

CBSE कक्षा 11 शारीरिक शिक्षा
पाठ - 3 शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता और जीवनशैली
पुनरावृत्ति नोट्स

स्मरणीय बिन्दु-

1. **शारीरिक पुष्टि का अर्थ :** एक साधारण व्यक्ति की शारीरिक पुष्टि का अर्थ उसकी दैनिक कार्य करने की क्षमता से है, जिसे वह थकावट का अनुभव किए बिना कर सकता है। इसके साथ-साथ कार्य समाप्त करने के बाद भी उसमें अतिरिक्त कार्य करने की पुनः शक्ति की क्षमता भी होनी चाहिए।

सुयोग्यता : सुयोग्यता एक व्यक्ति की वह क्षमता होती है, जिसके द्वारा वह एक अच्छा संतुलित जीवन व्यतीत करता है।

जीवन शैली : जीवन शैली जीने का एक तरीका है जो व्यक्ति के नैतिक मूल्यों और दृष्टिकोणों को प्रतिबिंबित करता है।

2. **शारीरिक पुष्टि, सुयोग्यता व जीवन शैली का महत्त्व-**

○ **शारीरिक पुष्टि का महत्त्व**

- तेज दिमाग
- एक लम्बा और स्वस्थ जीवन जीने के लिए
- जीवन का आनंद की प्राप्ति
- शरीर से वसा को दूर रखना
- हड्डियों को मजबूत बनाने में
- ऊर्जा, शक्ति और क्षमता को बढ़ाना
- मनः स्थिति में सुधार

○ **सुयोग्यता का महत्त्व**

- तनाव के बिना सक्रिय जीवन
- स्वास्थ्य में सुधार
- समाज का सक्रिय सदस्य बनने में
- अच्छा नागरिक
- उच्चतम विकास और वृद्धि की प्राप्ति
- जीवन का आनंद की प्राप्ति
- स्वस्थ एवं सुखी जीवन

○ **स्वस्थ जीवन-शैली का महत्त्व**

- तनाव से निपटने में सक्षम बनाता है।
- क्षमताओं में सुधार।
- स्वास्थ्य समस्याओं को कम करता है।

3. **शारीरिक योग्यता के अंग अथवा घटक**

-
1. **शक्ति-** मांसपेशी को अवरोधी के विरुद्ध कार्य करने की क्षमता
 - i. स्थिर शक्ति अथवा आइसोमीट्रिक शक्ति
 - ii. गतिशील शक्ति अथवा आइसोटोकेनिक शक्ति
 - iii. अधिकतम शक्ति
 - iv. विस्फोट शक्ति
 - v. सहन शक्ति
 2. **सहन क्षमता-** थकावट को रोकने की योग्यता
 - i. छोटी अवधि की सहन क्षमता एनारोबिक व्यायाम उदाहरण- फुटबाल
 - ii. लम्बी अवधि की सहन क्षमता एरोबिक व्यायाम उदाहरण- साइक्लिंग क्रास कन्ट्री
 3. **गति-** अधिकतम तीव्रता से कार्य करने की क्षमता
 - i. प्रतिक्रिया योग्यता संकेत एवं कार्य के प्रति प्रभावी रूप से प्रतिक्रिया
 - ii. त्वरण योग्यता कम गति की अवस्था में अधिकतम गति प्राप्त करना
 - iii. क्रिया की गति गतिविधि को न्यूनतम समय में संपादित करना
 4. **लचक-** शरीर के जोड़ों में गति क्षमता
 - i. अक्रिय लचक बाहरी सहायता से अधिक दूरी की गतियाँ की जा सकती हैं
 - ii. सक्रिय लचक बिना किसी बाहरी सहायता के शरीर के जोड़ों की अधिक दूर तक गति
 - iii. स्थिर लचक स्थिर अवस्था के समय लचक उदाहरण-लेटने बैठने या खड़े होने की अवस्था
 5. **तालमेल- सम्बन्धी योग्यता**
 4. **कल्याण या सुयोग्यता के घटक**
 - व्यावसायिक कल्याण काम और आराम के बीच संतुलन।
 - बौद्धिक सुयोग्यता जानना और कुशलता से जानकारी के उपयोग की क्षमता।
 - भावनात्मक कल्याण पूरी तरह से तनावों, भावनाओं पर नियंत्रण करने की क्षमता
 - पर्यावरण सुयोग्यता स्वास्थ्य उपायों और जीवन स्तर को बढ़ावा देने की क्षमता।
 - भौतिक सुयोग्यता दैनिक कार्यों को पूरा करने की क्षमता।
 - अध्यात्मिक सुयोग्यता जीवन को अर्थ व दिशा प्रदान करता है।
 - सामाजिक योग्यता लोगों के साथ सफलता से बातचीत करने की क्षमता।
 - **स्वास्थ्य संबंधी पुष्टि के घटक**
 - शरीर की संरचना या संयोजन
 - हृदय-श्वसन सहनक्षमता
 - लचक
 - मांसपेशीय शान-क्षमता
 - मांसपेशीय शक्ति
 5. **जीवन शैली में बदलाव के माध्यम से स्वास्थ्य खतरों की रोकथाम**

-
1. नियमित शारीरिक व्यायाम
 2. पर्याप्त निद्रा
 3. भोजन करने की स्वास्थ्यप्रद आदतें
 4. शरीर का कहित भार बनाए रखना
 5. टेलीविजन देखने की सीमित अवधि
 6. धूम्रपान को त्यागना
 7. चोट से बचाव
 8. मदिरापान की आदत को सीमित करना

6. सकारात्मक जीवनशैली के घटक (Components of Positive Lifestyle)

1. स्वास्थ्यपद आदतें अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता एवं बीमारियों से बचाव।
2. शारीरिक गतिविधि, नियमित शारीरिक व्यायाम, व्यक्ति का वजन, शक्ति व लचक को बनाए रखने में मदद करता है।
3. सुरक्षित व साफ़ वातावरण सुयोग्यता को बढ़ावा देता है।
4. समाजीकरण प्रत्येक व्यक्ति को स्व-मित्रों तथा पड़ोसियों से अच्छे सामाजिक संबंध।
5. पर्याप्त आराम व निद्रा से जीवन में तरोताजगी व क्रियाशील आती है।
6. तनाव प्रबंधन तरकीबें जैसे ध्यान और शिथिलन तनाव से बचाती हैं।
7. संतुलित आहार स्वास्थ्य को बनाए रखता है और असंतुलित आहार बीमारियों को लाता है।
8. नियमित चिकित्सा जाँच बीमारियों से बचती है।