलियों के नाखून अच्छी तरह से कटे हुए हों। इस क्रिया के लिए तर्जनी या अनामिका उँगली का उपयोग करें।

द्वितीय चरण— उँगली को गीला करें और सहजता से कान की नलिका में डालें और गोलाकार गति में घुमाएँ। अंदर की गंदगी या मोम को साफ करें।

इसका प्रतिदिन अभ्यास करने से कान की स्वच्छता बढ़ती है और सुनने की क्षमता में सुधार होता है।

2. **कपालरंध्र धौति**— कपालरंध्र सिर के ऊपरी भाग को कहा जाता है। यह अभ्यास थकान को दूर करने और सक्रिय बनाने में सहायक है।



अभ्यास पद्धति

प्रथम चरण— अपने दाहिने हाथ की हथेली से कप का आकार बनाएँ। इसमें थोड़ा पानी लें।

द्वितीय चरण— थोड़ा आगे झुकें और अपने सिर के मध्य भाग को अपनी गीली हथेली से तीन से चार बार धीरे-धीरे थपथपाएँ, यह सुनिश्चित करें कि बाल भी गीले हो जाएँ।

प्रातः स्नान करते समय इसका अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

शिक्षक के लिए निर्देश

इन क्रियाओं की समझ को विकसित करने के लिए कक्षा में इनका प्रदर्शन करें। विद्यार्थियों को घर पर नियमित रूप से इनका अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करें।

क्रीड़ा योग

'धारणा' अष्टांग योग का छठा अंग है। इसका अर्थ है— मन को एक ही वस्तु पर केंद्रित करना। निम्नलिखित खेल ध्यान भटकने की क्रिया को कम करने और धारणा के अभ्यास को विकसित करने में सहायता करते हैं।

उद्देश्य— ये खेल ध्यान और एकाग्रता बढ़ाने के लिए दिए गए हैं।

1. लक्ष्यम्

खेलने की विधि—

- विद्यार्थियों के युग्म बनाएँ।
- एक विद्यार्थी वक्षस्थल के सामने ए4 आकार का कागज पकड़ा हुआ है, जिस पर एक बिंदु अंकित किया गया है।
- दूसरा विद्यार्थी पाँच फुट दूर खड़ा होकर केवल उसी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करेगा।
- कागज पकड़ा हुआ विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थी का ध्यान भटकाने के लिए अटपटा चेहरा बनाएगा।
- दूसरा विद्यार्थी ध्यान भटकाने वाले भाव पर प्रतिक्रिया किए बिना अपना ध्यान उस बिंदु पर केंद्रित करने का प्रयास करेगा।

- एक मिनट बाद विद्यार्थी अपनी भूमिका बदलेंगे। दूसरा विद्यार्थी कागज पकड़कर दिखाएगा और पहला विद्यार्थी ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करेगा।
- जो विद्यार्थी लंबे समय तक ध्यान केंद्रित करेगा, उसको उस युग्म का विजेता घोषित किया जाएगा।
- विद्यार्थियों के अन्य युग्म तब तक खेल को जारी रखेंगे जब तक कि उसका विजेता घोषित न हो जाए।

2. कंदुका तदनम् (गेंद को उछालना या मारना)

आवश्यक सामग्री— एक बास्केटबॉल और चॉक

खेलने की विधि—

- पाँच विद्यार्थियों का दल बनाएँ।
- बास्केटबॉल से पाँच गुणा आकार का एक वृत्त बनाएँ।
- प्रत्येक विद्यार्थी बारी-बारी से एक मिनट तक वृत्त के अंदर बास्केटबॉल को उछालता है।
- यदि गेंद वृत्त से बाहर उछलती है तो विद्यार्थी खेल से बाहर हो जाएगा।
- जो विद्यार्थी गेंद को सबसे अधिक समय तक घेरे के अंदर उछालता है, वह विजेता होगा।

आकलन

सामान्यतः विद्यालय में अष्टांग योग के अभ्यास के आकलन के लिए निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग किया जा सकता है—

1. यम एवं नियम— आत्म-चिंतन, व्यवहार परिवर्तन।
2. आसन— संतुलन, शक्ति, सहनक्षमता, लचीलापन।
3. प्राणायाम— फेफड़े के कार्य, जैसे— श्वास लेने और छोड़ने का समय, श्वास रोकने की क्षमता इत्यादि।
4. प्रत्याहार— भावनात्मक और सामाजिक जागरूकता।
5. विश्राम की विधि एवं ध्यान— तनाव और चिंता का स्तर।

दैनिक जीवन के लिए योग

शिक्षकों के अवलोकन, अभिभावकों की प्रतिक्रिया और विद्यार्थियों के आत्म-चिंतन के आधार पर आकलन किया जा सकता है।

आहार– खाने की आदतें

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात्रि-भोजन का साप्ताहिक अभिलेख (रिकॉर्ड) रखेगा। उसे यह भी पता होना चाहिए कि क्या उसने भोजन को व्यर्थ किया और क्या किसी वस्तु ने उसके मन को भटकाया। इन प्रविष्टियों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
ताजा और स्वस्थ भोजन करते हैं	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी-कभार
जंक फूड से परहेज करते हैं	कभी नहीं	कभी-कभी	बहुत बार	बार-बार
जागरूकता के साथ खाते हैं	बिना भटकाव के	कुछ भटकाव के साथ	कभी-कभी भटकाव होता है।	हमेशा भटकाव के साथ
भोजन को व्यर्थ करने से बचते हैं	कभी भी व्यर्थ न करते हों	शायद ही कभी व्यर्थ करते हों	कभी-कभी व्यर्थ करते हों	बार-बार व्यर्थ करते हों

विहार— दिनचर्या

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने प्रातः जागने के समय, आसन और प्राणायाम का अभ्यास, बाहर खेलना, दूसरों की सहायता इत्यादि का साप्ताहिक अभिलेख (रिकॉर्ड) रखेगा। इन प्रविष्टियों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
जल्दी जागना	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी नहीं
आसन और प्राणायाम का अभ्यास	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी नहीं
बाहर खेलना	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी नहीं
घर पर सहायता करना	प्रतिदिन	प्रायः	कभी-कभी	कभी नहीं

आचार— व्यवहार

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें विद्यार्थी अपने कार्यों का अवलोकन करेंगे और उनका साप्ताहिक अभिलेख रखेंगे— विनम्र शब्दों का उपयोग करना, दूसरों की सहायता करना, अपने मित्रों के साथ वस्तुओं को साझा करना, पेड़-पौधों को पानी देना और पशु-पक्षियों को खाना देना इत्यादि। इन अवलोकनों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
विनम्रता से बोलना	सदैव	प्रायः विनम्रता से	कभी-कभी	कभी नहीं
दूसरों की सहायता करना	सदैव	प्रायः सहायता करते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं
मित्रों के साथ वस्तुओं को साझा करना	सदैव	प्रायः साझा करते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं
पेड़-पौधों को पानी देना	सदैव	प्रायः पेड़-पौधों को पानी देते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं
पशु-पक्षियों को खाना देना	सदैव	प्रायः पशु-पक्षियों को खाना देते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं

विचार

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने विचारों के संबंध में कुछ जानकारी, जैसे— अच्छी पुस्तक पढ़ना, परिवार के साथ समय व्यतीत करना, बागवानी करना या उद्यान-भ्रमण इत्यादि का साप्ताहिक अभिलेख तैयार कर सकते हैं। इन अवलोकनों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्राय: (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
सकारात्मक सोचना	सदैव	प्राय:	कभी-कभी	प्राय: नकारात्मक सोचना
परिवारजनों के साथ समय व्यतीत करना	प्रतिदिन	प्राय:	कभी-कभी	शायद ही कभी
अच्छी पुस्तकें पढ़ना	प्रतिदिन	प्राय:	कभी-कभी	शायद ही कभी
बागवानी करना या उद्यान भ्रमण करना	प्रतिदिन	प्राय:	कभी-कभी	शायद ही कभी

निद्रा— सोना

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी सोने से पहले के समय की निगरानी करेगा, चाहे वे सोने से पहले पुस्तक पढ़ते हों, कहानी सुनते हों या विद्युतीय उपकरणों का उपयोग करते हों इत्यादि, वे इनका साप्ताहिक अभिलेख तैयार करेंगे। इन अवलोकनों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्राय: (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
जल्दी सोना	सदैव	प्राय:	कभी-कभी	विलंब से सोना
सोने से पूर्व कहानी सुनना व पुस्तकें पढ़ना	सदैव	प्राय:	कभी-कभी	कभी नहीं
अच्छी पुस्तकें पढ़ना	सदैव	प्राय:	कभी-कभी	कभी नहीं
सोने से पूर्व विद्युतीय उपकरणों से बचना	दैनिक	प्राय:	कभी-कभी	शायद ही कभी

अष्टांग योग

यम— सत्य और नियम-संतोष

कहानी पूर्ण करना

शिक्षक, विद्यार्थियों को समूहों में विभाजित कर सकते हैं। प्रत्येक समूह को एक अधूरी कहानी दी जाती है और उनसे समूह में चर्चा करके कहानी पूरी करने और कक्षा में अपने विचार साझा करने के लिए कहा जा सकता है।

उदाहरण—

(क) एक बच्चा खेल के मैदान में एक खोया हुआ बटुआ पाता है।

(ख) शरत अपने खिलौनों से खेलने के बजाय हमेशा नए खिलौनों की माँग करता है।

मानदंड	उत्कृष्ट	अच्छा	सुधार की संभावना
क्या विद्यार्थी सत्यता और संतोष के मूल्यों को समझता है?	स्पष्ट समझ	बहुत स्पष्ट नहीं	कुछ मार्गदर्शन की आवश्यकता है
क्या कहानी अच्छी तरह से पूर्ण की गई है?	रचनात्मक और सार्थकता	सार्थक लेकिन रचनात्मकता का अभाव है	अपूर्ण
क्या विद्यार्थियों ने समूह चर्चा में भाग लिया और अपने विचारों को साझा किया?	सक्रिय सहभागिता	आंशिक सहभागिता	न्यूनतम सहभागिता

योग साधना

1. आसन— अर्ध चक्रासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, शशांकासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सेतुबंधासन, उत्तानपादासन, शलभासन एवं धनुरासन।

मानदंड	उत्कृष्ट	अच्छा	सुधार की संभावना
आसन प्रदर्शित करता है	सभी आसन उचित ढंग से करता है	सभी आसन उचित ढंग से करता है लेकिन थोड़े सुधार की आवश्यकता है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
निर्देशों का पालन करता है	अति सचेत	सचेत	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
आसनों की पहचान करता है	सभी आसनों की सही पहचान करता है	अधिकांश आसनों की सही पहचान करता है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है

2. प्राणायाम

मानदंड	उत्कृष्ट	अच्छा	सुधार की संभावना
ओम् जप	लयबद्ध	थोड़ा सुधार की आवश्यकता है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
मुद्राओं की पहचान करना और उनका प्रदर्शन करना	हाँ	पहचान तो कर सकते हैं किंतु प्रदर्शन करने में कठिनाई होती है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
विभिन्न प्राणायामों की पहचान करना और उनका प्रदर्शन करना	हाँ	पहचान तो कर सकते हैं लेकिन प्रदर्शन करने में कठिनाई होती है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है

शिक्षकों के लिए सत्र संरचना और सुझावात्मक वार्षिक योजना

एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 में शारीरिक शिक्षा और आरोग्य को एक अलग पाठ्यक्रम क्षेत्र के रूप में सूचीबद्ध किया गया है और समय-सारिणी में लगभग 90 घंटे (जो लगभग 40 मिनट के 135 कालांश हैं) आवंटित करने का सुझाव दिया गया है।

कक्षा 4 के लिए *खेल योग* पाठ्यपुस्तक *एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023* में परिभाषित दक्षताओं को पर्याप्त रूप से विकसित करने के लिए निर्मित की गई है। पुस्तक में तीन इकाइयाँ और सात अध्याय हैं। आधारभूत गत्यात्मक क्रियाओं, खेल और योग सत्रों को पूरे वर्ष निरंतर और सुसंगत विकास के लिए समानांतर रूप से योजनाबद्ध किया जा सकता है।

गतिविधियों को प्रभावी ढंग से संचालित करने के लिए सुझावात्मक सत्र संरचना और वार्षिक योजना आगे दी गई है। आप आवश्यकतानुसार योजना को अनुकूलित कर सकते हैं।

कालांश की संरचना और प्रवाह

- यह पुस्तक तीन इकाइयों में विभाजित है। प्रत्येक इकाई में अध्ययन और गतिविधियाँ हैं।
- एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 ने शारीरिक शिक्षा के लिए 150 कालांशों की अनुशंसा की है। सुझावात्मक समय-सारिणी में प्रति सप्ताह 40 मिनट के कम-से-कम पाँच कालांशों का अनुमान लगाया गया है।
- एन.सी.एफ.-एस.ई. शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के लिए संयुक्त कालांश (एक साथ दो कालांश) आवंटित करने की अनुशंसा करता है।
- समय-सारिणी में दो प्रकार के अवधि आवंटन के लिए सुझाव निम्नलिखित हैं—
  - परिदृश्य 1— समय-सारिणी में प्रति सप्ताह पाँच एकल कालांश आवंटित किए गए हैं।
  - परिदृश्य 2— गत्यात्मक कौशल और सामूहिक खेल के लिए दो संयुक्त कालांश और समय-सारिणी में योग के लिए एक एकल कालांश आवंटित किया गया है।

परिदृश्य 1— प्रत्येक कालांश में सीमित समय का प्रभावी ढंग से उपयोग करने और सीखने के वांछित परिणामों को प्राप्त करने के लिए तीन अलग-अलग प्रकार के सत्रों की संकल्पना की गई है।

प्रकार 1— खेल अभ्यास के लिए अधिकतम समय प्रस्तावित है।

प्रकार 2— खेल के उपरांत मुक्त चिंतन (सर्कल टाइम) के लिए अधिकतम समय प्रस्तावित है ताकि सोचने और सामाजिक-भावनात्मक पक्ष पर चर्चा करने के लिए अधिक समय मिल सके।

प्रकार 3— एक विशिष्ट कौशल पर ध्यान केंद्रित करने के लिए खेल आधारित अभ्यास पर अधिक समय प्रस्तावित है।

तीनों प्रकारों के लिए प्रतिरूप समय जिसकी अवधि 40 मिनट है, निम्नलिखित है—

सत्र गतिविधि	प्रकार 1	प्रकार 2	प्रकार 3
ऊष्मीकरण (वार्म-अप)	5	5	5
खेल/गतिविधि समय	25	15	25
शीतलीकरण (कूल-डाउन)		5	5
मुक्त चिंतन	5	15	5

परिदृश्य 2 (अति अनुशंसित)— 80 मिनट के संयुक्त कालांश से खेल, अभ्यास और मुक्त चिंतन पर उच्चतम प्रभाव पड़ सकता है। संयुक्त कालांश के साथ दो प्रकार के सत्रों की योजना बनाई जा सकती है—

प्रकार 4 — विशिष्ट कौशल को लक्षित करने हेतु खेल आधारित गतिविधि (दलों के बीच खेले जाने वाले छोटे खेल) की योजना बनाई जा सकती है।

संयुक्त कालांश	खेल आधारित ऊष्मीकरण (वरीयता के अनुरूप)	खेल का समय	खेल आधारित गतिविधि/ छोटे खेल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
समय (मिनटों में)	5	30	20	5	20

प्रकार 5 — एक ही संयुक्त कालांश में दो खेल खेले गए।

संयुक्त कालांश	खेल आधारित ऊष्मीकरण (वरीयता के अनुरूप)	खेल का समय (दो खेल खेलें)	शीतलीकरण (कूल-डाउन)	मुक्त चिंतन
समय (मिनटों में)	5	50	5	20

योग सत्र की संरचना

योग सत्र आरंभ और समाप्त करने के सामान्य निर्देश—

- अपनी पीठ सीधी रखते हुए सुखासन में विश्रांति से बैठ जाएँ।
- अपनी आँखें बंद करें, अपने चेहरे को सहज करें और अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें।
- अपने हाथों को चिन मुद्रा में रखें, कुछ क्षणों के लिए अपनी स्वाभाविक श्वास का निरीक्षण करें। फिर गहरी और धीमी श्वास लें। श्वास छोड़ते समय धीरे से 'ओम्' का उच्चारण करें।
- सत्रारंभ में आरंभिक प्रार्थना और सत्रांत में समापन प्रार्थना करें।
- ध्यान दें कि प्रार्थना के बाद आप कैसा अनुभव करते हैं।
- अपनी हथेलियों को धीरे से परस्पर रगड़कर बंद आँखों पर रखें और धीरे से आँखों को अपने हाथों की गरमाहट में खोलें।

अपने योग सत्र का आरंभ निम्नलिखित प्रार्थना से करें। यह प्रार्थना विद्यार्थियों और शिक्षकों के परस्पर संबंधों के प्रति सम्मान प्रदर्शित करने हेतु विशेष रूप से की जाती है। साथ ही वह सर्वत्र शांति की कामना करते हुए दिव्य मार्गदर्शन, संरक्षण और मेधा का आह्वान करते हैं।

आरंभिक प्रार्थना

ॐ सह नाववतु।
सह नौ भुनक्तु।
सह वीर्यं करवावहै।
तेजस्विनावधीतमस्तु
मा विद्विषावहै॥
ॐ शांति: शांति: शांति:॥

प्रार्थना का अर्थ

हम दोनों (गुरु और शिष्य) संरक्षित रहें! पोषित रहें। हम ऊर्जा व ओज के साथ प्रयासरत रहें। हमारा अध्ययन फलदायी व ज्ञानदायी हो। हम परस्पर द्वेषरहित रहें।

आरंभिक प्रार्थना के बाद, योग संबंधी विभिन्न गतिविधियों के लिए सत्र योजना का पालन करें। इन गतिविधियों में यम और नियम, सूक्ष्म व्यायाम, शिथिलीकरण व्यायाम, आसन शारीरिक स्थितियाँ, प्राणायाम, प्रत्याहार, विश्राम, धारणा, ध्यान और क्रीड़ा योग सम्मिलित हैं।

प्रत्येक योग सत्र का समापन अगले पृष्ठ पर दी गई प्रार्थना से करें। समापन प्रार्थना विद्यार्थियों में दिनभर सकारात्मकता व प्रसन्नता के साथ ज्ञान आत्मसात करने व ऊर्जावान बने रहने में सहायता करती है।

समापन प्रार्थना
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिन:। **सर्वे संतु निरामया:।** **सर्वे भद्राणि पश्यन्तु।** **मा कश्चिद् दु:ख भाग्भवेत्।।** **ॐ शांति: शांति: शांति:।।**
प्रार्थना का अर्थ सभी सुखी रहें। सभी रोगमुक्त हों। सभी कल्याणकारी घटनाओं के साक्षी बनें। किसी को दुख न हो। सर्वत्र शांति हो।

योग सत्र आरंभ करने और समाप्त करने के सामान्य निर्देश

- सुखासन मुद्रा में बैठें।
- पीठ सीधी रखें, आँखें बंद रखें और चेहरे पर सौम्य मुस्कान रखें।
- अपने हाथों को चिन मुद्रा में रखें और अपनी श्वास के प्रति सजग रहें। कुछ सेकंड तक श्वास पर ध्यान दें, फिर गहरी श्वास लें और श्वास छोड़ते हुए 'ओम्' का उच्चारण करें।
- अपने हाथों को धीरे से नमस्कार मुद्रा में जोड़ें और प्रार्थना करें।
- प्रार्थना के बाद होने वाले परिवर्तनों का अनुभव करें।
- हथेलियों को धीरे से रगड़ें और उनको कटोरी का आकार देते हुए आँखों पर रखें।

24 सत्रों के लिए सुझावात्मक सत्र योजना

माह 1

	कालांश 3	**कालांश 6**	**कालांश 9**	**कालांश 12**
दैनिक जीवन के लिए योग	कक्षा 3 की पुनरावृत्ति (10 मिनट) अष्टांग योग का परिचय (10 मिनट)	आहार, विहार (15 मिनट)	आचार, विचार, निद्रा (15 मिनट)	*भगवद्गीता* के श्लोक सीखें, 6.17 (10 मिनट)
योग साधना	क्रीड़ा योग (15 मिनट)	ऊँट चाल, पंजों पर चलना, कर्क चाल (20 मिनट)	अँगुली शक्ति विकासक, मणिबंध शक्ति विकासक, कपोनी शक्ति विकासक, भुजबंध शक्ति विकासक (20 मिनट)	अर्ध चक्रासन (10 मिनट) पादहस्तासन (10 मिनट) शवासन (5 मिनट)

माह 2

	कालांश 15	**कालांश 18**	**कालांश 21**	**कालांश 24**
दैनिक जीवन के लिए योग	अष्टांग योग का परिचय महर्षि पतंजलि श्लोक (15 मिनट)	यम-सत्य से संबंधित कहानी— लकड़हारा और कुल्हाड़ी (15 मिनट)	यम-सत्य— सोचें और उत्तर दें (15 मिनट)	यम-सत्य गतिविधि (10 मिनट)
योग साधना	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	हस्त प्रसारक अभ्यास— क्षैतिज, तिरछा, ऊर्ध्वाधर साँस लेने और छोड़ने के अभ्यास (15 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास— ऊँट चाल, पंजों पर चलना, कर्क चाल (15 मिनट) उष्ट्रासन, शवासन (5 मिनट)
	त्रिकोणासन, शवासन (10 मिनट)	शशांकासन, शवासन (10 मिनट)	गहरी श्वास लेना (5 मिनट)	ओम् का जप (5 मिनट)

माह 3

	कालांश 27	कालांश 30	कालांश 33	कालांश 36
दैनिक जीवन के लिए योग	नियम-संतोष— प्रसन्नता की खोज में (20 मिनट)	नियम-संतोष— सोचें और उत्तर दें (15 मिनट)	संतोष गतिविधि (10 मिनट)	मध्यावधि आकलन
योग साधना	प्रारंभिक अभ्यास (5 मिनट) वक्रासन, शवासन (10 मिनट)	गहरी श्वास लेना (5 मिनट) क्रीड़ा योग (15 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (5 मिनट) अर्ध-चक्रासन, पादहस्तासन, शशांकासन उष्ट्रासन, शवासन (15 मिनट)	

माह 4

	कालांश 39	कालांश 42	कालांश 45	कालांश 48
दैनिक जीवन के लिए योग	आहार, विहार पर पुनरावृत्ति (10 मिनट)	आचार, विचार पर पुनरावृत्ति (10 मिनट)	निद्रा पर पुनरावृत्ति (10 मिनट)	यम – पुनरावृत्ति कहानी (10 मिनट)
योग साधना	हस्त प्रसारक अभ्यास हस्त प्रसारण-प्रकुंचन श्वसन अभ्यास (10 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (5 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (5 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (5 मिनट)
	ओम् का जप करना (15 मिनट)	सेतुबंधासन, शवासन (10 मिनट)	उत्तानपादासन, शशांकासन, शवासन (10 मिनट)	शलभासन, शवासन (5 मिनट)
		अनुलोम-विलोम प्राणायाम (10 मिनट)	गहरी श्वास लेने एवं ओम् का जप (10 मिनट)	क्रीड़ा योग (15 मिनट)

माह 5

	कालांश 51	**कालांश 54**	**कालांश 57**	**कालांश 60**
दैनिक जीवन के लिए योग	नियम – पुनरावृत्ति – कहानी (10 मिनट)	पतंजलि श्लोक (5 मिनट)	भगवद्गीता का श्लोक सीखना, 6.17 (5 मिनट)	अष्टांग योग की पुनरावृत्ति (10 मिनट)
योग साधना	प्रारंभिक अभ्यास (5 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	सेतुबंधासन, शवासन (10 मिनट)
	सरल धनुरासन, शवासन (10 मिनट)	वक्रासन, शवासन (10 मिनट)	वक्रासन, शवासन (5 मिनट)	क्रीड़ा योग (15 मिनट)
	भ्रामरी प्राणायाम (10 मिनट)	क्रिया अभ्यास – कर्णरंध्र धौति (10 मिनट)	गहरी श्वास लेना और अनुलोम-विलोम प्राणायाम (10 मिनट)	
			क्रिया अभ्यास – कपालरंध्र धौति (5 मिनट)	

माह 6

	कालांश 63	कालांश 66	कालांश 69	कालांश 72
योग साधना	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	प्रारंभिक अभ्यास (10 मिनट)	आकलन
	सरल धनुरासन, उत्तानपादासन, शवासन (10 मिनट)	सेतुबंधासन, उष्ट्रासन, शवासन (15 मिनट)	सभी आसनों की पुनरावृति (15 मिनट)	
	गहरी श्वास लेना, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम (15 मिनट)	क्रिया अभ्यास— कर्णरंध्र धौति, कपालरंध्र धौति (10 मिनट)	अनुलोम-विलोम प्राणायाम की पुनरावृत्ति (5 मिनट)	
			हस्त मुद्राओं का अभ्यास (5 मिनट)	

वार्षिक सत्र योजना

निम्नलिखित तालिका पूरे वर्ष के लिए दिए गए 150 कालांशों में नियोजित गतिविधि का क्रम दर्शाती है। आवश्यक दक्षताओं के प्रभावी विकास के लिए इस क्रम का पालन करना महत्वपूर्ण है। पुस्तक में सरल संदर्भ के लिए सत्र का प्रकार और गतिविधियों की संख्या तालिका में दी गई है।

सूचनार्थ— संयुक्त कालांश (ब्लॉक पीरियड) के लिए दो लगातार कालांशों की गतिविधियों को एक साथ जोड़ दें। जहाँ भी संयुक्त कालांश की आवश्यकता होती है, वहाँ हमारे खेल और योग के कालांशों को पहले से ही जोड़ दिया गया है।

वार्षिक सत्र योजना						
कालांश	इकाई	कौशल	प्रकार	गतिविधि का नाम	गतिविधि संख्या	गिनती
1	इकाई 1	फेंकना और लपकना	प्रकार 3	सिर के ऊपर से पीछे की ओर फेंकना	आ.क्रि. 1	1
2	इकाई 1	फेंकना और लपकना	प्रकार 2	पुनः फेंको	आ.क्रि. 2	2
3	इकाई 1	फेंकना और लपकना	प्रकार 3	पुनः फेंको	आ.क्रि. 2	3
4	इकाई 1	फेंकना और लपकना	प्रकार 2	दौड़ो और लपको	आ.क्रि. 4	4
5	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	अष्टांग योग	योग 1	1
6 और 7	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	अंटी पिल	ह.खे. 1	2
8	इकाई 1	लपकना	प्रकार 3	दौड़ो और लपको	आ.क्रि. 4	5
9	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 3	बाल्टी भरो	आ.क्रि. 3	6
10	इकाई 1	लपकना	प्रकार 3	मीठे अंगूर	आ.क्रि. 6	7
11	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 3	समन्वय से सफलता	आ.क्रि. 5	8
12 और 13	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	माझ्या मामाचं पत्र हरवलां, ते सापडलां आम्हाला	ह.खे. 2	4
14	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	यम	योग 2	3
15	इकाई 1	लपकना	प्रकार 1	दौड़ो और लपको	आ.क्रि. 4	9
16	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 2	समन्वय से सफलता	आ.क्रि. 5	10
17	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 1	सिर के ऊपर से पीछे की ओर फेंकना	आ.क्रि. 1	11

18	इकाई 1	लपकना	प्रकार 1	समन्वय से सफलता	आ.क्रि. 5	12
19	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 2	दौड़ो और लपको	आ.क्रि. 4	13
20	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 1	बाल्टी भरो	आ.क्रि. 3	14
21और 22	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	क्रीड़ा योग	योग 3	4
23	इकाई 1	फेंकना	प्रकार 1	समन्वय से सफलता	आ.क्रि. 5	15
24 और 25	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	इंदुर बेराल	ह.खे. 3	6
26	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	ड्रिबल और पास	आ.क्रि. 7	16
27	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	हवाई किक	आ.क्रि. 8	17
28	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	द्वार के मध्य	आ.क्रि. 9	18
29	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	मध्य प्रहार	आ.क्रि. 10	19
30 और 31	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	तेकेली बोंगा	ह.खे. 4	8
32	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	क्रीड़ा योग	योग 3	5
33	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	तिर्यक (आड़ी-तिरछी) (जिग-जैग किक)	आ.क्रि. 11	20
34	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	फुट बेसबॉल	आ.क्रि. 12	21
35	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	ड्रिबल और पास	आ.क्रि. 7	22
36	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	हवाई किक	आ.क्रि. 8	23
37	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	द्वार के मध्य	आ.क्रि. 9	24
38	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	मध्य प्रहार	आ.क्रि. 10	25
39	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	नियम	योग 4	6
40 और 41	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	रिंकी पिंकी बोलिए, मन चाहे रंग खोजिए	ह.खे. 5	10
42	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	तिर्यक (आड़ी-तिरछी) (जिग-जैग किक)	आ.क्रि. 11	26
43	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	फुट बेसबॉल	आ.क्रि. 12	27
44	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	ड्रिबल और पास	आ.क्रि. 7	28
45	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	फुट बेसबॉल	आ.क्रि. 12	29
46	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	द्वार के मध्य	आ.क्रि. 9	30
47	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 3	मध्य प्रहार	आ.क्रि. 10	31
48	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	गतिविधि	योग 5	7

49 और 50	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	क्रीड़ा योग	योग 6	9
51 और 52	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	सुंद्रिकू आभूषणम कुथल	ह.खे. 6	12
53	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 3	गुब्बारा दौड़	आ.क्रि. 13	32
54	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 1	गेंदबाजी	आ.क्रि. 14	33
55	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 3	गुब्बारा दौड़	आ.क्रि. 13	34
56	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 1	आसमान की उड़ान	आ.क्रि. 16	35
57 और 58	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आसन— प्रारंभिक अभ्यास	योग 7	11
59 और 60	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आधारभूत शारीरिक स्थिति	योग 8	13
61 और 62	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	गेंद तोरा	ह.खे. 7	14
63	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 2	लक्ष्य धारण	आ.क्रि. 17	36
64	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 3	साथ मिलकर खेलें	आ.क्रि. 18	37
65	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 1	गेंदबाजी	आ.क्रि. 14	38
66	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 2	गेंद को थपथपाना (टेप द बॉल)	आ.क्रि. 15	39
67 और 68	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	छो छो	ह.खे. 8	16
69	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 3	साथ मिलकर खेलें	आ.क्रि. 18	40
70	इकाई 1	प्रहार करना	प्रकार 1	गेंद को थपथपाना (टेप द बॉल)	आ.क्रि. 15	41
71	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	आसमान की उड़ान	आ.क्रि. 16	42
72	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आसन अभ्यास	योग 9	14
73–81		**अर्धवार्षिक आकलन**		**योगात्मक आकलन**	**एस.ए. 1**	**9**
82 और 83	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आसन अभ्यास	योग 9	16
84 और 85	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	पूछी खेला	ह.खे. 9	18
86	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 1	आस-पास लुढ़कना	आ.क्रि. 19	43
87	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	चक्रीय गतिविधियाँ	आ.क्रि. 21	44
88	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 1	चक्रीय धक्का	आ.क्रि. 22	45
89	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	पद चक्र	आ.क्रि. 23	46

90	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	आसन अभ्यास	योग 9	17
91 और 92	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	मूक कबड्डी	ह.खे. 10	20
93	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	हुला हूप्स में दौड़ें	आ.क्रि. 24	47
94	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 3	रेखा पर संतुलन	आ.क्रि. 25	48
95	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 3	हुला हूप्स में दौड़ें	आ.क्रि. 24	49
96 और 97	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	धोप खेल	ह.खे. 11	22
98	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	रेखा पर संतुलन	आ.क्रि. 25	50
99	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	चक्रीय गतिविधियाँ	आ.क्रि. 21	51
100	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	श्वास अभ्यास	योग 10	18
101	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 3	आस-पास लुढ़कना	आ.क्रि. 19	52
102	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 1	रेखा पर संतुलन	आ.क्रि. 25	53
103	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 3	चक्रीय धक्का	आ.क्रि. 22	54
104	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 1	पद चक्र	आ.क्रि. 23	55
105 और 106	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	'ओम्' का जप	योग 11	20
107 और 108	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	एंडिंग ओका	ह.खे. 12	24
109	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 1	पद चक्र	आ.क्रि. 23	56
110	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 3	रेखा पर संतुलन	आ.क्रि. 25	57
111	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 1	आस-पास लुढ़कना	आ.क्रि. 19	58
112	इकाई 1	व्यक्तिगत लक्ष्य	प्रकार 3	आसमान की उड़ान	आ.क्रि. 16	59
113	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	क्रीड़ा योग	योग 12	21
114 और 115	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	एंडिंग ओका	ह.खे. 12	26
116 और 117	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	तुरई कर	ह.खे. 13	28
118 और 119	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	अंटी पिल	ह.खे. 1	30
120	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	एक साथ पार करना	आ.क्रि. 20	60
121	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	चक्रीय धक्का	आ.क्रि. 22	61

122 और 123	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	छो छो	ह.खे. 8	32
124	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	पद चक्र	आ.क्रि. 23	62
125	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	आस-पास लुढ़कना	आ.क्रि. 19	63
126	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	जप-तप	योग 13	22
127	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 2	रेखा पर संतुलन	आ.क्रि. 25	64
128	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	ऋषि पतंजलि कहते हैं	योग 14	23
129	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 3	एक साथ पार करना	आ.क्रि. 20	65
130	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	तुरई कर	ह.खे. 13	33
131	इकाई 3	योग	योग अभ्यास	शब्दग्राही	योग 15	**24**
132	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	इंदुर बेराल	ह.खे. 3	34
133	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 1	चक्रीय गतिविधियाँ	आ.क्रि. 21	66
134	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 1	द्वार के मध्य	आ.क्रि. 9	67
135 और 136	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	रिंकी पिंकी बोलिए, मन चाहे रंग खोजिए	ह.खे.-5	36
137	इकाई 1	समन्वय	प्रकार 1	रेखा पर संतुलन	आ.क्रि. 25	68
138	इकाई 1	किक मारना	प्रकार 2	ड्रिबल और पास	आ.क्रि. 7	**69**
139 और 140	इकाई 2	हमारे खेल	प्रकार 4/5	धोप खेल	ह.खे. 11	**38**
141 से 150		**आकलन**		**वार्षिक आकलन**	**एस.ए. 2**	**19**

योग	**24**
हमारे खेल	**38**
आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ	**69**
आकलन	**19**
कुल	**150**

योगात्मक आकलन

1. आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ

निर्देश—

कथनों को पढ़ें और उस संख्या पर चिह्न लगाएँ, जो आपके लिए सबसे उपयुक्त हो।

फेंकना

1	2	3	4	5
मैं कभी-कभी पास की दूरी पर विभिन्न आकार की गेंदों से लक्ष्यों पर प्रहार कर सकता/सकती हूँ। मुझे उचित पूरक क्रिया का अधिक अभ्यास करने की आवश्यकता है।	मैं अधिकतर अपने साथी को उसकी आँखों में देखते हुए उचित तकनीक से गेंद फेंक सकता/सकती हूँ। मुझे अधिक दूरी तय करने के लिए अधिक बल का उपयोग करने की आवश्यकता है।	मेरी फेंकने की क्रिया मध्यम शक्ति से लक्ष्य तक पहुँचती है। मुझे सटीकता और निरंतरता के लिए अपने लक्ष्य में सुधार करने की आवश्यकता है।	मेरा फेंकना तीव्र, सहज और स्वाभाविक है।	साथियों के साथ बेहतर तरीके से फेंकने के बारे में चर्चा करता/करती हूँ।

लपकना

1	2	3	4	5
मैं कभी-कभी दोनों हाथों और एक हाथ से गेंद लपक लेता/लेती हूँ। जब गेंद मुझसे थोड़ी दूर होती है तो मैं उसका गलत अनुमान लगा लेता/लेती हूँ।	मेरी ध्यान शक्ति बढ़ रही है लेकिन मुझे अच्छे से गेंद लपकने के लिए समन्वय पर काम करने की आवश्यकता है।	मैं अधिकतर गतिशील अवस्था में दोनों हाथों से गेंद लपक सकता/सकती हूँ। मुझे एक हाथ से लपकने के कौशल पर काम करने की आवश्यकता है।	मैं सही तकनीक से अलग-अलग दूरी पर लगातार एक हाथ से गेंद लपक सकता/सकती हूँ।	मैं हमेशा उन सभी विद्यार्थियों की सराहना करता/करती हूँ, जो गेंद अच्छे से लपक लेते हैं।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

फेंकना— *शरीर को मोड़ें और गेंद फेंकने के लिए हाथ को आगे की ओर घुमाएँ, फिर आगे बढ़ें और गेंद फेंकने के बाद संतुलन बनाएँ।*

लपकना— *स्थिर मुद्रा में लक्ष्य पर अपनी दृष्टि रखें।*

किक मारना

1	2	3	4	5
मैं छोटी और लंबी दूरी पर उचित तकनीक से विभिन्न प्रकार की गेंदों को किक मार सकता/सकती हूँ।	मुझे अलग-अलग दिशाओं में गेंद को किक मारने में कठिनाई होती है। मेरी सटीकता और शक्ति बदलती रहती है।	मैं मध्यम सटीकता और शक्ति के साथ किक मारकर बेहतर तकनीक दिखाता/दिखाती हूँ।	मैं किसी भी दिशा और दूरी पर उचित पैर और हाथ की गति के माध्यम से अपने साथी की ओर गेंद को किक मार सकता/सकती हूँ।	मैं शिक्षक की बात सुनता हूँ और उनके निर्देशों का पालन करता/करती हूँ।

प्राप्त करना

1	2	3	4	5
मैं अवसर मिलने पर दोनों तरह के छोटे और लंबे पास आसानी से प्राप्त कर सकता/सकती हूँ।	जब गेंद कुछ कदम दूर होती है तो मुझे संतुलन बनाने और गेंद को नियंत्रित करने में कठिनाई होती है।	मैं गेंद को जल्दी और आत्मविश्वास से नियंत्रित कर लेता/लेती हूँ, भले ही वह थोड़ी दूर हो।	मैं किसी भी दिशा से आने वाले पास को आत्मविश्वास से प्राप्त कर सकता/सकती हूँ और उन्हें आसानी से नियंत्रित कर सकता/सकती हूँ।	मैं अभ्यास के बाद गेंदें उठाने में सहायता करता/करती हूँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

किक मारना— किक मारने वाले पैर को पीछे घुमाएँ और गेंद को किक मारने के लिए आगे लाएँ, फिर विपरीत हाथ को आगे बढ़ाएँ और शरीर का संतुलन बनाए रखें।

प्राप्त करना— गेंद को प्राप्त न करने वाले पैर पर शरीर का भार डालें। गेंद को प्राप्त करने के साथ ही पैर को थोड़ा पीछे की ओर ले जाएँ, फिर नीचे झुककर आवश्यकतानुसार शरीर के भार को समायोजित करते हुए संतुलन बनाए रखें।

प्रहार करना

1	2	3	4	5
मैं उचित संतुलन के साथ कम दूरी पर अपने साथी या लक्ष्य की ओर लगातार गेंद प्रहार कर सकता/सकती हूँ।	जब गेंद थोड़ी तीव्र होती है तो मुझे गेंद पर प्रहार करने में कठिनाई होती है तथा शक्ति और गेंद से संपर्क (टाइमिंग) की कमी होती है।	बहुत कम त्रुटियों के साथ, प्रबल शक्ति और सटीकता के साथ गेंद पर प्रहार करने में सक्षम हूँ।	मैं खेल के दौरान आत्मविश्वास से गेंद पर प्रहार कर सकता/सकती हूँ।	खेल में हारने के बाद भी मैं सकारात्मक रहता/रहती हूँ और दोबारा प्रयास करता/करती हूँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

प्रहार करना— *कंधे की चौड़ाई के समानांतर पैरों को फैलाकर खड़े हो जाएँ, घुटने हल्के मुड़े हों और दृष्टि गेंद पर हो। गैर-प्रमुख पैर से कदम बढ़ाएँ, नितंब और कंधों को घुमाते हुए झूलें, गेंद को प्रहार करने के संपर्क-बिंदु पर बाँहों को पूरी तरह से फैलाएँ, फिर गैर-प्रमुख कंधे के ऊपर समाप्त करते हुए ऊपरी शरीर को घुमाकर पूरक क्रिया करें।*

कूदना

1	2	3	4	5
मैं एक पैर पर आत्मविश्वास से कूद सकता/सकती हूँ और संतुलन बनाए रखते हुए सहजता से दिशा बदल सकता/सकती हूँ।	मैं नियंत्रण के साथ कई दिशाओं में कूद सकता/सकती हूँ। स्थिरता के लिए शरीर की गतिविधियों को समायोजित कर सकता/सकती हूँ।	मैं शरीर की क्षमता का उपयोग करके सहजता और सुगमता से कूद (हॉप) और उतर (लैंड) सकता/सकती हूँ।	मैं सहजता से मोड़ के साथ तेज और नियंत्रित कूद/हॉप कर सकता/सकती हूँ।	दूसरों के लिए तालियाँ बजाकर उन्हें प्रोत्साहित करता/करती हूँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

कूदना— *विद्यार्थियों को संतुलन, समन्वय और पैरों की शक्ति विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करें। घुटनों को थोड़ा मुड़ा हुआ रखें, संतुलन के लिए भुजाओं का उपयोग करें और हल्के से उतरें।*

चलना और दौड़ना

1	2	3	4	5
मैं बिना किसी असुविधा के पाँच मिनट तक चल सकता/सकती हूँ।	मैं बिना किसी असुविधा के सात मिनट तक चल सकता/सकती हूँ।	मैं लगातार तीन मिनट तक धीरे-धीरे दौड़ या जॉगिंग कर सकता/सकती हूँ।	मैं लगातार पाँच मिनट तक जॉगिंग कर सकता/सकती हूँ।	मैं दौड़ने और चलने का आनंद लेता/लेती हूँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

चलना या दौड़ना— *ये क्रियाएँ उचित मुद्रा, स्वाभाविक रूप से हिलती हुई भुजाओं और आगे की ओर दृष्टि के साथ तथा सहज गति सुनिश्चित करते हुए की जानी चाहिए।*

2. हमारे खेल

निर्देश—

निम्नलिखित कथन पढ़ें और उस अंक पर चिह्न लगाएँ, जो आपके बच्चे के लिए उपयुक्त हो।

आनंदित होना (खेलने के लिए स्वप्रेरित), **मेरा बच्चा—**

1	2	3	4	5
खेल के दौरान ऊर्जा और आनंद लेते हुए सक्रिय रूप से भाग लेता है।	परिचित एवं नए दोनों तरह के खेलों में संलग्न होने के लिए ऊर्जावान एवं प्रेरित होता है।	खेल शुरू करने के लिए पहल करता है, साथियों को इसमें सम्मिलित होने के लिए प्रोत्साहित करता है एवं विभिन्न भूमिकाएँ निभाने का आनंद लेता है।	दूसरों का मार्गदर्शन करके, नियमों की व्याख्या करके और निष्पक्ष खेल सुनिश्चित करके नेतृत्व का प्रदर्शन करता है।	खेलने के नए-नए तरीके खोजता है, खेलों को अधिक रोचक बनाने के लिए नियमों में बदलाव करता है और सामूहिक कार्यों को प्रोत्साहित करता है।

सहयोग और दयालुता, **मेरा बच्चा—**

1	2	3	4	5
नियमित रूप से बिना पूछे सहयोग प्रदान करता है।	गहरी सहानुभूति के साथ दूसरों का सहयोग करने में संलग्न रहता है।	प्रसन्नता से दूसरों का सहयोग करता है और दयालुतापूर्ण कार्य करने पर अच्छा अनुभव करता है।	सहानुभूति दर्शाता है और आवश्यकता पड़ने पर सहयोग करने के लिए पहल करता है।	सभी के साथ सम्मान और निष्पक्षता से व्यवहार करके एक सकारात्मक पहल का उदाहरण प्रस्तुत करता है।

दूसरों के साथ सुरक्षित अनुभव करना, **मेरा बच्चा—**

1	2	3	4	5
दूसरों के साथ सामाजिक गतिविधियों में भाग लेते हुए प्रसन्नता और सुरक्षित अनुभव करता है।	चर्चाओं में सहजता से विचार साझा करता है और दूसरों के साथ सहयोग करता है।	सकारात्मक संबंध बनाता है, सहानुभूति दर्शाता है और सामाजिक परिस्थितियों में दूसरों का समर्थन करता है।	दूसरों को सम्मिलित करने के लिए पहल करता है। यह सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक बच्चा मूल्यवान और स्वीकृत अनुभव करे।	दृढ़ता के साथ सामाजिक आत्मविश्वास प्रदर्शित करता है। सभी के लिए स्वागत योग्य और समावेशी वातावरण को बढ़ावा देता है।

सक्रिय जीवन शैली, **मेरा बच्चा—**

1	2	3	4	5
समन्वय एवं नियंत्रण के साथ सहजता से शारीरिक गतिविधियाँ करता है।	उत्साह बनाए रखता है एवं शारीरिक गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेता है।	गति, संतुलन एवं आत्मविश्वास के साथ शारीरिक गतिविधियाँ करता है।	चुनौतियाँ स्वीकार करता है, व्यक्तिगत सीमाओं से आगे बढ़ता है एवं गतिविधि आधारित कार्यों का आनंद लेता है।	शारीरिक चुनौतियों में उत्कृष्ट है, दूसरों को प्रेरित करता है एवं सक्रिय रहने का आनंद लेता है।

उत्तरदायित्व, **मेरा बच्चा—**

1	2	3	4	5
स्मरण दिलाए बिना ही विद्यालय का कार्य और दैनिक कर्तव्यों को निपटाने में पहल करता है।	दैनिक व्यक्तिगत एवं साझा कर्तव्यों का दायित्व निर्वहन निरंतरता के साथ करता है।	कुशलतापूर्वक गतिविधियाँ या कार्य करता है और उन्हें स्मरण कराए बिना समय पर पूरा करता है।	सहजता से विभिन्न कर्तव्यों को संतुलित करता है एवं कार्यों का उत्तरदायित्व लेता है।	दूसरों को दायित्व और अनुशासन की आदतें विकसित करने में सहायता करने के लिए पहल करता है।

3. योग

सामान्यतः विद्यालय में अष्टांग योग के अभ्यास के आकलन के लिए निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग किया जा सकता है—

1. यम एवं नियम— आत्म-चिंतन, व्यवहार परिवर्तन।
2. आसन— संतुलन, शक्ति, सहनक्षमता, लचीलापन।
3. प्राणायाम— फुफ्फुसीय कार्य, जैसे— श्वास लेने और छोड़ने का समय, श्वास रोकने की क्षमता इत्यादि।
4. प्रत्याहार— भावनात्मक और सामाजिक जागरूकता।
5. विश्राम की तकनीक, ध्यान— तनाव और चिंता का स्तर।

दैनिक जीवन के लिए योग

शिक्षकों के अवलोकन, अभिभावकों की प्रतिक्रिया और विद्यार्थियों के आत्म-चिंतन के आधार पर आकलन किया जा सकता है।

आहार– खाने की आदतें

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात्रि-भोजन का साप्ताहिक अभिलेख (रिकॉर्ड) रखेगा। उसे यह भी पता होना चाहिए कि क्या उसने भोजन को व्यर्थ किया और क्या किसी वस्तु ने उसके मन को भटकाया। इन प्रविष्टियों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्रायः (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
ताजा और स्वस्थ भोजन करते हैं	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी-कभार
जंक फूड से परहेज करते हैं	कभी नहीं	कभी-कभी	बहुत बार	बार-बार
जागरूकता के साथ खाते हैं	बिना भटकाव के	कुछ भटकाव के साथ	कभी-कभी भटकाव होता है।	हमेशा भटकाव के साथ
भोजन को व्यर्थ करने से बचते हैं	कभी भी व्यर्थ न करते हों	शायद ही कभी व्यर्थ करते हों	कभी-कभी व्यर्थ करते हों	बार-बार व्यर्थ करते हों

विहार– दिनचर्या

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने प्रातः जागने का समय, आसन और प्राणायाम का अभ्यास, बाहर खेलना, दूसरों की सहायता इत्यादि का साप्ताहिक अभिलेख (रिकॉर्ड) रखेगा। इन प्रविष्टियों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्राय: (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
जल्दी जागना	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी नहीं
आसन और प्राणायाम का अभ्यास	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी नहीं
बाहर खेलना	प्रतिदिन	सप्ताह में चार से पाँच बार	सप्ताह में दो से तीन बार	कभी नहीं
घर पर सहायता करना	प्रतिदिन	प्राय:	कभी-कभी	कभी नहीं

आचार– व्यवहार

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें विद्यार्थी अपने कार्यों का अवलोकन करेंगे और उनका साप्ताहिक अभिलेख रखेंगे— विनम्र शब्दों का उपयोग करना, दूसरों की सहायता करना, अपने मित्रों के साथ वस्तुओं को साझा करना, पेड़-पौधों को पानी देना और पशु-पक्षियों को खाना देना इत्यादि। इन अवलोकनों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्राय: (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
विनम्रता से बोलना	सदैव	प्राय: विनम्रता से	कभी-कभी	कभी नहीं
दूसरों की सहायता करना	सदैव	प्राय: सहायता करते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं
मित्रों के साथ वस्तुओं को साझा करना	सदैव	प्राय: साझा करते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं
पेड़-पौधों को पानी देना	सदैव	प्राय: पेड़-पौधों को पानी देते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं
पशु-पक्षियों को खाना देना	सदैव	प्राय: पशु-पक्षियों को खाना देते हैं	कभी-कभी	कभी नहीं

विचार

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने विचारों के संबंध में कुछ जानकारी, जैसे— अच्छी पुस्तक पढ़ना, परिवार के साथ समय व्यतीत करना, बागवानी करना या उद्यान-भ्रमण इत्यादि का साप्ताहिक अभिलेख तैयार कर सकते हैं। इन अवलोकनों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्राय: (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
सकारात्मक सोचना	सदैव	प्राय:	कभी-कभी	प्राय: नकारात्मक सोचना
परिवारजनों के साथ समय व्यतीत करना	प्रतिदिन	प्राय:	कभी-कभी	शायद ही कभी
अच्छी पुस्तकें पढ़ना	प्रतिदिन	प्राय:	कभी-कभी	शायद ही कभी
बागवानी करना या उद्यान भ्रमण करना	प्रतिदिन	प्राय:	कभी-कभी	शायद ही कभी

निद्रा— सोना

शिक्षक, विद्यार्थियों को एक कार्य दे सकते हैं जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी सोने से पहले के समय की निगरानी करेगा, चाहे वे सोने से पहले पुस्तक पढ़ते हों, कहानी सुनते हों या विद्युतीय उपकरणों का उपयोग करते हों इत्यादि, वे इनका साप्ताहिक अभिलेख तैयार करेंगे। इन अवलोकनों के आधार पर शिक्षक निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग करके विद्यार्थियों का आकलन करेंगे—

मानदंड	सदैव (4)	प्राय: (3)	कभी-कभी (2)	शायद ही कभी (1)
जल्दी सोना	सदैव	प्राय:	कभी-कभी	विलंब से सोना
सोने से पूर्व कहानी सुनना व पुस्तकें पढ़ना	सदैव	प्राय:	कभी-कभी	कभी नहीं
अच्छी पुस्तकें पढ़ना	सदैव	प्राय:	कभी-कभी	कभी नहीं
सोने से पूर्व विद्युतीय उपकरणों से बचना	दैनिक	प्राय:	कभी-कभी	शायद ही कभी

अष्टांग योग

यम— सत्य और नियम-संतोष

कहानी पूर्ण करना

शिक्षक, विद्यार्थियों को समूहों में विभाजित कर सकते हैं। प्रत्येक समूह को एक अधूरी कहानी दी जाती है और उनसे समूह में चर्चा करके कहानी पूरी करने और कक्षा में अपने विचार साझा करने के लिए कहा जा सकता है।

उदाहरण—

(क) एक बच्चा खेल के मैदान में एक खोया हुआ बटुआ पाता है।

(ख) शरत अपने खिलौनों से खेलने के बजाय हमेशा नए खिलौनों की माँग करता है।

मानदंड	उत्कृष्ट	अच्छा	सुधार की संभावना
क्या विद्यार्थी सत्यता और संतोष के मूल्यों को समझता है?	स्पष्ट समझ	बहुत स्पष्ट नहीं	कुछ मार्गदर्शन की आवश्यकता है
क्या कहानी अच्छी तरह से पूर्ण की गई है?	रचनात्मक और सार्थकता	सार्थक लेकिन रचनात्मकता का अभाव है	अपूर्ण
क्या विद्यार्थियों ने समूह चर्चा में भाग लिया और अपने विचारों को साझा किया?	सक्रिय सहभागिता	आंशिक सहभागिता	न्यूनतम सहभागिता

योग साधना

1. **आसन**— अर्ध चक्रासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, शशांकासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सेतुबंधासन, उत्तानपादासन, शलभासन एवं धनुरासन।

मानदंड	उत्कृष्ट	अच्छा	सुधार की संभावना
आसन प्रदर्शित करता है	सभी आसन उचित ढंग से करता है	सभी आसन उचित ढंग से करता है लेकिन थोड़े सुधार की आवश्यकता है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
निर्देशों का पालन करता है	अति सचेत	सचेत	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
आसनों की पहचान करता है	सभी आसनों की सही पहचान करता है	अधिकांश आसनों की सही पहचान करता है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है

2. प्राणायाम

मानदंड	उत्कृष्ट	अच्छा	सुधार की संभावना
ओम् जप	लयबद्ध	थोड़ा सुधार की आवश्यकता है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
मुद्राओं की पहचान करना और उनका प्रदर्शन करना	हाँ	पहचान तो कर सकते हैं किंतु प्रदर्शन करने में कठिनाई होती है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है
विभिन्न प्राणायामों की पहचान करना और उनका प्रदर्शन करना	हाँ	पहचान तो कर सकते हैं लेकिन प्रदर्शन करने में कठिनाई होती है	बार-बार मार्गदर्शन की आवश्यकता है

टिप्पणी