

ਪੀ ਐੱਸ 202-ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ (Understanding the concept of health and fitness)

ਜਾਣ - ਪਹਿਚਾਣ

WHO ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ “ ਸਿਹਤ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਨਾਂ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਣ ਦੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਉਪਜਾਊ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।”

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿਰੰਤਰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਆਹਾਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਚਿਤ ਤਾਲਮੇਲ ਕਿਸੇ ਇੰਜਣ ਲਈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਮੱਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਾਇਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਚੌਕਸੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਘੱਟ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਚਰਬੀਯੁਕਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਆਕੜ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਸੱਟਾਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਆਦਿ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਉਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਲਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਵਧ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਲਚੀਲਾਪਣ ਵੱਧ ਜਾਏਗਾ। ਜਿਵੇਂ-2 ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਉਨੱਤ ਹੋਏਗੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਪਤਾ ਲਗਣਗੇ ਕਿ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਤਣਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਵਾਨ ਦਿਖਣ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹੌਲੀ - 2 ਖਤਮ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਤਕ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ। ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪਲਸਤਰ ਤੋੜਨ ਬਾਅਦ ਸਾਡੇ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ “ ਠਹਿਰੀ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਪਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਟੀ.ਵੀ, ਲੈਪਟਾਪ, ਟੈਬਲੇਟਸ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਮੰਜੇ ਤੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਅਸਤ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਸੱਚਾਈ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇਸ ਮਡਿਊਲ (Module) ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਉਗੇ -

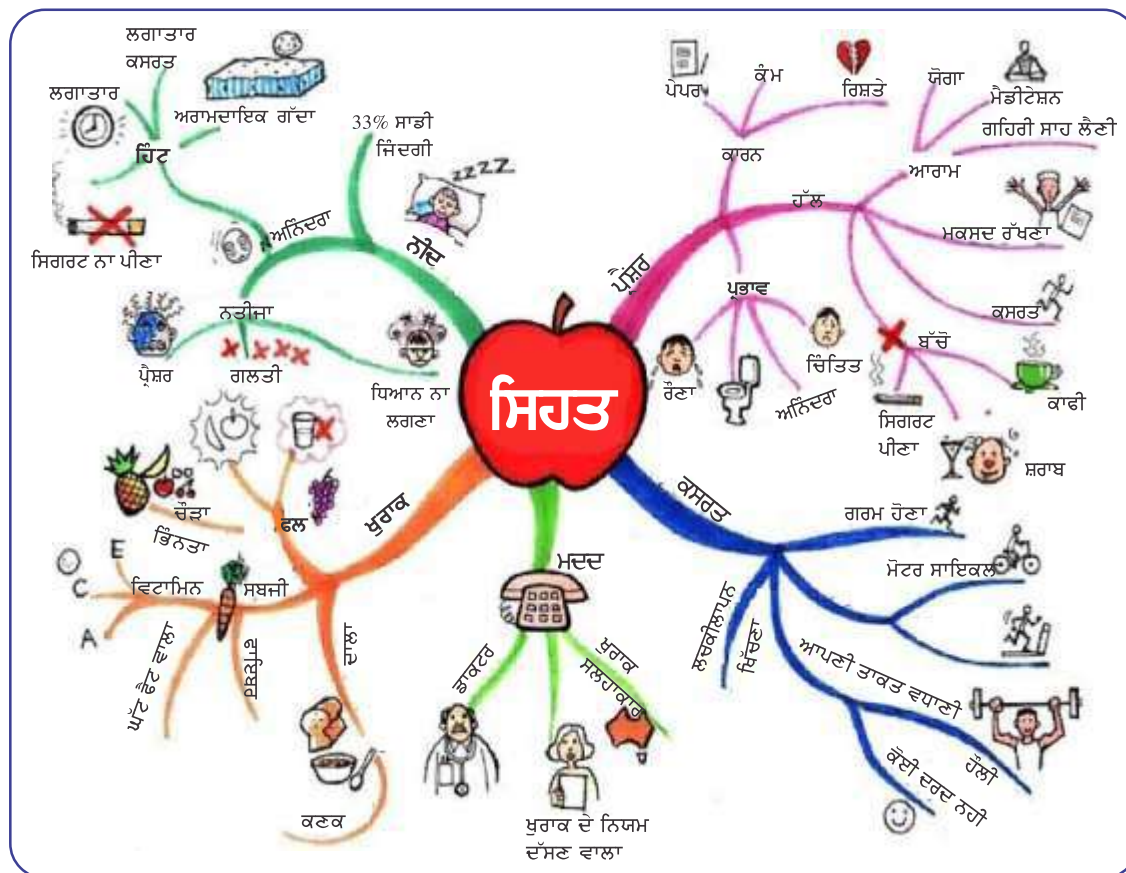
1. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਤਲਬ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ।
2. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ।
3. ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

ਸੈਸ਼ਨ-1: ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ) ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ । (Understanding health education, hygiene and communicable diseases)

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ

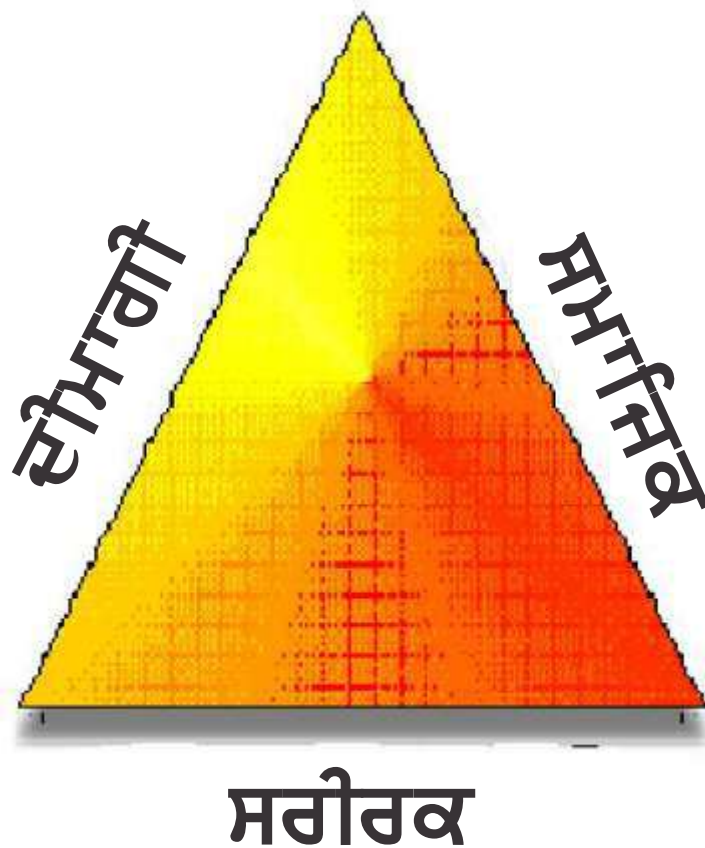
ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ (ਜਾਣੂ) ਦਾ ਕਿੱਤਾ ਹੈ ਇਸ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ, ਬੋਧਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੁਹਾਨੀ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ । ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਤਰੱਕੀ, ਰੱਖ-ਰਖਾਵ ਅਤੇ ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਸਾਕਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ।



ਸਿਹਤ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਮਹਾਨ ਦੌਲਤ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸਿਹਤ ਤਿਕੋਣ (Health triangle)

ਸਿਹਤ ਤਿਕੋਣ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤਿਕੋਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਕੂਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਖੇਤਰ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਰ ਖੇਤਰ ਤਿਕੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਕੋ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਨਹੋਈ ਸਿਹਤ ਤਿੰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ 1948 ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

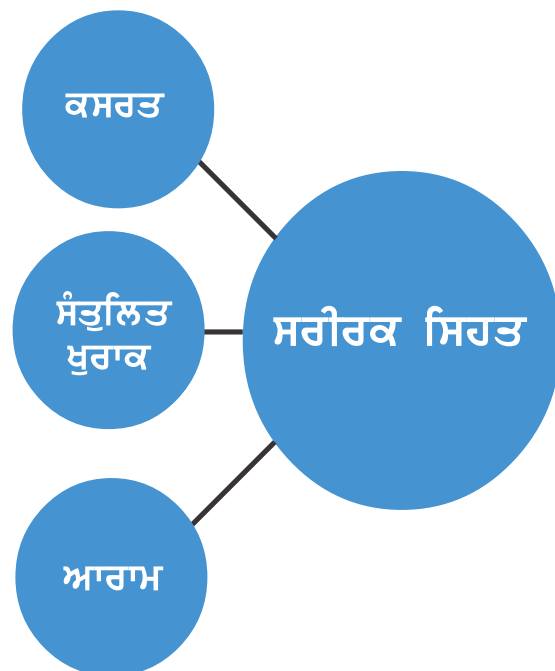


ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ



ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਸਿਹਤ ਤਿਕੋਣ ਦਾ ਮੱਧਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ ਬਾਹਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗ ਸਿਸਟਮ ਕੁਸ਼ਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਚਿੱਤਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਘੰਟਾ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਕਸਰਤ ਸਮੇਤ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ।
- ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਦੀ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਉ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਫਿਕਸ ਰੱਖੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।



ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ (ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦਾ ਹੈਲਥ ਚੈਕਅਪ)

ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਟਿੱਕ ਪੁਆਇੰਟ ਦਿਓ ।



ਕਰੋ ਅਤੇ

	ਤੁਸੀਂ						ਭੈਣ-ਭਰਾ					
		1point		2point		3point		1point		2point		3point
ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ (ਚੁਸਤ) ਰਹਿਣਾ	ਕਦੇ-ਕਦੇ		ਹਮੇਸ਼ਾ		ਸਦਾ		ਕਦੇ-ਕਦੇ		ਹਮੇਸ਼ਾ		ਸਦਾ	
ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Outdoor ਖੇਡਾਂ, ਕਸਰਤ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ)	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ		ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼		ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ		ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼	
ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਨਾ	ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ		1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ		1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ		ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ		1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ		1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ	
ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ	ਹਰ ਰੋਜ਼		ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ		ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼		ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ		ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ	
ਫੱਲ ਖਾਉ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼	
ਸਬਜੀਆਂ ਖਾਉ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼	
ਨਾਸ਼ਤਾ ਲਉ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼	
ਦੁੱਧ ਪੀਓ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼	
ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼	
8 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੌਣਾ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ		ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ		ਹਰ ਰੋਜ਼	
ਜੋੜ												
ਕੁੱਲ ਜੋੜ												

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਤਿਕੋਣ ਆਦਮੀ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ।



ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ-

- ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ
- ਸੱਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ
- ਫੋਕਸ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ
- ਸਹੀ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹੋਣਾ।
- ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ
- ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ (Depression) ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ

ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਣਾ, ਵਰਤਾਓ ਅਤੇ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

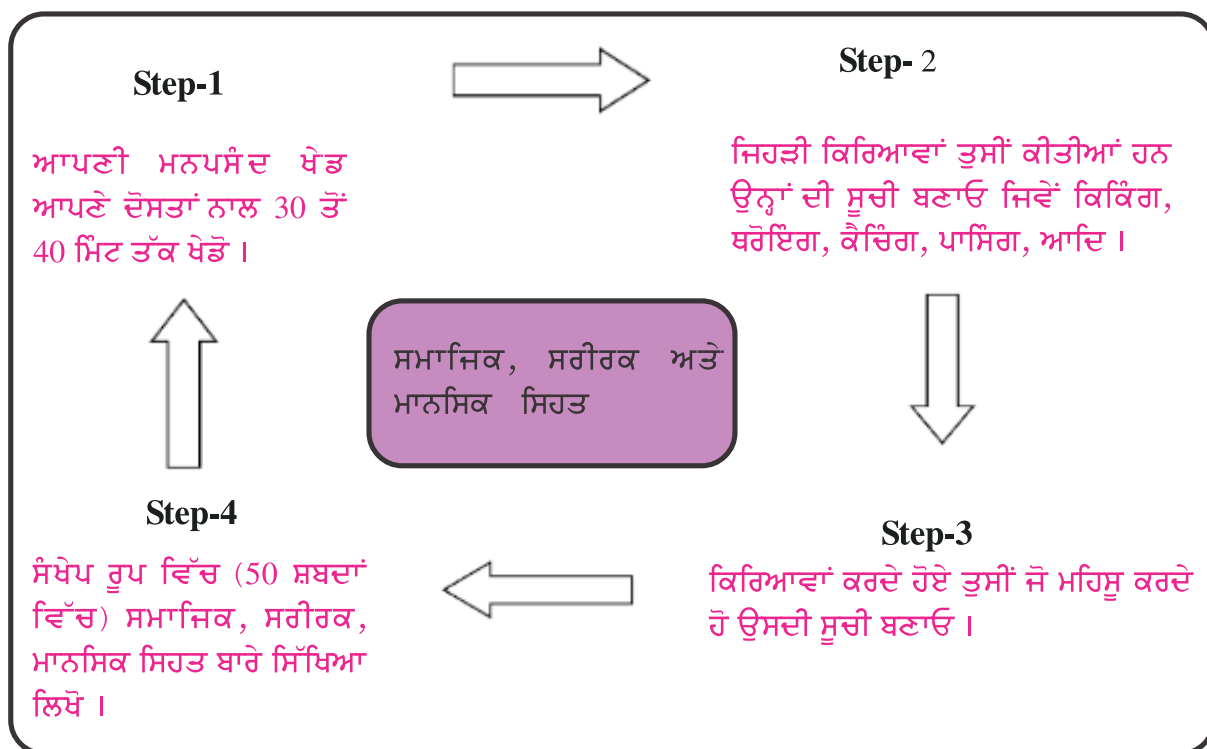
ਸੋਸ਼ਲ ਹੈਲਥ (ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ)



ਸੋਸ਼ਲ ਹੈਲਥ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜੋੜ ਕੇ ਸੋਸ਼ਲ ਹੈਲਥ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਵੀ ਸੋਸ਼ਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਹੈਲਥ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪੱਧਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਵਰਤਾਓ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸਿਹਤ ਤਿਕੋਣ (Health Triangle) ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਮੁੱਚਾ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨੋਂ ਭੁਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੁਜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਭੁਜਾ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੋ ਭੁਜਾਵਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵੀ ਹਿੱਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਰੀਰਕ ਭੁਜਾ (Physical Side) ਬਾਕੀ ਦੋ ਭੁਜਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਦੋਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ।

ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਆਦਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।



ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ, ਬੁਰਸ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਬੇਰੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਸਭ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ, ਵਾਲ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਆਦਿ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਫ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁੱਝ ਨਿਯਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ -

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਕੇ ਵਾਪਿਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਪੈਰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ।
- ਵਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਵਾਹੋ।
- ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੱਟਦੇ ਰਹੋ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਧੋਵੋ।
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੁਮਾਲ ਰੱਖੋ।

ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁੱਝ ਨਿਯਮ ਸਿਖੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਬਣੋਗੇ।

ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਕੁੱਝ ਨਿਯਮ



	ਕਿਉਂ ?
1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।	ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਛੋਟੇ - ਛੋਟੇ ਛੇਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ । ਧੂੜ, ਕਣ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੀਟਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਛੇਦ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁੱਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।	ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਟਾਂਗੇ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਮੈਲ ਜੰਮ ਜਾਵੇਗੀ । ਲੰਬੇ ਨਹੁੰ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਨਹਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।	ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਪਸੀਨਾ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਸੁਰਾਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
4. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।	ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾ ਲਾ ਦੇਣ ।
5. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਦੋ ਵਾਰ ਬਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਉਪਰੰਤ ਵੀ ।	ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏ । ਜੇਕਰ 24 ਘੰਟੇ ਦੌਰਾਨ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਚੈੱਕ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰੇਗਾ । ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ।
6. ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।	ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰੁਮਾਲ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਫੁੱਟਾਂ (feet) ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਬੈਠੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਛੱਡੇਗਾ ।
7. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬਰਸ਼, ਕੰਘੀ, ਤੋਲੀਆ, ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਆਦਿ ਬਦਲਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ।	ਆਪਣਾ ਕੰਘਾ/ਵਾਲਾਂ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ । ਜੁੱਤੀਆਂ ਇੱਕ ਸਿਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਿਰ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਤੋਲੀਆ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਅੰਡਰ-ਗਾਰਮੈਂਟਸ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
8. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁਰਚੋ ।	ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਨਾ ਖੁਜਾਉ । ਇਸ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ -1

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਸਫ਼ਾਈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਆਦਿ ਮੂਲ ਧਾਰਣਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ, ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਧਾਰਨਾਵਾਂ:-

ਵਾਲ : - ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਲੱਗਿਆਂ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਤੇਲ ਨਹੀਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਲ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ।



ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਗੰਧ:- ਪਸੀਨਾ, ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਗੰਧ ਵੀ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਨਹਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦ - ਗੰਦੀ ਦੁਰਗੰਧ (Myths)

Myths 1- ਮਾਊਥ ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਗੰਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਊਥ ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਗੰਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਕੱਢੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਜਮੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।



Myths 2 - ਜਿੰਨਾਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦੀ ਬਦਬੂ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਅਤੇ 2 ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੀਭ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੀਭ ਤੇ ਚਿੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਰਲਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਰੋਸ਼ੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਕਰਦਾ ਹੈ।

Myths 3 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਤੇ ਸਾਹ ਲਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੰਦਾ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਗਲੇ ਨੂੰ ਉਂਝ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਜਿੰਝ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਦੁਰਗੰਧ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੋਂ ਕਿ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨਿਕਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਮੜੀ

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਨਹਾ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Healthy hygiene practices

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ ਕਟੋਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੈਲ ਜੰਮ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਰਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਲੰਬੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਨਹੁੰ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਕੰਘੀ, ਤੌਲੀਆ, ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਆਦਿ ਬਦਲਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਆਪਣਾ ਕੰਘਾਂ/ਵਾਲਾਂ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੂਆਂ ਇੱਕ ਸਿਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਿਰ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਤੌਲੀਆ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਅੰਡਰ-ਗਾਰਮੈਂਟਸ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਨੱਕ ਵਿਚ ਉਂਗਲ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁਰਚੋ।

ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵਿਚ ਨਾ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਨਾ ਖੁਜਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਹੱਥ ਧੋਣਾ (Hand Washing)

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਦਾ ਜਿਵੇਂ ਸਾਦੇ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ, ਹੈਪਾਟਾਈਟ, ਡਾਈਰੀਆ, ਬਰੇਨਚੀਟੀ ਆਦਿ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਤੋਂ।

ਹੱਥ ਧੋਣੇ:-

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਹਵਾ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਛੂਤ ਰੋਗ:

ਖੰਘ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਕਲੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਵਰਤੋਂ।

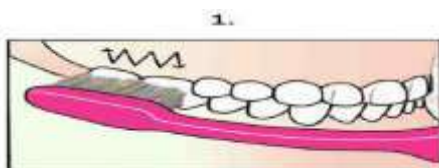
ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੰਦ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦੰਦ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

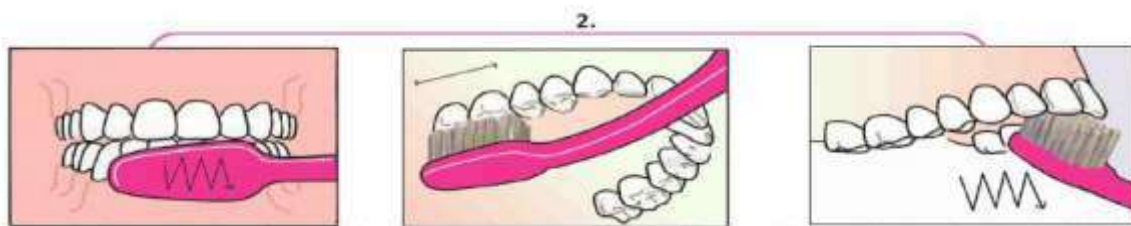
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਬਰਸ਼ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਬਦਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਚੈਕ ਅੱਪ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:-

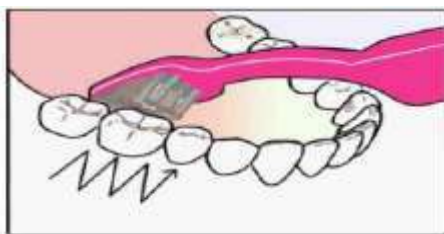
1. ਬਰਸ਼ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਮਾਰੋ।



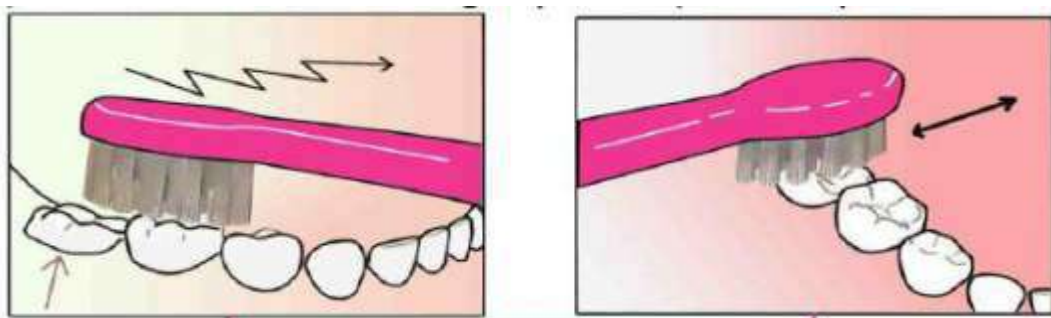
2. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਤੇ ਅੰਦਰ ਬਰਸ਼ ਮਾਰੋ ਬਰਸ਼ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਤੇ ਥੱਲੇ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।



3. ਮੂੰਹਰਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਪਾਸਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



4. ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਜੀਭ ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਭ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਚੈਕ ਕਰਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਰੇਤਾ, ਧੂੜ-ਕਣ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦਾ ਬਾਰੀਕ ਕਣ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰੋ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਜਾਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੁਝ ਮਾਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਛੂਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮੇਕਅੱਪ ਦਾ ਸਮਾਨ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬੂੰਦਾਂ (Eyedrops) ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- Eyedrops ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਕਨਟੈਕਟ (Contact) ਲੈਨਜ਼ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ

- ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਐਨਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤੈਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ Eye wear ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਇੰਸ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



- ਪਟਾਕੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਇਹ ਫੱਟ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਰਿਸਕ ਨਾ ਲਓ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਾ ਬੈਠੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਬੋਝ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ 10 ਮਿੰਟ ਬੈਠ ਕੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਅਰਾਮ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਠੀਕ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਝਪਕਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰੱਖੋ।



ਕਿਰਿਆ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਚੇ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ - ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

1. ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ?
ੳ) ਹਰ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ
ਅ) ਦੋ ਵਾਰ ।
ੲ) ਇੱਕ ਵਾਰ ।
2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ?
ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ।
ਅ) ਇੱਕ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ ।
ੲ) ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ।
3. ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਭਰੇ ਆਏ ਹੋ ਪਰੰਤੂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ :
ੳ) ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੁਆਰੇ ਥੱਲੇ ਜਾਓਗੇ
ਅ) ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਧੋ ਕੇ
ੲ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਟ ਉਤਾਰ ਕੇ
4. ਔਸਤਨ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ?
ੳ) 8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਅ) 7 ਘੰਟੇ
ੲ) 6 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ
5. ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੂੰ
ੳ) ਪਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਹਨ
ਅ) ਪਾਲਿਸ਼ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਗੰਦੇ ਹਨ
ੲ) ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਕੱਟੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਲ ਦੇ ਭਰੇ ਹਨ
6. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ
ੳ) ਧੋਤੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੀ ।
ਅ) ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਾਈ ਹੋਈ ਸੀ ।
ੲ) ਕਈ ਵਾਰ ਪਾਈ ਹੋਈ ਸੀ ।
7. ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ?
ੳ) ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼
ਅ) ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
ੲ) ਮੈਂ ਦੇਖ ਕੇ ਦਸਾਂਗਾ
- 8) ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ
ੳ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਨ ।
ਅ) ਸਾਰੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਭੋਜਨ , ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੀਆ
ੲ) ਜੋ ਵੀ ਨੇੜੇ ਸੀ
- 9) ਤੁਸੀਂ ਚੁਸਤ ਰਹੋਗੇ:-
ੳ) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਖੇਡਦੇ ਹੋ
ਅ) ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ
ੲ) ਆਪਣੀ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਖੇਡੋਗੇ ।
- 10) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹੋ:-
ੳ) ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ
ਅ) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ
ੲ) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤਰ

c ਵਿੱਚ ਹਨ-ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ

b ਵਿੱਚ-ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

a ਵਿੱਚ-ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ।



ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਫ ਸਫਾਈ :-

ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹਵਾ, ਪੂੜ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਬਚਾਅ ਤਰੀਕੇ ਕੇਵਲ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਫ ਪਾਣੀ, ਕੂੜੇ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਪਟਾਰਾ, ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਪਟਾਰਾ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਚਰਾਉਣ ਅਤੇ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਆਦਿ। ਹਰੇਕ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਾਫ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਸਾਫ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਗੰਦਾ ਘਰ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਸਤੂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਕੂੜਾ ਕੂੜੇਦਾਨ (dustbin)) ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁੱਟੋ।
- ਉਹ ਸਥਾਨ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਬੈਟਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਵੇਸਟ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
- ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਨਾ ਖਿਲਾਰੋ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੂੜੇਦਾਨ (ਡਸਟਬਿਨ) ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਸਾਫ ਰੱਖੋ।
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਖੁੱਕੋ।
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ, ਬੈਂਚਾਂ ਅਤੇ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਸਕਰੈਚ ਨਾ ਪਾਓ।
ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤੋੜੋ।



ਲਾਗ ਦੇ ਰੋਗ (communicable diseases)

ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਲਾਗ ਦੇ ਰੋਗ ਲਗਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਗ ਦੇ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ, ਹਵਾ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਹਨ।

ਏਡਜ਼ (HIV/AIDS)

ਐਚ. ਆਈ. ਵੀ. (HIV) ਇੱਕ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਦਸ ਸਾਲ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। HIV ਲਹੂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਖੂਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਖੁਦ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜਿਵੇਂ: ਟੂਥ ਬਰਸ਼, ਬਲੇਡ, ਟੈਟੂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਆਦਿ।

ਟੀ.ਬੀ. (Tuberculosis) :- ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਈਕੋਬੈਕਟੀਰੀਅਮ ਟਿਊਬਰ ਕਲੋਸਿਸ ਨਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖਾਸਕਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛਿੱਕਣ, ਖੰਘਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਨੇੜੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਹੀ ਟੀ. ਬੀ. ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ 50% ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਰੈਬੀਜ਼ ਹਕਲਾਅ (Rabies):- ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੀ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਕਿਸੇ ਵਾਹਕ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਥੂਕ ਦੇ ਸਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਕੁੱਤੇ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਝਰੀਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਖੁਲ੍ਹੇ ਜਖ਼ਮ ਤੱਕ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੈਟਨਸ (Tetanus) :- ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖਾਸਕਰ ਦਿਮਾਗ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੱਟੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮੱਲ, ਮਿੱਟੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਟੈਟਨਸ ਦੇ ਟੀਕੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

ਮਲੇਰੀਆ(Malaria):- ਇਹ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਮਾਦਾ ਐਨਾਫਲੀਜ਼ ਮੱਛਰ ਦੁਆਰਾ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਪਰਜੀਵੀ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੋਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹਨ।

ਦਸਤ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ(Dysentery):- ਇਹ ਰੋਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਜਹਿਰੀਲੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਫੌੜੇ ਬਣਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੈਜ਼ਾ(Cholera) :- ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਮਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪਰਜੀਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਮੱਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਲ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।

ਪੀਲੀਆ (Jaundice):- ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਭਾਗ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬਾਇਲਰੂਬਿਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੀਲੀਆ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟਾਇਫਾਈਡ ਬੁਖਾਰ (ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ) :- ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ Paratyphoid ਬੁਖਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਟਿੰਗ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡੇਂਗੂ ਬੁਖਾਰ :- ਡੇਂਗੂ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਤੋੜ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਫਲੂ (Flu) ਹੈ। ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਡੇਂਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਡੇਂਗੂ, ਸ਼ੋਕ ਲੱਛਣ ਹੈ DHF ਬੁਖਾਰ। ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਤਿਮ ਡੇਂਗੂ ਦੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇਂਗੂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਬਣੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕੋ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Infirmity:-	ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ।
Profession:-	ਕੰਮ/ਨੌਕਰੀ
Lifestyle:-	ਜੀਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ
Wellness:-	ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
Cognitive:-	ਗਿਆਨ
Harmonious:-	ਇਕਸਾਰਤਾ
Empathy:-	ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾ
Monotonous:-	ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਣਾ
Segregate:-	ਵੱਖਰਾ
Bio-degradable:-	ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣਾ
Piering:-	ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ
Transmit:-	ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ
Fatal:-	ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
Spasm:-	ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ
Contaminated:-	ਖਰਾਬ ਕਰਨਾ
Syndrome:-	ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ 1 ਅਤੇ 2 ਪੂਰੀ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 1: ਕਲਾਸਰੂਮ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕਲਾਸਰੂਮ ਦਾ ਸਰਵੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਹੱਲ ਕਰੋ।

ਸਫ਼ਾਈ

1. ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਝਾੜਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ
2. ਕੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੂੜੇਦਾਨ ਹੈ ?
ਹਾਂ/ਨਾਂ
3. ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ
ਸ) ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ
4. ਚਾਕਬੋਰਡ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ
5. ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਾਲਾ ਖਾਨਾ ਅਤੇ ਡੈਸਕ ਨੂੰ ਝਾੜਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ
6. ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਸੁਰੱਖਿਆ

7. ਕੀ ਬਿਜਲਈ ਫਿਟਿੰਗ (ਪੱਖੇ , ਟਿਊਬਾਂ) ਚਾਲੂ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ ?
ਹਾਂ/ ਨਾਂ
8. ਕੀ ਡੈਸਕ ਦੀਆਂ ਕਿੱਲਾਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ?
ਹਾਂ/ਨਾਂ
9. ਕੀ ਡੈਸਕ ਨੂੰ ਜੰਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ?
ਹਾਂ/ਨਾਂ
10. ਕੀ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ ? ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
11. ਕੀ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਹਨ ? ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
12. ਕਲਾਸਰੂਮ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕੀ ਹੈ ?
ਕੀ ਡੈਸਕ ਖੁਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੀੜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਨ ?



ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ -2 ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਗਰਾਊਂਡ, ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ ਦਾ ਸਰਵੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

ਸਫਾਈ

1. ਕੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਕੂੜੇਦਾਨ ਹੈ?



2. ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੈ?

3. ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਰੇ ਹਨ?

ਸੁਰੱਖਿਆ :-

4. ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਫਸਟ-ਏਡ ਕਿੱਟ ਹੈ?

5. ਕੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਾਨ ਹੈ (ਕੱਚ/ਪੱਥਰ)?

6. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਟੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਜੰਗ ਲੱਗਾ ਸਮਾਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ?

ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ

ਸਫਾਈ

1. ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਝਾੜਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੈ?

ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼

ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ

ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

2. ਕੀ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਕੂੜੇਦਾਨ ਹੈ ?

3. ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼

ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ

ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਸ) ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ

4. ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਿੱਤੇ ਐਵਾਰਡਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ

ਡਸਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ੳ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ

ਅ) ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ

ੲ) ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ

ਸ) ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ



ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 3 : ਪਿੰਡ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (Village cleanliness)

ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਸਰਵੇ ਕਰੋ। ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਉਸਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 4 : ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਭਣਾ (Sickness Tracker)

ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਲੱਭੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਮਿਤੀ	ਬੀਮਾਰੀ	ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ	ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਦਿਨ



ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

2. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਰਚਨਾ ਲਿਖੋ (20 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ)

ੳ). ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਅ). ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

ੲ). ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ

3. ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਿਖੋ ?

 θ).

ਮ).

ੲ).

4. ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:-

1. ਮਲੇਰੀਆ_____ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

2. ਮਲੇਰੀਆ _____ ਮੱਛਰ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ।

3. ਰੈਬੀਜ਼ ਇਕ _____ ਰੋਗ ਹੈ ।

4. ਪੇਚਿਸ਼ ਨੂੰ _____ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

5. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਚੰਗੀ _____ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ।

5. ਕੋਈ ਪੰਜ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਨੁੱਕਤੇ ਦੱਸੋ ?

6. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ ?

Disease	Preventive measures (ਬਚਾਅ ਲਈ ਉਪਾਅ)
ਤਪਦਿਕ	
ਰੈਬੀਜ਼	
ਮਲੇਰੀਆ	
ਟੈਟਨਸ	
ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਜ਼(HIV/AIDS)	

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਵੇਖੋ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ਓ)

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

1. ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
2. ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ
3. ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ
4. ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ
5. ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
6. ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕੰਮ
7. ਮਿਊਂਸੀਪਲ ਵੇਸਟ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਵੇਸਟ
8. ਖਤਰਨਾਕ ਕੂੜਾ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਕੂੜਾ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

1. ਸਰੀਰਕ , ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ
2. ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
3. ਛੂਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

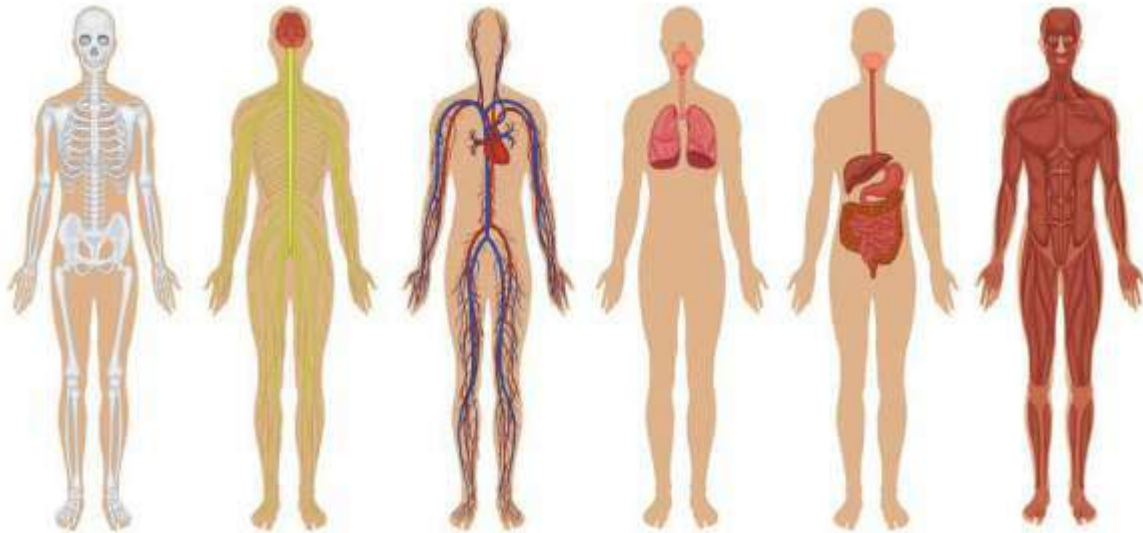
ਭਾਗ (ਬ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਪਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਉਹ ਤੱਤ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ।		
ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਅਨੁਹਾਈਜੈਨਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ		
ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ		
ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਆਪਸੀ ਮੇਲਵਰਤਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ		

ਸੈਸ਼ਨ -2 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ



ਜਿਵੇਂ - ਜਿਵੇਂ - ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਆਪਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ । ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕਾਈ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇੱਕ ਅੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜਿਵੇਂ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਸੋਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਠੋਸ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਤੇ ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਸਾਡੀ ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ 206 ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ :- ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੱਧਾ ਭਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 650 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਇਕ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਾਡੀ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਕਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਸਾਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਜੀਵ ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੂਖਮ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹਜ਼ਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾ ਸਕਣ। ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਉਹ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਜਲ ਵਾਸ਼ਪ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਨੱਕ ਦੇ ਨਬੁਨੇ, ਸਾਹ ਨਲੀ, ਬਰੋਨਚਾਈ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ।

ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਇਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਿੱਧੇ, ਘੁੱਲਣਸ਼ੀਲ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਣ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੂਖਮ ਭਾਗ ਸੋਕ ਲੈਣ, ਤੇ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੂਖਮ ਭਾਗ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ। ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ ਮੂੰਹ, ਮੇਦਾ, ਪੇਟ, ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ, ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮਲ ਦੁਆਰ, ਜਿਗਰ, ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਸ, ਪਿੱਤਾ ਹੋਰ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਪਾਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖੂਨ ਵਹਿਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਖੂਨ ਵਹਿਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਸਾਡੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਜੀਵਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਖੂਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਖੂਨ ਵਹਿਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੁਆਰਾ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਵਹਿਨੀਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ।

ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਿਮਾਗ, ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਅਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੁਨੇਹੇ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਇਕ ਸ਼ਾਟਿਚਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ ਦੀਆਂ ਫੋਨ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹਨ। ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਕੇਬਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ, ਮੂਤਰ ਥੈਲੀ ਅਤੇ urethra (ਮਲ ਮਾਰਗ) ਇਸ ਦੇ ਅੰਗ ਹਨ।

ਜਣਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਆਪਣੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਣਨ ਕਿਰਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜਣਨ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਗ ਪੁਰਸ਼ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਹਨ ਅਤੇ ਔਰਤ ਵਿਚ ਅੰਡਾਸ਼ਹ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੇ ਵਿਚ sperms ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਡਾਸ਼ਹ ਦੇ ਵਿਚ ਅੰਡਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਡੇ ਅਤੇ sperms ਦੇ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਿਰਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅੰਡਾ ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਦੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਗਿਲਫੀਆਂ (ਗਦੂਨ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ, ਪੁਨਰ ਉਤਪਾਦਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਨਾਅ (STRESS) ਅਤੇ ਅਪਾਤਕਾਲ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਡਰੀਨਲੀਨ ਗਦੂਨ, ਬਲਗਮ ਗਦੂਨ, ਗਲ ਗ੍ਰੰਥੀ, ਲਿੰਗ ਗ੍ਰੰਥੀ ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਕੁੱਝ ਮੁੱਖ ਗਦੂਨ ਹਨ।

ਲਹੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਅਜਿਹਾ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਅਰਥ ਆਹਾਰ ਪਾਚਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਵਗਾ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲਹੂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ / ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ :-

1. ਟਿਸ਼ੂ (ਜੀਵ) ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ (ਜੋ ਕਿ ਹੈਮੋਗਲੋਬਿਨ) ਅਤੇ ਲਾਲ ਰਕਤ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੈ।
2. ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂਕੋਜ਼, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ (ਲਹੂ ਵਿਚ ਘੁਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)।
3. ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਦੂਧੀਆ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ।
4. ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ (ਸਫ਼ੇਦ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ) ਦਰੁੱਸਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ।
5. ਲਹੂ ਜਮਾਅ (ਖਰਿੰਡ) ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੋ ਸਕੇ।
6. ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਚਕ ਕਾਰਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣਾ।
7. ਸਰੀਰ ਦਾ PH ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣਾ।
8. ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣਾ।

8. ਹਾਈਡ੍ਰੌਲਿਕ ਫੰਕਸ਼ਨ (Hydraulic functions)

ਕਿਰਿਆ

1. Warm up ਕਿਰਿਆ ਕਰੋ । ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖਾਸ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।

2. ਐਨਾਟਮੀ ਡਰੀਬਲਿੰਗ ਕਰੋ ।

ੳ) ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੰਡੋ।

ਅ) ਹਰੇਕ ਜੋੜੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਹੋਵੇ ।

ੲ) ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਗੇਂਦ ਤੋਂ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦਾ ਨਾਮ ਲਵੇ ।

ਸ) ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਗੇਂਦ ਸਮੇਤ ਹੈ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ ਕੇ ਗੇਂਦ ਰੋਕੇ ।

ਹ) ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅੰਗ ਦਾ ਨਾਂਅ ਬੋਲਿਆ ਜਾਏ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Emit:-	ਛੱਡਣਾ
Liberation:-	ਆਜ਼ਾਦ
Molecules:-	ਛੋਟੇ ਕਣ
Soluble:-	ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੁਲਣਸ਼ੀਲ
Flushed Out:-	ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
Regulating:-	ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ

ਅਭਿਆਸ

ਆਪਣੀ ਪੰਸਦ ਦੇ ਤਿੰਨ ਅੰਗ ਚੁਣੋ , ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ ?

1.

2.

3.

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਭਾਗ ਅਤੇ ਅੰਗ ਲਿਖੋ :-

ਲੜੀ ਨੰ.	ਸਿਸਟਮ	ਭਾਗ	ਕੰਮ
1.	ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
2.	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
3.	ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
4.	ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
5.	ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਨਿਚੇ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ
2. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
3. ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ
2. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਕੰਮ

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ:- ਮੋਲੀਕਿਊਲ, ਸੈੱਲ ਟਿਸ਼ੂ, ਆਰਗਨ, ਆਰਗਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਾਗ ਆਰਗਨ ਢਾਂਚਾ।		
ਸੰਚਾਰ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ, ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ।		
ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਿਲਾਓ।		

ਸੈਸ਼ਨ - 3 ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿਵੇਂ ਚੈਕ ਕਰੀਏ ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਭਾਗ

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ੳ) ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ : ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੰਜ ਭਾਗਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਕਾਰਡੀਓ ਵੈਸਕੂਲਰ ਐਡੂਰੈਂਸ , ਐਨਰੋਬਿਕ ਯੋਗਤਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਜਾਂਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

- ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ
- ਐਨਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ
- ਤਾਕਤ
- ਲਚਕਤਾ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ

ਅ) ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ :- ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾੜੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਆਦਮੀ ਇਸ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਦੋਵੇਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਪੀਡ, ਤਾਕਤ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੈਰਾਮੀਟਰ (ਮਾਪਦੰਡ) ਹਨ । ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਜੋ ਕਿ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਕ ਸਟਰਾਇਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪੈਰਾਮੀਟਰ (ਮਾਪਦੰਡ) ਹਨ ।

ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਜਾਂਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

- ਕਿਰਿਆ (Action)
- ਸੰਤੁਲਨ (Balance)
- ਤਾਲਮੇਲ (Co – ordination)

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਗ

ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ

ਅਭਿਆਸ ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ , ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਕਾਰਡੀਓ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਫਿਟਨੈਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :-

- ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੌੜਨਾ
- ਜਾਗਿੰਗ
- ਸਵੀਮਿੰਗ
- ਸਾਈਕਲਿੰਗ

ਐਨਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ

ਐਨਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ :- ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ । ਐਨਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ , ਪ੍ਰੰਤੂ ਆਕਸੀਜਨ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤਾਕਤ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ । ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

- 30 ਮੀਟਰ ਦੌੜ
- 50 ਮੀਟਰ ਦੌੜ
- 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ
- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ

ਤਾਕਤ

ਕਿਸੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਦੁਆਰਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜੋ ਬਲ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ :-

- ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਬਰੋਡ ਜੰਪ (Standing broad jump)
- ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ (Medicine ball throw)

ਲਚਕਤਾ

ਕਿਸੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਹ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਿਵੇਂ - ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

- ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚੋ (Sit and reach)
- ਸਪਲਿਟ (Split)
- ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ (Gymnastics)

ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ : ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਪੂਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਸਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

$$BMI = \frac{\text{ਵਜਨ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ}}{(\text{ਉਚਾਈ})^2 \text{ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ}}$$

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੈਸਟ ਚਾਰਟ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ	ਟੈਸਟ	ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ/ਸਾਹ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਟੈਸਟ (Run Jog / Slow jog) ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ		600 ਮੀਟਰ
ਬਿਨਾ ਸਾਹ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਿੱਤ	ਸਪੀਡ ਟੈਸਟ		30 ਮੀਟਰ ਦੌੜ
ਲਚਕੀਲਾਪਨ	ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ		ਦੂਰੀ ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ
ਪੇਟ ਦੀ ਤਾਕਤ	ਸਿੱਟ - ਅੱਪ		1 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਸਿੱਟ -ਅੱਪ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ (ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ)	ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਬਰੇਡ ਜੰਪ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ
ਫੱਟਣ ਦੀ ਤਾਕਤ (ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸਾ)	ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ (2 ਕਰਾ)
ਸਰੀਰ ਬਨਾਉਣਾ/ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ	BMI (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਸੂਚੀ)		Kg/ m ² (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ/ ਮੀਟਰ ²)

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ	ਟੈਸਟ	ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ/ਸਾਹ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਟੈਸਟ (Run Jog / Slow jog) ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ		600 ਮੀਟਰ
ਬਿਨਾ ਸਾਹ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਿੱਤ	ਸਪੀਡ ਟੈਸਟ		30 ਮੀਟਰ ਦੌੜ
ਲਚਕੀਲਾਪਨ	ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ		ਦੂਰੀ ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ
ਪੇਟ ਦੀ ਤਾਕਤ	ਸਿੱਟ - ਅੱਪ		1 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਸਿੱਟ -ਅੱਪ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ(ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ)	ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਬਰੇਡ ਜੰਪ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ
ਫੱਟਣ ਦੀ ਤਾਕਤ(ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸਾ)	ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ (2 ਕਰਾ)
ਸਰੀਰ ਬਨਾਉਣਾ/ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ	BMI (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਸੂਚੀ)		Kg/ m ² (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ/ ਮੀਟਰ ²)

ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ

ਕਿਰਿਆ : ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੋ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਦੌੜਨਾ (Running)
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣਾ (Swift change of direction)
- ਮੁੜਨਾ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ (Turning and Twisting)

ਤਾਲਮੇਲ (Co - ordination)

ਭਿੰਨ - 2 ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਟੈਨਿਸ , ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਅਤੇ ਬੇਸ-ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੱਥ / ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪੈਰ/ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

- ਬਾਲ ਨੂੰ ਬੈਟ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ
- ਬਾਲ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ
- ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ
- ਹਰਡਲ ਦੌੜ

ਸੰਤੁਲਨ (Balance) ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਸੰਤੁਲਨ ਭਾਵੇਂ ਸਥਿਰ ਰਹਿ ਕੇ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਰਹਿ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਸ (gymnasts) ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੰਤੁਲਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਬੀਮ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ , ਸਾਧਾਰਨ ਉਦਾਹਰਨ ਤੁਰਨਾ , ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨਾ ਆਦਿ । ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

- ਤੁਰਨਾ
- ਦੌੜਨਾ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬੀਮ ਤੇ ਤੁਰਨਾ
- ਇੱਕ ਲੱਤ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਜੰਪ ਕਰਨਾ ਤੇ ਖੜਨਾ

ਕਿਰਿਆ (Activity)

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਨਿਚੇ ਇਕ ਕਿਰਿਆ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਗਰਾਉਂਡ ਵਿਚ ਕਰੋ ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੈਸਟ - ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ



ਉਦੇਸ਼:- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ :- ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ, ਸਿੱਟ ਐਂਡ ਰੀਚ ਬਾਕਸ, ਫੀਤਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਟ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕੋਣ ।

Warm up - 5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ -2 ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਲੀ -ਹੋਲੀ, ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਦੌੜੇ ਹਨ ?

ਕਿਰਿਆ — 25 ਮਿੰਟ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ

ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ

Activity – 25 ਮਿੰਟ

(Muscle Strength)

• ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ (Upper body strength)

1. ਲਾਈਨ ਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਖੜੋ ।
2. ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਕੜੋ ।
3. ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ ਲਿਆਓ ।
4. ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਜੋ ਇੱਕ ਚਾਪ (arc) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣ ਜਾਵੇ ।
5. ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਲ ਲਈ ਕਰੋ ਫਿਰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਸੁੱਟੋ (Throw) ।
6. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ (Highest point) ਤੋਂ ਸੁੱਟੋ ।

• ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਬੋਰਡ ਜੰਪ (Lower body strength)

1. ਲਾਈਨ ਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਖੜੋ ।
2. ਗੋਡੇ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ ।
3. ਸਾਹਮਣੇ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇੰਝ ਹੀ ਕਰੋ ।
4. ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਜੰਪ ਲਾਓ ।
5. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਜੰਪ ਲਾਓ ।
6. ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਗਿਰਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲਿਆਓ ।

Sit-UPS:-ਬੈਠਣਾ-ਉਠਣਾ

1. ਜਮੀਨ ਤੇ ਰਿੜਦੇ-ਰਿੜਦੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਉਠਣਾ
2. ਜਮੀਨ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਫਿਰ ਗੋਡੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦਾ ਕੱਟ (x) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਨਾਓ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਮੋਢੇ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਣ।
4. ਹੌਲੀ- ਹੌਲੀ ਉੱਠਕ-ਬੈਠਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੈਕ (lower Back) ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕਰੋ।
5. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
6. ਸਿਰ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਵਾਪਿਸ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ।

• 30m sprint

ਸਪੀਡ ਟੈਸਟ

1. ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ (start line) ਤੇ ਆਪਣਾ ਤਾਕਤਵਰ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ -ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।
3. ਤਾਲੀ ਵੱਜਣ ਤੇ ਜਾਂ ਸਿਗਨਲ ਸਟਾਰਟ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
4. ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਤੇ ਅੰਤਲੀ ਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ।
5. ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਨਾ ਵੇਖੋ, ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਪੀਡ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।
6. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਲੀ ਲਾਈਨ (finish line) ਤੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਜਾਓ।

Flexibility ਲਚਕੀਲਾਪਨ

1. ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ।
2. ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਨਹੀਂ।
3. ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਨਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
4. ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
5. ਬਿਨਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੇ ਹੌਲੀ- ਹੌਲੀ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਵੱਲ ਵਧੋ।
6. ਇਕਦਮ ਆਪਣੀ ਬੈਕ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਆਉਣ ਲਈ ਝਟਕਾ ਨਾ ਦਿਓ।
7. ਇਕ ਹੱਥ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ
8. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਨੰਬਰ ਮਿਲਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਗਹ ਤੇ 2-3 ਸੈਕਿੰਡ ਬੈਠੇ ਰਹੋ।

8. ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ ਤਾਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਸੈਕਿੰਡ ਉਸ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ।

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ

• 600 ਮੀਟਰ / ਸੈਰ ਜਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਦੌੜ (600 m run / walk or 5 min run)

1. ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਨਾ ਦੌੜੋ, ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੇਜ਼ ।
2. ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਹੀ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਦੌੜੋ ।
3. ਪੂਰੀ ਦੂਰੀ ਤਹਿ ਹਰਕੇ ਹੀ ਰੁਕੋ ।

ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਇਹ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਟੈਸਟ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਕੂਲ ਡਾਊਨ - 5 ਮਿੰਟ (cool down – 5 min)

ਕੀ ਬੱਚੇ (ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਜਾਗ੍ਰਿਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੇਜ਼ ਚੱਲ ਕੇ) ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਦੌੜੇ ਹਨ ?

ਕ੍ਰਿਆ:- ਨਿੱਚੇ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੈੱਕ ਕਰਾਂਗੇ । ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਗਰਮਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ।

ਸਕਿਲ ਅਸੈਸਟੈਂਟ ਸਰਕਟ - ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ



ਉਦੇਸ਼:- ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਰਕਟ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ :-ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ, ਬੈਲਸਿੰਗ ਬੀਮ, ਸਾਫਟ ਬਾਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕੋਨ / ਸੋਸਰ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ, ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ, ਬੀਨ ਬੈਗ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ - 5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ, ਹੌਲੀ, ਤੇਜ਼ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਘੁੰਮੇ ਹਨ ?

ਕਿਰਿਆ — 25 ਮਿੰਟ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ

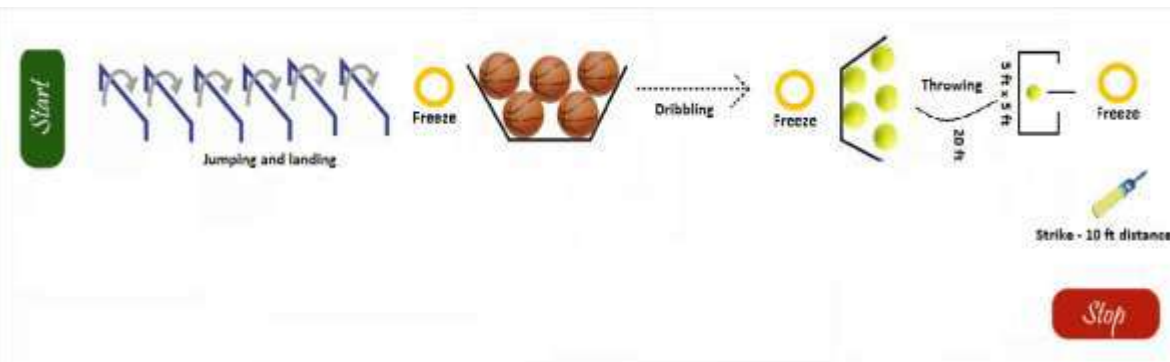
ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ

ਕਿਰਿਆ – 25 ਮਿੰਟ

1. ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਸਟੇਸ਼ਨ ਸਰਕਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਾਓ ।
2. ਸਕਿਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਹ ਹਨ :- ਦੌੜਨਾ, ਹੋਪਿੰਗ, ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ, ਘੁੰਮਣਾ, ਸਟਰਾਈਕਿੰਗ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ ।
3. ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਸਟੇਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਜਾਣ ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਰਕਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਇਹ ਘੋਖਣ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
5. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਕਿਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ।



Station 2:



ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ – 5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੌਲੀ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ । (ਉਦਾਹਰਨ:- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਣਾ, ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ) ਬੱਚਾ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੂਟੀਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਪਾਠ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਜਜ਼ਬਾਤ (emotions) ਚੁਣੋ, ਉਹ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਜਜ਼ਬਾਤ emotions ਹਨ :- (ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣਾ, ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ) । ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਹ ਜਜ਼ਬਾਤ (emotions) ਠੀਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਠੀਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੀਤਾ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ ਜੋ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹਨ ?

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਸਮਰੱਥਾ : ਯੋਗਤਾ

Determine : : ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ

ਪੈਰਾਮੀਟਰ : ਮਾਪਣ ਯੋਗ

Equilibrium :: ਸੰਤੁਲਨ

2. ਆਪਣਾ BMI ਲਗਾਤਾਰ ਅੰਤਰਾਲ ਤੇ ਮਾਪੋ ।

ਉਚਾਈ ਤੇ ਵਜਨ ਟਰੈਕਰ



ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਹਰ-2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਮਾਪੋ ।



ਮਿਤੀ Date	(ਉਚਾਈ) Height (m)	(ਭਾਰ) Weight (kg)	(ਬੀ ਐੱਮ ਆਈ) BMI	ਸਿਹਤਮੰਦ/ਘੱਟ ਭਾਰ/ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ



ਵਜਨ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ

ਬੀ ਐੱਮ ਆਈ = $\frac{\text{ਉਚਾਈ (ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ)} \times \text{ਉਚਾਈ (ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ)}}{}$

ਬੀ ਐੱਮ ਆਈ						
ਉਮਰ	ਲੜਕੀਆਂ			ਲੜਕੇ		
ਸਾਲ	ਘੱਟ ਭਾਰ	ਸਿਹਤਮੰਦ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ	ਘੱਟ ਭਾਰ	ਸਿਹਤਮੰਦ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ
5	<13.5	13.5 to 16.8	>16.8	<13.8	13.8 to 16.8	>16.8
6	<13.4	13.4 to 17.1	>17.1	<13.7	13.7 to 17	>17
7	<13.4	13.4 to 17.6	>17.6	<13.7	13.7 to 17.4	>17.4
8	<13.5	13.5 to 18.3	>18.3	<13.8	13.8 to 18	>18
9	<13.7	13.7 to 19.1	>19.1	<14	14 to 18.6	>18.6
10	<14.0	14.0 to 20	>20	<14.2	14.2 to 19.4	>19.4
11	<14.4	14.4 to 20.9	>20.9	<14.6	14.6 to 20.2	>20.2
12	<14.8	14.8 to 21.7	>25.2	<15	15 to 21	>21
13	<15.3	15.3 to 22.6	>22.6	<15.5	15.5 to 21.9	>21.9
14	<15.8	15.8 to 23.4	>23.4	<16	16 to 22.7	>22.7
15	<16.3	16.3 to 24.1	>24.1	<16.6	16.6 to 23.5	>23.5
16	<16.8	16.8 to 24.7	>24.7	<17.1	17.1 to 24.2	>24.2

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਾਲਮ A ਦਾ ਕਾਲਮ B ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਕਾਲਮ A	ਕਾਲਮ B
1.	ਕਾਰਡੀਉਵੈਸਕੁਲਰ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ	ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ
2.	ਲਚਕੀਲਾਪਣ	ਸਾਈਕਲਿੰਗ
3.	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ	ਐਨਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ
4.	ਸਰੀਰਕ ਸੰਰਚਨਾ	ਯੋਗਾ

2. ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ

1. ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ , ਕਾਰਡੀਉਵੈਸਕੁਲਰ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਹੈ ।
2. Stretching (ਕਸਰਤਾਂ) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।
3. ਕਾਰਡੀਉਵੈਸਕੁਲਰ ਕਸਰਤਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
4. ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ।
5. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਹੈ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ।
6. ਸਰੀਰਕ ਸੰਰਚਨਾ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫਿੱਟਨੈਸ ਹੈ ।
7. ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਸਰਤ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਭ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

1. ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਨਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ
2. ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਲੱਚਕਤਾ
3. ਕਾਰਵਾਈ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

1. ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
2. ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਫਿੱਟਨੈਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਫਿੱਤੇ ਨਾਲ ਮਾਪਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਪਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ।		
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਫਿੱਟਨੈਸ ਟੈਸਟ।		
ਘੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ Breathing rate ਸਾਹ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨਾ।		

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ-3

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ

ਐੱਨ. ਐੱਸ. ਕਿਊ. ਐੱਫ. ਲੈਵਲ 2 - ਕਲਾਸ ਦਸਵੀਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ



ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ, ਐੱਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ, ਭੋਪਾਲ
PSS Central Institute of Vocational Education, NCERT, Bhopal

ਚੇਤਾਵਨੀ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸੰਸਥਾ, 2014 ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਅਧੀਨ ਸਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਕਲ, ਰੂਪਾਂਤਰਣ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਣ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	114
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	116
ਪੰਨਵਾਦ	118
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	120
ਮਡਿਊਲ - 3 ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ	121
ਸੈਸ਼ਨ- 1 ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	125
ਸੈਸ਼ਨ- 2 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ 1 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ 2)	141
ਸੈਸ਼ਨ -3 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ 3 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ 5)	154
ਸੈਸ਼ਨ -4 ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ)	170
ਸੈਸ਼ਨ - 5 ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (ਬੇਸਿਕ)	205

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ (NSQF) 2015 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NSQF (National Skill Qualification Framework) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੀਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। NSQF ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਅੰਤਰ-ਖੇਤਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਤ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਗਰੇਡ IX ਤੋਂ ਗਰੇਡ XII ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

SCEALS ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੌਡੂਲਰ ਕਰੀਕੁਲਾ (Modularcurricula) ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਇਕਾਈ) ਦਾ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ N S Q F ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ, ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਗਰੇਡ IX ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਪੱਧਰ ਚਾਰ ਗਰੇਡ XII ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਤਾ-ਰਟਨ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ, ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 1986 ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਇਸ ਯਤਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਵਧੇਰੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਕੁ ਲਚਕਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨ ਵਧਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਗੁਆਂਢੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅੱਗੇ ਬਹੁਤ ਸਕੋਪ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਉਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਹੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ:

“ [ਪੜ੍ਹੇਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ “ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਮਸਲਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਖੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ, ਤਣਾਵ ਯੁਕਤ ਜੀਵਨ ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਇੱਕੀਵੀ (21 ਵੀਂ) ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪੀੜੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪੀੜੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟੇ ਹਨ। ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 80% ਮੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਮੋਟੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੈਟਾਗਰੀ (ਸ਼੍ਰੇਣੀ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ, ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਤਨਾਵ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਨਿਯਤਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਉਸਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦਖਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦਯੋਗ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗੀ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਾਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੈਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਸ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ, ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਆਦਿ ਕੁੱਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ () ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੌਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੌਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੌਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੌਕੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਸੈ ਲਫ (ਖੁਦ)	ਸਕੂਲਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈਸ ਕੇਂਦਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ਼ - ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	- ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ - ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	- ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੇਨਰਜ਼ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	- ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜ਼ੀਓਥੇਰੇ ਪਿਟਸ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	-ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ -ਅਧਿਕਾਰੀ -ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਧਰ-1 ਦਾ ਵੇਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਕੋਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ Choice ਨੂੰ ਘੋਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰਸ ਪੱਧਰ-2 ਤੱਕ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਪੱਧਰ-4 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਦ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਟੀਮ ਕੋਚ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਜਿਵੇਂ- ਸਕਿਲ, ਨਿਯਮ, ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣਾ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਪਾਠ ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Skill Verse Fitness ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟਰੇਨਰਜ਼ ਦੀ ਖਾਸ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਆਦਿ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕਰਨਗੇ।

ਪੰਨਵਾਦ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਣਾਦਾਇਕ ਦੇਣ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿੱਤੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਿੱਤਾ । ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦਾ ਵੀ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲਿਆਉਣੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਕੂਲ, ਅਧਿਕਾਰੀ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁੱਭਚਿੰਤਕਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਇਸ ਯਤਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸਨ ।

ਸਾਡੀ ਇਸ ਪ੍ਰੋਣਾ ਨਾਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇਖ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵਧਾਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R O), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (C O I) ਅਤੇ NSDC ਦਾ ਵੀ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਾਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ Srividya MajMudar , Javed Azad Khan , Pavan Gamatam , Delix Issac , Anuradha Venkatraman ਅਤੇ Jyoti Maj Mudar ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਨਾਲ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੱਧਰ- II ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Dr. Vinay Swarup Mehrotra, ਹੈੱਡ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ (C D E C) , PSSCIVE , Prof-R.B Shivagunde ਸੰਯੁਕਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, PSSCIVE, ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਹਰਿਆਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ N S Q F ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Edusports Lasourment ਅਤੇ Wadhworm ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ।

ਧੰਨਵਾਦ

S C E A L S

ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ

ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪ ਜੋ ਇਸ ਮਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਹਨ ਬਾਰੇ ਦਸਣਗੇ।

ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਕੁ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਨੀਮੇਟਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਿਰਜਨਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ?

ਭਾਗ - 1 ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ :- ਇਹ ਭਾਗ ਇਕਾਈ (Unit) ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਇਕਾਈ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ ?

ਭਾਗ -2 ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ :- ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਵਿਸ਼ੇ / ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ -3 ਅਭਿਆਸ : ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਮਾਤ ਘਰ ਜਾਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ‘ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਦਰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ।

ਭਾਗ -4 ਅਸੈਸਮੈਂਟ : ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰੀਵਿਊ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ (ਉੱਨਤੀ) ਚੈਕ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ -5 ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਚੈਕਲਿਸਟ : ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਾਪਿਕ ਕਵਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਣਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ।

ਪੀ ਐੱਸ 203-ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

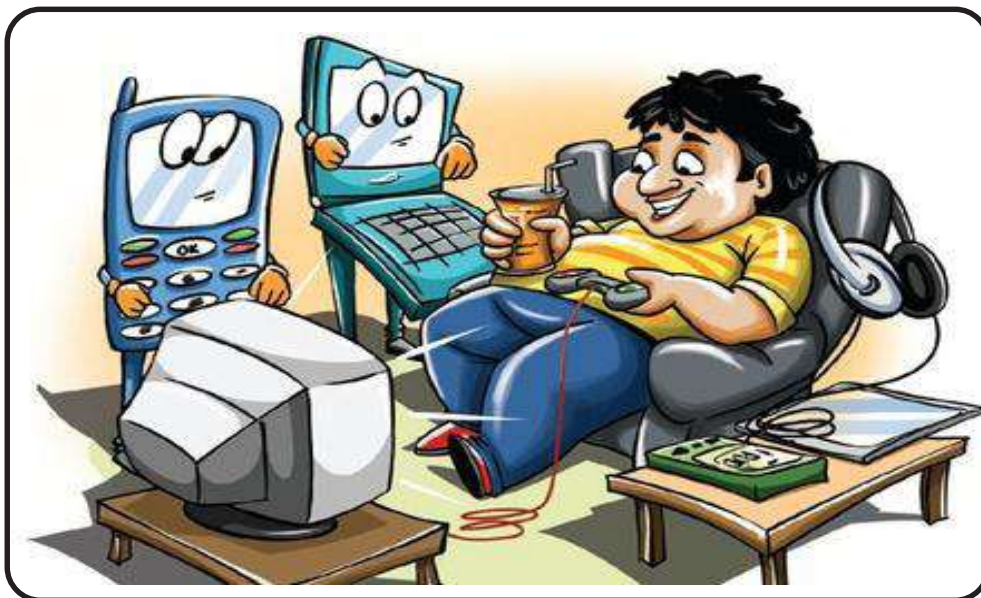
ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ



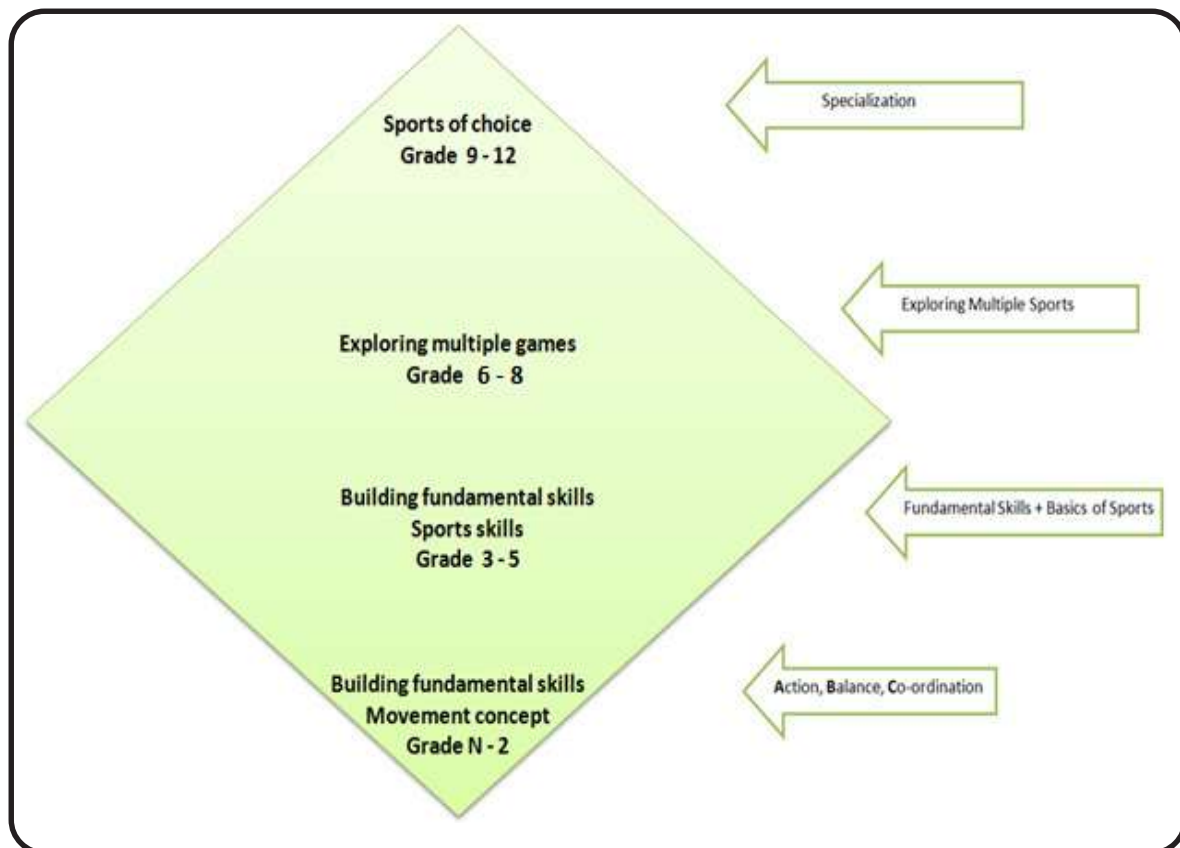
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੌੜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਵਾਝੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਕਿ ਕੰਪਿਊਟਰ ਗੇਮਜ਼, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਜ਼, ਟੀ.ਵੀ ਆਦਿ ਵੇਖ ਕੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ, ਆਲਸੀ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੈਠਣ ਕਾਰਣ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਗਰਾਊਂਡ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਕੂਲਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਗਰਾਊਂਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਿਊਂਸਪਲ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਥਾਂ ਤੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:-

- (ੳ) ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡ ਤਮਾਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣ।
- (ਅ) ਸਕਿਲ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤੇ ਢਾਂਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- (ੲ) ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਉਮਰ, ਗੁੱਟ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- (ਸ) ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਠੀਕ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- (ਹ) ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- (ਕ) ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ।



ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਦਾ ਮਡਿਊਲ ਖਤਮ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ :-

1. ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ।
2. ਗਰੇਡ 1 ਅਤੇ ਗਰੇਡ 2 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ।
3. ਗਰੇਡ 3 ਅਤੇ ਗਰੇਡ 4 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ।
4. ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ।
5. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ।

ਸੈਸਨ 1 : ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਉਮਰ ਉਪਯੁਕਤ ਹੁਨਰ (ਸਕਿਲਜ਼) - ABC ਫਰੇਮਵਰਕ

ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ (3 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ) ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਵੇਖਣ, ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੀਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੀ - ਸਕੂਲਰਜ਼ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਸਲਾਈਡ ਤੇ ਥੱਲੇ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਿਛਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਅੱਜ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਉਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਨਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਚਾਹੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਬਾਲਗ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਬਾਲਗ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਛੋਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜਵਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਕੁਦਣਾ, ਚੜਨਾ, ਉਛਲਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ-

- (ੳ) **ਕਾਰਵਾਈ (Action)**-ਇੱਕ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਅਸਥਿਰਤਾ ਜੰਪ, ਸਧਾਰਨ ਤੁਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਰਿੜ੍ਹਨਾ, ਘਿਸਰਨਾ ਆਦਿ।
- (ਅ) **ਸੰਤੁਲਨ (Balance)** - ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਦੀ ਫੰਕਸ਼ਨ (ਅੱਖ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਅੰਗ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਸਟਮ) ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਖੜਨ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ ਹੈ।

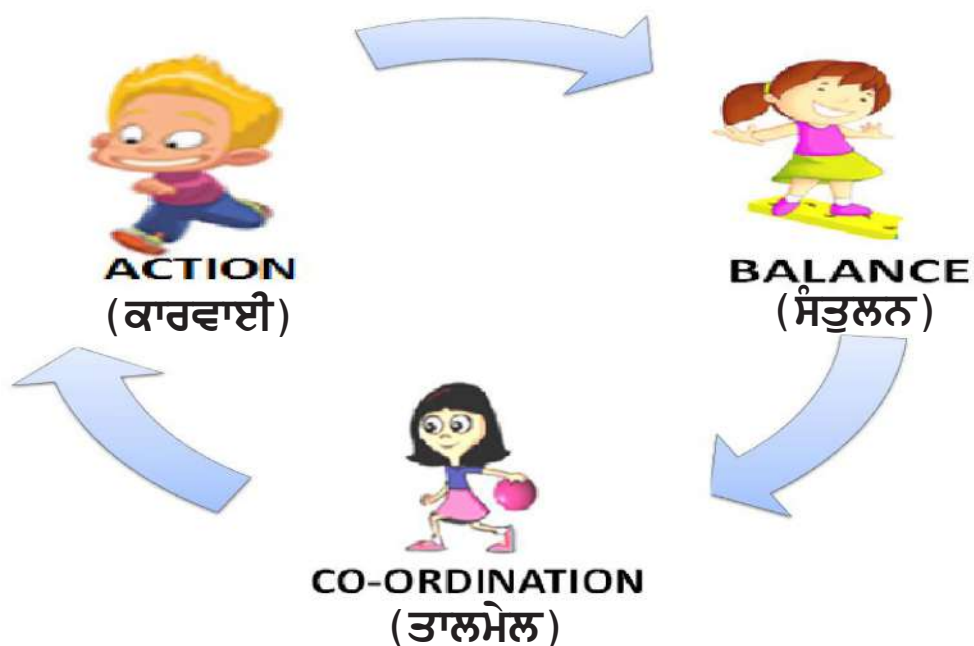
ਸੰਤੁਲਨ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

ੳ) **ਸਥਿਰ ਸੰਤੁਲਨ** - ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਖੜ ਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।

ਅ) **ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਸੰਤੁਲਨ** - ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।

(ੳ) ਤਾਲਮੇਲ (Co - ordination)- ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਵੇਦੀ ਫੰਕਸ਼ਨ , ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ।
ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ (ਹੱਥ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ , ਪੈਰ ਅੱਖ ਤਾਲਮੇਲ)

ਕਾਰਵਾਈ	ਸੰਤੁਲਨ	ਤਾਲਮੇਲ
ਦੌੜਨਾ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ	ਥਰੋਇੰਗ
ਕੁੱਦਣਾ	ਭਾਰ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ	ਕੈਚਿੰਗ
ਉੱਛਲਣਾ		ਕਿਕਿੰਗ
ਸਲਾਇਡੀਂਗ		ਸਟਰਾਇਕਿੰਗ



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ (1.5 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੁਕਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ-

- ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਕਿਲਜ਼ (ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿਲਜ਼) ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖਿਡੌਣੇ।

- ਮਜ਼ਾਕ ਅਤੇ ਅੰਦੂਰਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ।
- ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ Hi-fi, ਤਾਲੀ ਬਜਾਣਾ, thumps-up ।
- ਟੀਚਿੰਗ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ) ।
- ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇਣਾ (ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇਣਾ) ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ, ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ) ।



ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਗਰੇਡ ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਕੇ.ਜੀ 2 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਸਮਝ ਕੇ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।

Action

RUN FOR FUN

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-

ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ , ਸਕਾਰਫ਼ , ਬੀਨ ਬੈਗ , ਕੋਨ (cone) / ਸੋਸਰ ਕੋਨ ਰਸਤਾ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ।

Safety tips :-

ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਿਰਿਆ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

Learning outcomes:

ਸਹੀ ਦੌੜਨ ਦਾ ਪੋਸਚਰ ਉਹ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਬਿੱਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੇ ਹੋਣ , ਹੱਥ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉਲਟ ਘੁੰਮਣ ।
ਸਰੀਰ ਦਾ ਗਲਤ ਪੋਸਚਰ , ਹੱਥ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਹਰਕਤ (movement) ਆਦਿ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪਰੇਖਣ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੂਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੌੜਦੇ ਹਨ ।



ਦੌੜਨਾ ਇੱਕ ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਸਕਿਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ । ਇਹ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਕਿਰਿਆ :-

1. ਕੋਨ , ਸਟੇਸ਼ਨ , ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ (Hula hoops) , ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਰਸਤੇ ਬਣਾਉ ।
2. ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਨ ਬੈਗ (Bean – Bag) ਰੱਖੋ ।
3. ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਖੜੋ ।
4. ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਹੌਲੀ , ਤੇਜ਼ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਦੌੜੋ , ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੱਕੋ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਿੱਕ ਕਰੋ ।
5. ਭਿੰਨ - 2 ਰਸਤਿਆਂ ਤੇ ਜੋ ਕਿ Cone(ਕੋਨ)ਸੋਸਰ ਨਾਲ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ ਵੱਲ ਚਕਰਾਕਾਰ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਚਾਲ ਨਾਲ ਦੌੜੋ ।
6. ਦੌੜਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਸਹੀ ਪੋਸਚਰ ਦਾ ਪਰੇਖਣ ਕਰੋ ।
7. ਬੱਚੇ (ਪਹਾੜ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਦੌੜੋ, ਦੌੜੋ, ਦੌੜੋ) ਖੇਡ ਖੇਡਣਗੇ ।
8. ਬੱਚੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੌੜਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾ ਬੀਨ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ ਸਕਾਰਫ਼ ਦਿਖਾਉਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰੁੱਕ ਜਾਣਗੇ ।
9. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਨਿ ਬੀਨ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ ਸਕਾਰਫ਼ ਦਿਖਾਉਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਏ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੌੜਣਗੇ ।
10. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿਊਜ਼ੀਕਲ ਚੇਅਰਸ ਖੇਡ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਕਿਰਿਆ(Action)

ਉਛਲਣਾ , ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ
(HOP, SKIP, JUMP)

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ / ਸੱਮਗਰੀ

ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ/ਪੋਲੀ ਸਪਾਟ,
ਟੱਪਣ ਵਾਲੀ ਰੱਸੀ , ਹਰਡਲ,
ਫਲੈਟ ਰਿਗ/ਹੁੱਲਾ ਹੂਪ
ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ

ਬੱਚੇ ਜੇਕਰ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ
ਇੱਕ ਪੈਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ
ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ
। ਕਿਸੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅੜਚਨ ਤੋਂ
ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ । ਕ੍ਰਿਆ
30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ ।

ਸਿੱਖਣਾ (Learning outcomes) :

ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ
ਵਾਰ ਉੱਛਲੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ
ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੇ ।

ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਲੱਤਾਂ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ
ਵੱਲ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹੋਣ ।



ਉਛਲਣਾ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਕਿਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿਲਜ਼
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤੁਲਨ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ , ਵਜ਼ਨ ਬਦਲਣਾ ਆਦਿ ਨੂੰ
ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਗੋਡੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਝੁੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।
ਉੱਛਲਣਾ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਅਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਲੈਅ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ
ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਕ੍ਰਿਆ :-

ਉਛਲਣਾ :-

- ਪੋਲੀ ਸਪਾਟ/ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਦੇ ਉਪਰ ਉਛਲੋ, 3 – 5 ਵਾਰ ਇੱਕ
ਲੱਤ ਦੇ ਭਾਰ ਉਛਲੋ ਫਿਰ ਲੱਤ ਬਦਲੋ ।
- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਓ ।
- ਪੋਲੀ ਸਪਾਟ/ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਇੱਕ ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਤੋਂ
ਦੂਜੇ ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਤੱਕ ਉੱਛਲੋ ।
- ਫਲੈਟ ਰਿਗ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਛਲੋ ।

ਭਾਰ ਲਾਉਣਾ :-

- ਇੱਕ ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਤੱਕ ਛਾਲ ਲਾਓ ।
- ਜਦ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨਿਚਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਟਰੇਡ ਹੋ
ਜਾਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਹਰਡਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ
ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ :-

- ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ ।
- ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ । ਪੰਜ ਵਾਰ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਦੂਜੀ ਲੱਤ
ਨਾਲ ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ ।

ਸੰਤੁਲਨ (Balance)

**FUN WITH BEAN BAGS
AND WALKING BEAM**



ਸੰਤੁਲਨ Balance FUN YOGA

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-

ਸਮਾਨ ਸਤਿਹ ਵਾਲਾ ਘਾਹ
ਵਾਲਾ ਗਰਾਊਂਡ

ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ :-

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ
ਕਿ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ
ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ
ਵਸਤੂ ਨਾ ਪਈ ਹੋਵੇ । ਕ੍ਰਿਆ
30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

ਸਿੱਖਣਾ (Learning outcomes) :

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ
ਸਥਿਰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ
ਸਰੀਰ ਕੰਟਰੋਲ , ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ
ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ
ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ
ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ
ਹੈ ।



ਕ੍ਰਿਆ :-

ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ :-

- ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ (Shape) ਬੈਠ ਕੇ ,
ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ, ਲੇਟ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ :-

- ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਸ਼ੇਪ ਵਿੱਚ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਰ
ਕਰੋ ।

ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ :-

- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ
ਸਟਾਰ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਬਣਾਓ ।
- ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਰੀਰ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ
ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਓ ।

ਬੈਠਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਮੇਂ

- ਬੈਠ ਕੇ ਇੱਕ ਲੱਤ ਉੱਚੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਚੂਲਾ (Hips) ਫ਼ਰਸ ਤੇ ਹੋਵੇ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਚੱਕੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਇਕਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ
- ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਹਿਲਾਓ।
- ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਫ਼ਰਸ ਤੇ ਬੈਠੋ।
- ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਝੁਕਾਇਆਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੁਹੋ।
- ਇੱਕ ਲੱਤ ਚੱਕੋ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੁਹੋ। ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਵੀ ਇੰਝ ਹੀ ਕਰੋ। ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਚੱਕੋ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਛੁਹੋ।
- ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ (cross) ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਛੁਹੋ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।