

इकाई – 5

शारीरिक शिक्षा की स्वास्थ्य सम्बन्धी अवधारणाएँ (Health Related Concepts of Physical Education)

सामुदायिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन (व्यक्तिगत, परिवार एवं समाज) में
शारीरिक शिक्षा की भूमिका

स्वास्थ्य सम्बन्धी अवधारणाएँ

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य का तात्पर्य केवल रोग एवं अपंगता का न होना ही नहीं बल्कि यह व्यक्ति के शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक सामंजस्य की पूर्णता का प्रतीक है। स्वास्थ्य सम्पूर्ण रूप से शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक संतुलन की स्थिति है। शरीर का दृष्ट पुष्ट व स्वस्थ होना सम्पूर्ण स्वास्थ्य न होकर शरीर का निरोग रहना सभी अंगों एवं तंत्रों का सामान्य रूप से कार्य करना ही शारीरिक स्वास्थ्य है।

सामुदायिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन

सामुदायिक स्वास्थ्य से तात्पर्य एक समुदाय विशेष में रहकर व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को सही स्थिति में कैसे रख सकता, से हैं। उदाहरण के लिए एक कॉलोनी के व्यक्ति प्रातःकाल अथवा सायंकाल एक स्थान पर एकत्रित होकर मनोरंजन खेल, योगिक क्रियाएँ, सूक्ष्म व्यायाम, स्थूल व्यायाम व अन्य प्रकार के खेल ऐथलेटिक क्रियाओं के द्वारा अपने स्वास्थ्य को स्वस्थ रखते हैं उसी तरह शारीरिक शिक्षा के द्वारा बालकों को विद्यालयों में पढ़ाते समय उनके द्वारा समुदाय में रहकर कैसे स्वास्थ्य को सही तरीके से रखा जाय इसके लिए प्रेरित किया जा सकता है। समुदाय में रहकर किसी भी व्यक्ति का नकारात्मक सोच समाप्त हो जाता है।

समुदाय में रहकर व्यक्ति का मानसिक तनाव दूर होता है। समुदाय में रहकर कोई भी शारीरिक क्रिया की जाती है तो उसमें थकान कम आती है।

व्यक्तिगत

व्यक्तिगत दृष्टि से अगर विचार किया जाये तो शारीरिक शिक्षा के द्वारा बालकों का विद्यालयों में शारीरिक परीक्षण होता है जिससे बालकों के शरीर में जो बीमारियाँ होती हैं उनके बारे में उनको जानकारी नहीं होती है शारीरिक जाँच के द्वारा बीमारियों की जानकारी मिलती है ऐसे विद्यार्थियों को उचित चिकित्सा के द्वारा स्वस्थ किया जाता है शारीरिक शिक्षा के द्वारा समय-समय पर उनका स्वास्थ्य परीक्षण होने के कारण वे स्वस्थ हो जाते हैं। जो भी स्वस्थ होते हैं उनको शारीरिक क्रिया के द्वारा खेलकूद के लिए प्रेरित किया जाता है जिससे उनके शरीर में नयी ऊर्जा पैदा होती है व्यक्ति अपने शरीर को स्वच्छ स्वस्थ रखेगा तो बीमारियों का प्रभाव कम होगा।

परिवार

परिवार की दृष्टि से शारीरिक शिक्षा की महती भूमिका है विद्यार्थियों को विद्यालय में शारीरिक शिक्षा के द्वारा उनको जानकारी दी जाए कि अपने परिवार में रहकर परिवार जनों के स्वास्थ्य को समय समय पर मेडीकल विभाग के द्वारा स्वास्थ्य परीक्षण करायें। प्रातःकाल व सायंकाल समय मिलाने पर

शारीरिक अभ्यास दैनिक करें, भोजन करते समय हाथ धोकर भोजन करना चाहिये। भोजन करते समय ध्यान रखने की बातों को विद्यार्थियों के माध्यम से परिवार तक पहुंचाया जा सकता है। शरीर को स्वच्छ रखने से बीमारियों का प्रभाव व्यक्ति पर कम होता है। शारीरिक शिक्षा के द्वारा बालकों को विद्यालयों में नई नई जो बीमारियां होती हैं उनके बारे में जानकारी दी जाती है उन बीमारियों के बारे में विद्यार्थी अपने परिवार में जानकारी देता है।

समाज पर शारीरिक शिक्षा की भूमिका

विद्यालय में पढ़ने वाला व्यक्ति विद्यार्थी एक बहुत ही महत्वपूर्ण सूचना वाहक होता है जो भी जानकारीयाँ शारीरिक शिक्षा के द्वारा बालकों को दी जाती है वह उन सूचनाओं व जानकारीयों को समाज तक पहुंचाने का कार्य शारीरिक शिक्षा के द्वारा होता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण करता है। जिन विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा दी जाती है वे विद्यार्थी अपने जीवन में जब समाज के अंग बनते हैं शारीरिक शिक्षा के द्वारा जो उन्होंने ज्ञान प्राप्त किया है उसे वह समाज में प्रस्तुत करते हैं समाज के अन्दर नशा करने की प्रवृत्ति एवं अन्य प्रकार की दुष्प्रवृत्तियां बड़े स्तर पर फैल रही हैं शारीरिक शिक्षा के द्वारा विद्यार्थी को उनसे बचने के लिये प्रेरित किया जाता है वे विद्यार्थी समाज में इन दुष्प्रवृत्तियों से बचने के लिए व्यक्तियों को प्रेरित करते हैं विभिन्न प्रकार के स्वस्थ रहने के तरीके व खेल कौशलों को समाज में रहकर व्यक्तियों को सिखाते हैं।

एल्कोहल तम्बाकू एवं मादक दवाइयों का खेल प्रदर्शन पर प्रभाव

नशा नाश की जड़ है नशा मनुष्य को सामाजिक आर्थिक मानसिक एवं शारीरिक रूप से दिवालिया बना देता है।

किसी देश की प्रगति उन्नति विकास वहां के सुयोग्य नागरिकों पर निर्भर करता है अगर जीवन में एक आदर्श व्यक्तित्व की वृद्धि करनी है तो हमें मादक पदार्थों के सेवन से दूर रहना चाहिए। एल्कोहल तम्बाकू मादक पदार्थ एवं उत्तेजक दवाइयों का सेवन करना बुरी आदतें हैं जो शनैः शनैः समाज में अपनी जड़ें मजबूत करती जा रही हैं इनके सेवन से अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या पैदा होती हैं जो व्यक्ति के व्यक्तित्व पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं इनके सेवन से व्यक्ति की शारीरिक ऊर्जा नष्ट हो जाती है और शारीरिक अंग खराब हो जाते हैं।

एल्कोहल

शराब कई प्रकार की होती है एथाईल एल्कोहल नशा करने का काम करती है तथा समाज के व्यक्तियों से खिलाड़ियों के द्वारा उपयोग की जाती है। एल्कोहल का सेवन करने वाला व्यक्ति बहकी बहकी बातें करता है, व्यर्थ की डींग मारता है, लड़खड़ाकर चलता है, मुंह से बदबू आती है व लगातार सेवन करने वाले का शरीर अस्त व्यस्त रहता है।

एल्कोहल से भी मानव शरीर के विशिष्ट अंगों पर दुष्प्रभाव पड़ते हैं।

1. **दिमाग :-** यह दिमाग को उदीप्त करती है व नशा का अहसास कराती है।
2. **हृदय :-** लम्बे समय तक प्रयोग करने पर ब्लॉकेज का कारण बनाता है।
3. **लीवर :-** लम्बे समय तक प्रयोग करने पर लीवर को खत्म करती है लीवर में खराब होने से खून का बनना बंद हो जाता है।
4. **कैन्सर :-** अधिक मात्रा में सेवन करने से गले आंत व गुर्दा का कैन्सर बन जाता है।

ऐल्कोहल के प्रभाव

ऐल्कोहल का अधिक सेवन करना मोटापा बढ़ाता है तथा इसका सेवन करने वाला व्यक्ति रक्तचाप का मरीज भी बन जाता है डिप्रेशन में आ जाता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है तथा सेक्स क्षमता की कमी हो जाती है। नशे की प्रमुख निम्न अवस्थाएँ होती हैं:-

1. प्रारम्भिक अवस्था एवं प्रयोगात्मक अवस्थाएँ:- जब कोई खिलाड़ी मादक पदार्थों की ओर आकर्षक होकर प्रथम बार उनका सेवन करता है वह इसी भ्रम में रहता है कि मैं शौक के लिए सेवन कर रहा हूँ तथा मैं जब चाहूँगा इसको बन्द कर दूँगा।
2. कभी कभी इस प्रयोग को बार बार दोहराता है तो उसका शरीर मादक पदार्थों की मांग करता है।
3. प्रयोगकर्ता विभिन्न अवसरों पर संकोच को छोड़कर अनियमित रूप से प्रयोग करता है वह मादक पदार्थों के प्रयोग में अपने आपको ऊर्जावान हल्का फुल्का महसूस करता है कुछ समय बाद नशा करने वाला खिलाड़ी नशीले पदार्थों को रोजाना या दिन में कई बार लेना शुरू कर देता है अगर वह नियत अन्तराल या समय पर नशीला पदार्थ नहीं लेता तो उसके अन्दर नैचोवी अवसाद शरीर टूटना, बुखार इत्यादि लक्षण उभरते हैं जिससे वह किसी भी कीमत पर नशे को प्राप्त करने के लिए कोई भी कार्य जैसे- झूठ बोलना, चोरी करना यहां तक कि किसी की भी हत्या तक करना जैसे जघन्य अपराध कर सकता है।

तम्बाकू

तम्बाकू 1700 के दशक में भारत में लाया गया था उस समय यह राजा महाराजा के लग्जरी रूप में प्रयोग में किया जाता था।

तम्बाकू निकोटि आना प्रजाति के एक पौधे के पत्ते से प्राप्त होती है किसी अन्य मादक उत्तेजक पदार्थ की अपेक्षा तंबाकू का प्रयोग खिलाड़ियों के द्वारा अधिक किया जाता है। तंबाकू एक ऐसा जहर है जो एक खिलाड़ी के जीवन को धीरे धीरे नष्ट कर देता है भारत में सबसे ज्यादा तंबाकू का ही सेवन अन्य सभी मादक पदार्थों से ज्यादा किया जाता है, इसमें कई प्रकार के हानिकारक तत्व पाये जाते हैं जो कि शरीर पर कई प्रकार के दुष्प्रभाव डालते हैं जैसे हाइडोजन, साईनायर, कोलतार, सल्फरडाईऑक्साइड, कार्बनमोनो ऑक्साइड, अमोनिया, जो मुख्यतया अन्य प्रकार से कैंसरों का कारण बनते हैं। पान मसाले व गुटखा चबाने से पन्द्रह बीस सालों में कैंसर बन जाता है यदि किसी व्यक्ति का मुख कम खुलता है या उसके मुख में भूरे लाल या काले चकते हैं तो उसे कैंसर विशेषज्ञ से शीघ्र परामर्श लेना चाहिए।

तम्बाकू के प्रकार यह सर्वनिहित है कि तंबाकू का उपयोग संसार में सिगरेट, बीडी, हुक्का, गुल, गुडाकू, चिलम, जर्दा, खैनी, पान मसाला आदि के रूप में लिया जाता है।

तंबाकू के दुष्प्रभाव

कैंसर का होना मुँह व पेट में, मूत्राशय में, अग्नाशय में, हृदयरोग, छाती रोग, ऐन्जाइना, पैरों में गैंगरीन नपुंसकता, मुँह से दुर्गन्ध आना दांत जबड़े के रोग तथा मुँह में बदबू आना, अल्सर होना, महिलाओं में खिलडियों में तंबाकू का सेवन गर्भपात व असमान्य बच्चों के जन्म का कारण बनती है। कैंसर के कारणों में तंबाकू ए श्रेणी का दर्जा प्राप्त है।

आमतौर पर यह धारणा है कि समाज में पुरुषों को ही नशा करने का अधिकार है लेकिन बदलते हुए समाज में महिला खिलाड़ी भी पुरुष खिलाड़ियों की तरह सिगरेट, बीडी, तम्बाकू ऐल्कोहल एवं अन्य

मादक पदार्थों का सेवन करती हैं यह आदत स्वास्थ्य को बहुत ज्यादा नुकसान पहुंचा रही है इन्हीं आदतों की बजह से फेफड़ों एवं मुंह के कैंसर औरतों में भी बढ़ जाते हैं।

मादक दवाइयों के लक्षण

कोकीन, कोडीन, मारफीन का सेवन करने वाले व्यक्ति का नासाद्वार लाल होना, फटे हुए होना, नाक का बहना, अफीम, भांग, एच J-D का नशा करने वाला खिलाड़ी अपनी फैली हुई असमान्य आखें छिपाने के लिए नजरें बचाता है तथा बिना जरूरत चश्मे का प्रयोग करता है। हेरोइन का सेवन करने वालों का लगातार शरीर का वजन कम होना शरीर पर शुईयों के निशान होना कलाईयां हाथ पैर गर्दन सभी जगह अपने शरीर को गढ़ाते हैं। मादक दवाइयों के सेवन से शरीर के 14 तन्त्रों में से पाँच तन्त्र बहुत ही तीव्र गति से कार्य करते हैं।

1. रक्त परसंचरण तंत्र
2. तन्त्र का तन्त्र
3. श्वसन तंत्र
4. उत्सर्जन तंत्र
5. पाचन तंत्र

सर्वप्रथम तंत्र का तंत्र हरकत में आता है। नर्वस द्वारा दिमाग से बहुत ही तीव्र गति से सूचनाएं प्रेषण होती हैं जिससे स्वांस की गति बढ़ जाती है या बहुत बार श्वसन गति अनियमित व अतिशीघ्र हो जाती है। स्वांस की गति बढ़ने से रक्त परिसंचरण तंत्र भी तेजी से हरकत में आता है। जिससे रक्त संचार पूरे शरीर में तीव्र गति से होता है व इसी के साथ साथ हृदय की धड़कनों का मन्दगति या तीव्र गति बहुत सी बार होने से अनियमितता आती है। अफीम चरस हिरोइन स्मैक आदि से खिलाड़ी पागल एवं सुप्तावस्था में आ जाता है।

खेल प्रदर्शन पर प्रभाव

उपरोक्त सभी नशीले पदार्थों से प्रारम्भिक अवस्था में ऐसा महसूस होता है कि खिलाड़ी को बहुत बड़ी ताकत मिल रही है लेकिन धीरे-धीरे इन नशीले पदार्थों से शरीर के विभिन्न अंग एवं तंत्र खराब होने लगते हैं और खिलाड़ी के खून मल मूत्र में ये नशीले पदार्थ इस प्रकार घुल जाते हैं कि जब उनके जांच होती है तो उस जांच में उन पदार्थों का अंश आ जाता है और खिलाड़ी का दोषी मानते हुये खेल प्रतियोगिता से बाहर कर दिया जाता है। कुछ स्पोर्ट्समैन पर मादक पदार्थ एवं ऐन्टी उपपयोग ड्रग का शरीर एवं उसके कैरियर पर निम्न दुष्प्रभाव पड़ते हैं –

कुछ स्पोर्ट्समैन अपने परफोरमैन्स को सुधारने के लिए मादक पदार्थ एवं डोजिंग ड्रग का सेवन करते हैं जिससे उनके शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ते हैं एवं उनको उनके कैरियर से प्रतिबन्धित कर देते हैं। जैसे की नारकोटिक्स एवं कनाबिनोइड, हार्मोन्स, डायरोटिक्स (पेशाब अधिक आने की दवा), सालबूटा मोल (इस गोली से श्वास जल्दी फूलता नहीं है) इनके बारे में झूठी मिथक बातों से परफोरमैन्स में सुधार आता है लेकिन होता इसके विपरीत है प्रतियोगी खिलाड़ियों के नशे की आदत लग जाती है एवं धीरे धीरे परफोरमैन्स खराब हो जाती है।

जब प्रतियोगिता होती है तो इन खिलाड़ियों का डोपिंग टेस्ट होता है उसमें पकड़े जाने पर उनको प्रतियोगिताओं से बाहर कर दिया जाता है। तथा उनका पूरा खेलकूद कैरियर बर्बाद हो जाता है।

1. जैसे कि कृपालसिंह कुश्टी का खिलाड़ी 1968 मैक्सिको ओलेम्पिक में डोप टेस्ट में पकड़ा गया

2. रूस के टेनिस खिलाड़ी भारिया सारोपावा को इन दवाओं के सेवन करने के कारण खेले जाने पर प्रतिबंध लगा दिया गया।
3. नरसिंह यादव पर जो कि ओलम्पिक 2016 में डोपिंग टैस्ट में पोजिटिव पाया गया। 4 वर्ष के लिए प्रतिबंध लगाया गया।

मोटापा : कारण, निवारण एवं उपाय तथा प्रदर्शन पर खुराक की भूमिका

मोटापा

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनिया के करीब दो तीन अरब लोग मोटापे के शिकार हैं मोटापा आज के समय में एक बड़ी समस्या है मोटापा वह स्थिति है जब अत्यधिक शारीरिक वसा शरीर पर इस सीमा तक एकत्रित हो जाती है कि स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालने लगती है। मोटापे से बहुत रोग मानव शरीर में जुड़ जाते हैं। हृदय रोग, मधुमेह, अनिद्रा, श्वास की समस्या अस्थि रोग कई प्रकार के कैंसर, मनुष्य की आयु को कम करते हैं

मोटापा जांच के तरीके

मोटापे की जानकारी करने के लिए **बाडी मास इन्डेक्स** निकाला जाता है जो शरीर का वजन और इसकी लम्बाई पता करता है। अगर बाडी मास इन्डेक्स (BMI) 25 से ज्यादा होता है तो शरीर में परेशानियां होना शुरू हो जाता है मुटापे को भी तीन भागों में बाटा जाता है ।

1. 30 से 35 बाँडी मास इन्डेक्स —मोटापा क्लास 1
2. 35 से 40 बाँडी मास इन्डेक्स — मोटापा क्लास 2
3. 40 या उससे उपर बाँडी मास इन्डेक्स मोटापा क्लास 3

मोटापा का कारण

1. अत्यधिक कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों का सेवन
2. शारीरिक गतिविधियों का अभाव
3. आनुवांशिकता का मिश्रण
4. मोटापा और शरीर का वजन बढ़ाना ऊर्जा के सेवन और और ऊर्जा के उपयोग के बीच असुन्तलन के कारण होता है।
5. अधिक चर्बी युक्त आहार का सेवन करना भी मोटापा बढ़ाता है।
6. व्यायाम नहीं करना और स्थिर जीवनयापन मोटापे का मुख्य कारण होता है।
7. शारीरिक क्रियाओं के सही ढंग से नहीं होने पर भी शरीर में चर्बी जमा होती है।
8. खाने का सही तरीके से नहीं पचना भी वजन बढ़ाता है।
9. रात को लेट भारी खाना खाकर निद्रा को प्राप्त करना।

मोटापा निवारण

पानी

पानी को कभी भी तीव्र गति से नहीं पीना चाहिए पानी हमेशा गरम चाय या गरम दूध की तरह पीना चाहिए। क्योंकि मुह में हमेशा लार बनती है और जब मुह की लार पेट में जाती है तब एसिड कम बनता है और पाचन क्रिया अच्छी होती है पाचन क्रिया ठीक होने से वजन कम करने में मदद मिलती है । रोजाना 3 से 4 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए।

नींबू

हर रोज सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में एक नींबू निचोड़ कर पीयें। इसके अलावा नींबू की चाय पीने से पेट की चर्बी कम होती है।

शहद

रोजाना एक गिलास पानी में दो चम्मच शहद मिलाकर पीयें इस से पेट में वसा घटती है और मोटापा कम होने लगता है।

ग्रीन टी (हरी चाय)

दूध वाली चाय हम पीते हैं तो पाचन क्रिया को बिगाड़ती है इसकी जगह ग्रीन टी पीयें इससे पेट की चर्बी कम होती है रात को सोने से आधा घन्टा पहले ग्रीन टी पीने से ज्यादा फायदा होता है

केला

डायट में केला लेना चाहिए इसमें विटामिन B-6, विटामिन पोटेशियम और वायोटीन होता है जिससे तत्व भी मिलते हैं और वजन कम होता है।

मोटापा कम करने के उपाय

1. खाना समय पर और सन्तुलित आहार का सेवन करें आहार में प्रोटीन ज्यादा कार्बोहाइड्रेट्स और वसा कम होनी चाहिये। बहुत से लोग यह सोचते हैं कि कम खाना खाये तो मोटापा और पेट की चर्बी को बढने से रोक सकते हैं परन्तु मोटापा कम खाने से नहीं सही तरीके से खाना खाने से कम होता है।
2. खाने में प्रोटीन विटामिन और फाइबर ज्यादा मात्रा में लें। भोजन के बीच में छः घंटे का अन्तराल होना चाहिये।
3. सुबह का खाना पेट भर कर खाये फिर दोपहर को आधा और रात को उसका तिहाई खाना खाएं।
4. रात को खाना सोने से 2 या 3 घन्टे पहले खाएं व खाना खाने के बाद घूमने जाएं।
5. खाने में फल, हरी सब्जियां, सलाद लें और ऐसी चीजें कम खाएं जिससे फैट बढ़ता हो।
6. सुबह सांयकाल घूमने जाएं।
7. साईकिल चलाना, दौड़ लगाना, तैरना जैसे शारीरिक अभ्यास रोजाना की जीवन शैली में शामिल करें।
8. दैनिक जीवन में योगिक क्रिया व आसनों का प्रयोग करना चाहिये, जैसे कपाल भाती, प्राणायाम सेतुबंध, अनुलोम-विलोम आदि।
9. पिज्जा, बर्गर जैसे खाद्य पदार्थों का प्रयोग नहीं खाना चाहिए।
10. खाने की आदतों को बदलना चाहिये भोजन भूख लगने पर ही करना चाहिये।
11. तनाव को कम करना:— वजन कम करने के लिये अपने मानसिक तनाव को कम करना जरूरी है। तनाव वाले हार्मोन्स हमारी भूख और खाने के व्यवहार में बड़ी भूमिका निभाते हैं।

वजन कम करने वाले खाद्य पदार्थ

मोटापा कम करने और पेट की चर्बी घटाने का सबसे अच्छा तरीका को अपनी डायट में फलों तथा निम्न चीजों को शामिल करें।

- | | | |
|---------------|--------------|----------------|
| 1. दलिया | 4. टमाटर | 7. ब्राउन चावल |
| 2. हरी मिर्च | 5. ग्रीन चाय | 8. खीरा |
| 3. पत्ता गोभी | 6. हल्दी | 9. मूली |

प्रदर्शन पर खुराक की भूमिका

कोई भी खेल प्रतियोगी अगर अपने शरीर का संतुलन सही तरीके से बनाकर नहीं रखता है तो शरीर का ढाँचा खराब हो जाता है। खिलाड़ियों को खेल के अनुसार ही भोजन करना चाहिये। अगर हम भर पेट भोजन कर खेल के मैदान में पहुँचते हैं तो हम अच्छे परिणाम नहीं दे सकते हैं। असंतुलित भोजन का उतना ही प्रदर्शन पर प्रभाव पड़ता है जितना की मादक द्रव्यों का सेवन करने से पड़ता है।

महत्वपूर्ण बिन्दु :

1. स्वास्थ्य सम्पूर्ण रूप से शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक संतुलन की स्थिति है।
2. समुदाय में रहने से व्यक्ति का मानसिक तनाव दूर होता है।
3. नशा नाश की जड़ है, नशा मनुष्य को सामाजिक, आर्थिक, मानसिक व शारीरिक रूप से दिवालिया बना देता है।
4. स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।
5. तम्बाकू एक ऐसा जहर है जो एक खिलाड़ी के जीवन को धीरे-धीरे नष्ट कर देता है।
6. अधिक चर्बीयुक्त आहार का सेवन, अत्यधिक कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ मोटापा बढ़ाते हैं।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. ऐल्कोहल का मानव शरीर के अंगों को खराब करता है ?
(अ) हृदय को (ब) लीवर को
(स) किडनी को (द) उपरोक्त सभी को
2. मनुष्य के मोटापे का कारण है ?
(अ) शारीरिक गतिविधियों का अभाव (ब) अधिक चर्बीयुक्त आहार
(स) रात को देर से भोजन करना (द) उपरोक्त सभी

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. सामुदायिक स्वास्थ्य किसे कहते हैं ?
2. तम्बाकू कितने प्रकार की होती है ?
3. अल्कोहल का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

निबंधात्मक प्रश्न :

1. व्यक्तिगत परिवार एवं समाज पर शारीरिक शिक्षा की भूमिका का वर्णन करें ?
2. मादक दवाइयों का खेलकूद पर क्या प्रभाव पड़ता है ? समझाइये ।
3. मोटापा क्यों होता है ? कारण बताओ ।
4. मोटापा दूर करने के तरीकों का वर्णन करो ?
5. मोटापे का खेल प्रदर्शन पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

उत्तरमाला

1. (द) 2. (द)