

SPORTS CLASS

6-8

by hp

पाठ-1

शारीरिक शिक्षा

खेल एक जन्मजात प्रवृत्ति है। तुमने देखा होगा पैदा होने के बाद शिशु तरह-तरह की क्रियाएँ करता है। ये क्रियाएँ उस अवस्था के शिशुओं के खेल ही हैं। पालने में लेटे बच्चों का स्वतः हँसना, किलकारी मारना, हाथ-पाँव चलाना, रोने लगना आदि खेल क्रियाएँ हैं। कुछ बड़े होने पर बच्चे दौड़-धूप कर लेते हैं, वे लुका-छिपी, मिट्टी के घर-घरौंदे, चोर-सिपाही आदि का खेल करते दिखाई देते हैं क्या आपने विचार किया कि वे ऐसा क्यों करते हैं? -----

|
हाथ-पाँव चलाना, दौड़-भाग, गिल्ली-डंडा, कूद-फॉद के खेल शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ बनाते हैं। शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ एवं पुष्ट रखने के लिए शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता पड़ती है। इस शिक्षा के द्वारा बच्चों के हाथ-पैर, कमर, कूलहे आदि तो पुष्ट होते ही हैं साथ ही उनकी शारीरिक एवं मानसिक क्षमता का भी विकास होता है।

पढ़ने के साथ-साथ खेल-कूद और पी.टी. आदि जो कार्य आप करते हैं वह सभी शारीरिक क्रियाओं के अन्तर्गत आते हैं।

शारीरिक शिक्षा का अर्थ

शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए जो सीख, ज्ञान और क्रियाएँ करायी जाती हैं वही शारीरिक शिक्षा कहलाती है। पढ़ना और ज्ञान प्राप्त करना मानसिक कार्य के अन्तर्गत आते हैं। शरीर को मजबूत बनाने के लिए जो व्यायाम किए जाते हैं वे सब शारीरिक कार्य के अन्तर्गत आते हैं। किसी कार्य को करने के लिए शारीरिक एवं मानसिक रूप से विकसित होना आवश्यक है। पढ़ने-लिखने एवं खेलने आदि सभी कार्यों में हमारा मस्तिष्क और शरीर दोनों एक साथ कार्य करते हैं जैसे क्रिकेट में गेंद को पकड़ने (कैच) के लिए मस्तिष्क और शरीर दोनों का प्रयोग करते हैं।



गेंद को पकड़ने के लिए मस्तिष्क और शरीर दोनों का प्रयोग करते हैं।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता

शारीरिक शिक्षा शरीर को स्वस्थ एवं मजबूत बनाने के साथ-साथ बालक के मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक मूल्यों के विकास के लिए आवश्यक है। इसके लिए निम्नवत् प्रयास किये जाते हैं:-

1. **शारीरिक अंगों के सुधार हेतु:-** इन क्रियाओं द्वारा हमारे शारीरिक अंगों की कमजोरियों तथा दोषों को दूर किया जाता है जैसे- योग, प्राणायाम, व्यायाम तथा पी.टी. आदि।
2. **खेलकूद तथा तैराकी:-** इसमें खेलकूद, क्रिकेट, टेबिल-टेनिस, हॉकी, फुटबाल, बास्केटबाल, तैराकी तथा नाव चलाना आदि क्रियाएँ आती हैं।
3. **अपनी रक्षा हेतु क्रियाएँ:-** इसके अन्तर्गत कुश्ती, जूँड़ो, कराटे, बॉक्सिंग, तलवारबाजी, तीरंदाजी आदि खेल आते हैं।
4. **शरीर को स्वस्थ रखने हेतु:-** चलना, दौड़ना, सीढ़ी चढ़ना और उतरना आदि कार्य शरीर को स्वस्थ बनाते हैं।
5. **शरीर को फुर्तीला बनाने हेतु:-** इसमें लेजिम, डम्बल, ढपली तथा नृत्य शामिल हैं जैसे- लोकनृत्य एवं ताल जिमनास्टिक।
6. **मनोरंजन हेतु:-** इसमें कैम्प लगाना, पिरामिड बनाना, पैदल चलकर सैर करना, मछली पकड़ना आदि आते हैं।

शारीरिक शिक्षा से लाभ

इस शिक्षा से निम्नवत् लाभ हैं-

1. शारीरिक शिक्षा शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ और मजबूत बनाने में सहयोग देती है।
2. इस शिक्षा में खेल क्रियाओं द्वारा स्फूर्ति, आनन्द और ऊर्जा प्राप्त होती है।
3. जीतने या हारने पर अपने ऊपर नियंत्रण रखने से अनुशासन का गुण विकसित होता है।
4. नैतिक मूल्यों जैसे सहयोग की भावना, विचारशीलता, दृढ़ता, संयम आदि मूल्यों का विकास होता है।

5. समय का सदुपयोग करने की प्रेरणा भी शारीरिक शिक्षा द्वारा मिलती है, जैसे खाली समय में भावगीत द्वारा मनोरंजन करना, गोला बनाकर खेलना, कबड्डी एवं खो-खो खेलना आदि।

इन लाभों को ध्यान में रखकर ही विद्यालयों में संगठित खेलकूद का प्रबन्ध किया जाता है।

सदन तथा टीमों का निर्माण, बालसभा, कुमारी सभा, लय तथा नृत्य के लिए स्थानों का प्रबन्ध किया जाता है। ये सारी व्यवस्थाएँ हम सभी के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए ही की जाती हैं।

अभ्यास

1. शारीरिक शिक्षा किसे कहते हैं ?
 2. शारीरिक शिक्षा क्यों आवश्यक है?
 3. शारीरिक शिक्षा से क्या लाभ है?
 4. शारीरिक शिक्षा द्वारा किन-किन नैतिक मूल्यों का विकास होता है?
 5. समय का सदुपयोग कैसे करेंगे?
 6. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-
1. पढ़ना और ज्ञान प्राप्त करना कार्य के अन्तर्गत आते हैं।
 2. शारीरिक क्रियाओं द्वारा और विकास भी होता है।
 3. अपनी रक्षा हेतु कुश्ती, , आदि खेल आते हैं।

यहाँ लिखिए-

1. तुम्हें कौन-कौन से खेल पसंद हैं:-

(अ).....

.....

(ब)

.....

.....

(स).....

.....

2. अपनी पसंद के खेलों में आप कौन-कौन से खेल खेलते हैं-

(अ).....

.....

(ब)

.....
.....

(स).....

.....

प्रोजेक्ट कार्य-

अपने पास-पड़ोस में जाकर पता करो कि पहले कौन-कौन से खेल-खेले जाते थे किन्हीं दो खेलों के विषय में लिखो।

पाठ 2

व्यायाम



सरिता अपने पिता को रोज सुबह उठकर कसरत करता हुआ देखा करती थी। एक दिन उसने उत्सुकतावश पूछा कि पिताजी आप रोज सुबह उठकर कसरत क्यों करते हैं? क्या प्रतिदिन कसरत करना आवश्यक है? पिता ने सरिता को बताया कि बेटा, प्रतिदिन व्यायाम एवं योग करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है, हाथ-पैर की माँसपेशियाँ मजबूत एवं पुष्ट होती हैं।

व्यायाम का महत्व

1. व्यायाम करते समय या कोई भी शारीरिक कार्य करते समय हमारे अंगों में गति होती है। अंगों की गति से रक्त का संचार बढ़ता है। रक्त संचार बढ़ने से शरीर की सक्रियता में वृद्धि हो जाती है।
2. व्यायाम करते समय साँस की गति तेज हो जाती है जिससे फेफड़ों में शुद्ध वायु अधिक मात्रा में पहुँचती है। जिसके कारण रक्त को अधिक ऑक्सीजन प्राप्त हो जाती है और अशुद्ध वायु (कार्बन डाई ऑक्साइड) तेजी से बाहर निकल जाती है।

3. व्यायाम करने से पसीना अधिक मात्रा में निकलता है। पसीने के रूप में शरीर के अनावश्यक पदार्थ बाहर निकल जाते हैं।
4. रक्त संचार तीव्रता से होने के कारण हृदय की गति बढ़ जाती है जिससे उसका भी पर्याप्त मात्रा में व्यायाम हो जाता है। ऐसा होने से हृदय हृष्ट-पुष्ट रहता है।
5. व्यायाम करने से भूख ठीक से लगती है और भोजन पच जाता है।
6. व्यायाम हमारे शरीर को स्वस्थ एवं हृष्ट-पुष्ट बनाता है।

व्यायाम में सावधानियाँ

1. शुद्ध वायु प्राप्त करने हेतु व्यायाम सदैव खुले स्थान में करना चाहिए।
2. व्यायाम के तुरन्त पहले अथवा तुरन्त बाद भोजन नहीं करना चाहिए।
3. व्यायाम के तुरन्त पहले अथवा तुरन्त बाद स्नान नहीं करना चाहिए।
4. हमें अधिक व्यायाम नहीं करना चाहिए। शक्ति से अधिक व्यायाम करना हानिकारक है। हम कितना व्यायाम करें, यह हमारी आयु, कार्य, भोजन और स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।

आओ व्यायाम करना सीखें

- (क) सावधान अवस्था में दोनों हाथ सामने आगे तानें, हथेलियां नीचे की ओर रहें।
- (ख) हाथ पीछे ले जाएँ, हथेलियां ऊपर की ओर हों।
- (ग) एड़ी उठाकर हाथ सामने से लाकर ऊपर तानें, हथेलियां सामने की ओर रहें।



- (घ) हाथ आगे की ओर से नीचे लाकर सावधान अवस्था में आ जाएँ।
- (क) सावधान अवस्था में उछल कर दोनों पैरों को थोड़ा दूर रखें व सामने ताली बजाएँ।



- (ख) कन्धे की सीध में चुटकी बजाएँ, कुहनियां कन्धों की सीध में रहें।
- (ग) पुनः सामने ताली बजाएँ।

(घ)उछल कर सावधान अवस्था में आ जाएँ।

3.(क)सावधान अवस्था में मुट्ठी बन्द कर दोनों हाथों को चित्रानुसार मोड़ें।



(ख)हाथ अगल-बगल तानें, हथेलियाँ नीचे की ओर रहें।

(ग)मुट्ठी बन्द कर दोनों हाथों को इसी प्रकार मोड़ें।

(घ)सावधान अवस्था में आ जाएँ।

4(क)सावधान अवस्था से बैठक लगाकर दोनों हाथ आगे तानते हुए खड़े हो जाएँ, हथेली नीचे की ओर रहें।



(ख)हाथ पीछे तानें, हथेली ऊपर की ओर हो।

(ग)इसके बाद हाथ सिर के ऊपर तानें। इन्हें सीधा करके एक दूसरे के समानान्तर ले जाएँ।

(घ)हाथ सामने लाते हुए नीचे लाकर सावधान की अवस्था में आएँ।

5(क)कूदकर पैर दाएँ-बाएँ खोलकर हाथ आगे की ओर तानें, हथेली नीचे की ओर रहें।



(ख)धड़ झुकाकर उंगलियों से जमीन छुएँ।

(ग)धड़ सीधा करें, हाथ आगे की ओर हो।

(घ)इसके बाद सावधान अवस्था में आ जाएँ।



6(क) सावधान अवस्था में आगे झुककर उँगलियों से भूमि छुएँ।

(ख) पंजो के बल बैठ जाएँ, दोनो हाथ घुटनों के बीच में रखें।

(ग) घुटने सीधे रखें, उँगलियाँ भूमि से स्पर्श करती हुई हों।

(घ) पुनः सावधान अवस्था में आ जाएँ।

7(क) कूद कर टाँगों में अन्तर करें, हाथ दाएँ बाएँ तानें, हथेली नीचे की ओर रखें।



(ख) कूद कर दोनों पैर मिलाएँ, सिर के ऊपर ताली ढें।

(ग) यथा (क) की स्थिति में आ जाएँ।

(घ) सावधान अवस्था में आ जाएँ।

8(क) बायों ओर मुड़कर बाएँ पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएँ।



(ख) दाहिने पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएँ।

(ग) सिर के ऊपर ताली बजाएँ।

(घ) सावधान की अवस्था में आ जाएँ।

9(क) दाहिने ओर मुड़कर दाहिने पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएँ।

(ख) बायें पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएँ।

(ग) सिर के ऊपर ताली बजाएँ।

(घ) सावधान अवस्था में आ जाएँ।



अभ्यास

1. व्यायाम से आप क्या समझते हैं ?

2. व्यायाम का क्या महत्व है ?

3. व्यायाम करते समय कौन-कौन सी सावधानियाँ रखनी चाहिए ?

4. किन्हीं दो व्यायाम के विभिन्न चरणों को लिखिए ?

5. रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए-

(क) व्यायाम करने से हमारा फुर्तीला, निरोग होता है।

(ख) शुद्ध वायु प्राप्त करने हेतु व्यायाम सदैव स्थान में करना चाहिए।

पाठ 3

योग एवं योगासन

सरिता के पिताजी रोज प्रातःकाल उठकर योग करते हैं तथा बच्चों से भी योग करने की सलाह देते हैं। सरिता ने पिता से पूछा ”पिताजी योग क्या है ?“

पिताजी ने बताया योग शब्द ‘युज’ से बना है। युज का अर्थ होता है ‘जोड़ना’ या ‘मिलाना’। योग के द्वारा कार्य करते समय शरीर और मन में ताल-मेल बैठता है। योग एक प्रकार का आसन करने का अभ्यास है। योगाभ्यास करने से शरीर स्वस्थ रहता है। इसके करने से मन को भी शांति मिलती है। अब आप जान गई होंगी कि योगाभ्यास से हमारे मस्तिष्क और शरीर दोनों स्वस्थ रहते हैं। शरीर और मस्तिष्क के स्वस्थ रहने से हमारा मन पढ़ाई में लगता है।

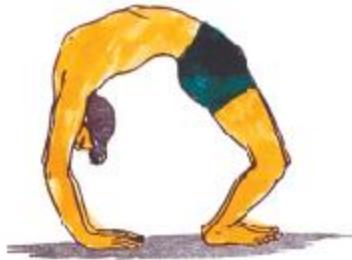
योग के अंग

योग के आठ अंग होते हैं, इसलिए इन्हें अष्टांग योग के नाम से भी जानते हैं। योग के निम्नवत् आठ अंग हैं-

1. यम
2. नियम
3. आसन
4. प्राणायाम
5. प्रत्याहार
6. धारण
7. ध्यान
8. समाधि

आओ योग के कुछ आसन और योगासन सीखें।

1. चक्रासन



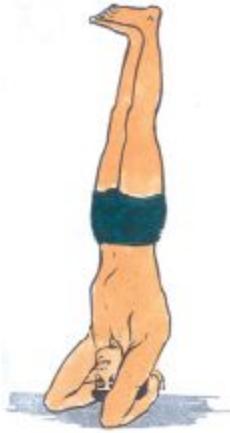
विधि

1. पीठ के बल लेट कर घुटनों को मोड़िए। एडियाँ नितम्बों के समीप लगी हुई हों।
2. दोनों हाथों को उल्टा करके कंधों के पीछे थोड़े अन्तर पर रखें इससे सन्तुलन बना रहता है।
3. श्वास अन्दर भरकर कमर एवं छाती को पीछे की ओर ले जाकर ऊपर उठाइए।
4. धीरे-धीरे हाथ एवं पैरों को समीप लाने का प्रयत्न करें, जिससे शरीर की चक्र जैसी आकृति बन जाए।
5. आसन छोड़ते समय शरीर को ढीला करते हुए कमर भूमि पर टिका दें। इस प्रकार 3-4 बार करें।

लाभ

1. रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है तथा वृद्धावस्था नहीं आने देता। आँतों को सक्रिय करता है।
2. शरीर में स्फूर्ति एवं शक्ति को बढ़ाता है।
3. श्वास रोग, सिरदर्द, नेत्र विकार, सर्वाइकल स्पोंडिलाइटिस में विशेष हितकारी है।
4. हाथ पैरों की माँसपेशियों को सबल बनाता है।

2. शीर्षासन



विधि

1. धोती या तौलिया की गोलाकार गद्दी बनाएं। दोनों हाथों की अँगुलियों को आपस में डालकर कोहनी तक हाथ को जमीन पर टिकाएं एवं गद्दी को सिर के नीचे रखें।
2. सिर का अग्रभाग गद्दी पर और घुटने जमीन पर टिके हुए हों। अब शरीर का भार गर्दन एवं कुहनियों पर संतुलित करते हुए पैरों को भूमि के समानान्तर सीधा करें।
3. अब एक घुटने को मोड़ते हुए ऊपर उठाएं, उसके पश्चात दूसरे घुटने को भी ऊपर उठाकर, मोड़कर रखें।
4. अब मुड़े हुए घुटनों को क्रमशः एक-एक करके ऊपर उठाने की चेष्टा करें। प्रारम्भ में शीघ्रता नहीं करनी चाहिए। धीरे-धीरे पैर सीधे होने लगेंगे। जब पैर सीधे हो जाएं तो आपस में मिलाकर प्रारम्भ में थोड़ा आगे की ओर झुकाकर रखें, नहीं तो पीछे की ओर गिरने का भय होता है।
5. आँखे बन्द रहें, श्वास की गति सामान्य रहे।
6. जिस क्रम से पैर ऊपर उठे थे उसी क्रम से वापस पूर्व स्थिति में लाएं। शीर्षासन के बाद शवासन करें या खड़े हो जाएं, जिससे रक्त का प्रवाह जो मस्तिष्क की ओर हो रहा था, वह सामान्य हो जाए। यह आसन 5 मिनट से आरम्भ करके आधे घण्टे तक कर सकते हैं। सामान्य अवस्था में इसे 5 से 10 मिनट तक करना पर्याप्त है।

लाभ

1. यह आसन सभी आसनों का राजा है। इससे शुद्ध रक्त मस्तिष्क को मिलता है। इस आसन से आँख, कान, नाक आदि निरोग रहते हैं। पिट्यूटरी एवं पीनियल ग्लैण्ड को स्वस्थ करके मस्तिष्क को सक्रिय करता है। स्मरण शक्ति का भी विकास करता है।
2. हिस्टीरिया, हॉर्निया, कब्ज आदि रोगों को दूर करता है।
3. थायरॉइड ग्लैण्ड को सक्रिय कर दुर्बलता व मोटापा दोनों को दूर करता है। थायरॉइड की क्रिया के अनियमित होने से ही हम अधिक दुबले या अधिक मोटे हो जाते हैं।

4. असमय बालों का झाड़ना एवं बालों का सफेद होना, दोनों ही समस्याओं को दूर करता है।

3. सर्वांगासन



विधि

1. पीठ के बल सीधा लेट जाएँ। पैर मिले हुए हों, हाथों को दोनों ओर बगल में सटाकर हथेलियाँ जमीन की ओर करके रखें।

2. श्वास अन्दर भरकर पैरों को धीरे-धीरे 30 अंश फिर 60 अंश और अन्त में 90 अंश तक उठाएँ। पैरों को उठाते समय हाथों से सहायता ले सकते हैं। इसके बाद लगभग 120 डिग्री पर पैर ले जाएँ। हाथों को कमर के पीछे लगाएं, कोहनियाँ भूमि पर टिकी हुई हों और पैरों को मिलाकर सीधा रखें। पंजे ऊपर की ओर तने हुए एवं आँखें बंद हों अथवा पैर के अँगूठों पर दृष्टि रखें। दो मिनट से शुरू करके धीरे-धीरे यह आसन आधे घण्टे तक किया जा सकता है।

3. पुनः पैरों को सीधा रखते हुए पीछे की ओर थोड़ा झुकाएँ। दोनों हाथों को कमर से हटाकर भूमि पर सीधा कर दें। अब हथेलियों से भूमि को दबाते हुए जिस क्रम से उठे थे उसी क्रम से धीरे-धीरे पहले पीठ और फिर पैरों को भूमि पर सीधा करें। जितने समय तक सर्वांगासन किया जाए, लगभग उतने ही समय तक शवासन में विश्राम करें। शवासन में शरीर को ढीला छोड़कर शव की तरह लेट जाते हैं।

लाभ

1. थायरॉयड को सक्रिय एवं स्वस्थ बनाता है।

2. दमा के लिए भी उपयोगी है।

3. इस आसन से थायरॉयड एवं पीयूष ग्रंथि के मुख्य रूप से क्रियाशील होने से यह कद-वृद्धि में विशेष उपयोगी है।

4. उत्तानपादासन



विधि

1. पीठ के बल लेट जाएँ। हथेलियाँ भूमि की ओर, पैर सीधे एवं पंजे मिले हुए हों।
2. अब श्वास अन्दर भरकर पैरों को 1 फुट तक (करीब 30 डिग्री तक) धीरे-धीरे उठाएँ। कुछ समय तक इसी स्थिति में बने रहें।
3. वापस आते समय धीरे-धीरे पैरों को नीचे भूमि पर टिकाएँ, झटके के साथ नहीं। कुछ विश्राम कर फिर यही क्रिया कीजिए। इसे तीन से छः बार करना चाहिए।
4. जिनको कमर में दर्द रहता हो। वे एक-एक पैर से क्रमशः इस अभ्यास को करें।

लाभ

1. यह आसन ऊँतों को सबल एवं निरोग बनाता है तथा कब्ज, गैस, मोटापा आदि को दूर करता है।
2. पेटदर्द एवं श्वासरोग में भी उपयोगी है।
3. एक-एक पैर से क्रमशः करने पर कमर दर्द में विशेष लाभप्रद है।

4. पश्चिमोत्तानासन



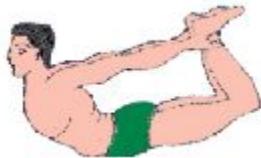
विधि

1. दण्डासन में बैठ कर दोनों हाथों के अँगूठों व तर्जनी की सहायता से पैरों के अँगूठों को पकड़िये।
2. श्वास बाहर निकाल कर सामने झुकते हुए सिर को घुटनों के बीच लगाने का प्रयत्न कीजिए। घुटने-पैर सीधे भूमि पर लगे हुए तथा कोहनियाँ भी भूमि पर टिकी हुयी हों। इस स्थिति में शक्ति के अनुसार आधे से तीन मिनट तक रहें फिर श्वास छोड़ते हुए वापस सामान्य स्थिति में आ जाएँ।

लाभ

1. सभी माँसपेशियाँ पुष्ट एवं मजबूत होती हैं। इस आसन से स्वास्थ्य सुधरता है।
2. कद की वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण अभ्यास है।

5. धनुरासन



विधि

1. पेट के बल लेट जाएँ। घुटनों से पैरों को मोड़ कर एडियाँ नितम्ब के ऊपर रखें। दोनों पैरों के घुटने एवं पंजे आपस में चित्रानुसार मिले हुए हों।
2. दोनों हाथों से पैरों को टखनों के पास से पकड़िये।
3. श्वास अन्दर भरकर घुटनों एवं जंधों को क्रमशः उठाते हुये ऊपर की ओर तानें, हाथ सीधे रहें। पिछले हिस्से के उठने के पश्चात पेट के ऊपरी भाग छाती, ग्रीवा एवं सिर को भी ऊपर उठाइए। नाभि एवं पेट के आस-पास का भाग भूमि पर ही टिका रहे। शेष भाग ऊपर उठा होना चाहिए। शरीर की आकृति तने हुए धनुष के समान हो जाएगी। इस स्थिति में दस से तीस सेकेण्ड तक रहें।
4. श्वास छोड़ते हुये क्रमशः पूर्व स्थिति में आ जाइए। तीन-चार बार तक इस आसन को करें।

लाभ

1. रीढ़ की हड्डी लचीली होती है।
2. पाचन शक्ति सुदृढ़ होती है।
3. पेट की स्थूलता कम होती है।
4. मांसपेशियाँ और जोड़ मजबूत होते हैं।
5. गले के रोग नष्ट होते हैं।

6. सिंहासन (व्याघ्रआसन)



सिंहासन

विधि

1. यदि संभव हो तो सूर्य की ओर मुँह करके वज्रासन में बैठकर घुटनों को थोड़ा खोलकर रखें। हाथों की उंगलियाँ पीछे की ओर करके पैरों के बीच सीधा रखें।

2. श्वास अन्दर भरकर जिह्वा को बाहर निकालें। सामने देखते हुए श्वास को बाहर निकालते हुए सिंहवत्तर्गज्ञना कीजिए। यह क्रिया 3-4 बार करना चाहिए।

3. सिंहासन करने के पश्चात् गले से लार छोड़ते हुए हल्के हाथ से गले की मालिश कीजिए इससे गले में खराश नहीं होती।

लाभ

1. टांसिल, थायरॉइड व अन्य गले सम्बन्धी रोगों में उपयोगी है।

2. कान के रोग व स्पष्ट उच्चारण में लाभकारी है।

7. पद्ममयूरासन



पद्ममयूरासन

विधि

इस आसन को करने पर आसन में साधक की आकृति मयूर जैसी हो जाती है। इसलिए इसे पद्ममयूर आसन कहते हैं।

सर्वप्रथम पेट के बल लेटकर हाथों को जमीन पर टिकायें। इसके पश्चात् पैर को सीधा पंजों के बल रखें और धीरे-धीरे पैर को उठाते हुए शरीर को समतल करें इसके पश्चात् दोनों पैरों को क्रास करते हुए पद्मासन में लायें। इसी स्थिति में कम से कम 30 सेकेण्ड रुकें।

लाभ

1. पाचन शक्ति ठीक रहती है।

2. पेट के रोग दूर रहते हैं।

3. मोटापा दूर होता है।

8. उत्थित टिटिभासन



विधि

सर्वप्रथम अपनी टाँगों को आगे की ओर फैलाकर बैठ जायें। जांघें, पिंडलियाँ तथा पंजे मिले हुए होने चाहिये। अपने दोनों हाथों की हथेलियों को पीछे की ओर जमीन पर टिका दें। अब अपने शरीर का पूरा भार पैरों की एडियों और हथेलियों पर डाल दें। गहरी श्वास अन्दर भरते हुए अपने शरीर को ऊपर की ओर उठाएँ। दृष्टि नाभि पर रखें। थोड़ी देर श्वास रोकें और साँस बाहर निकालते हुए धीरे-धीरे पहली वाली स्थिति में आ जायें।

लाभ

- 1.मूत्र सम्बन्धी रोगों से छुटकारा मिलता है।
- 2.मधुमेह रोग नहीं होता है।
- 3.हाथों व पैरों की माँसपेशियाँ दृढ़ होती हैं।

9. उत्थित पादहस्तासन



विधि

सर्वप्रथम दोनों पाँव को जोड़कर सावधान की मुद्रा में खड़े हों जायें, उसके पश्चात् श्वास छोड़ते हुए दाहिनी टाँग के अँगूठे को दाहिने हाथ से पकड़ते हुए ऊपर की तरफ उठायें। ऐसा करते समय बायीं टाँग जो भूमि पर स्थिर है उसका घुटना सीधा हो एवं बायीं हाथ कमर पर रहेगा। लगभग 5-10 सेकेण्ड बाद दायीं टाँग को घुटने से सीधा करते हुए भूमि के समानान्तर स्थापित रखें। कमर से ऊपर का शरीर मुड़ा हुआ न हो। लगभग 30 सेकेण्ड इसी मुद्रा में रुकें। इसके बाद दायीं टाँग को ऊपर की तरफ उठायें और फिर दोनों हाथों से दायीं टाँग की एड़ी पकड़ते हुए मुँह को दायीं टाँग में लगाने की कोशिश करें। तीस सेकण्ड के बाद धीरे-धीरे पुनः यथा स्थिति में वापस आ जायें।

लाभ

- 1.मूत्रतंत्र एवं किडनी मजबूत होती है।

अभ्यास

- 1.योग का क्या अर्थ है ?
- 2.चक्रासन से होने वाले लाभ बताइए।

3. सर्वांगआसन करने का तरीका बताइए।
 4. सिंहासन या व्याघ्रआसन की स्थिति समझाएं।
 5. पद्ममयूरासन करने से क्या-क्या लाभ होते हैं।
 6. उत्थित टिटिभासन से होने वाले लाभ बताएँ।
 7. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-
- (क) आसन मस्तिष्क को सक्रिय करता है तथा स्मरण शक्ति का विकास करता है।
- (ख) पश्चिमोत्तानासन की वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण अभ्यास है।
- (ग) सभी आसनों का राजा है।

पाठ - 4

प्राणायाम

श्वसन (श्वास लेने-छोड़ने की क्रिया) हमारे जीवन की सबसे आवश्यक क्रिया है। श्वास आना-जाना जीवित होने का प्रमाण है। श्वास का रुकना ही मौत है। इन्हीं श्वासों को जीवन-शक्ति या प्राण कहते हैं।

प्राण-शक्ति या श्वास अन्दर लेने और बाहर छोड़ने की क्रिया पर नियंत्रण करना ही प्राणायाम कहलाता है। इसे वायु साधना भी कहा जाता है।

प्राणायाम से लाभ

हमारे शरीर में जितनी भी क्रियाएं होती हैं सभी का श्वासों से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से गहरा सम्बन्ध है। प्राणायाम के द्वारा श्वासों के आवागमन पर नियंत्रण करके हम अपने शरीर को निरोग व तरोताजा बनाये रख सकते हैं। प्राणायाम के और भी कई लाभ हैं:-

गहरी श्वास न लेने के कारण हमारे फेफड़ों का तीन-चौथाई भाग निष्क्रिय रहता है। परिणाम स्वरूप शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाता है एवं नुकसान पहुँचाने वाले द्रव्य जमने लगते हैं। इसके कारण टी०बी०, खाँसी जैसे रोग हो जाते हैं। प्राणायाम के द्वारा फेफड़े मजबूत होते हैं और रक्त-संचार तेज हो जाता है।

1. प्राणायाम करने से मस्तिष्क का तनाव कम होता है। मन एकाग्रचित्त होता है।
2. प्राणायाम करने से शरीर निरोग रहता है।
3. नियमित प्राणायाम करने से पाचन शक्ति और स्मरण शक्ति बढ़ती है।

4. प्राणायाम से दीर्घश्वसन का अभ्यास स्वतः होने लगता है तथा इससे हमारी आयु बढ़ती है।

5. प्राणायाम करने से क्रोध, चिन्ता, निराशा और भय जैसे विकार दूर होते हैं।

6. सूझ-बूझ, दूरदर्शिता, सूक्ष्म-निरीक्षण, आत्मविश्वास जैसे गुणों का विकास होता है।

7. नियमित प्राणायाम करके मोटापा, कब्ज, रक्तचाप, गैस और श्वास सम्बन्धी असाध्य रोगों से बचा जा सकता है।

प्राणायाम की क्रियाएँ

प्राणायाम में श्वास से सम्बन्धित अनेक क्रियाएँ की जाती हैं। निम्नलिखित पाँच क्रियाओं को ध्यान से समझो, जिनको करने में 10-15 मिनट का समय लगता है-

1. भस्त्रिका प्राणायाम 2. कपालभाति प्राणायाम 3. अनुलोम-विलोम

4. भ्रामरी प्राणायाम 5. उद्धीथ प्राणायाम

ये सभी क्रियाएँ हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। इन उपयोगी क्रियाओं को करने के नियम यहाँ बताए जा रहे हैं-

1. भस्त्रिका प्राणायाम (समय - 3 से 5 मिनट)



नियम-

1. वज्रासन में बैठ जायें।

2. दोनों नासिकाओं से श्वास को अन्दर खींचें।

3. श्वास को बिना अन्दर रोके पूरी ताकत से बाहर निकालें।

लाभ

1. सर्दी, जुकाम, दमा, नजला और श्वास सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।

2. रक्त शुद्ध होता है तथा शरीर के विषाक्त द्रव्यों का निष्कासन होता है।

सावधानियाँ

1. श्वास को अन्दर खींचते समय पेट न फूले बल्कि पसलियों तक सीना ही फूले।

2. गर्मी के दिनों में अधिक न करें।

3. शुरुआत मन्द गति से करें। क्रमशः गति बढ़ाते हुए तीव्र गति से करें।

2. कपालभाति प्राणायाम (समय - 3 से 5 मिनट)

नियम-

- 1.ध्यान के किसी भी आसन में बैठ जायें।
- 2.श्वास को सामान्य तरीके से अन्दर आने दें।
- 3.सामान्य अवधि तक श्वास को भीतर रहने दें।
- 4.जोर से श्वास को बाहर निकालने के दौरान पेट को अन्दर करें।

लाभ

- 1.हृदय, फेफड़े और मस्तिष्क तथा कफ सम्बन्धी रोग नहीं होते।
- 2.कब्ज जैसी बीमारी इसके नियमित करने से दूर हो जाती है।
- 3.मुखमण्डल का तेज एवं सौन्दर्य बढ़ जाता है।
- 4.मन सदैव प्रसन्न रहता है तथा नकारात्मक विचार नष्ट हो जाते हैं।

सावधानियाँ

- 1.शुरूआत में एक-दो मिनट करते हुए आराम करें। एक दो माह के अभ्यास के बाद 5 मिनट तक करें।
 - 2.श्वास को अन्दर भरने के लिए प्रयत्न करें।
 - 3.पूरी एकाग्रता श्वास छोड़नें में लगाएँ।
- 3. अनुलोम- विलोम प्राणायाम (समय-10 मिनट)**



अनुलोम-विलोम प्राणायाम

नियम-

- 1.चित्र के अनुसार सिद्धासन में बैठ जायें।
- 2.दायें हाथ के अँगूठे से दायीं नासिका को बन्द करें।
- 3.बायीं नासिका से श्वास धीरे-धीरे अन्दर आने दें।
- 4.श्वास पूरा अन्दर भरने पर अनामिका व मध्यमा उँगलियों से बायीं नासिका को बन्द करें।
- 5.दायीं नासिका के अँगूठे को उठा लें। दायीं नासिका से श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकलने दें।
- 6.यही क्रिया लगातार दोहराएँ।

लाभ

1. नाड़ियों सामान्य स्थिति में कार्य करती हैं जिससे रक्त संचार अच्छा बना रहता है।
2. सर्दी जुकाम, गठिया, खाँसी, पित्त, कफ सम्बन्धी रोग, अस्थमा आदि दूर होते हैं।
3. आनन्द व उत्साह की वृद्धि होती है।

सावधानियाँ

1. गर्भ के मौसम में 3 से 5 मिनट अनुलोम-विलोम करना ही पर्याप्त है।
2. शुरुआत में 1-2 मिनट करने पर थकान महसूस होगी। बीच-बीच में आराम करते हुए प्राणायाम की अवधि को 10 मिनट तक बढ़ायें।
3. हथेली को नाक की सीध में न रखकर उसके ऊपर रखें।
4. **भ्रामरी प्राणायाम (कम से कम 3 बार अधिक से अधिक 21 बार)**



भ्रामरी प्राणायाम

नियम-

1. सिद्धासन में बैठ जाएँ।
2. श्वास को पूरी तरह अन्दर भरें।
3. दायें हाथ की मध्यमा से दायीं नासिका और बायें हाथ की मध्यमा से बायीं नासिका को आँख के पास मूल में दोनों ओर से हल्का दबायें।
4. दायें हाथ के अँगूठे से दायें कान को और बायें हाथ के अँगूठे से बायें कान के छिद्र बन्द कर लें।
5. अब भौंरे की तरह गुंजन करते हुए नाक से श्वास को बाहर छोड़ें। श्वास को बाहर छोड़ते समय ऊँ का उच्चारण करें।

लाभ-

1. मानसिक तनाव और उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग दूर हो जाते हैं।

2. मन स्थिर व प्रसन्न रहता है।

सावधानियाँ-

1. नासिका मूल को अधिक बल देकर न दबायें।
2. प्राणायाम करते समय दोनों हथेलियाँ कान की सीध में रहें।
3. श्वास को बाहर छोड़ते समय मुँह बन्द रखें।

5. उद्धीथ प्राणायाम (3 से 7 बार)



नियम-

1. पद्मासन में बैठ जायें।
2. धीरे-धीरे श्वास को अन्दर खींचें। श्वास अन्दर खींचते समय अपने मन को श्वास पर केन्द्रित रखें।
3. ओँ का उच्चारण करते हुए धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकालें।
4. यह क्रिया बार-बार करें।

लाभ

1. मन एकाग्र होता है।

सावधानियाँ

1. इस प्राणायाम के द्वारा श्वासों की गति पर नियंत्रण किया जाता है।
2. प्रारम्भ में धीरे-धीरे करते हुए श्वास लेने और छोड़ने के समय को 1 मिनट तक ले जायें।

प्राणायाम करने के सामान्य नियम

1. प्राणायाम के लिए सिद्धासन या पद्मासन में बैठना ठीक होता है। यदि इन आसनों में बैठने में कष्ट हो तो सुखासन में बैठकर प्राणायाम करें।
2. बैठने के लिए दरी या कम्बल का उपयोग करें।
3. श्वास सदैव नासिका से ही लें। मुँह से कदापि श्वास न लें।
4. भोजन करने के तुरन्त बाद प्राणायाम कभी भी नहीं करना चाहिए। भोजन के 4-5 घण्टे बाद ही प्राणायाम करना ठीक होता है।
5. प्राणायाम स्वच्छ एवं खुली जगह पर करें।



सिद्धासन में बैठने का तरीका

- 6.प्राणायाम के पूर्व दोनों नासिका को अच्छी तरह से साफ कर लें।
- 7.कुहरे या धुएँ के स्थान पर प्राणायाम कदापि न करें।
- 8.प्राणायाम करते समय श्वास को हठपूर्वक न रोकें।
- 9.प्राणायाम यथासम्भव स्नानादि से निवृत्त होकर करना चाहिए।
- 10.प्राणायाम के समय मेरुदण्ड, गर्दन और कमर को बिल्कुल सीधा रखकर बैठें।
- 11.यदि थकान महसूस हो तो प्राणायाम की एक क्रिया करने के बाद थोड़ी देर आराम करें फिर दूसरी क्रिया करें।
- 13.प्राणायाम करते समय किसी जानकार से सलाह अवश्य लें।

अभ्यास

- 1.प्राण किसे कहते हैं ?
- 2.मनुष्य एक मिनट में कितनी बार श्वास लेता है ?
- 3.प्राणायाम किसे कहते हैं? प्राणायाम के पाँच लाभ बताएँ।
- 4.भस्त्रिका प्राणायाम कैसे किया जाता है, इसके चरण बताएँ।
- 5.प्राणायाम करने के सामान्य नियम क्या हैं ? कोई पाँच नियमों को बताएँ।
- 6.रिक्त स्थानों की पूर्ति करो-
 - (क)नियमित प्राणायाम करने से और बढ़ती है।
 - (ख)प्राणायाम के द्वारा मजबूत होते हैं और रक्तसंचार तेज हो जाता है।

पाठ 5

मार्चिंग, खेल भावना एवं अनुशासन

आपने कभी सेना के जवानों, पुलिस के जवानों को कदम-ताल करते देखा है? विद्यालय में बच्चों को ड्रिल करते हुए अवश्य देखा होगा। कदम-ताल में क्या-क्या किया जाता है; लिखिए- -----

मार्चिंग- क्या और कैसे ?

अर्थ

मार्चिंग वह क्रिया है जिसे एक निश्चित क्रम से किया जाता है। इसमें आदेशों को सुनते हुए ध्यान से क्रियाकलाप किए जाते हैं।

विधि

हमें मार्चिंग प्रारम्भ करने के पूर्व निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए-

1. सभी लोग ऊँचाई के क्रम में खड़े होते हैं।
2. बाएँ व सामने देखते हुए लाइन सीधी की जाती है।
3. संकेत के आधार पर एक, दो, तीन की गिनती कराकर तीन लाइन बनायी जाती है।

ध्यान देने योग्य बातें

मार्चिंग करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है-

1. सावधान



सावधान की मुद्रा

मार्चिंग में यह सबसे महत्वपूर्ण अवस्था है। इसमें -

1. एडियों जुड़ी हुई रहेंगी।
2. दोनों पंजों के मध्य लगभग 300 का कोण बना हो।
3. घुटने सीधे हों।
4. हाथ नीचे की ओर सीधे शरीर से लगे हुए हों और मुँछी बन्द हों।
5. गर्दन सीधी हो।

6. निगाह सामने की ओर हो।

2. विश्राम

1. बाएँ पैर को लगभग कंधे की चौड़ाई के बराबर बाँयी ओर ले जायें ताकि शरीर का भार दोनों पैर पर समान रूप से पड़े।



विश्राम की मुद्रा

2. दोनों हाथ पीछे, नीचे को तने हुए तथा दाएँ हाथ की हथेली पर बाएँ हाथ की हथेली हो।

3. दायाँ अंगूठा बाएँ अंगूठे के नीचे हो और उसे हल्के से पकड़े रहें।

3. आराम से

1. इस अवस्था में हाथों एवं पैरों को ढीला छोड़ दिया जाता है।

2. सिर और शरीर को हिलाया जा सकता है, लेकिन अपने पैरों को नहीं हिलाया जाता।

3. बात करने, पीछे मुड़ने और रुमाल का प्रयोग करने की अनुमति नहीं है।

4. बैठ जाओ/खड़े हो:-

बैठ जाने के आदेश पर जल्दी से पालथी मारकर बैठ जाया जाता है। इसमें दाहिना टखना बाएँ पर होता है। हाथ सीधे हों। बन्द मुट्ठियाँ सामने की ओर होती हैं और घुटनों पर रखी हों। शरीर और सिर सीधा तथा आँखें सामने होती हैं।

खड़े हो- इस आदेश पर जल्दी से उछलकर खड़े हो जाते हैं और विश्राम की अवस्था में आ जाते हैं।

5. पीछे मुड़



पीछे मुड़

एक- इस आदेश पर बाएँ पैर के पंजे और दाहिने पैर की एड़ी पर 1800 के कोण से दाहिनी ओर से मुड़ते हैं। जाँघों को सटाकर रखने से संतुलन बना रहता है।

दो- इस आदेश पर बायाँ पैर जमीन से 6" से 9" ऊपर उठाकर चुस्ती से दाहिने पैर के बराबर ले आते हैं। सावधान की अवस्था में आ जाते हैं। इस क्रिया को करते समय शरीर का भार दाहिने पैर पर रहता है।

ध्यान दें- मार्चिंग के लिए जब आप सावधान या विश्राम की अवस्था में खड़े हों तो जूते के अन्दर उंगलियों को हिलाते रहें इससे आपको चक्कर नहीं आयेगा।

6. दाएँ/बाएँ मुड़



जब दाएँ/बाएँ मुड़ने का आदेश दिया जाये तो दाएँ/बाएँ एड़ी पर 900 से दायीं/बायीं ओर घूमते हैं। इस समय घुटना एवं शरीर बिल्कुल सीधा रहे और दायाँ या बायाँ पैर जमीन पर हो। बायीं/दायीं एड़ी ऊपर होती हैं। इसमें बाएँ/दाएँ पैर को चुस्ती से दाएँ/बाएँ के बराबर ले आते हैं। ऐसा करते समय उसे जमीन से 6" (15 सेमी) ऊपर उठाया जाता है।

7. आधा दाएँ/बाएँ मुड़



इस आदेश पर बच्चे 450 के कोण आधा दाएँ या आधा बाएँ मुड़ें, दायीं/बायीं ओर पूरा मुड़ने के समान यह क्रिया भी दो गिनती की है।

8. सामने सैल्यूट

एक- इस आदेश पर बच्चे अपना दायाँ हाथ दायीं ओर सीधा फैलाकर गोलाकार रूप से घुमाकर चुस्ती से सिर तक ले आते हैं।

1. हथेली सामने की ओर होती है और उंगलियाँ तनी व सटी होती हैं।

2. तर्जनी उंगली का सिरा दाहिनी आँख से एक इंच ऊपर तथा अँगूठा तर्जनी से जुड़ा होता है।

3. कुहनी कंधे की सीध में हो। उँगलियों के ऊपरी सिरे, कलाई और कुहनी तीनों एक सीध में हों।

दो- इस गिनती पर कम से कम समय में बच्चे अपना हाथ शुरू की अवस्था में वापस ले आएंगे।

9. एक लाइन बन

इस आदेश पर बच्चे ऊँचाई के अनुसार सबसे छोटा दायीं ओर के क्रम में खड़े होते जाएँगे।

10. गिनती कर

इस आदेश पर दाहिनी ओर से बच्चे एक, दो, तीन, चार आदि क्रम से गिनती बोलना शुरू कर देते हैं।

11. दो या तीन लाइन बन

इस आदेश पर बच्चे दो या तीन लाइन बनाते हैं। पहली लाइन दाहिने बच्चे की सीध में होगी। दूसरी और तीसरी लाइन दाहिने बच्चे के पीछे होगी। पहली लाइन, दूसरी लाइन से एक हाथ की दूरी पर होगी।

12. सज जा

इस आदेश पर पीछे की लाइन के बच्चे अपना दाहिना हाथ कंधे की सीध में ऊपर उठाएँगे और सामने वाले बच्चे के ठीक पीछे हो जायेंगे और हाथ नीचे का आदेश पाने पर सावधान की स्थिति में आ जाएँगे।

मार्चिंग का महत्व

मार्चिंग से अनुशासन में रहने की शिक्षा मिलती है। मार्चिंग से लोग चुस्त एवं फुर्तीले रहते हैं। इससे टीम-भावना से काम करने की भावना जागृत होती है।

हमारा राष्ट्र ध्वज



आपने अपने विद्यालय में 15 अगस्त एवं 26 जनवरी आदि राष्ट्रीय पर्वों पर तिरंगा ध्वज फहराते हुए देखा होगा। यही हमारा राष्ट्र ध्वज है। राष्ट्र ध्वज फहराते समय क्या-क्या होता हुआ देखते हो, लिखो-

|

आप भारत देश के नागरिक हैं। प्रत्येक देश की अपनी पहचान होती है। यही पहचान एक देश के नागरिकों को दूसरे देश के नागरिकों से अलग करती है। किसी भी देश या राष्ट्र की पहचान के लिये राष्ट्रीय प्रतीक होते हैं। राष्ट्र ध्वज भी हमारे राष्ट्रीय प्रतीकों में से एक है।

आपने ओलम्पिक के मैदान में कई देशों के झण्डों को लहराते हुए देखा होगा। किसी भी राष्ट्र का ध्वज उस देश के इतिहास, पहचान, संस्कृति, परम्परा एवं विशेषताओं का प्रतीक होता है। इसमें उस राष्ट्र के प्रति प्रेम एवं सेवा का भाव सम्मिलित होता है।

आओ जानें-

देश की स्वतंत्रता प्राप्ति से पूर्व हमें अपना झण्डा या राष्ट्र ध्वज फहराने का अधिकार नहीं था। जब देश स्वतंत्र हुआ तब हमें अपना राष्ट्र ध्वज फहराने का अवसर मिला। प्रत्येक वर्ष

राष्ट्रीय पर्वों पर राष्ट्रीय ध्वज सरकारी भवनों, विद्यालयों एवं अन्य विशिष्ट संस्थाओं में फहराया जाता है।

भारतीय ध्वज संहिता-2002 के अनुसार आम नागरिक भी राष्ट्र ध्वज का प्रदर्शन नियमानुसार कर सकता है।

हमारे राष्ट्र ध्वज की पहचान

हमारे राष्ट्र ध्वज में तीन रंगों की समान लम्बाई व चौड़ाई की पट्टियाँ होती हैं। ध्वज की लम्बाई, चौड़ाई की डेढ़ गुनी होती है। अतः राष्ट्र ध्वज की लम्बाई एवं चौड़ाई में तीन और दो का अनुपात है। राष्ट्र ध्वज में क्रम से तीन रंग होते हैं। सबसे ऊपर केसरिया, बीच में सफेद एवं सबसे नीचे हरा रंग होता है। तीन रंग होने के कारण ही इसे ”तिरंगा“ कहते हैं।

भारत की संविधान सभा ने राष्ट्रीय ध्वज का प्रारूप 22 जुलाई, 1947 को अपनाया।

केसरिया रंग त्याग एवं बलिदान का प्रतीक है। सफेद रंग शान्ति का प्रतीक है। हरा रंग देश की हरियाली एवं खुशहाली को दर्शाता है। ध्वज के बीच की सफेद पट्टी में गहरे नीले रंग का चक्र बना है। इस चक्र में 24 तीलियाँ हैं जो 24 घण्टे सदैव आगे बढ़ने की प्रेरणा देती हैं।

इन्हें भी जानो -

राष्ट्र ध्वज फहराते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखा जाता है-

1. राष्ट्र ध्वज नियत समय पर ही फहराया जाना चाहिए तथा सूर्यास्त के पूर्व उतार लेना चाहिए।

2. राष्ट्र ध्वज सदैव सीधा फहराना चाहिए।

3. राष्ट्र ध्वज शीघ्रता से चढ़ाना एवं धीरे-धीरे नीचे उतारना चाहिए।

4. ध्वज फहराते समय वहाँ उपस्थित समस्त व्यक्तियों को सावधान की मुद्रा में खड़े होना चाहिए।

5. ध्वज धूमिल हो जाने या फट जाने पर उसे न तो इधर-उधर फेंकें और न ही इसे फहराएँ बल्कि

इसे सम्मानपूर्वक जमीन में दबा देना चाहिए।

6. देश में राष्ट्रीय शोक के समय राष्ट्र ध्वज नियमानुसार झुकाया जाना चाहिए।

क्रियाकलाप - राष्ट्र ध्वज का चित्र बनाएँ और उसमें रंग भरें।

राष्ट्रगान

राष्ट्रगान की रचना गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर ने की थी। राष्ट्रगान, राष्ट्र की एकता का प्रतीक है।

24 जनवरी 1950 को राष्ट्रगान ”जन-गण-मन“ स्वीकार किया गया। ध्वज फहराए जाने के पश्चात् राष्ट्रगान गाया जाता है। राष्ट्रगान सदैव सावधान की मुद्रा में खड़े होकर ही गाना

चाहिए। प्रत्येक बच्चे को अपने देश का राष्ट्रगान याद होना चाहिए।

खेल खेल में...

प्राथमिक विद्यालय रानीपुर और रायपुर के बच्चों के बीच कबड्डी मैच चल रहा था। दोनों टीमें उत्साहपूर्वक खेल रही थीं। बहुत बड़ी संख्या में बच्चे, स्त्री-पुरुष उनके खेल को देख रहे थे। दोनों टीम लगभग बराबरी पर थीं। कभी लगता कि रानीपुर की टीम जीतेगी, कभी लगता रायपुर की टीम जीतेगी। खेल अपने चरम पर था। अचानक शौर मच गया। रायपुर की टीम के बच्चे रानीपुर के एक बच्चे को पकड़े हुए थे और दोनों टीमों के बच्चे आपस में बहस कर रहे थे।

तुरन्त खेल प्रशिक्षक, निर्णायक और अध्यापकों ने दोनों टीमों के बच्चों को अलग-अलग किया। पता चला कि रायपुर के बच्चों ने अपनी टीम को हारता देखकर ऐसा किया।

...सोचो, क्या रायपुर के बच्चों का यह व्यवहार उचित था?

...क्या खेल को दुश्मनी की भावना के साथ खेलना चाहिए?

तुमने टेलीविजन पर क्रिकेट मैच के आरम्भ में टॉस या सिक्का उछाला जाना, तत्पश्चात पहले बल्लेबाजी के निर्णय के समय दोनों टीमों के कप्तानों को आपस में हाथ मिलाते देखा होगा। मैच समाप्त होने पर जीतने-हारने वाली टीमों के सभी खिलाड़ियों को आपस में हाथ मिलाकर एक दूसरे का उत्साह बढ़ाते भी देखा होगा। इसी प्रकार कुश्ती, जूँड़ी, कराटे, टेनिस आदि खेलों में खिलाड़ी एक दूसरे का अभिवादन करते हैं। ऐसा जीतने और हारने वाले दोनों खिलाड़ी करते हैं। यह आचरण खेल भावना तथा खेल अनुशासन का अंग है।

आओ, जानें खेल भावना किसे कहते हैं.....

खेल भावना

जब हम कोई भी खेल खेलते हैं तो उसमें हारते हैं या जीतते हैं। हमारा पूरा प्रयास होता है कि हम जीतें। पर सदैव ऐसा नहीं हो पाता। अगर हम जीतते हैं तो हमें हारने वाले खिलाड़ी के प्रयास की सराहना करनी चाहिए। इसी प्रकार हारने पर हमें जीतने वाले खिलाड़ी को बधाई देनी चाहिए। हार को विनम्रतापूर्वक स्वीकार कर पुनः तैयारी में जुट जाना चाहिए। जीतने पर अहंकार नहीं होना चाहिए। हमें प्रतिद्वन्द्वी खिलाड़ियों के प्रति मन में ईर्ष्या-द्वेष का भाव नहीं रखना चाहिए, बल्कि उनसे सीखने का प्रयास करना चाहिए। यही खेल भावना है। इस सम्बन्ध में बिशप पेन्सिल्वानिया की प्रसिद्ध उक्ति उल्लेखनीय है-

”जीतना ही महत्वपूर्ण नहीं है। महत्वपूर्ण है प्रतिभाग करना। जीवन में विजेता होना ही आवश्यक नहीं। अच्छे प्रकार से संघर्ष करना कहीं अधिक आवश्यक है।“

खेल अनुशासन

कल्पना करो यदि हम एक दिन के लिए यातायात के नियमों का पालन न करें तो क्या होगा? इसी प्रकार किसी ऐसे खेल की कल्पना करो जिसमें कोई नियम ही न हो। क्या बिना

नियम के खेल संभव होगा? ये नियम खेल के अनुशासन को प्रदर्शित करते हैं। इन नियमों का पालन न करने से खेल का अनुशासन बिगड़ता है।

खेल भावना तथा अनुशासन एक दूसरे के पूरक हैं। प्रत्येक खेल के कुछ नियम होते हैं। इन नियमों का पालन करते हुए ही हम खेलकर जीतने का प्रयास करते हैं। अनुशासन हमारे जीवन को व्यवस्थित बनाता है। अतः हमें खेल, शिक्षा, समाज आदि सभी क्षेत्रों में अनुशासन का परिचय देना चाहिए।

आओ, पुनः दोहराएँ खेल भावना और खेल अनुशासन की बातों को...

खेल-भावना के संबंध में एक वास्तविक घटना

बच्चियों की सौ मीटर की दौड़ हो रही थी। एक बच्ची बैसाखी के सहारे सबसे आगे दौड़ रही थी। उसकी तेजी व फुर्ती से भीड़ आश्र्वर्यचकित थी। लक्ष्य मुश्किल से दो-चार कदम ही रहा होगा कि उस बच्ची की बैसाखी फिसल गई। वह गिरकर घसिटती चली गई। उससे कुछ ही पीछे दौड़ रही बच्ची तुरन्त रूक गई। उसने अपनी साथी को संभाला और ट्रैक से एक ओर ले गई। उसे प्राथमिक उपचार भी दिया। जबकि वह चाहती तो दौड़ जीत सकती थी। लेकिन बच्ची ने खेल भावना का परिचय देते हुए अपने साथी की मदद की। इस तरह उसने वहाँ उपस्थित हर व्यक्ति का हृदय जीत लिया।

खेल भावना

1. खेल प्रारंभ होने तथा समाप्त होने पर प्रतिद्वन्द्वी टीम, मैच रेफरी, निर्णायक व अम्पायर से हाथ मिलाना।
2. परस्पर अभिवादन करना।
3. अच्छे प्रदर्शन पर एक दूसरे को प्रोत्साहित करना। खराब प्रदर्शन पर हैसला बढ़ाना।
4. किसी भी खिलाड़ी को चोट लगने पर प्राथमिक उपचार की व्यवस्था करना।
5. खेल में ईमानदारी दिखाना।
6. खेल के प्रति सम्मान का भाव रखना।
7. लिंगभेद, वर्णभेद व सक्षम-अक्षम के खाँचे में खेल को न बाँटना।

खेल अनुशासन

1. खेल की उचित वेशभूषा में मैदान पर जाना।
2. समय से मैदान में पहुँचना।
3. अनावश्यक शोर न करना।
4. किसी पर टिप्पणी न करना।

5. किसी को हतोत्साहित न करना।
6. नियम एवं निर्देशों का पालन करना।
7. क्षमतावर्धक, मादक या नशीले पदार्थों का सेवन न करना।
8. प्रतिदिन खेल का अभ्यास करना।
9. खेल के मैदान को साफ-सुथरा रखने में सहयोग करना।
10. प्रशिक्षक, अम्पायर के प्रति सम्मान का भाव रखना। उनके निर्णय का पालन करना।

सब खेलें खेल

हम कुछ खेलों को लड़कों से तथा कुछ खेलों को लड़कियों से सम्बन्धित मान लेते हैं जबकि ऐसा नहीं है। प्रत्येक खेल को लड़का-लड़की दोनों खेल सकते हैं। आज के खिलाड़ियों को ही देखें- अपने देश की कर्णम मल्लेश्वरी-भारोत्तोलन, पी०टी० उषा, रोज़ा कुट्टी, बीनामोल तथा बालसम्मा-सभी एथलेटिक्स, बुला चौधरी-तैराकी, सानिया मिर्जा-टेनिस तथा अंजू बी०जार्ज- लम्बी कूद, मैरीकॉम-बाक्सिंग, साइना नेहवाल-बैडमिंटन में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी छाप छोड़ चुकी हैं। हमारे देश की महिला क्रिकेट तथा हॉकी टीमें विश्वविख्यात हैं। नेत्रहीनों के क्रिकेट में हमारी टीम देश-विदेश में अनेक बार पुरस्कृत हो चुकी है। अतः हमें खेल को लेकर कोई भेदभाव नहीं करना चाहिए। प्रत्येक खेल हर कोई खेल सकता है। खेल को लेकर हमें कभी भी एक-दूसरे पर टीका टिप्पणी नहीं करनी चाहिए, न ही किसी खेल को छोटा या बड़ा समझना चाहिए।

खेल हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाते हैं। अतः हमें प्रत्येक खेल को स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना के साथ अनुशासित होकर खेलना चाहिए।

ध्यान दें

1. राष्ट्रगान के समय सावधान की मुद्रा में खड़ा होना चाहिए।
2. राष्ट्रगान गाते समय न हिलें-डुलें और न बात करें।
3. राष्ट्रगान को सही-सही गाएँ।
4. राष्ट्रगान का सम्मान करें।
5. राष्ट्रगान 52 सेकंड में पूरा होना चाहिए।

अभ्यास

1. मार्चिंग क्या है ? मार्चिंग करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
2. राष्ट्र ध्वज में कौन-कौन से रंग होते हैं ? ये रंग क्या दर्शाते हैं ?

3. राष्ट्रगान की रचना किसने की थी? राष्ट्रगान गाते समय किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए?

4. खेल भावना से आप क्या समझते हैं ?

5. खेल में अनुशासन होना क्यों आवश्यक है ?

6. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क) विंध्य यमुना गंगा, उच्छ्वल तरंग।।

(ख) किसी भी खिलाड़ी को चोट लगने पर की व्यवस्था करना।

7. 'अ' समूह का 'ब' समूह से सही-सही मिलान कीजिए-

अ	ब
मार्चिंग	जन-गण-मन
राष्ट्रगान	तीन रंग की समान लम्बाई व चौड़ाई की पट्टियाँ
राष्ट्र ध्वज	सावधान

8. राष्ट्र ध्वज का केसरिया रंग प्रतीक है-

(क) त्याग व बलिदान का (ख) शान्ति का

(ग) खुशहाली व हरियाली का (घ) देश को उन्नति के पथ पर अग्रसर रहने का।

9. खेल के मैदान में राष्ट्र ध्वज को देखकर आपको क्या प्रेरणा मिलती है?

10. यदि कहीं राष्ट्रगान हो रहा हो और आप उधर से निकल रहे हो तो आपको उस समय क्या करना चाहिए?

प्रोजेक्ट कार्य-

यदि आपके विद्यालय में कई विद्यालयों की खेल प्रतियोगिता आयोजित की जाती है तो खेल में हार एवं जीत होने पर दूसरे विद्यालय के प्रति आपका व्यवहार एवं क्रियाकलाप उनके प्रति कैसा रहता है लिखें।

पाठ 6

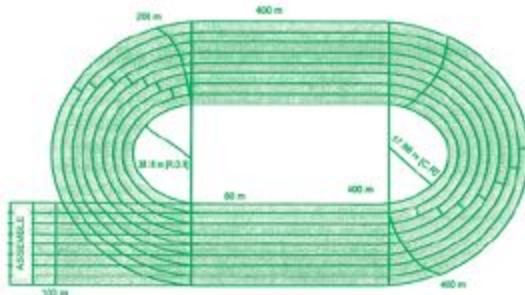
कुछ खेल

रिया ने अपने छोटे भाई रोहन से कहा कि तुमने सुना कल हमारे गाँव का पहलवान अखाड़े में जीत गया। रोहन ने पूछा कि दीदी ये लोग आपस में लड़ते क्यों हैं, जबकि मम्मी तो हमलोगों को लड़ने के लिए हमेशा मना करती हैं। रिया ने उसे समझाया कि भइया अखाड़े में कई पहलवानों के बीच में जो भिड़न्त होती है उसे कुश्ती कहते हैं। यह एक प्रकार का खेल है। इसी प्रकार से कई खेल खेले जाते हैं जिनसे हमारा मनोरंजन एवं उत्साहवर्धन होता है तथा ये स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होते हैं। खेलों से हमारे क्षेत्र एवं देश का नाम भी होता है।

आओ, कुछ खेलों को सीखें-

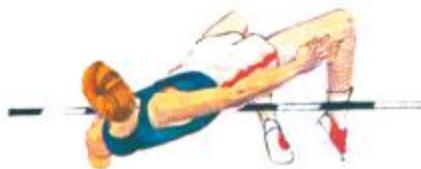
इस पाठ में हम लोग 600 मीटर की दौड़, ऊँची कूद, गोला फेंक, कुश्ती, वॉलीबॉल आदि खेलों के विषय में जानेंगे-

1. 600 मीटर की दौड़



14 वर्ष आयु वर्ग की सबसे लम्बी दौड़ 600 मीटर है। जहाँ से 200 मीटर की दौड़ प्रारम्भ होती है, वहीं से यह दौड़ भी शुरू की जाती है। इस दौड़ को प्रारम्भ करने के लिए स्टैगर के बजाए कर्व से दौड़ाया जाता है। जिसके आरम्भ होने के उपरान्त खिलाड़ी बिना किसी धावक को बाधा पहुँचाए प्रथम लेन में आकर दौड़ पूरी कर सकता है।

2. ऊँची कूद



ऊँची कूद

ऊँची कूद का मैदान 5 मीटर लम्बा व 4 मीटर चौड़ा क्षेत्र होता है, जिसके पोल की ऊँचाई 2.75 मीटर होती है। क्रॉस बार की लम्बाई 3.95 मीटर से 4.02 मीटर होती है। प्रत्येक

खिलाड़ी को एक निर्धारित ऊँचाई पर कूदने के लिए 3 मौके दिए जाते हैं। कूदते समय क्रॉस बार का गिर जाना फाउल होता है।

3. गोला फेंक

गोला पीतल अथवा लोहे के ठोस पदार्थ का बना होता है। जिसका वजन 5 किग्रा होता है। गोला फेंकने के वृत्त का व्यास 2.135 मीटर होता है जिसकी सीध में 0.75 मी. की रेखा दोनों ओर बनायी जाती है, जिसके पीछे से खिलाड़ी को बाहर निकलना होता है। सेक्टर के किनारे एक टी बोर्ड लगा होता है।

4. डिस्कस फेंक



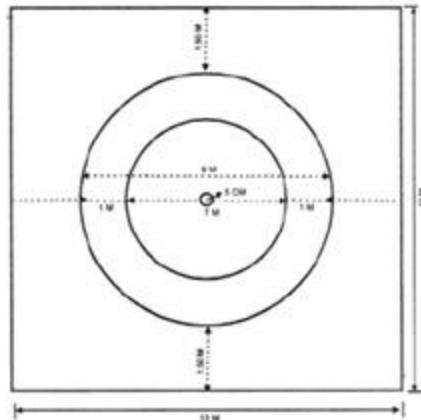
डिस्कस फेंक

डिस्कस, फाइबर या लकड़ी का वृत्त के आकार का होता है। इसका वजन 1.5 किलोग्राम होता है। डिस्कस फेंकने के वृत्त का व्यास 2.05 मीटर होता है, जिसकी सीध में दोनों ओर .75 मीटर की रेखा बनी होती है। जिसके पीछे से खिलाड़ी को वृत्त के बाहर निकलना होता है। इसका सेक्टर 34.92 अंश का होता है। फेंक की नाप, फेंका गया डिस्कस जिस जगह गिरता है उस बिन्दु से वृत्त के केन्द्र बिन्दु तक की जाती है। इसमें खिलाड़ी को तीन अवसर प्रदान किए जाते हैं। डिस्कस सेक्टर से बाहर जाने पर फाउल होता है।

5. कुश्ती

विश्व के प्राचीनतम खेलों में एक खेल - 'कुश्ती' का उल्लेख हमारे पौराणिक ग्रन्थों में भी मिलता है। ऐतिहासिक तथ्य साक्षी हैं कि 2500 ई०प० में भी 'कुश्ती' प्रचलित थी। यह बात और है कि तब इसे 'मल्ल युद्ध' के नाम से जाना जाता था। इसे मात्र मनोरंजन का ही नहीं, बल्कि शक्ति का भी प्रतीक माना जाता था। राजा-महाराजाओं से लेकर जमींदार तक पहलवानों को संरक्षण देते हुए 'कुश्ती' को प्रोत्साहित करते थे।

कुश्ती का स्थान



कुश्ती का अखाड़ा या स्थान

चित्र को समझकर, इसके विषय में विस्तार से लिखो

बचाव क्षेत्र

खेल क्षेत्र

रेड जॉन क्षेत्र

कुश्ती के लिए 9 मीटर व्यास का एक गोलाकार प्रतियोगिता क्षेत्र होता है, जिसके अन्दर एक मीटर व्यास का केन्द्रीय वृत्त रेखांकित होता है। यदि गद्दे पर प्रतियोगिता आयोजित होती है तो गद्दा 1 मीटर तक ऊँचा होता है।

कुश्ती की अवधि

प्रत्येक कुश्ती का कुल समय 6 मिनट होता है। यह समय तीन-तीन मिनट के दो भागों में बँटा होता है। प्रत्येक राउंड के बाद 30 सेकेण्ड का विश्राम होता है।

कुश्ती के लिए भार वर्ग

1.25-27 किग्रा

2.27-30 किग्रा

3.30-33 किग्रा

4.33-37 किग्रा

5.37-41 किग्रा

6.41-45 किग्रा

7.45-50 किग्रा

8.50-55 किग्रा

9.55-60 किग्रा

10.60 किग्रा से ज्यादा

कुश्ती के खिलाड़ियों का भार तौलना

प्रतियोगिता प्रारम्भ होने से 1 दिन पूर्व खिलाड़ी का भार लिया जाता है।

कुश्ती से संबंधित प्रमुख शब्दावलियाँ

पुल (चनसस)

जब कोई पहलवान चित्त होने के खतरे से बचने हेतु संघर्ष करता है और उसकी पीठ गद्दे की ओर 90 अंश से अधिक मुड़ जाती है तथा वह अपने शरीर के ऊपर के हिस्से से प्रतिरोध करता है तो इस स्थिति को पुल कहा जाता है।

चित्त

जब एक पहलवान के दोनों कंधे एक साथ गद्दे को छू लेते हैं तथा दूसरे का उस पर नियंत्रण हो जाता है इस स्थिति को चित्त होना कहा जाता है। यह हार का सूचक है।

सडेन डेथ

जब दोनों पहलवानों के अंक बराबर होते हैं तो सडेन डेथ द्वारा अंतिम निर्णय होता है। इसमें जो पहलवान पहला अंक जीतता है, वह विजेता होता है।

कुश्ती के महान खिलाड़ी

गामा पहलवान- गामा पहलवान को रूस्तम-ए-जहाँ कहा जाता है।

दारा सिंह- 'फ्री स्टाइल' कुश्ती के लिए विश्व विख्यात पहलवान रहे हैं।

महाबली सतपाल - गुरु हनुमान के शिष्य महाबली सतपाल जो भारतीय विद्यालयी खेल संघ के अध्यक्ष एवं भारतीय कुश्ती के विकास पुरुष हैं। इन्हें महाबली एवं पद्मश्री सम्मान से सम्मानित किया जा चुका है।

सुशील कुमार- बीजिंग (चीन) ओलम्पिक 2008 में कांस्य पदक तथा लंदन ओलम्पिक-2012 में रजत पदक विजेता।

योगेश्वर दत्त- लंदन ओलम्पिक, 2012 में कांस्य पदक प्राप्त किया।

6. वॉलीबॉल



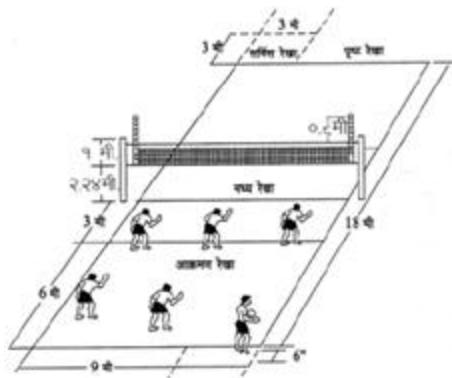
वॉलीबॉल

इस खेल में दोनों टीमों में 12-12 खिलाड़ी होते हैं। दोनों टीमों के छः-छः खिलाड़ी मैदान में खेलते हैं तथा छः-छः खिलाड़ी सुरक्षित रहते हैं। खेल का मैदान नेट के द्वारा 2 बराबर भागों में बँटा होता है। सर्विस से गेंद नेट के पार करके खेल प्रारम्भ किया जाता है। सर्विस दी गई टीम की कोशिश होती है कि विरोधी टीम न तो गेंद को लौटा पाए और न इसे जमीन पर गिरने से रोक पाए।

विपक्षी टीम यदि गेंद लौटाने में सफल हो जाती है तब उसका भी प्रयास होता है कि पहली टीम के खिलाड़ी गेंद लौटा न सकें तथा वह गेंद उनके पाले में गिर जाए।

प्रत्येक टीम को गेंद को तीन बार उठाने का मौका मिलता है। खिलाड़ी शरीर के किसी हिस्से से गेंद मार सकते हैं परन्तु गेंद शरीर पर रुकने न पाए। प्रायः यह ऊँगलियों से ही खेला जाता है।

मैदान



वॉलीबॉल का मैदान

वॉलीबॉल में 9 मीटर चौड़ा तथा 18 मीटर लम्बा मैदान होता है जिसमें एक मध्य रेखा होती है। मध्य रेखा के ऊपर जाली (नेट) लगायी जाती है। मध्य रेखा से दोनों ओर 9x9 वर्गमीटर का वर्गाकार क्षेत्र होता है जिसमें मध्य रेखा से 3 मीटर दूर आक्रमण रेखा होती है। मध्य रेखा के अंतिम दोनों छोर से एक-एक मीटर दूर खम्भा होता है जिसमें नेट लगायी जाती है। खम्भों की ऊँचाई 2.50 मीटर होती है। जमीन से नेट की ऊँचाई पुरुष वर्ग में 2.43 तथा महिला वर्ग में 2.24 मीटर होती है। दोनों तरफ पृष्ठ रेखा के बाहर सर्विस क्षेत्र होता है।

वॉलीबॉल का वजन 260 से 280 ग्राम परिधि 65-67 सेमी होती है।

निर्णायक मण्डल

इस खेल में कुल छः निर्णायक होते हैं जिसमें मुख्य निर्णायक, सह निर्णायक, स्कोरर, टाइम कीपर, दो लाइन जज होते हैं।

गणना

वॉलीबॉल पाँच सेटों में खेला जाता है। जो टीम तीन सेट जीत जाती है उसे विजेता घोषित किया जाता है। एक सेट 25 अंक का होता है। पाँचवाँ सेट यदि होता है तो 13 अंक आने पर दोनों टीमों का आपस में पाला बदल दिया जाता है। उसी अंक के आगे खेल बढ़ाया जाता है।

7. दौड़

(अ) 80 मीटर बाधा दौड़



बाधा दौड़

इस दौड़ में 80 मी लेन में 8 बाधाओं को पार करना पड़ता है। इसमें पहली बाधा 12 मी पर शेष

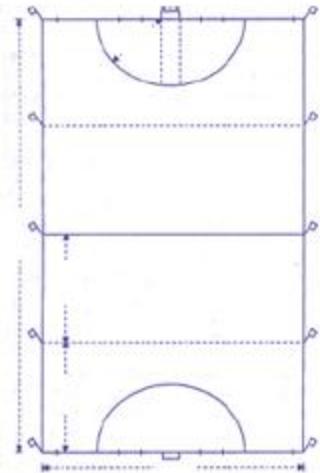
8 मी के अन्तर से लगायी जाती है।

बाधा ;हार्डिलद्ध की ऊँचाई बालकों के लिए 92 सेमी तथा बालिकाओं के लिए 76 सेमी होती है।

(ब) 4x100 मीटर रिले

इस दौड़ को गोल परिधि के धावन पथ पर ही कराया जाना चाहिए। इसमें एक टीम के 4 धावक प्रतिभाग करते हैं। इसमें बैटन का प्रयोग होता है। इसकी लम्बाई 30 सेमी व परिधि 12 सेमी होती है एवं वजन 50 ग्राम से 60 ग्राम तक होता है। बैटन को निर्धारित जोन में ही बदलना होता है जो कि 20 मी लम्बा बना होता है।

8. हॉकी



हॉकी का मैदान

- 1.यह खेल ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ियों की दो टीमों के बीच खेला जाता है।
- 2.यह खेल मध्य रेखा से बैक पास देकर शुरू किया जाता है।
- 3.यह खेल स्टिक या हॉकी के चपटे भाग द्वारा ही खेला जाता है। बॉल को शरीर के किसी अंग द्वारा रोका नहीं जा सकता।
- 4.एक टीम में सामान्यतः पाँच फॉरवर्ड, तीन हाफ बैक, दो फुल बैक और एक गोलकीपर होता है।
- 5.इस खेल की अवधि 70 मिनट की होती है। यह 35-35 मिनट की अवधि में दो बार खेला जाता है। बीच में 5 से 10 मिनट का मध्यावकाश होता है।
- 6.आधा समय बीत जाने पर एक ओर से दूसरी ओर टीमें जाकर परस्पर अपना स्थान बदल लेती हैं।
- 7.खेल का मैदान आयताकार होता है। जिसकी लम्बाई 91.40 मीटर व चौड़ाई 55 मी होती है। सफेद लाइनों से निशान लगाकर मैदान बनाया जाता है।
- 8.इसकी गेंद सफेद रंग की होती है।
- 9.बॉल का वजन 156 से 163 ग्राम के बीच होता है। जिसकी परिधि 22.40 सेमी. से 23.50 सेमी. के बीच होती है।
- 10.स्टिक के अतिरिक्त बॉल को किसी भी तरीके से या किसी भी दिशा में उठाना, किक करना, फेंकना, ले जाना व लुढ़काना नहीं चाहिए।
- 11.किसी विपक्षी की स्टिक पर मारना, हुक करना या कोई बाधा पहुँचाना मना है।

१२. गोलकीपर बॉल को किक कर सकता है या उसे अपने शरीर के किसी अंग द्वारा रोक सकता है। ऐसा वह तभी कर सकेगा जब बॉल उसके अपने घेरे के अन्दर है।



हॉकी खेलते हुए

१३. उसे गोल में मारी गई किसी बॉल को रोकने के लिए दण्डित नहीं किया जाता है।

१४. गोलकीपर यदि पेनाल्टी में भाग ले रहा है तो वह उपरोक्त विशेषाधिकारों से वंचित रहेगा और उसे दस्तानों के अतिरिक्त अपने पैड या किसी अन्य साज-सामान को उतारने नहीं दिया जाता है।

१५. यदि बचाव-पक्ष का कोई खिलाड़ी अपने घेरे के भीतर जानकर नियमों का उल्लंघन करता है तो अम्पायर द्वारा विरोधी टीम को पेनाल्टी-कार्नर दिया जाता है।

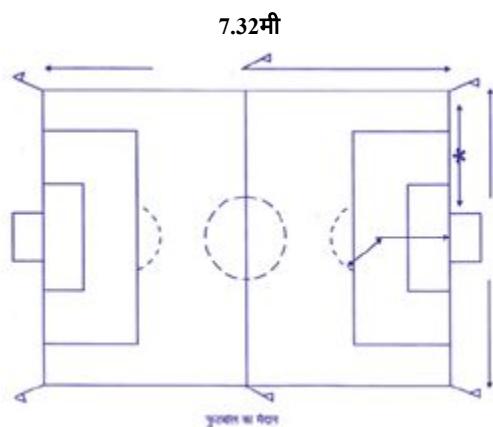
१६. जब गेंद गोल के खम्भों के बीच से गोल-रेखा को पूरी तरह से पार कर जाए तो गोल हो जाता है।

9. फुटबॉल



गोल बचाते हुए फुटबॉल का गोलकीपर

1. बच्चों को बॉल से खेलने, उसे उछालने उसका दौड़कर पीछा करने में बड़ा आनन्द आता है। फुटबॉल इसी प्रकार का खेल है। यह खेल संसार में हर जगह खेला जाता है। इस खेल को खेलते समय गेंद के पीछे दौड़ना, गेंद को किक करना, लुढ़काना और उसे सिर से उछालना होता है। इसे हाथ से नहीं छूना होता है।
2. यह खेल ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ियों की दो टीमों के बीच खेला जाता है।
3. प्रत्येक टीम में पाँच फारवर्ड, तीन हाफ-बैक, दो फुल बैक और एक गोलकीपर होता है।
4. खेल के मैदान का आकार आयताकार होता है जिसकी लम्बाई गच्चैड़ाई अधिकतम 110.75 मी एवं न्यूतनम 100.64 मी होती है।



5. बॉल की परिधि 69 से 71 सेमी के बीच होती है। इसका वजन 410-450 ग्राम होता है।
6. यह खेल 45-45 मिनट की दो समान पालियों में खेला जाता है। आधा समय बीत जाने पर पाँच से दस मिनट का मध्यावकाश होता है।
7. इसमें 11 खिलाड़ी खेलते हैं और पाँच अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं। खेल के दौरान केवल तीन खिलाड़ी ही बदले जा सकते हैं।
8. गोल, प्रत्येक गोल रेखा के मध्य में बनाया जाता है।
9. इस खेल में टॉस जीतने वाली टीम चाहे तो मैदान की साइड चुन ले चाहे बॉल, पर पहले किक लगाये।
10. हाफ-टाइम के बाद जब खेल पुनः आरम्भ हो तो साइड बदल ली जाती है। जिस टीम के खिलाड़ी ने आरम्भ करने के समय किक लगाई थी उसकी विरोधी टीम का खिलाड़ी गेंद पर पहले किक लगाता है।
11. पेनाल्टी-किक, पेनाल्टी-चिह्न से लगाई जाती है। जब यह किक लगाई जा रही हो तो किक लगाने वाले खिलाड़ी और विरोधी टीम के गोल कीपर के अलावा सभी खिलाड़ी खेल के मैदान के अन्दर हों परन्तु पेनाल्टी क्षेत्र से बाहर कम से कम 9.15 मी दूर रहेंगे।

अन्तर्राष्ट्रीय खेल

नीला काला लाल



पीला हरा

बच्चे हों या बूढ़े, सभी को खेल में आनन्द आता है। हम अपने गाँव, मुहल्ले तथा शहर में टीम बनाकर खेल खेलते हैं। हमारे विद्यालय में भी बहुत से खेल होते हैं।

प्रतिवर्ष हमारे जनपद में न्याय पंचायत स्तर, ब्लॉक स्तर एवं जिले स्तर पर खेल आयोजित किये जाते हैं। इन खेलों में विद्यालय तथा आस-पास के विद्यालयों के बच्चे भाग लेते हैं। खेलों में हम पुरस्कार जीत कर विद्यालय का नाम ऊँचा करते हैं। जनपद स्तर पर विजयी बच्चे मण्डल स्तर, फिर राज्य स्तर और तत्पश्चात राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिभाग करते हैं।

राष्ट्रीय स्तर पर योग्य खिलाड़ी अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में भाग लेकर अपने-अपने देश का नाम रोशन करते हैं। अन्तर्राष्ट्रीय खेलों में ओलम्पिक, एशियाड एवं सैफ खेल प्रमुख हैं।

ओलम्पिक खेल



ओलम्पिक खेल

1. ओलम्पिक खेलों का प्रारम्भ सर्वप्रथम 776 ई0पू0 में यूनान (ग्रीस) के ओलम्पिया नगर में हुआ।
2. ओलम्पिक खेल प्रत्येक चार वर्ष बाद आयोजित होते हैं।
3. ओलम्पिक खेलों में पहले मात्र दौड़ की ही प्रतिस्पर्धा होती थी। बाद में इसमें अन्य खेल भी जुड़ गए।
4. ओलम्पिक में पहले महिलायें प्रतिभाग नहीं करती थीं। सन् 1900 पेरिस के फ्रांस ओलम्पिक खेलों से महिलायें प्रत्येक स्तर के खेलों में प्रतिभाग करती हैं।
5. आरम्भ के ओलम्पिक खेलों में प्रतियोगियों को पुरस्कार के रूप में जैतून का ताज पहनाया जाता था। अब पुरस्कार स्वरूप पदक दिए जाते हैं।

इन्हें भी जानें:-

1. अन्तर्राष्ट्रीय खेल वे खेल हैं जिसमें दो या दो से अधिक राष्ट्र प्रतिभाग करते हैं।
2. जैतून का पेड़ यूनान का एक पवित्र एवं सदाबहार पेड़ है। जिसको सम्मान देने की दृष्टि से उसकी पत्तियों का ताज/मुकुट पुरस्कार स्वरूप विजेताओं को पहनाया जाता था। जैतून के पेड़ को शान्ति का प्रतीक माना जाता है।
3. आधुनिक ओलम्पिक - फ्रांस के महान शिक्षाविद् एवं समाजशास्त्री बैरेन पियरे डी कुवर्टिन ने विश्व समुदाय में एकता एवं सौहार्द के उद्देश्य से 1896 में एथेन्स (यूनान की राजधानी) से आरम्भ किया व 1916, 1940, 1944 को छोड़कर प्रत्येक चार वर्ष के अन्तराल पर ये खेल आयोजित होते हैं।

आओ जाने -

ओलम्पिक ध्वज में पाँच गोले एक-दूसरे से मिले होते हैं। गोलों के बीच में ओलम्पिक का ध्येय वाक्य/शब्द (मोटो) लिखा होता है। ध्वज में पाँच रंग नीला, पीला, काला, हरा तथा लाल होते हैं। पाँच गोले, पाँच महाद्वीप के प्रतीक हैं। अन्तर्राष्ट्रीय खेलों का उद्देश्य है कि विश्व के सभी देश परस्पर वैमनस्य, ईर्ष्या एवं मतभेदों को भुलाकर एक साथ भाग लें तथा वर्ण व सामाजिक मतभेदों को समाप्त कर दें।

ओलम्पिक खेलों में भारत की स्थिति

1. सन् 2008 बीजिंग (चीन) ओलम्पिक में निशानेबाजी में अभिनव बिन्द्रा ने स्वर्ण पदक, कुश्ती में सुशील कुमार ने कांस्य पदक और मुक्केबाजी में बिजेन्द्र सिंह ने कांस्य पदक प्राप्त किया।
2. भारत ने ओलम्पिक खेलों में वर्ष 1928 से 1956 तक लगातार 6 बार हॉकी का स्वर्ण पदक जीता। इसके अतिरिक्त हॉकी में ही 1960 में रजत तथा 1968, 1972 में कांस्य पदक जीता।
3. वर्ष 1992 में भारत की पी0टी0 उषा 100 मीटर की दौड़ में सेकेन्ड के सौंवें भाग से पीछे रहने के कारण कांस्य पदक नहीं जीत सकीं।
4. वर्ष 1952 में केऽडी0 जाधव ने कुश्ती में कांस्य पदक जीता। यह उस समय का पहला एकल पदक था जो विजेता को व्यक्तिगत रूप से प्राप्त हुआ था।
5. सन् 1996 के अटलांटा ओलम्पिक खेलों में भारत के लिएण्डर पेस लॉन टेनिस के खेल में कांस्य पदक विजेता बने।
6. सन् 2000 के सिडनी ओलम्पिक में कर्णम् मल्लेश्वरी ने भारोत्तोलन स्पर्धा में कांस्य पदक प्राप्त किया।
7. सन् 2004 के एथेन्स ओलम्पिक में सेना के मेजर राज्यवर्धन सिंह राठौर ने निशानेबाजी का रजत पदक प्राप्त किया।

8. सन् 2012 के लन्दन ओलम्पिक में सुशील कुमार ने कुश्ती में रजत पदक तथा योगेश्वर दत्त ने भी कुश्ती में कांस्य पदक प्राप्त किया। निशानेबाजी में विजय कुमार ने रजत तथा गगन नारंग ने कांस्य पदक प्राप्त किया। बैडमिंटन में साइना नेहवाल ने कांस्य तथा मुक्केबाजी में मैरी कॉम ने कांस्य पदक प्राप्त किया।

विशेष - ओलम्पिक खेल में विश्व के सभी राष्ट्र भाग ले सकते हैं जबकि एशियाड खेलों में केवल एशिया के राष्ट्र प्रतिभाग करते हैं।

एशियाड खेल

1. एशियाई खेलों के जनक प्रोफेसर गुरुदत्त सोढ़ी, महाराजा पटियाला एवं भारत के प्रथम प्रधानमंत्री पं० जवाहर लाल नेहरू थे।

2. इन खेलों का आयोजन भी प्रत्येक चार वर्ष बाद होता है।

3. एशियाड खेलों का प्रथम आयोजन वर्ष 1951 में 4 मार्च से 11 मार्च तक नई दिल्ली में आयोजित किया गया था।

4. एशियाड खेलों में एथलेटिक्स, हैण्डबॉल, बास्केटबॉल, कुश्ती, भारोत्तोलन, मुक्केबाजी, कराटे, कबड्डी, जिम्नास्टिक, निशानेबाजी, तैराकी, साइकिल दौड़, हॉकी, वॉलीबॉल, फुटबॉल आदि खेल सम्मिलित हैं।

5. वर्ष 1982 में नवं एशियाई खेलों का आयोजन नई दिल्ली में हुआ था।

6. एशियाई खेल वर्ष 2002 में बुसान (दक्षिण कोरिया) में हुए थे। जिसमें कुल 44 देशों ने भाग लिया। इसमें खेलों की कुल संख्या 38 थी।

7. एशियाई खेल वर्ष 2006 में कतर की राजधानी दोहा में हुआ था जिसमें कुल 45 देशों ने भाग लिया। इसमें खेलों की कुल संख्या 39 थी।

8. एशियाई खेल वर्ष 2010 में चीन के गुआंगझोऊ में हुआ था जिसमें कुल 45 देशों ने भाग लिया। इसमें खेलों की कुल संख्या 42 थी।

9. एशियाई खेल वर्ष 2014 में दक्षिण कोरिया के इंचियोन में हुआ था, इसमें भारत ने पुरुष हॉकी टूर्नामेंट में स्वर्ण पदक जीता। इस खेल में कुल 45 देशों ने भाग लिया और खेलों की कुल संख्या 36 थी।

एशियाड में भारत की स्थिति- भारत ने 2014 तक 139 स्वर्ण पदक, 178 रजत पदक, 285 कांस्य पदक जीते हैं।



सुशील कुमार साइना नेहवाल मैरी कॉम योगेश्वर दत्त विजय कुमार

सैफ (सार्क) खेल या दक्षेस (दक्षिण एशियाई खेल)



जिमनास्टिक

आज विभिन्न देशों के बीच खेल श्रेष्ठता का सूचक बन गए हैं। अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में भाग लेने से देश का गौरव बढ़ता है। सैफ अर्थात् साउथ एशिया इन्टरनेशनल फेडरेशन इसके अन्तर्गत केवल साउथ एशिया के देश ही खेलों में भाग ले सकते हैं। सैफ में भारत, श्रीलंका, पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल, भूटान तथा मालद्वीप देश शामिल हैं।

इन्हें भी जानें

राष्ट्रकुल खेल क्या हैं - राष्ट्रकुल खेलों का आयोजन भी प्रत्येक चार वर्ष के उपरान्त किया जाता है। इन खेलों में वही देश भाग लेते हैं जिन पर ब्रिटिश सरकार ने शासन किया था। भारत ने वर्ष 1934 ई0 में लंदन में आयोजित राष्ट्रकुल खेल में प्रथम बार प्रतिभाग किया था। इस खेल का प्रारम्भ सर्वप्रथम वर्ष 1930 में कनाडा से प्रारम्भ किया गया जिसमें कुल 11 देशों ने भाग लिया था।

हम सभी करें-

1. आयु, रूचि एवं क्षमता के अनुसार विभिन्न खेल खेलें।

2. विभिन्न खेलों में रुचि लें।
3. खेल समाचारों से अवगत हों।
4. प्रसिद्ध खिलाड़ियों के चित्र विद्यालय में लगाएँ। उनके जीवन संघर्षों से अवगत हों।
5. कभी-कभी खेल विशेषज्ञ से वार्ता करें।
6. क्षेत्रीय खिलाड़ियों के बारे में जानें व चर्चा करें।
7. विद्यालय और उससे उच्च स्तर की प्रतियोगिताओं हेतु खेलों का नियमित अभ्यास करें तथा प्रतियोगिता में भाग लें।
8. खेल को शिक्षण का अंग बनाएं।
9. खेल विषयक जिज्ञासाओं का उचित माध्यम से समाधान करें।

खेल का महत्व

खेलों का हमारे जीवन में निम्नलिखित महत्व है -

1. शरीर स्वस्थ रहता है।
2. मानसिक एवं भावात्मक विकास होता है।
3. टीम भावना विकसित होती है।
4. धैर्य की भावना बढ़ती है।
5. हार एवं जीत दोनों के प्रति आदर भाव पैदा होता है।
6. सामुदायिक सद्व्यवहार बढ़ता है।
7. सांस्कृतिक एवं मानव मूल्य विकसित होते हैं।
8. सहयोग, त्याग, सहानुभूति तथा मित्रता की भावना बढ़ती है।
9. राष्ट्रप्रेम एवं विश्वप्रेम की भावना में वृद्धि होती है।
10. नेतृत्व क्षमता तथा आज्ञापालन का गुण विकसित होता है।
11. मनोरंजन के साथ उत्साहवर्धन होता है।

अभ्यास

1. सबसे लम्बी दौड़ कितने मीटर की होती है ?
2. ऊँची कूद में प्रत्येक खिलाड़ी द्वारा कितने प्रयास किए जाते हैं ?

3. गोलाफेंक में गोला किस पदार्थ का बना होता है एवं इसका वजन कितना किलोग्राम होता है ?
4. डिस्कस किस आकार का होता है ? इसका वजन कितने किलोग्राम होता है ?
5. 'मल्ल युद्ध' को वर्तमान में किस नाम से जाना जाता है ?
6. 'कुश्ती' में गद्दे की ऊँचाई कितने मीटर होती है ?
7. 'कुश्ती' के कुछ खिलाड़ियों के नाम बताइए।
8. 'वॉलीबॉल' खेल में प्रत्येक टीम में कितने-कितने खिलाड़ी होते हैं ?
9. 'वॉलीबॉल' खेल के मैदान की लम्बाई एवं चौड़ाई कितने मीटर होती है।
10. अन्तर्राष्ट्रीय खेल से आप क्या समझते हैं ?
11. ओलम्पिक ध्वज में कितने गोले होते हैं ?
12. किसी एक स्थानीय खेल के मैदान का चित्र, नाप सहित बनाइए।

सही विकल्प चुने-

1. ओलम्पिक खेलों का सर्वप्रथम प्रारम्भ हुआ ?
 (क) ईरान (ख) यूनान
 (ग) इराक (घ) इनमें से कोई नहीं
2. ओलम्पिक खेल कितने वर्षों के अन्तराल में होता है ?
 (क) 4 वर्ष (ख) 5 वर्ष
 (ग) 10 वर्ष (घ) 12 वर्ष

रिक्त स्थान की पूर्ति करो-

1. राष्ट्रकुल खेलों का आयोजन प्रत्येक वर्ष के उपरान्त होता है।

प्रोजेक्ट कार्य-

आपके गाँव में खेले जाने वाले स्थानीय खेलों की एक सूची बनाइए।

पाठ 7

प्राथमिक चिकित्सा, नशीले पदार्थ एवं उनके दुष्परिणाम

खेल के मैदान में सभी बच्चे खेल रहे थे। अचानक एक बच्चा खेलते-खेलते गिर गया। शिक्षक ने उस बच्चे को जमीन पर सीधा लिटाया। उसे हवा किया तथा पीने को पानी दिया।

अध्यापक द्वारा बच्चे को जमीन पर लिटाना, हवा करना और पानी पिलाना ही प्राथमिक चिकित्सा है। जब कोई घटना घटती है तब डॉक्टर के आने से पहले घायल व्यक्ति का जो उपचार किया जाता है उसे प्राथमिक चिकित्सा (प्राथमिक उपचार) कहते हैं।

प्राथमिक उपचार पेटिका



महत्व

- 1.प्राथमिक चिकित्सा की सहायता से घायल/रोगी के जीवन की रक्षा होती है।
- 2.चोट की गम्भीरता को कम करने में प्राथमिक चिकित्सा सहायक है।
- 3.प्राथमिक चिकित्सा से घायल को धैर्य प्रदान करने में सहायता मिलती है।

खेल के मैदान में होने वाली घटनाएँ

- 1.खेलते या दौड़ते समय बच्चों का गिर जाना।
- 2.उनको चोट लगाना।
- 3.खून बहना।
- 4.हड्डी टूटना।
- 5.बेहोश होना।
- 6.निर्जलीकरण होना।
- 7.माँस-पेशियों में खिंचाव आना।
- 8.मोच आना।

प्राथमिक उपचार- क्या-क्या करें

1. चोट लगना

खेल के मैदान में गिर जाने से चोट लग जाती है एवं खून बहने लगता है। उस समय प्राथमिक चिकित्सा के रूप में हम करें:-

- 1.शिक्षक या अभिभावक को सूचित करें।
- 2.प्राथमिक उपचार पेटिका में उपलब्ध उपयुक्त सामानों से जो उपचार कर सकते हों, करें।
- 3.घाव को किसी भी एन्टीसेप्टिक दवा से साफ करें।
- 4.डॉक्टर से परामर्श करें।

2. हड्डी टूटना

खेलते या दौड़ते समय, गिरने पर कभी-कभी हड्डियों पर अधिक दबाव पड़ने की स्थिति में वे टूट जाती हैं। हड्डी टूटने पर बहुत दर्द होता है। सम्बन्धित अंग काम करने की स्थिति में

नहीं रहता है। हड्डी टूटने पर हम निम्नवत् प्राथमिक उपचार कर सकते हैं:-

- 1.घायल व्यक्ति को भीड़ से हटाकर खुली हवा में लाएं।
- 2.रोगी को धैर्य एवं सान्त्वना दें।
- 3.यदि स्केल या लकड़ी की छोटी खपाची हो तो उनकी सहायता से टूटे अंग को बाँध दें।
- 4.बड़ों की सहायता से स्टेंचर या एम्बुलेन्स से घायल व्यक्ति को डॉक्टर के पास ले जाएं।

3. मूर्छा आना

किसी भी कारण से हम कभी-कभी चक्कर खाकर गिर जाते हैं, इससे हमें होश नहीं रहता। ऐसी स्थिति में:-

- 1.आस-पास लगी भीड़ को हटा दें।
- 2.बेहोश हुए बच्चे के कपड़ों के बटन खोल दें। जूते व मोजे उतार दें।
- 3.मुँह पर पानी के छींटे मारें।
- 4.यदि हथेली व पैर के तलवे ठंडे लग रहे हों तो उन्हें हल्के हाथों से मलें।
- 5.रोगी को हल्की-हल्की हवा करें।
- 6.डॉक्टर का प्रबन्ध करें।

4. माँसपेशियों का खिंचाव

टेलीविजन पर कई बार आपने देखा होगा कि खिलाड़ी अचानक पैर पकड़कर बैठ जाते हैं। ऐसी स्थिति में खेलते समय उनकी पेशियों में खिंचाव आ जाता है तथा उन्हें बहुत दर्द होता है। पेशियों के खिंचाव की स्थिति में:-

- 1.रोगी को आराम की स्थिति में लिटाएं।
- 2.दर्द निवारक क्रीम लगाकर उसी स्थिति में छोड़ दें।

5. मोच आना

खेलते या कुछ अन्य कार्य करते समय हमारे अंगों में कभी-कभी मोच आ जाती है। सम्बन्धित अंग सूज जाता है और नीला भी पड़ जाता है। ऐसी स्थिति में-

- 1.घायल को आराम की स्थिति में रखें।
- 2.दर्द निवारक क्रीम लगायें।
- 3.डाक्टर से परामर्श करें।

6. पानी में झूबना

खेल में ‘तैराकी’ के समय यदि किसी कारणवश खिलाड़ी झूबने लगे। उसे पानी से बाहर निकालने के पश्चात् पेट के बल लेटा दें।

- 1.उसके कपड़े ढीले कर दें।
- 2.पेट पर हल्का दबाव डालकर पानी मुँह से बाहर निकालने का प्रयास करें।

3. कृत्रिम श्वास दें।

4. हृदय पर हल्की मालिश करें।

7. लू लगना

अधिक देर तक धूप में रहने से एवं गर्म हवा के लगने से लू लग जाती है। ऐसी स्थिति में-

1. रोगी को ठण्डे और छायादार स्थान पर ले जाना चाहिए।

2. कपड़े ढीले करना और सिर तथा गर्दन को ठण्डे पानी से धोना चाहिए।

3. रोगी को ठण्डा पानी पिलाना चाहिए।

4. आम का पना, पुदीने का पानी पिलाना चाहिए।

5. प्याज के रस को हथेली व तलुओं पर मलना चाहिए।

8. निर्जलीकरण

किसी कारणवश शरीर में पानी की औसत मात्रा में कमी हो जाती है तो इसे निर्जलीकरण कहते हैं। बार-बार दस्त तथा उल्टी होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है ऐसी स्थिति में -

1. जीवन रक्षक घोल (O.R.S.) पिलाना चाहिए।

2. पानी, नमक, चीनी, नींबू का घोल पिलाना चाहिए।

9. जलना

व्यक्ति बहुत चीजों से जल जाता है। जैसे- आग की लपट, गर्म जल, गर्म बर्टन, किसी गरम धातु से, तेजाब से, बिजली की धारा (करेण्ट) आदि। इससे त्वचा लाल पड़ जाती है और फफोले पड़ जाते हैं।

1. जले स्थान पर जैतून का तेल, तीसी एवं नारियल का तेल लगाना चाहिए।

2. जले हुए भाग पर बरनॉल या कच्चा पीसा आलू लगाना चाहिए।

3. जले हुए भाग पर बार-बार पानी डालना चाहिए।

4. दम घुट रहा हो तो कृत्रिम श्वास देना चाहिए।

5. गरम दूध या चाय देनी चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा के समय ध्यान देने योग्य बारें

1. चोट लगे भाग को अधिक उठाना, आपस में रगड़ना एवं उस स्थान की मालिश नहीं करनी चाहिए।

2. टूटी हड्डी को हिलाना-हुलाना नहीं चाहिए।

3. बेहोशी (मूर्छा) की स्थिति में उसे एक करवट पर लिटाना चाहिए।

4. एक दो बूँद पानी के अतिरिक्त रोगी को किसी प्रकार का तरल पदार्थ नहीं पिलाना चाहिए।

नशीले पदार्थ एवं उनके दुष्परिणाम

एक दिन मदन अपने पिता के साथ गाँव के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र गया। डॉक्टर एक मरीज का निरीक्षण कर रहा था। मरीज का चेहरा एकदम बुझा हुआ था। उसकी आँखों के नीचे काले धब्बे पड़े हुए थे और वह ठीक ढंग से चल भी नहीं पा रहा था। डॉक्टर बार-बार उस मरीज को चेतावनी दे रहा था कि अगर उसने नशीले पदार्थों का सेवन करना नहीं छोड़ा तो उसकी जान भी जा सकती है।

मदन ने पिताजी से पूछा- पिताजी नशीला पदार्थ क्या होता है, इससे क्या खतरा है?

पिताजी ने कहा: मदन, तुमने देखा होगा कि कई लोग सिगरेट, बीड़ी, तम्बाकू, शराब, गाँजा, सुपारी व गुटका आदि का सेवन करते हैं। इन्हीं चीजों को नशीले पदार्थ कहते हैं। इनके अतिरिक्त हेरोइन, चरस, कोकीन, ब्राउनसुगर आदि भी नशीले पदार्थ हैं।

नशीले पदार्थों के सेवन से दो खतरे हो सकते हैं-

1. स्वास्थ्य के लिए खतरा

नशीले पदार्थ स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं। अधिक समय तक इन पदार्थों का सेवन करते रहने से इनकी आदत पड़ जाती है। एक बार आदत पड़ जाने पर नशीला पदार्थ न मिलने पर व्यक्ति के अन्दर बेचैनी बढ़ने लगती है। बेचैनी दूर करने के लिए वह बार-बार नशीले पदार्थों का सेवन करने लगता है। परिणामस्वरूप वह गंभीर रोगों का शिकार हो जाता है जैसे-हृदय रोग, यकृत एवं मस्तिष्क का कैंसर, दमा-रोग, एड्स आदि।

2. खेल नीति को खतरा

कभी-कभी खेल प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी अपने खेल-प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए कुछ शक्तिवर्द्धक नशीली दवाओं का प्रयोग करने लगते हैं, जिसे डोपिंग कहते हैं। जिसके दुष्परिणाम में उनकी शारीरिक क्षमता कम होने लगती है। दवाओं के प्रयोग में पकड़े जाने पर ऐसे खिलाड़ी अन्तर्राष्ट्रीय खेलों से बाहर हो जाते हैं। उनके द्वारा जीते हुए पदक भी वापस ले लिए जाते हैं। इसकी वजह से खिलाड़ी को ही नहीं, राष्ट्र को भी अपमानित होना पड़ता है। खिलाड़ी का पूरा जीवन प्रभावित हो जाता है।

मदन: पिताजी लोग नशीले पदार्थों का सेवन क्यों करते हैं ? लोगों में इसके प्रयोग करने की आदत कैसे पड़ जाती है ?

पिताजी: लोगों में नशीले पदार्थों का सेवन करने की आदत के कई कारण हैं। फ़िल्में, टेलीविजन, रेडियो, पत्रिकाओं इत्यादि में प्रसारित होने वाले विज्ञापनों से बच्चे प्रभावित होते हैं। इस कारण से भी कुछ बच्चे इसकी लत में फ़ैस जाते हैं।

परीक्षा में उत्तीर्ण न होने पर बच्चों में हीन भावना व निराशा आ जाती है। इससे वे तनावग्रस्त होकर नशीले पदार्थों का सेवन करने लगते हैं।

मदन: पिताजी, नशीले पदार्थों को लेने से शरीर पर इसके क्या दुष्प्रभाव पड़ते हैं?

पिताजी: सिगरेट की प्रत्येक डिब्बी पर यह चेतावनी लिखी होती है कि सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। लोग इसकी ओर ध्यान नहीं देते और सिगरेट पीते हैं। सिगरेट और पान मसालों को बनाने में निकोटिन नामक विषैला रासायनिक तत्व प्रयोग किया जाता है। सिगरेट को पीने या तम्बाकू का गुटका मुँह में जाने के सात सेकेण्ड के भीतर ही निकोटिन का प्रभाव मस्तिष्क तक पहुँच जाता है। सिगरेट के धुएँ के साथ निकोटिन जैसा हानिकारक तत्व फेफड़ों तक पहुँच जाता है। इसके कारण फेफड़े सम्बन्धी रोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है। सिगरेट पीने से पाचनतंत्र बिगड़ जाता है तथा रक्त-चाप में उतार-चढ़ाव होने लगता है। सिगरेट पीने वालों को हृदय रोग, श्वास रोग, मुँह या फेफड़ों का कैंसर, होठों का कालापन, दाँतों का सड़ना आदि रोग होने की संभावना रहती है।

कभी-कभी नशीले पदार्थों का सेवन करने के लिए एक ही सीरिंज का प्रयोग कई लोगों के द्वारा किया जाता है। ऐसा करने से एच०आर्ड०वी० एड्स जैसी घातक बीमारी होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

मदन: पिता जी, इन नशीले पदार्थों के सेवन से कैसे बचा जा सकता है?

पिताजी: नशा करना किसी भी तरह से लाभकारी नहीं है। इसका हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। ऐसा नहीं है कि हम इन पदार्थों के सेवन से बच नहीं सकते। इसका सीधा व सरल उपाय है कि स्वयं हमें ही इन आदतों में पड़ने से बचना चाहिए एवं अपने ऊपर नियंत्रण रखना चाहिए। इसके लिए आवश्यक है कि सही मित्रों का चुनाव करें। नशा करने वालों की संगत से बचें। जब कोई समस्या आए तो माता-पिता एवं शिक्षकों को बताएँ तथा उनका पूरा सहयोग लें। यदि तुम्हें कोई नशीला पदार्थ लेने के लिए कहे तो हमेशा ‘ना’ कहो।

इन्हें भी जानें

1. सरकार द्वारा सार्वजनिक स्थल पर सिगरेट पीना निषेध कर दिया गया है अगर कोई ऐसा करता है तो उसे समझाएं।
2. कोई अजनबी तुम्हें कुछ खाने की वस्तु दे तो मत खाओ। इसमें नशीला पदार्थ मिला हो सकता है।
3. सिगरेट के धुएँ के सम्पर्क में लगातार रहने से हृदय रोग और फेफड़ों का कैंसर होने की सम्भावना 25 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।
4. डॉक्टरों के अनुसार, मुँह के कैंसर के 90 प्रतिशत मामले तम्बाकू, गुटका चबाने के होते हैं।

अभ्यास

- 1.प्राथमिक चिकित्सा क्या है ?
- 2.खेल के मैदान में प्रायः किस प्रकार की घटनाएं घटती हैं ?
- 3.प्राथमिक चिकित्सा के दो महत्व बताइए।
- 4.पेशियों के खिंचाव की स्थिति में क्या प्राथमिक उपचार करेंगे ?
- 5.हड्डी टूटने की स्थिति में आप तुरन्त क्या करेंगे ?
- 6.‘डोपिंग’ किसे कहते हैं ?
- 7.नशीले पदार्थों का सेवन करने से शरीर पर क्या दुष्प्रभाव पड़ता है ?

रिक्त स्थान की पूर्ति करो-

- 1.सिगरेट और पानमसालों को बनाने में नामक विषैला रासायनिक तत्व प्रयोग किया जाता है।
- 2.नशीले पदार्थों का शरीर पर प्रभाव पड़ता है।
- 3.नशा करने वालों की से बचे।

पाठ - 8

खेल: नियम, प्रबन्धन एवं पुरस्कार

विद्यालय के खुलने एवं बन्द होने का एक निश्चित समय होता है। विद्यालय में विषयों के अध्ययन- अध्यापन तथा खेल का समय भी निर्धारित होता है। यह इसलिए होता है कि पढ़ाई के साथ-साथ खेलकूद भी सुचारू रूप से हो सके। यह सब ‘विद्यालय प्रबन्धन’ के अन्तर्गत आता है।

खेल प्रबन्धन

विद्यालय में खेलकूद के आयोजन हेतु जब प्रबन्धन किया जाता है तो उसे ‘खेल प्रबन्धन’ कहते हैं। इसके लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखा जाता है-

- 1.खेल का स्थान एवं समय निश्चित करना।
- 2.मैदान के निर्माण हेतु सामग्री व खेल उपकरण उपलब्ध कराना।
- 3.खेलकूद हेतु निर्णायिक नियुक्त करना।
- 4.प्राथमिक चिकित्सा एवं सुरक्षा का पूर्ण प्रबन्ध करना।
- 5.खिलाड़ियों, निर्णायिकों तथा अतिथिगण के बैठने की व्यवस्था करना।
- 6.पीने के पानी एवं जलपान की व्यवस्था करना।
- 7.क्रीड़ा हेतु धन की व्यवस्था करना।
- 8.आवास व्यवस्था करना।

खेल नियोजन

किसी कार्य को व्यवस्थित ढंग से करने के लिए उस कार्य की योजना बनाना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। खेल आयोजन से पूर्व भी उसकी योजना बनाना आवश्यक होता है। खेल नियोजन करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखा जाता है-

1. विद्यालय में उपलब्ध भौतिक संसाधन।
2. मानवीय संसाधन (कुशल शिक्षक) की उपलब्धता।
3. खेल सामग्री की उपलब्धता।
4. ऋतु, मौसम तथा परिवेश के अनुकूल खेल।

खेल-नियोजन में समितियों का गठन किया जाता है। इन समितियों की सहायता से खेल प्रतियोगिता योजना के अनुरूप संचालित होती है। सभी कार्य आरम्भ से खेल समाप्ति तक सुव्यवस्थित ढंग से पूरा होता है। समिति के सभी सदस्य अपने कर्तव्यों को निभाते हुए खेल आयोजन को सफल बनाते हैं। खेल-समिति का गठन निम्नानुसार किया जाता है-

1. मुख्य समिति

1. अध्यक्ष
2. उपाध्यक्ष
3. सचिव
4. कोषाध्यक्ष

2. सहायक समिति (उप समिति) एवं उनके कार्य

क्र.सं.	सहायक (उप)समिति	कार्यों का विवरण
1.	खेल समिति	प्रतियोगिता के लिए निर्णयक, खेल अधिकारी, स्थान, तिथि आदि निश्चित करना।
2.	खेल उपकरण	खेल के मैदान का निर्माण तथा खेल सम्बन्धी उपकरण की व्यवस्था करना।
3.	प्रचार समिति	प्रतिभागी टीमों को खेल सम्बन्धी सूचना से अवगत कराना तथा समाचार-पत्र में विज्ञापन देना।
4.	बैठक व्यवस्था	अतिथि खिलाड़ी एवं दर्शकों के बैठने की उचित व्यवस्था करना
5.	पंजीकरण	-प्रतिभागी टीमों की प्रविष्टि तथा प्रतियोगिता शुल्क लेना। खिलाड़ियों समितिको चेस्ट नम्बर देना। रिकार्ड एवं प्रमाणपत्र की व्यवस्था रखना।
6.	स्वागत समिति	मुख्य अतिथि, अन्य अतिथि का स्वागत, बैज माला, बुके स्मृति- चिह्न की व्यवस्था करना।
7.	पुरस्कार-	विजयी छात्रों के लिए पुरस्कार एवं प्रमाणपत्र वितरण की व्यवस्था एवं उनका रिकार्ड

	वितरण	रखना।
8.	अर्थ-व्यवस्था	खेल आयोजन हेतु धन की व्यवस्था कर बजट बनाना। बजट के समितिअनुसार खर्च एवं उसका लेखा-जोखा रखना।
9.	जलपान समिति	टीमों तथा अतिथियों के लिए जलपान की उचित व्यवस्था करना।

प्रतियोगिता

बच्चों, आपने अपने बहन-भाई या दोस्तों के साथ खेलते समय मुकाबला (प्रतियोगिता) अवश्य किया होगा। जीतने पर खुशी तथा हार पर दुःख का अनुभव किया होगा। मुकाबला करने की प्रवृत्ति प्रत्येक मनुष्य में स्वाभाविक रूप से विद्यमान रहती है। किसी में कम तथा किसी में ज्यादा। प्राचीन काल में भी खेलों में प्रतियोगिता का आयोजन होता रहा है जैसे- घुड़दौड़, मल्ल-युद्ध, तैराकी, तीरंदाजी तथा कुश्टी आदि।

आजकल दूरदर्शन पर भी आपने क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, वॉलीबॉल, टेनिस और कबड्डी के मैच अवश्य देखे होंगे। यह मैच किन्हीं दो टीमों अथवा खिलाड़ी के मध्य होता है। टीमें अलग-अलग विद्यालय, शहर, राज्य या देश के खिलाड़ियों की होती हैं। इन्हीं खिलाड़ियों के बीच जीतने की प्रतियोगिता होती है।

प्रतियोगिताओं का महत्व

1. विद्यालय में प्रतियोगिता आयोजन से, अधिक से अधिक बच्चों को खेलने का अवसर तथा खेल सीखने का मौका मिलता है।
2. खिलाड़ियों को पूरे वर्ष में सीखे गए खेल-कौशल को दिखाने का अवसर प्राप्त होता है।
3. खिलाड़ी अपना मूल्यांकन कर और खेल-कौशल को सुधारने एवं विकसित करने के लिए तत्पर रहता है।
4. सभी खिलाड़ी खेलों के नये नियमों से अवगत होते हैं।
5. नयी तकनीक एवं कौशल सीखने को उत्सुक होते हैं।
6. योग्य एवं कुशल खिलाड़ी उभर कर सामने आते हैं।
7. टीमों के परस्पर खिलाड़ियों में मैत्रीभाव होता है।
8. खेलों के माध्यम से बच्चों में नियमों का पालन करना, अनुशासन तथा जिम्मेदारी की भावना जागृत होती है।
9. आपसी सम्बन्ध, परस्पर सहयोग के गुण विकसित होते हैं।
10. बच्चों में सामाजिक, नैतिक एवं चारित्रिक गुणों का विकास होता है।
11. परोक्ष रूप से मानवीय गुणों की शिक्षा मिलती है।

12. खेल भावना विकसित होती है अर्थात् जीत पर अहंकार न करना एवं हार सहष्र स्वीकार करना।

प्रतियोगिताओं के प्रकार

प्रतियोगिता दो प्रकार की होती है-

1. अन्तःविद्यालयीय क्रीड़ा प्रतियोगिता - यह खेल विद्यालयीय बच्चों के लिए आयोजित होती है। विद्यालय की टीमें अपने-अपने सदन या कक्षा-अनुसार प्रतियोगिता में भाग लेते हैं। इस खेल के आयोजन से अधिक से अधिक बच्चों को खेलने का अवसर मिलता है।

2. अन्तर विद्यालयीय क्रीड़ा प्रतियोगिता - अन्तरविद्यालयीय प्रतियोगिता ऐसी प्रतियोगिता है जो दो या इससे अधिक विद्यालयों के बीच खेली जाती है। यह निम्नलिखित स्तरों पर आयोजित होती है -

1. स्कूल स्तर पर (विभिन्न कक्षाओं के मध्य)
2. न्याय पंचायत स्तर पर (छण्ठ्यत्पन्थ) (विभिन्न स्कूलों के मध्य)
3. ब्लाक स्तर पर (ठण्ठ्यब्ण) (विभिन्न पंचायत के मध्य)
4. जिला स्तर पर (विभिन्न ब्लाकों के बीच)
5. मंडल स्तर पर (विभिन्न जिलों के बीच)
6. प्रदेश स्तर पर (विभिन्न मंडलों के बीच)
7. राष्ट्रीय स्तर पर (विभिन्न प्रदेशों के बीच)

क्षेत्रीय खेल प्रतियोगिता

बच्चों ! गाँवों में तुमने कौन-कौन से खेल खेलते हुए देखा है उसकी एक सूची बनाओ ----

ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों को खेल के प्रति प्रोत्साहित करने के लिए क्षेत्रीय खेलकूद प्रतियोगिताएँ सम्पन्न कराई जाती हैं। ये प्रतियोगिताएँ खेल निदेशालय द्वारा आयोजित होती हैं:-

1. ब्लाक स्तर पर प्रतियोगिता
2. जिला स्तर पर प्रतियोगिता
3. मंडल स्तर पर प्रतियोगिता
4. प्रदेश स्तर पर प्रतियोगिता

इसे भी जानों -

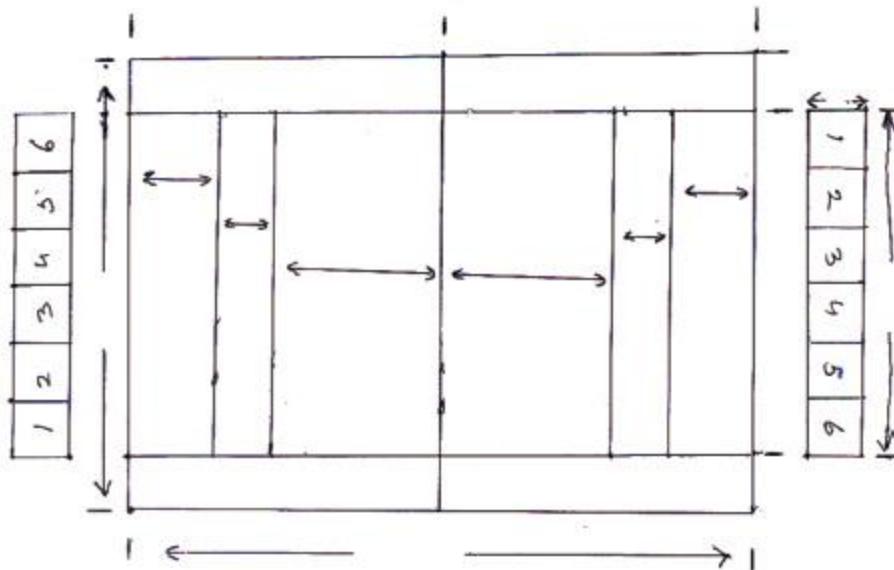
खेल निदेशालय द्वारा प्रतिवर्ष जिलों में खेल शिविर का आयोजन किया जाता है। इन शिविरों में 8 वर्ष से 10 वर्ष आयु तक के बालक/बालिकाओं को प्रारम्भ में स्थानीय शिविर में रखा जाता है। इन शिविरों में परीक्षक बच्चों की खेल क्षमता को परखकर उसी के आधार पर उन्हें आगे के खेलों के लिए तैयार करते हैं। खेल-निदेशालय द्वारा एक निर्धारित कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रशिक्षण एवं प्रतियोगिताओं के कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं।

आपने, अपने विद्यालय की रैली अवश्य देखी होगी। इस रैली में होने वाले खेल जैसे दौड़, कूद, कबड्डी, कुश्ती आदि की प्रतियोगिताओं में अवश्य भाग लिया होगा। यही खेल ब्लॉक स्तर पर भी होते हैं। ये खेल जनपद, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भी खेले जाते हैं।

खेल खेलने से मनोरंजन एवं व्यायाम के साथ-साथ हमारा शारीरिक और मानसिक विकास भी होता है। खेल के द्वारा ही प्रेम, भाईचारा, सद्भाव, राष्ट्र-प्रेम की भावना का विकास होता है।

आइए अब हम कुछ खेलों के बारे में जानें -

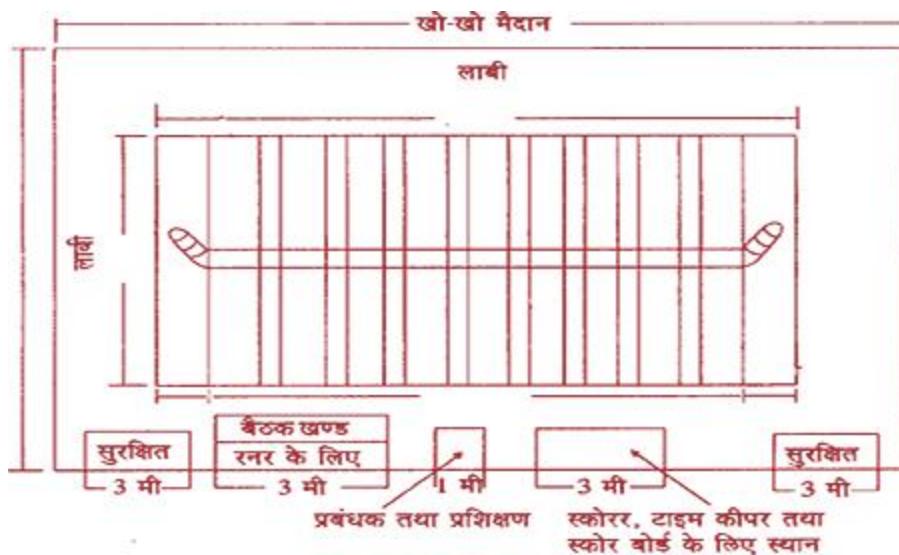
1. कबड्डी



1. कबड्डी खेल मैदान में दो टीमों के बीच खेला जाने वाला खेल है। इसमें एक टीम में कुल बारह खिलाड़ी होते हैं। खेलते समय सात खिलाड़ी प्रत्येक टीम में खेलते हैं और पाँच खिलाड़ी अतिरिक्त होते हैं।
2. यह खेल 15-15 मिनट की दो पालियों में होता है। दोनों पालियों के बीच 5 मिनट का मध्यावकाश होता है।
3. खेल का मैदान 11 मीटर लम्बा व 8 मीटर चौड़ा, आयताकार होता है। यह दो बराबर भागों में बँटा होता है।

- 4.टॉस के साथ खेल शुरू होता है। यह टॉस जीतने वाली टीम की इच्छा पर है कि वह पाले को चुने या विपक्षी के पाले में कबड्डी खेलने वाले को भेजने का निश्चय करें।
- 5.बीच की केन्द्रीय रेखा पार करने के पूर्व आक्रामक को स्पष्ट और ऊँची आवाज में कबड्डी-कबड्डी शब्द कहना चाहिए। विपक्षी के पाले में एक साँस में इसे दुहराते रहना चाहिए।
- 6.यदि विपक्षी के पाले में आक्रामक की साँस टूट जाती है तो वह आउट हो जाता है।
- 7.यदि विपक्षी के पाले में आक्रामक उनको छूकर केन्द्रीय या मध्य रेखा पार कर लेता है तो जितने विपक्षी खिलाड़ियों को छूकर आता है वह सभी आउट हो जाते हैं।

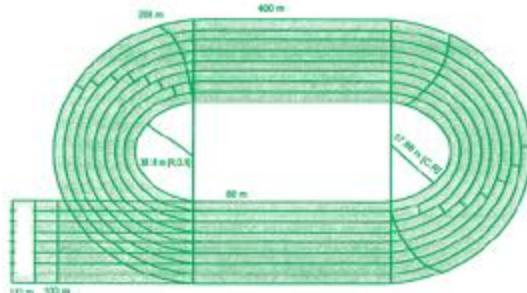
2. खो-खो



- 1.खो-खो पोल की ऊँचाई 1.2 से 1.25 मीटर तथा मोटाई 10-11 सेमी होती है। खो-खो दो टीमों के बीच खेला जाने वाला खेल है। एक टीम में बारह खिलाड़ी होते हैं। खेलते समय नौ खिलाड़ी प्रत्येक टीम में खेलते हैं। तीन खिलाड़ी अतिरिक्त होते हैं।
- 2.खो-खो का मैदान आयताकार होता है। इसकी लम्बाई 25 मीटर तथा चौड़ाई 14 मीटर होती है।
- 3.इस खेल में प्रत्येक पक्ष को दो बार पीछा करना और दो बार भागना होता है।
- 4.एक पारी 7 मिनट की होती है।
- 5.यह बात टॉस जीतने वाली टीम की इच्छा पर है कि वह पीछा करे या भागे।
- 6.पीछा करने वाली टीम के खिलाड़ी एक के बाद एक बने वर्गों में एक दूसरे के विपरीत मुँह करके बैठते हैं।
- 7.पीछा करने वालों में से एक सक्रिय पीछा करने वाला होता है।

- 8.दूसरे पक्ष के खिलाड़ी भागने वाले कहलाते हैं। एक बार में तीन भागने वाले खिलाड़ी पाले में उतरते हैं, जो कहीं भी खड़े हो सकते हैं।
- 9.संकेत मिलने पर सक्रिय पीछा करने वाला दौड़ता है और भागने वालों को हाथ से छूकर उन्हें आउट करने का प्रयास करता है।
- 10.सक्रिय पीछा करने वाला केन्द्रीय गली को पार नहीं करेगा और न ही इसके अन्दर प्रवेश करेगा परन्तु गली के एक ओर खड़े होकर या भागते हुए वह गली के दूसरी ओर भागने वाले को हाथ से छू सकता है।
- 11.सक्रिय पीछा करने वाले को पोस्ट रेखा पहुँचने तक एक ही दिशा में भागना होगा। उसे पीछा करने वाली टीम अपनी टीम के बैठे हुए खिलाड़ियों में से किसी एक को खो देनी होगी या पोस्ट-रेखा तक जाकर, फिर से मुड़कर पीछा कर सकता है।
- 12.सक्रिय पीछा करने वाला केन्द्रीय गली में बैठे हुए अपने टीम के खिलाड़ियों को पीठ की तरफ से हाथ से छूकर खो देगा।
- 13.भागने वाले को सक्रिय पीछा करने वाला छू ले तो वह आउट (बाहर) हो जायेगा।
- 14.एक बैच के समस्त खिलाड़ियों के आउट होने एवं किसी भी दशा में सक्रिय पीछा करने वाले खिलाड़ी के निर्धारित मैदान के बाहर चले जाने पर एक खो देना अनिवार्य होता है।
- 15.खो-खो खेल में कोई भी समय अवरोध या टाइम आउट नहीं होता है।

3. दौड़



हम लोग 50 मी, 100 मी, 200 मी, 400 मी की दौड़ के विषय में जानेंगे। 100, 200 व 400 मी की दौड़ प्रारम्भ करने से पहले निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें -

- ‘आन योर मार्क’ का आदेश होने पर आवंटित लेन पर पहुँचकर दौड़ की प्रारम्भिक अवस्था में आ जाएँ।
- ‘सेट’ शब्द को सुनते ही दौड़ने के लिए तैयार हो जाएँ।
- ‘गो’ की आवाज या संकेत (पिस्टल, क्लैपर, सीटी) होने पर दौड़ जाएँ।

दौड़ का समापन

दौड़ते समय प्रतिभागी को अपने लेन में ही लक्ष्य से कुछ अधिक दूरी तक अपनी पूर्ण क्षमता के साथ दौड़ना चाहिए तथा अन्तिम रेखा को पार करना चाहिए।

फाउल

दौड़ प्रारम्भ करते समय नियमों का उल्लंघन करने पर जैसे दो बार गो बोलने से पहले दौड़ जाना, दूसरे धावक के लेन में चला जाना तथा उसे बाधा पहुँचाना फाउल माना जाता है।

ध्यान दें- प्रत्येक खेल में बच्चे को निर्धारित वेशभूषा में होना चाहिए तथा दौड़ते समय मुँह में रूमाल कभी नहीं लगाना चाहिए।

4. लम्बी कूद

कूद में भाग लेने वाले को निर्धारित पथ से दौड़ते हुए टेक-आफ बोर्ड पर पैर रख कर कूदना होता है। कूदते समय यह ध्यान रहे कि सफेद चूने की रेखा पर पैर न पड़े तथा कूदने के उपरान्त शरीर का कोई भी अंग कूद स्थान से पीछे न छुए।

आओ, खेल-पुरस्कारों को जानें

खेलों के विकास के लिए प्रोत्साहन स्वरूप अनुदान एवं पुरस्कार दिए जाते हैं। हमारे देश में केन्द्र एवं राज्य सरकारों द्वारा खेल के विकास के लिए निम्नलिखित पुरस्कार दिए जाते हैं-

राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार

यह पुरस्कार 1991 से शुरू हुआ। यह खेल का राष्ट्रीय स्तर पर सर्वोच्च पुरस्कार है। हमारे देश में यह पुरस्कार विश्वनाथन आनन्द (शतरंज), केमल लेश्वरी एवं एनोकुंजूरानी (भारोत्तोलन), लेण्डर पेस (टेनिस), सचिन तेंदुलकर (क्रिकेट), धनराज पिल्लै (हॉकी), पुलेला गोपीचन्द (बैडमिंटन) तथा ज्योतिर्मय सिकदर, केमल वीनामोल, अंजू बॉबी जार्ज को (एथलेटिक्स) मिल चुका है। इस पुरस्कार में एक प्रशस्ति पत्र, एक मेडल तथा रु. 7,50000/- (सात लाख पचास हजार) की धनराशि नगद प्रदान की जाती है।

अर्जुन पुरस्कार

वर्ष 1961 में अर्जुन पुरस्कार शुरू किया गया। यह सबसे अच्छे खिलाड़ियों को दिया जाने वाला खेल का सर्वोच्च राष्ट्रीय पुरस्कार है। इस पुरस्कार में अर्जुन की कांस्य प्रतिमा, एक प्रशस्ति-पत्र, पाँच लाख रुपये नगद और समारोह परिधान शामिल होता है।

द्रोणाचार्य पुरस्कार

यह पुरस्कार वर्ष 1985 से प्रारम्भ किया गया। द्रोणाचार्य पुरस्कार उन प्रशिक्षकों को दिया जाता है, जिन्होंने वर्ष के दौरान उत्कृष्ट सफलता हासिल करने वाली टीम या खिलाड़ी को प्रशिक्षित किया है। इस पुरस्कार में पाँच लाख रुपये नगद, द्रोणाचार्य की एक प्रतिमा, एक प्रशस्ति पत्र, एक समारोह परिधान और एक टाई दी जाती है।

लक्षण पुरस्कार

यह पुरस्कार उत्तर प्रदेश शासन द्वारा उन खिलाड़ियों को दिया जाता है जिनका वर्षभर में बहुत अच्छा प्रदर्शन होता है। इसमें पुरस्कार की नगद धनराशि 50,000 रुपये तथा प्रशस्ति पत्र दिया जाता है।

रानी लक्ष्मी बाई पुरस्कार

यह पुरस्कार उत्तर प्रदेश शासन द्वारा उन महिला खिलाड़ियों को दिया जाता है जिनका राज्य एवं राष्ट्र स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन होता है। इसमें पुरस्कार की नगद धनराशि 50,000 रुपये तथा प्रशस्ति पत्र प्रदान किया जाता है।

इन्हें भी जानें-

1. उत्कृष्ट युवा क्लबों को पुरस्कार

युवा क्लबों द्वारा राष्ट्र-निर्माण में सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए वर्ष 1992-93 में यह योजना प्रारम्भ की गयी। यह योजना तीन स्तरों- जिला, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर चलाई जा रही है।

2. खेल छात्रवृत्ति योजना

वर्ष 1970-71 में शुरू खेल प्रतिभा-खोज छात्रवृत्ति योजना ने 1997 में खेल छात्रवृत्ति योजना का रूप ले लिया। इस योजना के अन्तर्गत राष्ट्रीय स्तर, राज्य स्तर और विश्व विद्यालय/कॉलेज स्तर पर छात्रवृत्तियाँ दी जाती हैं।

अभ्यास

1. खेल प्रबन्धन से तुम क्या समझते हो ?
2. खेल नियोजन क्यों आवश्यक है ?
3. खेल समिति के पद बताइए ?
4. अर्थ व्यवस्था समिति का कार्य बताइए।
5. खेल उपकरण समिति क्या कार्य करती है ?
6. प्रतियोगिता कितने प्रकार की होती है ?
7. अन्तर विद्यालयीय प्रतियोगिता से होने वाले लाभ बताइए।
8. क्षेत्रीय खेलकूद प्रतियोगिता क्यों आयोजित की जाती है ?
9. भारत में खेले जाने वाले प्रमुख खेलों के नाम लिखिए।
10. खो-खो खेल के एक टीम में कितने सदस्य होते हैं ?

सही जोड़े बनाइए-

अ	ब
---	---

लम्बी कूद	साँस
कबड्डी	पोस्ट लाइन
खो-खो	टेक ऑफ

रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए-

- (क) द्रोणाचार्य पुरस्कार को दिया जाता है।
 (ख) अर्जुन पुरस्कार को दिया जाता है।

सही (✓) और गलत (x) का निशान लगाइए-

- (क) कबड्डी में साँस टूटने पर खिलाड़ी आउट नहीं होता है।
 (ख) अर्जुन पुरस्कार प्रशिक्षकों को दिया जाता है।
 (ग) खो-खो खेलते समय प्रत्येक टीम में 9 खिलाड़ी होते हैं।

प्रोजेक्ट कार्य:-

1. अपने खेल शिक्षक/शिक्षिका के सहयोग से विद्यालय में किसी भी खेल प्रतियोगिता का आयोजन करो। विद्यालय के अन्य शिक्षक एवं छात्र/छात्राओं की मदद से उसके प्रबन्धन का कार्य करें।
2. आपके विद्यालय में कबड्डी का मैच होता होगा, उसके प्रबन्धन के लिए एक कार्य योजना बनाइए।

पाठ - 8

खेलः नियम, प्रबन्धन एवं पुरस्कार

विद्यालय के खुलने एवं बन्द होने का एक निश्चित समय होता है। विद्यालय में विषयों के अध्ययन- अध्यापन तथा खेल का समय भी निर्धारित होता है। यह इसलिए होता है कि पढ़ाई के साथ-साथ खेलकूद भी सुचारू रूप से हो सके। यह सब ‘विद्यालय प्रबन्धन’ के अन्तर्गत आता है।

खेल प्रबन्धन

विद्यालय में खेलकूद के आयोजन हेतु जब प्रबन्धन किया जाता है तो उसे ‘खेल प्रबन्धन’ कहते हैं। इसके लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखा जाता है-

1. खेल का स्थान एवं समय निश्चित करना।
2. मैदान के निर्माण हेतु सामग्री व खेल उपकरण उपलब्ध कराना।
3. खेलकूद हेतु निर्णायिक नियुक्त करना।
4. प्राथमिक चिकित्सा एवं सुरक्षा का पूर्ण प्रबन्ध करना।
5. खिलाड़ियों, निर्णायिकों तथा अतिथिगण के बैठने की व्यवस्था करना।
6. पीने के पानी एवं जलपान की व्यवस्था करना।
7. क्रीड़ा हेतु धन की व्यवस्था करना।
8. आवास व्यवस्था करना।

खेल नियोजन

किसी कार्य को व्यवस्थित ढंग से करने के लिए उस कार्य की योजना बनाना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। खेल आयोजन से पूर्व भी उसकी योजना बनाना आवश्यक होता है। खेल नियोजन करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखा जाता है-

1. विद्यालय में उपलब्ध भौतिक संसाधन।
2. मानवीय संसाधन (कुशल शिक्षक) की उपलब्धता।
3. खेल सामग्री की उपलब्धता।
4. ऋतु, मौसम तथा परिवेश के अनुकूल खेल।

खेल-नियोजन में समितियों का गठन किया जाता है। इन समितियों की सहायता से खेल प्रतियोगिता योजना के अनुरूप संचालित होती है। सभी कार्य आरम्भ से खेल समाप्ति तक सुव्यवस्थित ढंग से पूरा होता है। समिति के सभी सदस्य अपने कर्तव्यों को निभाते हुए खेल आयोजन को सफल बनाते हैं। खेल-समिति का गठन निम्नानुसार किया जाता है-

1. मुख्य समिति

1. अध्यक्ष
2. उपाध्यक्ष
3. सचिव
4. कोषाध्यक्ष

2. सहायक समिति (उप समिति) एवं उनके कार्य

क्र.सं.	सहायक (उप)समिति	कार्यों का विवरण
1.	खेल समिति	प्रतियोगिता के लिए निर्णयक, खेल अधिकारी, स्थान, तिथि आदि निश्चित करना।
2.	खेल उपकरण	खेल के मैदान का निर्माण तथा खेल सम्बन्धी उपकरण की व्यवस्था करना।
3.	प्रचार समिति	प्रतिभागी टीमों को खेल सम्बन्धी सूचना से अवगत कराना तथा समाचार-पत्र में विज्ञापन देना।
4.	बैठक व्यवस्था	अतिथि खिलाड़ी एवं दर्शकों के बैठने की उचित व्यवस्था करना
5.	पंजीकरण	-प्रतिभागी टीमों की प्रविष्टि तथा प्रतियोगिता शुल्क लेना। खिलाड़ियों समितिको चेस्ट नम्बर देना। रिकार्ड एवं प्रमाणपत्र की व्यवस्था रखना।
6.	स्वागत समिति	मुख्य अतिथि, अन्य अतिथि का स्वागत, बैज माला, बुके स्मृति- चिह्न की व्यवस्था करना।
7.	पुरस्कार- वितरण	विजयी छात्रों के लिए पुरस्कार एवं प्रमाणपत्र वितरण की व्यवस्था एवं उनका रिकार्ड रखना।
8.	अर्थ- व्यवस्था	खेल आयोजन हेतु धन की व्यवस्था कर बजट बनाना। बजट के समितिअनुसार खर्च एवं उसका लेखा-जोखा रखना।
9.	जलपान समिति	टीमों तथा अतिथियों के लिए जलपान की उचित व्यवस्था करना।

प्रतियोगिता

बच्चों, आपने अपने बहन-भाई या दोस्तों के साथ खेलते समय मुकाबला (प्रतियोगिता) अवश्य किया होगा। जीतने पर खुशी तथा हार पर दुःख का अनुभव किया होगा। मुकाबला करने की प्रवृत्ति प्रत्येक मनुष्य में स्वाभाविक रूप से विद्यमान रहती है। किसी में कम तथा किसी में ज्यादा। प्राचीन काल में भी खेलों में प्रतियोगिता का आयोजन होता रहा है जैसे- घुड़दौड़, मल्ल-युद्ध, तैराकी, तीरंदाजी तथा कुश्ती आदि।

आजकल दूरदर्शन पर भी आपने क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, वॉलीबॉल, टेनिस और कबड्डी के मैच अवश्य देखे होंगे। यह मैच किन्हीं दो टीमों अथवा खिलाड़ी के मध्य होता है। टीमें अलग-अलग विद्यालय, शहर, राज्य या देश के खिलाड़ियों की होती हैं। इन्हीं खिलाड़ियों के बीच जीतने की प्रतियोगिता होती है।

प्रतियोगिताओं का महत्व

1. विद्यालय में प्रतियोगिता आयोजन से, अधिक से अधिक बच्चों को खेलने का अवसर तथा खेल सीखने का मौका मिलता है।
2. खिलाड़ियों को पूरे वर्ष में सीखे गए खेल-कौशल को दिखाने का अवसर प्राप्त होता है।
3. खिलाड़ी अपना मूल्यांकन कर और खेल-कौशल को सुधारने एवं विकसित करने के लिए तत्पर रहता है।
4. सभी खिलाड़ी खेलों के नये नियमों से अवगत होते हैं।
5. नयी तकनीक एवं कौशल सीखने को उत्सुक होते हैं।
6. योग्य एवं कुशल खिलाड़ी उभर कर सामने आते हैं।
7. टीमों के परस्पर खिलाड़ियों में मैत्रीभाव होता है।
8. खेलों के माध्यम से बच्चों में नियमों का पालन करना, अनुशासन तथा जिम्मेदारी की भावना जागृत होती है।
9. आपसी सम्बन्ध, परस्पर सहयोग के गुण विकसित होते हैं।
10. बच्चों में सामाजिक, नैतिक एवं चारित्रिक गुणों का विकास होता है।
11. परोक्ष रूप से मानवीय गुणों की शिक्षा मिलती है।
12. खेल भावना विकसित होती है अर्थात् जीत पर अहंकार न करना एवं हार सहषर स्वीकार करना।

प्रतियोगिताओं के प्रकार

प्रतियोगिता दो प्रकार की होती है-

1. अन्तःविद्यालयीय क्रीड़ा प्रतियोगिता - यह खेल विद्यालयीय बच्चों के लिए आयोजित होती है। विद्यालय की टीमें अपने-अपने सदन या कक्षा-अनुसार प्रतियोगिता में भाग लेते हैं। इस खेल के आयोजन से अधिक से अधिक बच्चों को खेलने का अवसर मिलता है।

2. अन्तर विद्यालयीय क्रीड़ा प्रतियोगिता - अन्तरविद्यालयीय प्रतियोगिता ऐसी प्रतियोगिता है जो दो या इससे अधिक विद्यालयों के बीच खेली जाती है। यह निम्नलिखित स्तरों पर आयोजित होती है -

1. स्कूल स्तर पर (विभिन्न कक्षाओं के मध्य)
2. न्याय पंचायत स्तर पर (छण्ठ्यन्पत्र) (विभिन्न स्कूलों के मध्य)
3. ब्लाक स्तर पर (ठण्ठ्यन्पत्र) (विभिन्न पंचायत के मध्य)

4. जिला स्तर पर (विभिन्न ब्लाकों के बीच)

5. मंडल स्तर पर (विभिन्न जिलों के बीच)

6. प्रदेश स्तर पर (विभिन्न मंडलों के बीच)

7. राष्ट्रीय स्तर पर (विभिन्न प्रदेशों के बीच)

क्षेत्रीय खेल प्रतियोगिता

बच्चों ! गाँवों में तुमने कौन-कौन से खेल खेलते हुए देखा है उसकी एक सूची बनाओ ----

|

ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों को खेल के प्रति प्रोत्साहित करने के लिए क्षेत्रीय खेलकूद प्रतियोगिताएँ सम्पन्न कराई जाती हैं। ये प्रतियोगिताएँ खेल निदेशालय द्वारा आयोजित होती हैं:-

1. ब्लाक स्तर पर प्रतियोगिता
2. जिला स्तर पर प्रतियोगिता
3. मंडल स्तर पर प्रतियोगिता
4. प्रदेश स्तर पर प्रतियोगिता

इसे भी जानें -

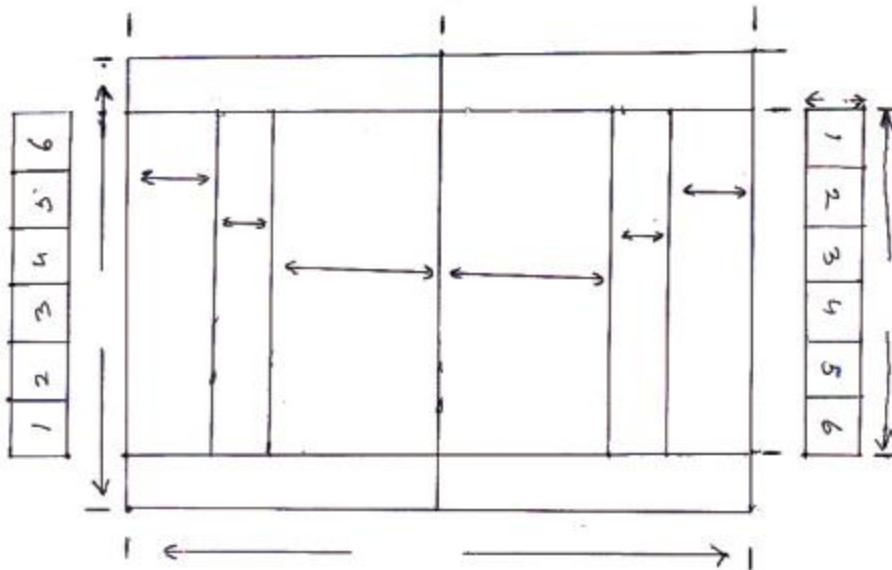
खेल निदेशालय द्वारा प्रतिवर्ष जिलों में खेल शिविर का आयोजन किया जाता है। इन शिविरों में 8 वर्ष से 10 वर्ष आयु तक के बालक/बालिकाओं को प्रारम्भ में स्थानीय शिविर में रखा जाता है। इन शिविरों में परीक्षक बच्चों की खेल क्षमता को परखकर उसी के आधार पर उन्हें आगे के खेलों के लिए तैयार करते हैं। खेल-निदेशालय द्वारा एक निर्धारित कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रशिक्षण एवं प्रतियोगिताओं के कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं।

आपने, अपने विद्यालय की रैली अवश्य देखी होगी। इस रैली में होने वाले खेल जैसे दौड़, कूद, कबड्डी, कुश्ती आदि की प्रतियोगिताओं में अवश्य भाग लिया होगा। यही खेल ब्लॉक स्तर पर भी होते हैं। ये खेल जनपद, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भी खेले जाते हैं।

खेल खेलने से मनोरंजन एवं व्यायाम के साथ-साथ हमारा शारीरिक और मानसिक विकास भी होता है। खेल के द्वारा ही प्रेम, भाईचारा, सद्भाव, राष्ट्र-प्रेम की भावना का विकास होता है।

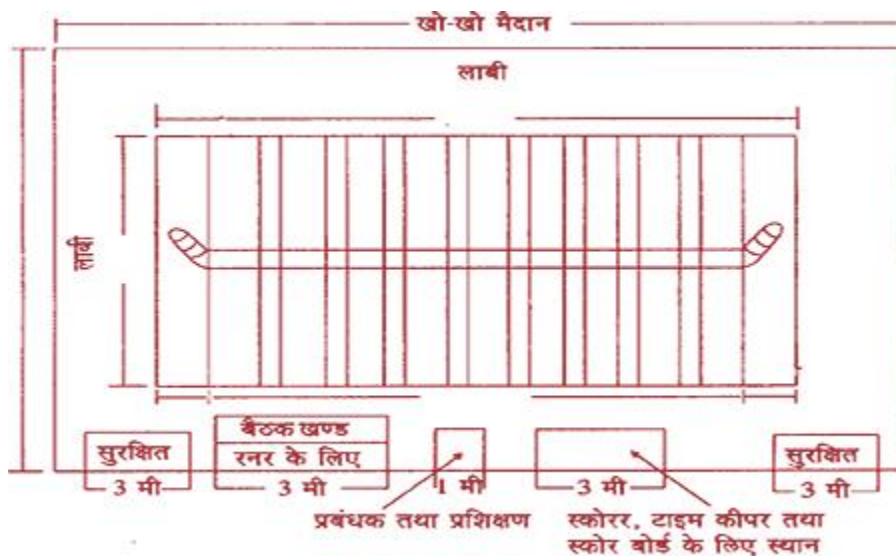
आइए अब हम कुछ खेलों के बारे में जानें -

1. कबड्डी



1. कबड्डी खुले मैदान में दो टीमों के बीच खेला जाने वाला खेल है। इसमें एक टीम में कुल बारह खिलाड़ी होते हैं। खेलते समय सात खिलाड़ी प्रत्येक टीम में खेलते हैं और पाँच खिलाड़ी अतिरिक्त होते हैं।
2. यह खेल 15-15 मिनट की दो पालियों में होता है। दोनों पालियों के बीच 5 मिनट का मध्यावकाश होता है।
3. खेल का मैदान 11 मीटर लम्बा व 8 मीटर चौड़ा, आयताकार होता है। यह दो बराबर भागों में बँटा होता है।
4. टॉस के साथ खेल शुरू होता है। यह टॉस जीतने वाली टीम की इच्छा पर है कि वह पाले को चुने या विपक्षी के पाले में कबड्डी खेलने वाले को भेजने का निश्चय करें।
5. बीच की केन्द्रीय रेखा पार करने के पूर्व आक्रामक को स्पष्ट और ऊँची आवाज में कबड्डी-कबड्डी शब्द कहना चाहिए। विपक्षी के पाले में एक साँस में इसे दुहराते रहना चाहिए।
6. यदि विपक्षी के पाले में आक्रामक की साँस टूट जाती है तो वह आउट हो जाता है।
7. यदि विपक्षी के पाले में आक्रामक उनको छूकर केन्द्रीय या मध्य रेखा पार कर लेता है तो जितने विपक्षी खिलाड़ियों को छूकर आता है वह सभी आउट हो जाते हैं।

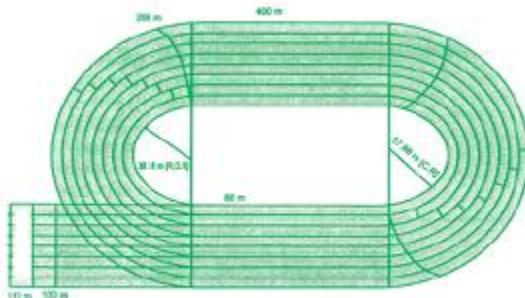
2. खो-खो



1. खो-खो पोल की ऊँचाई 1.2 से 1.25 मीटर तथा मोटाई 10-11 सेमी होती है। खो-खो दो टीमों के बीच खेला जाने वाला खेल है। एक टीम में बारह खिलाड़ी होते हैं। खेलते समय नौ खिलाड़ी प्रत्येक टीम में खेलते हैं। तीन खिलाड़ी अतिरिक्त होते हैं।
2. खो-खो का मैदान आयताकार होता है। इसकी लम्बाई 25 मीटर तथा चौड़ाई 14 मीटर होती है।
3. इस खेल में प्रत्येक पक्ष को दो बार पीछा करना और दो बार भागना होता है।
4. एक पारी 7 मिनट की होती है।
5. यह बात टॉस जीतने वाली टीम की इच्छा पर है कि वह पीछा करे या भागे।
6. पीछा करने वाली टीम के खिलाड़ी एक के बाद एक बने वर्गों में एक दूसरे के विपरीत मुँह करके बैठते हैं।
7. पीछा करने वालों में से एक सक्रिय पीछा करने वाला होता है।
8. दूसरे पक्ष के खिलाड़ी भागने वाले कहलाते हैं। एक बार में तीन भागने वाले खिलाड़ी पाले में उतरते हैं, जो कहीं भी खड़े हो सकते हैं।
9. संकेत मिलने पर सक्रिय पीछा करने वाला दौड़ता है और भागने वालों को हाथ से छूकर उन्हें आउट करने का प्रयास करता है।
10. सक्रिय पीछा करने वाला केन्द्रीय गली को पार नहीं करेगा और न ही इसके अन्दर प्रवेश करेगा परन्तु गली के एक ओर खड़े होकर या भागते हुए वह गली के दूसरी ओर भागने वाले को हाथ से छू सकता है।
11. सक्रिय पीछा करने वाले को पोस्ट रेखा पहुँचने तक एक ही दिशा में भागना होगा। उसे पीछा करने वाली टीम अपनी टीम के बैठे हुए खिलाड़ियों में से किसी एक को खो देनी होगी या पोस्ट-रेखा तक जाकर, फिर से मुड़कर पीछा कर सकता है।

12. सक्रिय पीछा करने वाला केन्द्रीय गली में बैठे हुए अपने टीम के खिलाड़ियों को पीठ की तरफ से हाथ से छूकर खो देगा।
13. भागने वाले को सक्रिय पीछा करने वाला छू ले तो वह आउट (बाहर) हो जायेगा।
14. एक बैच के समस्त खिलाड़ियों के आउट होने एवं किसी भी दशा में सक्रिय पीछा करने वाले खिलाड़ी के निर्धारित मैदान के बाहर चले जाने पर एक खो देना अनिवार्य होता है।
15. खो-खो खेल में कोई भी समय अवरोध या टाइम आउट नहीं होता है।

3. दौड़



हम लोग 50 मी, 100 मी, 200 मी, 400 मी की दौड़ के विषय में जानेंगे। 100, 200 व 400 मी की दौड़ प्रारम्भ करने से पहले निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें -

1. ‘आन योर मार्क’ का आदेश होने पर आवंटित लेन पर पहुँचकर दौड़ की प्रारम्भिक अवस्था में आ जाएँ।
2. ‘सेट’ शब्द को सुनते ही दौड़ने के लिए तैयार हो जाएँ।
3. ‘गो’ की आवाज या संकेत (पिस्टल, क्लैपर, सीटी) होने पर दौड़ जाएँ।

दौड़ का समापन

दौड़ते समय प्रतिभागी को अपने लेन में ही लक्ष्य से कुछ अधिक दूरी तक अपनी पूर्ण क्षमता के साथ दौड़ना चाहिए तथा अन्तिम रेखा को पार करना चाहिए।

फाउल

दौड़ प्रारम्भ करते समय नियमों का उल्लंघन करने पर जैसे दो बार गो बोलने से पहले दौड़ जाना, दूसरे धावक के लेन में चला जाना तथा उसे बाधा पहुँचाना फाउल माना जाता है।

ध्यान दें- प्रत्येक खेल में बच्चे को निर्धारित वेशभूषा में होना चाहिए तथा दौड़ते समय मुँह में रूमाल कभी नहीं लगाना चाहिए।

4. लम्बी कूद

कूद में भाग लेने वाले को निर्धारित पथ से दौड़ते हुए टेक-आफ बोर्ड पर पैर रख कर कूदना होता है। कूदते समय यह ध्यान रहे कि सफेद चूने की रेखा पर पैर न पड़े तथा कूदने के उपरान्त शरीर का कोई भी अंग कूद स्थान से पीछे न छुए ।

आओ, खेल-पुरस्कारों को जानें

खेलों के विकास के लिए प्रोत्साहन स्वरूप अनुदान एवं पुरस्कार दिए जाते हैं। हमारे देश में केन्द्र एवं राज्य सरकारों द्वारा खेल के विकास के लिए निम्नलिखित पुरस्कार दिए जाते हैं-

राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार

यह पुरस्कार 1991 से शुरू हुआ। यह खेल का राष्ट्रीय स्तर पर सर्वोच्च पुरस्कार है। हमारे देश में यह पुरस्कार विश्वनाथन आनन्द (शतरंज), केळे मल्लेश्वरी एवं एन०कुंजूरानी (भारोत्तोलन), लेण्डर पेस (टेनिस), सचिन तेंदुलकर (क्रिकेट), धनराज पिल्लै (हॉकी), पुलेला गोपीचन्द (बैडमिंटन) तथा ज्योतिर्मय सिकदर, केळ०एम० वीनामोल, अंजू बॉबी जार्ज को (एथलेटिक्स) मिल चुका है। इस पुरस्कार में एक प्रशस्ति पत्र, एक मेडल तथा रु. 7,50000/- (सात लाख पचास हजार) की धनराशि नगद प्रदान की जाती है।

अर्जुन पुरस्कार

वर्ष 1961 में अर्जुन पुरस्कार शुरू किया गया। यह सबसे अच्छे खिलाड़ियों को दिया जाने वाला खेल का सर्वोच्च राष्ट्रीय पुरस्कार है। इस पुरस्कार में अर्जुन की कांस्य प्रतिमा, एक प्रशस्ति-पत्र, पाँच लाख रुपये नगद और समारोह परिधान शामिल होता है।

द्रोणाचार्य पुरस्कार

यह पुरस्कार वर्ष 1985 से प्रारम्भ किया गया। द्रोणाचार्य पुरस्कार उन प्रशिक्षकों को दिया जाता है, जिन्होंने वर्ष के दौरान उत्कृष्ट सफलता हासिल करने वाली टीम या खिलाड़ी को प्रशिक्षित किया है। इस पुरस्कार में पाँच लाख रुपये नगद, द्रोणाचार्य की एक प्रतिमा, एक प्रशस्ति पत्र, एक समारोह परिधान और एक टाई दी जाती है।

लक्ष्मण पुरस्कार

यह पुरस्कार उत्तर प्रदेश शासन द्वारा उन खिलाड़ियों को दिया जाता है जिनका वर्षभर में बहुत अच्छा प्रदर्शन होता है। इसमें पुरस्कार की नगद धनराशि 50,000 रुपये तथा प्रशस्ति पत्र दिया जाता है।

रानी लक्ष्मी बाई पुरस्कार

यह पुरस्कार उत्तर प्रदेश शासन द्वारा उन महिला खिलाड़ियों को दिया जाता है जिनका राज्य एवं राष्ट्र स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन होता है। इसमें पुरस्कार की नगद धनराशि 50,000 रुपये तथा प्रशस्ति पत्र प्रदान किया जाता है।

इन्हें भी जानें-

1. उत्कृष्ट युवा कल्बों को पुरस्कार

युवा कल्बों द्वारा राष्ट्र-निर्माण में सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए वर्ष 1992-93 में यह योजना प्रारम्भ की गयी। यह योजना तीन स्तरों- जिला, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर चलाई जा रही है।

2. खेल छात्रवृत्ति योजना

वर्ष 1970-71 में शुरू खेल प्रतिभा-खोज छात्रवृत्ति योजना ने 1997 में खेल छात्रवृत्ति योजना का रूप ले लिया। इस योजना के अन्तर्गत राष्ट्रीय स्तर, राज्य स्तर और विश्व विद्यालय/कॉलेज स्तर पर छात्रवृत्तियाँ दी जाती हैं।

अभ्यास

1. खेल प्रबन्धन से तुम क्या समझते हो ?
2. खेल नियोजन क्यों आवश्यक है ?
3. खेल समिति के पद बताइए ?
4. अर्थ व्यवस्था समिति का कार्य बताइए।
5. खेल उपकरण समिति क्या कार्य करती है ?
6. प्रतियोगिता कितने प्रकार की होती है ?
7. अन्तर विद्यालयीय प्रतियोगिता से होने वाले लाभ बताइए।
8. क्षेत्रीय खेलकूद प्रतियोगिता क्यों आयोजित की जाती है ?
9. भारत में खेले जाने वाले प्रमुख खेलों के नाम लिखिए।
10. खो-खो खेल के एक टीम में कितने सदस्य होते हैं ?

सही जोड़े बनाइए-

अ	ब
लम्बी कूद	सॉस
कबड्डी	पोस्ट लाइन
खो-खो	टेक ऑफ

रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए-

- (क) द्रोणाचार्य पुरस्कार को दिया जाता है।
 (ख) अर्जुन पुरस्कार को दिया जाता है।

सही (✓) और गलत (x) का निशान लगाइए-

- (क) कबड्डी में साँस टूटने पर खिलाड़ी आउट नहीं होता है।
- (ख) अर्जुन पुरस्कार प्रशिक्षकों को दिया जाता है।
- (ग) खो-खो खेलते समय प्रत्येक टीम में 9 खिलाड़ी होते हैं।

प्रोजेक्ट कार्य:-

1. अपने खेल शिक्षक/शिक्षिका के सहयोग से विद्यालय में किसी भी खेल प्रतियोगिता का आयोजन करो। विद्यालय के अन्य शिक्षक एवं छात्र/छात्राओं की मदद से उसके प्रबन्धन का कार्य करें।
2. आपके विद्यालय में कबड्डी का मैच होता होगा, उसके प्रबन्धन के लिए एक कार्य योजना बनाइए।

पाठ 7

प्राथमिक चिकित्सा, नशीले पदार्थ एवं उनके दुष्परिणाम

खेल के मैदान में सभी बच्चे खेल रहे थे। अचानक एक बच्चा खेलते-खेलते गिर गया। शिक्षक ने उस बच्चे को जमीन पर सीधा लिटाया। उसे हवा किया तथा पीने को पानी दिया।

अध्यापक द्वारा बच्चे को जमीन पर लिटाना, हवा करना और पानी पिलाना ही प्राथमिक चिकित्सा है। जब कोई घटना घटती है तब डॉक्टर के आने से पहले घायल व्यक्ति का जो उपचार किया जाता है उसे प्राथमिक चिकित्सा (प्राथमिक उपचार) कहते हैं।

प्राथमिक उपचार पेटिका



महत्व

1. प्राथमिक चिकित्सा की सहायता से घायल/रोगी के जीवन की रक्षा होती है।
2. चोट की गम्भीरता को कम करने में प्राथमिक चिकित्सा सहायक है।
3. प्राथमिक चिकित्सा से घायल को धैर्य प्रदान करने में सहायता मिलती है।

खेल के मैदान में होने वाली घटनाएँ

1. खेलते या दौड़ते समय बच्चों का गिर जाना।
2. उनको चोट लगाना।
3. खून बहना।
4. हड्डी टूटना।
5. बेहोश होना।
6. निर्जलीकरण होना।
7. माँस-पेशियों में खिंचाव आना।
8. मोच आना।

प्राथमिक उपचार- क्या-क्या करें

1. चोट लगना

खेल के मैदान में गिर जाने से चोट लग जाती है एवं खून बहने लगता है। उस समय प्राथमिक चिकित्सा के रूप में हम करें:-

1. शिक्षक या अभिभावक को सूचित करें।

2. प्राथमिक उपचार पेटिका में उपलब्ध उपयुक्त सामानों से जो उपचार कर सकते हों, करें।

3. घाव को किसी भी एन्टीसेप्टिक दवा से साफ करें।

4. डॉक्टर से परामर्श करें।

2. हड्डी टूटना

खेलते या दौड़ते समय, गिरने पर कभी-कभी हड्डियों पर अधिक दबाव पड़ने की स्थिति में वे टूट जाती हैं। हड्डी टूटने पर बहुत दर्द होता है। सम्बन्धित अंग काम करने की स्थिति में नहीं रहता है। हड्डी टूटने पर हम निम्नवत् प्राथमिक उपचार कर सकते हैं:-

1. घायल व्यक्ति को भीड़ से हटाकर खुली हवा में लाएं।

2. रोगी को धैर्य एवं सान्त्वना दें।

3. यदि स्केल या लकड़ी की छोटी खपाची हो तो उनकी सहायता से टूटे अंग को बाँध दें।

4. बड़ों की सहायता से स्टेंचर या एम्बुलेन्स से घायल व्यक्ति को डॉक्टर के पास ले जाएं।

3. मूर्छा आना

किसी भी कारण से हम कभी-कभी चक्कर खाकर गिर जाते हैं, इससे हमें होश नहीं रहता। ऐसी स्थिति में:-

1. आस-पास लगी भीड़ को हटा दें।

2. बेहोश हुए बच्चे के कपड़ों के बटन खोल दें। जूते व मोजे उतार दें।

3. मुँह पर पानी के छींटे मारें।

4. यदि हथेली व पैर के तलवे ठंडे लग रहे हों तो उन्हें हल्के हाथों से मलें।

5. रोगी को हल्की-हल्की हवा करें।

6. डॉक्टर का प्रबन्ध करें।

4. मॉसपेशियों का खिंचाव

टेलीविजन पर कई बार आपने देखा होगा कि खिलाड़ी अचानक पैर पकड़कर बैठ जाते हैं। ऐसी स्थिति में खेलते समय उनकी पेशियों में खिंचाव आ जाता है तथा उन्हें बहुत दर्द होता है। पेशियों के खिंचाव की स्थिति में:-

1. रोगी को आराम की स्थिति में लिटाएं।

2. दर्द निवारक क्रीम लगाकर उसी स्थिति में छोड़ दें।

5. मोच आना

खेलते या कुछ अन्य कार्य करते समय हमारे अंगों में कभी-कभी मोच आ जाती है। सम्बन्धित अंग सूज जाता है और नीला भी पड़ जाता है। ऐसी स्थिति में-

1. घायल को आराम की स्थिति में रखें।

2. दर्द निवारक क्रीम लगायें।

3. डाक्टर से परामर्श करें।

6. पानी में डूबना

खेल में 'तैराकी' के समय यदि किसी कारणवश खिलाड़ी डूबने लगे। उसे पानी से बाहर निकालने के पश्चात् पेट के बल लेटा दें।

1. उसके कपड़े ढीले कर दें।

2. पेट पर हल्का दबाव डालकर पानी मुँह से बाहर निकालने का प्रयास करें।

3. कृत्रिम श्वास दें।

4. हृदय पर हल्की मालिश करें।

7. लू लगना

अधिक देर तक धूप में रहने से एवं गर्म हवा के लगने से लू लग जाती है। ऐसी स्थिति में-

1. रोगी को ठण्डे और छायादार स्थान पर ले जाना चाहिए।

2. कपड़े ढीले करना और सिर तथा गर्दन को ठण्डे पानी से धोना चाहिए।

3. रोगी को ठण्डा पानी पिलाना चाहिए।

4. आम का पना, पुदीने का पानी पिलाना चाहिए।

5. प्याज के रस को हथेली व तलुओं पर मलना चाहिए।

8. निर्जलीकरण

किसी कारणवश शरीर में पानी की औसत मात्रा में कमी हो जाती है तो इसे निर्जलीकरण कहते हैं। बार-बार दस्त तथा उल्टी होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है ऐसी स्थिति में -

1. जीवन रक्षक घोल (O.R.S.) पिलाना चाहिए।

2. पानी, नमक, चीनी, नींबू का घोल पिलाना चाहिए।

9. जलना

व्यक्ति बहुत चीजों से जल जाता है। जैसे- आग की लपट, गर्म जल, गर्म बर्टन, किसी गरम धातु से, तेजाब से, बिजली की धारा (करेण्ट) आदि। इससे त्वचा लाल पड़ जाती है और फफोले पड़ जाते हैं।

1. जले स्थान पर जैतून का तेल, तीसी एवं नारियल का तेल लगाना चाहिए।

2. जले हुए भाग पर बरनॉल या कच्चा पीसा आलू लगाना चाहिए।

3. जले हुए भाग पर बार-बार पानी डालना चाहिए।

4. दम घुट रहा हो तो कृत्रिम श्वास देना चाहिए।

5. गरम दूध या चाय देनी चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा के समय ध्यान देने योग्य बारें

1. चोट लगे भाग को अधिक उठाना, आपस में रगड़ना एवं उस स्थान की मालिश नहीं करनी चाहिए।
2. टूटी हड्डी को हिलाना-डुलाना नहीं चाहिए।
3. बेहोशी (मूर्छा) की स्थिति में उसे एक करवट पर लिटाना चाहिए।
4. एक दो बूँद पानी के अतिरिक्त रोगी को किसी प्रकार का तरल पदार्थ नहीं पिलाना चाहिए।

नशीले पदार्थ एवं उनके दुष्परिणाम

एक दिन मदन अपने पिता के साथ गाँव के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र गया। डॉक्टर एक मरीज का निरीक्षण कर रहा था। मरीज का चेहरा एकदम बुझा हुआ था। उसकी आँखों के नीचे काले धब्बे पड़े हुए थे और वह ठीक ढंग से चल भी नहीं पा रहा था। डॉक्टर बार-बार उस मरीज को चेतावनी दे रहा था कि अगर उसने नशीले पदार्थों का सेवन करना नहीं छोड़ा तो उसकी जान भी जा सकती है।

मदन ने पिताजी से पूछा- पिताजी नशीला पदार्थ क्या होता है, इससे क्या खतरा है?

पिताजी ने कहा: मदन, तुमने देखा होगा कि कई लोग सिगरेट, बीड़ी, तम्बाकू, शराब, गॉजा, सुपारी व गुटका आदि का सेवन करते हैं। इन्हीं चीजों को नशीले पदार्थ कहते हैं। इनके अतिरिक्त हेरोइन, चरस, कोकीन, ब्राउनसुगर आदि भी नशीले पदार्थ हैं।

नशीले पदार्थों के सेवन से दो खतरे हो सकते हैं-

1. स्वास्थ्य के लिए खतरा

नशीले पदार्थ स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं। अधिक समय तक इन पदार्थों का सेवन करते रहने से इनकी आदत पड़ जाती है। एक बार आदत पड़ जाने पर नशीला पदार्थ न मिलने पर व्यक्ति के अन्दर बेचैनी बढ़ने लगती है। बेचैनी दूर करने के लिए वह बार-बार नशीले पदार्थों का सेवन करने लगता है। परिणामस्वरूप वह गंभीर रोगों का शिकार हो जाता है जैसे-हृदय रोग, यकृत एवं मस्तिष्क का कैंसर, दमा-रोग, एड्स आदि।

2. खेल नीति को खतरा

कभी-कभी खेल प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी अपने खेल-प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए कुछ शक्तिवर्द्धक नशीली दवाओं का प्रयोग करने लगते हैं, जिसे डोपिंग कहते हैं। जिसके दुष्परिणाम में उनकी शारीरिक क्षमता कम होने लगती है। दवाओं के प्रयोग में पकड़े जाने पर ऐसे खिलाड़ी अन्तर्राष्ट्रीय खेलों से बाहर हो जाते हैं। उनके द्वारा जीते हुए पदक भी वापस ले लिए जाते हैं। इसकी वजह से खिलाड़ी को ही नहीं, राष्ट्र को भी अपमानित होना पड़ता है। खिलाड़ी का पूरा जीवन प्रभावित हो जाता है।

मदन: पिताजी लोग नशीले पदार्थों का सेवन क्यों करते हैं ? लोगों में इसके प्रयोग करने की आदत कैसे पड़ जाती है ?

पिताजी: लोगों में नशीले पदार्थों का सेवन करने की आदत के कई कारण हैं। फिल्में, टेलीविजन, रेडियो, पत्रिकाओं इत्यादि में प्रसारित होने वाले विज्ञापनों से बच्चे प्रभावित होते हैं। इस कारण से भी कुछ बच्चे इसकी लत में फँस जाते हैं।

परीक्षा में उत्तीर्ण न होने पर बच्चों में हीन भावना व निराशा आ जाती है। इससे वे तनावग्रस्त होकर नशीले पदार्थों का सेवन करने लगते हैं।

मदन: पिताजी, नशीले पदार्थों को लेने से शरीर पर इसके क्या दुष्प्रभाव पड़ते हैं?

पिताजी: सिगरेट की प्रत्येक डिब्बी पर यह चेतावनी लिखी होती है कि सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। लोग इसकी ओर ध्यान नहीं देते और सिगरेट पीते हैं। सिगरेट और पान मसालों को बनाने में निकोटिन नामक विषैला रासायनिक तत्व प्रयोग किया जाता है। सिगरेट को पीने या तम्बाकू का गुटका मुँह में जाने के सात सेकेण्ड के भीतर ही निकोटिन का प्रभाव मस्तिष्क तक पहुँच जाता है। सिगरेट के धुएँ के साथ निकोटिन जैसा हानिकारक तत्व फेफड़ों तक पहुँच जाता है। इसके कारण फेफड़े सम्बन्धी रोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है। सिगरेट पीने से पाचनतंत्र बिगड़ जाता है तथा रक्त-चाप में उतार-चढ़ाव होने लगता है। सिगरेट पीने वालों को हृदय रोग, श्वास रोग, मुँह या फेफड़ों का कैंसर, होठों का कालापन, दाँतों का सड़ना आदि रोग होने की संभावना रहती है।

कभी-कभी नशीले पदार्थों का सेवन करने के लिए एक ही सीरिंज का प्रयोग कई लोगों के द्वारा किया जाता है। ऐसा करने से एच०आर्ड०वी० एड्स जैसी घातक बीमारी होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

मदन: पिता जी, इन नशीले पदार्थों के सेवन से कैसे बचा जा सकता है?

पिताजी: नशा करना किसी भी तरह से लाभकारी नहीं है। इसका हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। ऐसा नहीं है कि हम इन पदार्थों के सेवन से बच नहीं सकते। इसका सीधा व सरल उपाय है कि स्वयं हमें ही इन आदतों में पड़ने से बचना चाहिए एवं अपने ऊपर नियंत्रण रखना चाहिए। इसके लिए आवश्यक है कि सही मित्रों का चुनाव करें। नशा करने वालों की संगत से बचें। जब कोई समस्या आए तो माता-पिता एवं शिक्षकों को बताएँ तथा उनका पूरा सहयोग लें। यदि तुम्हें कोई नशीला पदार्थ लेने के लिए कहे तो हमेशा ‘ना’ कहो।

इन्हें भी जानें

1. सरकार द्वारा सार्वजनिक स्थल पर सिगरेट पीना निषेध कर दिया गया है अगर कोई ऐसा करता है तो उसे समझाएं।

2. कोई अजनबी तुम्हें कुछ खाने की वस्तु दे तो मत खाओ। इसमें नशीला पदार्थ मिला हो सकता है।

3. सिगरेट के धुएँ के सम्पर्क में लगातार रहने से हृदय रोग और फेफड़ों का कैंसर होने की सम्भावना 25 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

4. डॉक्टरों के अनुसार, मुँह के कैंसर के 90 प्रतिशत मामले तम्बाकू, गुटका चबाने के होते हैं।

अभ्यास

1. प्राथमिक चिकित्सा क्या है ?

2. खेल के मैदान में प्रायः किस प्रकार की घटनाएं घटती हैं ?

3. प्राथमिक चिकित्सा के दो महत्व बताइए।

4. पेशियों के खिंचाव की स्थिति में क्या प्राथमिक उपचार करेंगे ?

5. हड्डी टूटने की स्थिति में आप तुरन्त क्या करेंगे ?

6. 'डोपिंग' किसे कहते हैं ?

7. नशीले पदार्थों का सेवन करने से शरीर पर क्या दुष्प्रभाव पड़ता है ?

रिक्त स्थान की पूर्ति करो-

1. सिगरेट और पानमसालों को बनाने में नामक विषैला रासायनिक तत्व प्रयोग किया जाता है।

2. नशीले पदार्थों का शरीर पर प्रभाव पड़ता है।

3. नशा करने वालों की से बचे।

पाठ 6

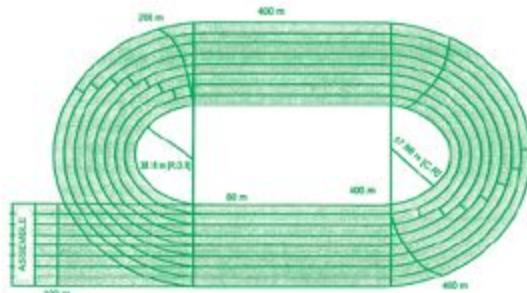
कुछ खेल

रिया ने अपने छोटे भाई रोहन से कहा कि तुमने सुना कल हमारे गाँव का पहलवान अखाड़े में जीत गया। रोहन ने पूछा कि दीदी ये लोग आपस में लड़ते क्यों हैं, जबकि मम्मी तो हमलोगों को लड़ने के लिए हमेशा मना करती हैं। रिया ने उसे समझाया कि भइया अखाड़े में कई पहलवानों के बीच में जो भिड़न्त होती है उसे कुश्ती कहते हैं। यह एक प्रकार का खेल है। इसी प्रकार से कई खेल खेले जाते हैं जिनसे हमारा मनोरंजन एवं उत्साहवर्धन होता है तथा ये स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होते हैं। खेलों से हमारे क्षेत्र एवं देश का नाम भी होता है।

आओ, कुछ खेलों को सीखें-

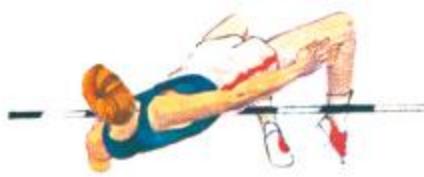
इस पाठ में हम लोग 600 मीटर की दौड़, ऊँची कूद, गोला फेंक, कुश्ती, वॉलीबॉल आदि खेलों के विषय में जानेंगे-

1. 600 मीटर की दौड़



14 वर्ष आयु वर्ग की सबसे लम्बी दौड़ 600 मीटर है। जहाँ से 200 मीटर की दौड़ प्रारम्भ होती है, वहाँ से यह दौड़ भी शुरू की जाती है। इस दौड़ को प्रारम्भ करने के लिए स्टैगर के बजाए कर्व से दौड़ाया जाता है। जिसके आरम्भ होने के उपरान्त खिलाड़ी बिना किसी धावक को बाधा पहुँचाए प्रथम लेन में आकर दौड़ पूरी कर सकता है।

2. ऊँची कूद



ऊँची कूद

ऊँची कूद का मैदान 5 मीटर लम्बा व 4 मीटर चौड़ा क्षेत्र होता है, जिसके पोल की ऊँचाई 2.75 मीटर होती है। क्रॉस बार की लम्बाई 3.95 मीटर से 4.02 मीटर होती है। प्रत्येक खिलाड़ी को एक निर्धारित ऊँचाई पर कूदने के लिए 3 मैट्रिक दिए जाते हैं। कूदते समय क्रॉस बार का गिर जाना फाउल होता है।

3. गोला फेंक

गोला पीतल अथवा लोहे के ठोस पदार्थ का बना होता है। जिसका वजन 5 किग्रा होता है। गोला फेंकने के वृत्त का व्यास 2.135 मीटर होता है जिसकी सीध में 0.75 मी. की रेखा दोनों ओर बनायी जाती है, जिसके पीछे से खिलाड़ी को बाहर निकलना होता है। सेक्टर के किनारे एक टी बोर्ड लगा होता है।

4. डिस्कस फेंक



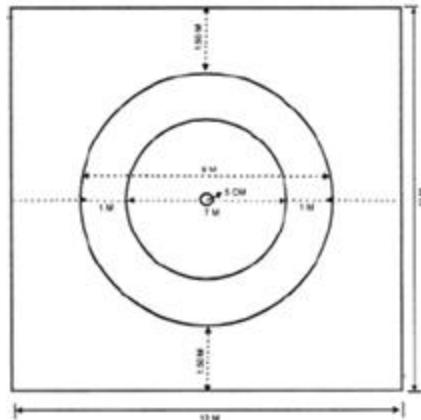
डिस्कस फेंक

डिस्कस, फाइबर या लकड़ी का वृत्त के आकार का होता है। इसका वजन 1.5 किलोग्राम होता है। डिस्कस फेंकने के वृत्त का व्यास 2.05 मीटर होता है, जिसकी सीध में दोनों ओर .75 मीटर की रेखा बनी होती है। जिसके पीछे से खिलाड़ी को वृत्त के बाहर निकलना होता है। इसका सेक्टर 34.92 अंश का होता है। फेंक की नाप, फेंका गया डिस्कस जिस जगह गिरता है उस बिन्दु से वृत्त के केन्द्र बिन्दु तक की जाती है। इसमें खिलाड़ी को तीन अवसर प्रदान किए जाते हैं। डिस्कस सेक्टर से बाहर जाने पर फाउल होता है।

5. कुश्ती

विश्व के प्राचीनतम खेलों में एक खेल - 'कुश्ती' का उल्लेख हमारे पौराणिक ग्रन्थों में भी मिलता है। ऐतिहासिक तथ्य साक्षी हैं कि 2500 ईपू में भी 'कुश्ती' प्रचलित थी। यह बात और है कि तब इसे 'मल्ल युद्ध' के नाम से जाना जाता था। इसे मात्र मनोरंजन का ही नहीं, बल्कि शक्ति का भी प्रतीक माना जाता था। राजा-महाराजाओं से लेकर जमींदार तक पहलवानों को संरक्षण देते हुए 'कुश्ती' को प्रोत्साहित करते थे।

कुश्ती का स्थान



कुश्ती का अखाड़ा या स्थान

चित्र को समझकर, इसके विषय में विस्तार से लिखो

बचाव क्षेत्र

खेल क्षेत्र

रेड जॉन क्षेत्र

कुश्ती के लिए 9 मीटर व्यास का एक गोलाकार प्रतियोगिता क्षेत्र होता है, जिसके अन्दर एक मीटर व्यास का केन्द्रीय वृत्त रेखांकित होता है। यदि गद्दे पर प्रतियोगिता आयोजित होती है तो गद्दा 1 मीटर तक ऊँचा होता है।

कुश्ती की अवधि

प्रत्येक कुश्ती का कुल समय 6 मिनट होता है। यह समय तीन-तीन मिनट के दो भागों में बँटा होता है। प्रत्येक राउंड के बाद 30 सेकेण्ड का विश्राम होता है।

कुश्ती के लिए भार वर्ग

1.25-27 किग्रा

2.27-30 किग्रा

3.30-33 किग्रा

4.33-37 किग्रा

5.37-41 किग्रा

6.41-45 किग्रा

7.45-50 किग्रा

8.50-55 किग्रा

9.55-60 किग्रा

10.60 किग्रा से ज्यादा

कुश्ती के खिलाड़ियों का भार तौलना

प्रतियोगिता प्रारम्भ होने से 1 दिन पूर्व खिलाड़ी का भार लिया जाता है।

कुश्ती से संबंधित प्रमुख शब्दावलियाँ

पुल (चनसस)

जब कोई पहलवान चित्त होने के खतरे से बचने हेतु संघर्ष करता है और उसकी पीठ गद्दे की ओर 90 अंश से अधिक मुड़ जाती है तथा वह अपने शरीर के ऊपर के हिस्से से प्रतिरोध करता है तो इस स्थिति को पुल कहा जाता है।

चित्त

जब एक पहलवान के दोनों कंधे एक साथ गद्दे को छू लेते हैं तथा दूसरे का उस पर नियंत्रण हो जाता है इस स्थिति को चित्त होना कहा जाता है। यह हार का सूचक है।

सडेन डेथ

जब दोनों पहलवानों के अंक बराबर होते हैं तो सडेन डेथ द्वारा अंतिम निर्णय होता है। इसमें जो पहलवान पहला अंक जीतता है, वह विजेता होता है।

कुश्ती के महान खिलाड़ी

गामा पहलवान- गामा पहलवान को रूस्तम-ए-जहाँ कहा जाता है।

दारा सिंह- 'फ्री स्टाइल' कुश्ती के लिए विश्व विख्यात पहलवान रहे हैं।

महाबली सतपाल - गुरु हनुमान के शिष्य महाबली सतपाल जो भारतीय विद्यालयी खेल संघ के अध्यक्ष एवं भारतीय कुश्ती के विकास पुरुष हैं। इन्हें महाबली एवं पद्मश्री सम्मान से सम्मानित किया जा चुका है।

सुशील कुमार- बीजिंग (चीन) ओलम्पिक 2008 में कांस्य पदक तथा लंदन ओलम्पिक-2012 में रजत पदक विजेता।

योगेश्वर दत्त- लंदन ओलम्पिक, 2012 में कांस्य पदक प्राप्त किया।

6. वॉलीबॉल



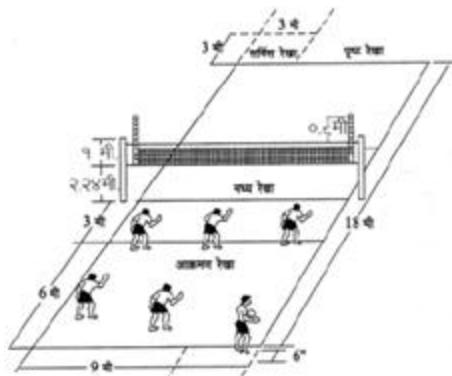
वॉलीबॉल

इस खेल में दोनों टीमों में 12-12 खिलाड़ी होते हैं। दोनों टीमों के छः-छः खिलाड़ी मैदान में खेलते हैं तथा छः-छः खिलाड़ी सुरक्षित रहते हैं। खेल का मैदान नेट के द्वारा 2 बराबर भागों में बँटा होता है। सर्विस से गेंद नेट के पार करके खेल प्रारम्भ किया जाता है। सर्विस दी गई टीम की कोशिश होती है कि विरोधी टीम न तो गेंद को लौटा पाए और न इसे जमीन पर गिरने से रोक पाए।

विपक्षी टीम यदि गेंद लौटाने में सफल हो जाती है तब उसका भी प्रयास होता है कि पहली टीम के खिलाड़ी गेंद लौटा न सकें तथा वह गेंद उनके पाले में गिर जाए।

प्रत्येक टीम को गेंद को तीन बार उठाने का मौका मिलता है। खिलाड़ी शरीर के किसी हिस्से से गेंद मार सकते हैं परन्तु गेंद शरीर पर रुकने न पाए। प्रायः यह ऊँगलियों से ही खेला जाता है।

मैदान



वॉलीबॉल का मैदान

वॉलीबॉल में 9 मीटर चौड़ा तथा 18 मीटर लम्बा मैदान होता है जिसमें एक मध्य रेखा होती है। मध्य रेखा के ऊपर जाली (नेट) लगायी जाती है। मध्य रेखा से दोनों ओर 9x9 वर्गमीटर का वर्गाकार क्षेत्र होता है जिसमें मध्य रेखा से 3 मीटर दूर आक्रमण रेखा होती है। मध्य रेखा के अंतिम दोनों छोर से एक-एक मीटर दूर खम्भा होता है जिसमें नेट लगायी जाती है। खम्भों की ऊँचाई 2.50 मीटर होती है। जमीन से नेट की ऊँचाई पुरुष वर्ग में 2.43 तथा महिला वर्ग में 2.24 मीटर होती है। दोनों तरफ पृष्ठ रेखा के बाहर सर्विस क्षेत्र होता है।

वॉलीबॉल का वजन 260 से 280 ग्राम परिधि 65-67 सेमी होती है।

निर्णायक मण्डल

इस खेल में कुल छः निर्णायक होते हैं जिसमें मुख्य निर्णायक, सह निर्णायक, स्कोरर, टाइम कीपर, दो लाइन जज होते हैं।

गणना

वॉलीबॉल पाँच सेटों में खेला जाता है। जो टीम तीन सेट जीत जाती है उसे विजेता घोषित किया जाता है। एक सेट 25 अंक का होता है। पाँचवाँ सेट यदि होता है तो 13 अंक आने पर दोनों टीमों का आपस में पाला बदल दिया जाता है। उसी अंक के आगे खेल बढ़ाया जाता है।

7. दौड़

(अ) 80 मीटर बाधा दौड़



बाधा दौड़

इस दौड़ में 80 मी लेन में 8 बाधाओं को पार करना पड़ता है। इसमें पहली बाधा 12 मी पर शेष

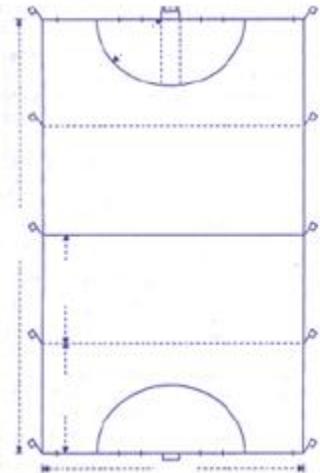
8 मी के अन्तर से लगायी जाती है।

बाधा ;हार्डिलद्ध की ऊँचाई बालकों के लिए 92 सेमी तथा बालिकाओं के लिए 76 सेमी होती है।

(ब) 4*100 मीटर रिले

इस दौड़ को गोल परिधि के धावन पथ पर ही कराया जाना चाहिए। इसमें एक टीम के 4 धावक प्रतिभाग करते हैं। इसमें बैटन का प्रयोग होता है। इसकी लम्बाई 30 सेमी व परिधि 12 सेमी होती है एवं वजन 50 ग्राम से 60 ग्राम तक होता है। बैटन को निर्धारित जोन में ही बदलना होता है जो कि 20 मी लम्बा बना होता है।

8. हॉकी



हॉकी का मैदान

- 1.यह खेल ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ियों की दो टीमों के बीच खेला जाता है।
- 2.यह खेल मध्य रेखा से बैक पास देकर शुरू किया जाता है।
- 3.यह खेल स्टिक या हॉकी के चपटे भाग द्वारा ही खेला जाता है। बॉल को शरीर के किसी अंग द्वारा रोका नहीं जा सकता।
- 4.एक टीम में सामान्यतः पाँच फॉरवर्ड, तीन हाफ बैक, दो फुल बैक और एक गोलकीपर होता है।
- 5.इस खेल की अवधि 70 मिनट की होती है। यह 35-35 मिनट की अवधि में दो बार खेला जाता है। बीच में 5 से 10 मिनट का मध्यावकाश होता है।
- 6.आधा समय बीत जाने पर एक ओर से दूसरी ओर टीमें जाकर परस्पर अपना स्थान बदल लेती हैं।
- 7.खेल का मैदान आयताकार होता है। जिसकी लम्बाई 91.40 मीटर व चौड़ाई 55 मी होती है। सफेद लाइनों से निशान लगाकर मैदान बनाया जाता है।
- 8.इसकी गेंद सफेद रंग की होती है।
- 9.बॉल का वजन 156 से 163 ग्राम के बीच होता है। जिसकी परिधि 22.40 सेमी. से 23.50 सेमी. के बीच होती है।
- 10.स्टिक के अतिरिक्त बॉल को किसी भी तरीके से या किसी भी दिशा में उठाना, किक करना, फेंकना, ले जाना व लुढ़काना नहीं चाहिए।
- 11.किसी विपक्षी की स्टिक पर मारना, हुक करना या कोई बाधा पहुँचाना मना है।

१२. गोलकीपर बॉल को किक कर सकता है या उसे अपने शरीर के किसी अंग द्वारा रोक सकता है। ऐसा वह तभी कर सकेगा जब बॉल उसके अपने घेरे के अन्दर है।



हॉकी खेलते हुए

13. उसे गोल में मारी गई किसी बॉल को रोकने के लिए दण्डित नहीं किया जाता है।

14. गोलकीपर यदि पेनाल्टी में भाग ले रहा है तो वह उपरोक्त विशेषाधिकारों से वंचित रहेगा और उसे दस्तानों के अतिरिक्त अपने पैड या किसी अन्य साज-सामान को उतारने नहीं दिया जाता है।

15. यदि बचाव-पक्ष का कोई खिलाड़ी अपने घेरे के भीतर जानकर नियमों का उल्लंघन करता है तो अम्पायर द्वारा विरोधी टीम को पेनाल्टी-कार्नर दिया जाता है।

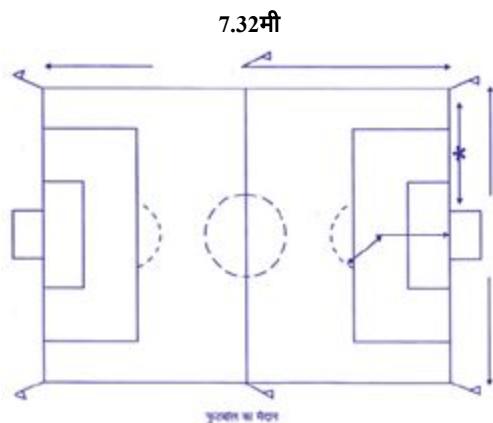
16. जब गेंद गोल के खम्भों के बीच से गोल-रेखा को पूरी तरह से पार कर जाए तो गोल हो जाता है।

9. फुटबॉल



गोल बचाते हुए फुटबॉल का गोलकीपर

1. बच्चों को बॉल से खेलने, उसे उछालने उसका दौड़कर पीछा करने में बड़ा आनन्द आता है। फुटबॉल इसी प्रकार का खेल है। यह खेल संसार में हर जगह खेला जाता है। इस खेल को खेलते समय गेंद के पीछे दौड़ना, गेंद को किक करना, लुढ़काना और उसे सिर से उछालना होता है। इसे हाथ से नहीं छूना होता है।
2. यह खेल ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ियों की दो टीमों के बीच खेला जाता है।
3. प्रत्येक टीम में पाँच फारवर्ड, तीन हाफ-बैक, दो फुल बैक और एक गोलकीपर होता है।
4. खेल के मैदान का आकार आयताकार होता है जिसकी लम्बाई गच्चैड़ाई अधिकतम 110.75 मी एवं न्यूतनम 100.64 मी होती है।



5. बॉल की परिधि 69 से 71 सेमी के बीच होती है। इसका वजन 410-450 ग्राम होता है।
6. यह खेल 45-45 मिनट की दो समान पालियों में खेला जाता है। आधा समय बीत जाने पर पाँच से दस मिनट का मध्यावकाश होता है।
7. इसमें 11 खिलाड़ी खेलते हैं और पाँच अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं। खेल के दौरान केवल तीन खिलाड़ी ही बदले जा सकते हैं।
8. गोल, प्रत्येक गोल रेखा के मध्य में बनाया जाता है।
9. इस खेल में टॉस जीतने वाली टीम चाहे तो मैदान की साइड चुन ले चाहे बॉल, पर पहले किक लगाये।
10. हाफ-टाइम के बाद जब खेल पुनः आरम्भ हो तो साइड बदल ली जाती है। जिस टीम के खिलाड़ी ने आरम्भ करने के समय किक लगाई थी उसकी विरोधी टीम का खिलाड़ी गेंद पर पहले किक लगाता है।
11. पेनाल्टी-किक, पेनाल्टी-चिह्न से लगाई जाती है। जब यह किक लगाई जा रही हो तो किक लगाने वाले खिलाड़ी और विरोधी टीम के गोल कीपर के अलावा सभी खिलाड़ी खेल के मैदान के अन्दर हों परन्तु पेनाल्टी क्षेत्र से बाहर कम से कम 9.15 मी दूर रहेंगे।

अन्तर्राष्ट्रीय खेल

नीला काला लाल



पीला हरा

बच्चे हों या बूढ़े, सभी को खेल में आनन्द आता है। हम अपने गाँव, मुहल्ले तथा शहर में टीम बनाकर खेल खेलते हैं। हमारे विद्यालय में भी बहुत से खेल होते हैं।

प्रतिवर्ष हमारे जनपद में न्याय पंचायत स्तर, ब्लॉक स्तर एवं जिले स्तर पर खेल आयोजित किये जाते हैं। इन खेलों में विद्यालय तथा आस-पास के विद्यालयों के बच्चे भाग लेते हैं। खेलों में हम पुरस्कार जीत कर विद्यालय का नाम ऊँचा करते हैं। जनपद स्तर पर विजयी बच्चे मण्डल स्तर, फिर राज्य स्तर और तत्पश्चात राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिभाग करते हैं।

राष्ट्रीय स्तर पर योग्य खिलाड़ी अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में भाग लेकर अपने-अपने देश का नाम रोशन करते हैं। अन्तर्राष्ट्रीय खेलों में ओलम्पिक, एशियाड एवं सैफ खेल प्रमुख हैं।

ओलम्पिक खेल



ओलम्पिक खेल

1. ओलम्पिक खेलों का प्रारम्भ सर्वप्रथम 776 ई0पू0 में यूनान (ग्रीस) के ओलम्पिया नगर में हुआ।
2. ओलम्पिक खेल प्रत्येक चार वर्ष बाद आयोजित होते हैं।
3. ओलम्पिक खेलों में पहले मात्र दौड़ की ही प्रतिस्पर्धा होती थी। बाद में इसमें अन्य खेल भी जुड़ गए।
4. ओलम्पिक में पहले महिलायें प्रतिभाग नहीं करती थीं। सन् 1900 पेरिस के फ्रांस ओलम्पिक खेलों से महिलायें प्रत्येक स्तर के खेलों में प्रतिभाग करती हैं।
5. आरम्भ के ओलम्पिक खेलों में प्रतियोगियों को पुरस्कार के रूप में जैतून का ताज पहनाया जाता था। अब पुरस्कार स्वरूप पदक दिए जाते हैं।

इन्हें भी जानें:-

1. अन्तर्राष्ट्रीय खेल वे खेल हैं जिसमें दो या दो से अधिक राष्ट्र प्रतिभाग करते हैं।
2. जैतून का पेड़ यूनान का एक पवित्र एवं सदाबहार पेड़ है। जिसको सम्मान देने की दृष्टि से उसकी पत्तियों का ताज/मुकुट पुरस्कार स्वरूप विजेताओं को पहनाया जाता था। जैतून के पेड़ को शान्ति का प्रतीक माना जाता है।
3. आधुनिक ओलम्पिक - फ्रांस के महान शिक्षाविद् एवं समाजशास्त्री बैरेन पियरे डी कुवर्टिन ने विश्व समुदाय में एकता एवं सौहार्द के उद्देश्य से 1896 में एथेन्स (यूनान की राजधानी) से आरम्भ किया व 1916, 1940, 1944 को छोड़कर प्रत्येक चार वर्ष के अन्तराल पर ये खेल आयोजित होते हैं।

आओ जाने -

ओलम्पिक ध्वज में पाँच गोले एक-दूसरे से मिले होते हैं। गोलों के बीच में ओलम्पिक का ध्येय वाक्य/शब्द (मोटो) लिखा होता है। ध्वज में पाँच रंग नीला, पीला, काला, हरा तथा लाल होते हैं। पाँच गोले, पाँच महाद्वीप के प्रतीक हैं। अन्तर्राष्ट्रीय खेलों का उद्देश्य है कि विश्व के सभी देश परस्पर वैमनस्य, ईर्ष्या एवं मतभेदों को भुलाकर एक साथ भाग लें तथा वर्ण व सामाजिक मतभेदों को समाप्त कर दें।

ओलम्पिक खेलों में भारत की स्थिति

1. सन् 2008 बीजिंग (चीन) ओलम्पिक में निशानेबाजी में अभिनव बिन्द्रा ने स्वर्ण पदक, कुश्ती में सुशील कुमार ने कांस्य पदक और मुक्केबाजी में बिजेन्द्र सिंह ने कांस्य पदक प्राप्त किया।
2. भारत ने ओलम्पिक खेलों में वर्ष 1928 से 1956 तक लगातार 6 बार हॉकी का स्वर्ण पदक जीता। इसके अतिरिक्त हॉकी में ही 1960 में रजत तथा 1968, 1972 में कांस्य पदक जीता।
3. वर्ष 1992 में भारत की पी0टी0 उषा 100 मीटर की दौड़ में सेकेन्ड के सौंवें भाग से पीछे रहने के कारण कांस्य पदक नहीं जीत सकीं।
4. वर्ष 1952 में केऽडी0 जाधव ने कुश्ती में कांस्य पदक जीता। यह उस समय का पहला एकल पदक था जो विजेता को व्यक्तिगत रूप से प्राप्त हुआ था।
5. सन् 1996 के अटलांटा ओलम्पिक खेलों में भारत के लिएण्डर पेस लॉन टेनिस के खेल में कांस्य पदक विजेता बने।
6. सन् 2000 के सिडनी ओलम्पिक में कर्णम् मल्लेश्वरी ने भारोत्तोलन स्पर्धा में कांस्य पदक प्राप्त किया।
7. सन् 2004 के एथेन्स ओलम्पिक में सेना के मेजर राज्यवर्धन सिंह राठौर ने निशानेबाजी का रजत पदक प्राप्त किया।

8. सन् 2012 के लन्दन ओलम्पिक में सुशील कुमार ने कुश्ती में रजत पदक तथा योगेश्वर दत्त ने भी कुश्ती में कांस्य पदक प्राप्त किया। निशानेबाजी में विजय कुमार ने रजत तथा गगन नारंग ने कांस्य पदक प्राप्त किया। बैडमिंटन में साइना नेहवाल ने कांस्य तथा मुक्केबाजी में मैरी कॉम ने कांस्य पदक प्राप्त किया।

विशेष - ओलम्पिक खेल में विश्व के सभी राष्ट्र भाग ले सकते हैं जबकि एशियाड खेलों में केवल एशिया के राष्ट्र प्रतिभाग करते हैं।

एशियाड खेल

1. एशियाई खेलों के जनक प्रोफेसर गुरुदत्त सोढ़ी, महाराजा पटियाला एवं भारत के प्रथम प्रधानमंत्री पं० जवाहर लाल नेहरू थे।

2. इन खेलों का आयोजन भी प्रत्येक चार वर्ष बाद होता है।

3. एशियाड खेलों का प्रथम आयोजन वर्ष 1951 में 4 मार्च से 11 मार्च तक नई दिल्ली में आयोजित किया गया था।

4. एशियाड खेलों में एथलेटिक्स, हैण्डबॉल, बास्केटबॉल, कुश्ती, भारोत्तोलन, मुक्केबाजी, कराटे, कबड्डी, जिम्नास्टिक, निशानेबाजी, तैराकी, साइकिल दौड़, हॉकी, वॉलीबॉल, फुटबॉल आदि खेल सम्मिलित हैं।

5. वर्ष 1982 में नवं एशियाई खेलों का आयोजन नई दिल्ली में हुआ था।

6. एशियाई खेल वर्ष 2002 में बुसान (दक्षिण कोरिया) में हुए थे। जिसमें कुल 44 देशों ने भाग लिया। इसमें खेलों की कुल संख्या 38 थी।

7. एशियाई खेल वर्ष 2006 में कतर की राजधानी दोहा में हुआ था जिसमें कुल 45 देशों ने भाग लिया। इसमें खेलों की कुल संख्या 39 थी।

8. एशियाई खेल वर्ष 2010 में चीन के गुआंगझोऊ में हुआ था जिसमें कुल 45 देशों ने भाग लिया। इसमें खेलों की कुल संख्या 42 थी।

9. एशियाई खेल वर्ष 2014 में दक्षिण कोरिया के इंचियोन में हुआ था, इसमें भारत ने पुरुष हॉकी टूर्नामेंट में स्वर्ण पदक जीता। इस खेल में कुल 45 देशों ने भाग लिया और खेलों की कुल संख्या 36 थी।

एशियाड में भारत की स्थिति- भारत ने 2014 तक 139 स्वर्ण पदक, 178 रजत पदक, 285 कांस्य पदक जीते हैं।



सुशील कुमार साइना नेहवाल मैरी कॉम योगेश्वर दत्त विजय कुमार

सैफ (सार्क) खेल या दक्षेस (दक्षिण एशियाई खेल)



जिमनास्टिक

आज विभिन्न देशों के बीच खेल श्रेष्ठता का सूचक बन गए हैं। अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में भाग लेने से देश का गौरव बढ़ता है। सैफ अर्थात् साउथ एशिया इन्टरनेशनल फेडरेशन इसके अन्तर्गत केवल साउथ एशिया के देश ही खेलों में भाग ले सकते हैं। सैफ में भारत, श्रीलंका, पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल, भूटान तथा मालद्वीप देश शामिल हैं।

इन्हें भी जानें

राष्ट्रकुल खेल क्या हैं - राष्ट्रकुल खेलों का आयोजन भी प्रत्येक चार वर्ष के उपरान्त किया जाता है। इन खेलों में वही देश भाग लेते हैं जिन पर ब्रिटिश सरकार ने शासन किया था। भारत ने वर्ष 1934 ई0 में लंदन में आयोजित राष्ट्रकुल खेल में प्रथम बार प्रतिभाग किया था। इस खेल का प्रारम्भ सर्वप्रथम वर्ष 1930 में कनाडा से प्रारम्भ किया गया जिसमें कुल 11 देशों ने भाग लिया था।

हम सभी करें-

1. आयु, रूचि एवं क्षमता के अनुसार विभिन्न खेल खेलें।

2. विभिन्न खेलों में रुचि लें।
3. खेल समाचारों से अवगत हों।
4. प्रसिद्ध खिलाड़ियों के चित्र विद्यालय में लगाएँ। उनके जीवन संघर्षों से अवगत हों।
5. कभी-कभी खेल विशेषज्ञ से वार्ता करें।
6. क्षेत्रीय खिलाड़ियों के बारे में जानें व चर्चा करें।
7. विद्यालय और उससे ऊच्च स्तर की प्रतियोगिताओं हेतु खेलों का नियमित अभ्यास करें तथा प्रतियोगिता में भाग लें।
8. खेल को शिक्षण का अंग बनाएं।
9. खेल विषयक जिज्ञासाओं का उचित माध्यम से समाधान करें।

खेल का महत्व

खेलों का हमारे जीवन में निम्नलिखित महत्व है -

1. शरीर स्वस्थ रहता है।
2. मानसिक एवं भावात्मक विकास होता है।
3. टीम भावना विकसित होती है।
4. धैर्य की भावना बढ़ती है।
5. हार एवं जीत दोनों के प्रति आदर भाव पैदा होता है।
6. सामुदायिक सद्व्यवहार बढ़ता है।
7. सांस्कृतिक एवं मानव मूल्य विकसित होते हैं।
8. सहयोग, त्याग, सहानुभूति तथा मित्रता की भावना बढ़ती है।
9. राष्ट्रप्रेम एवं विश्वप्रेम की भावना में वृद्धि होती है।
10. नेतृत्व क्षमता तथा आज्ञापालन का गुण विकसित होता है।
11. मनोरंजन के साथ उत्साहवर्धन होता है।

अभ्यास

1. सबसे लम्बी दौड़ कितने मीटर की होती है ?
2. ऊँची कूद में प्रत्येक खिलाड़ी द्वारा कितने प्रयास किए जाते हैं ?

3. गोलाफेंक में गोला किस पदार्थ का बना होता है एवं इसका वजन कितना किलोग्राम होता है ?
4. डिस्कस किस आकार का होता है ? इसका वजन कितने किलोग्राम होता है ?
5. 'मल्ल युद्ध' को वर्तमान में किस नाम से जाना जाता है ?
6. 'कुश्ती' में गद्दे की ऊँचाई कितने मीटर होती है ?
7. 'कुश्ती' के कुछ खिलाड़ियों के नाम बताइए।
8. 'वॉलीबॉल' खेल में प्रत्येक टीम में कितने-कितने खिलाड़ी होते हैं ?
9. 'वॉलीबॉल' खेल के मैदान की लम्बाई एवं चौड़ाई कितने मीटर होती है।
10. अन्तर्राष्ट्रीय खेल से आप क्या समझते हैं ?
11. ओलम्पिक ध्वज में कितने गोले होते हैं ?
12. किसी एक स्थानीय खेल के मैदान का चित्र, नाप सहित बनाइए।

सही विकल्प चुने-

1. ओलम्पिक खेलों का सर्वप्रथम प्रारम्भ हुआ ?
 (क) ईरान (ख) यूनान
 (ग) इराक (घ) इनमें से कोई नहीं
2. ओलम्पिक खेल कितने वर्षों के अन्तराल में होता है ?
 (क) 4 वर्ष (ख) 5 वर्ष
 (ग) 10 वर्ष (घ) 12 वर्ष

रिक्त स्थान की पूर्ति करो-

1. राष्ट्रकुल खेलों का आयोजन प्रत्येक वर्ष के उपरान्त होता है।

प्रोजेक्ट कार्य-

आपके गाँव में खेले जाने वाले स्थानीय खेलों की एक सूची बनाइए।

पाठ 5

मार्चिंग, खेल भावना एवं अनुशासन

आपने कभी सेना के जवानों, पुलिस के जवानों को कदम-ताल करते देखा है? विद्यालय में बच्चों को ड्रिल करते हुए अवश्य देखा होगा। कदम-ताल में क्या-क्या किया जाता है; लिखिए-

मार्चिंग- क्या और कैसे ?

अर्थ

मार्चिंग वह क्रिया है जिसे एक निश्चित क्रम से किया जाता है। इसमें आदेशों को सुनते हुए ध्यान से क्रियाकलाप किए जाते हैं।

विधि

हमें मार्चिंग प्रारम्भ करने के पूर्व निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए-

1. सभी लोग ऊँचाई के क्रम में खड़े होते हैं।
2. बाएँ व सामने देखते हुए लाइन सीधी की जाती है।
3. संकेत के आधार पर एक, दो, तीन की गिनती कराकर तीन लाइन बनायी जाती है।

ध्यान देने योग्य बातें

मार्चिंग करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है-

1. सावधान



सावधान की मुद्रा

मार्चिंग में यह सबसे महत्वपूर्ण अवस्था है। इसमें -

1. एडियों जुड़ी हुई रहेंगी।
2. दोनों पंजों के मध्य लगभग 300 का कोण बना हो।
3. घुटने सीधे हों।
4. हाथ नीचे की ओर सीधे शरीर से लगे हुए हों और मुँही बन्द हों।
5. गर्दन सीधी हो।
6. निगाह सामने की ओर हो।

2. विश्राम

1. बाएँ पैर को लगभग कंधे की चौड़ाई के बराबर बाँयी ओर ले जायें ताकि शरीर का भार दोनों पैर पर समान रूप से पड़े।



विश्राम की मुद्रा

2. दोनों हाथ पीछे, नीचे को तने हुए तथा दाएँ हाथ की हथेली पर बाएँ हाथ की हथेली हो।
3. दायाँ अंगूठा बाएँ अंगूठे के नीचे हो और उसे हल्के से पकड़े रहें।

3. आराम से

1. इस अवस्था में हाथों एवं पैरों को ढीला छोड़ दिया जाता है।
2. सिर और शरीर को हिलाया जा सकता है, लेकिन अपने पैरों को नहीं हिलाया जाता।
3. बात करने, पीछे मुड़ने और रुमाल का प्रयोग करने की अनुमति नहीं है।

4. बैठ जाओ/खड़े हो:-

बैठ जाने के आदेश पर जल्दी से पालथी मारकर बैठ जाया जाता है। इसमें दाहिना टखना बाएँ पर होता है। हाथ सीधे हों। बन्द मुँहियाँ सामने की ओर होती हैं और घुटनों पर रखी हों। शरीर और सिर सीधा तथा आँखें सामने होती हैं।

खड़े हो- इस आदेश पर जल्दी से उछलकर खड़े हो जाते हैं और विश्राम की अवस्था में आ जाते हैं।

5. पीछे मुड़



पीछे मुड़

एक- इस आदेश पर बाएँ पैर के पंजे और दाहिने पैर की एड़ी पर 1800 के कोण से दाहिनी ओर से मुड़ते हैं। जाँघों को सटाकर रखने से संतुलन बना रहता है।

दो- इस आदेश पर बायाँ पैर जमीन से 6" से 9" ऊपर उठाकर चुस्ती से दाहिने पैर के बराबर ले आते हैं। सावधान की अवस्था में आ जाते हैं। इस क्रिया को करते समय शरीर का भार दाहिने पैर पर रहता है।

ध्यान दें- मार्चिंग के लिए जब आप सावधान या विश्राम की अवस्था में खड़े हों तो जूते के अन्दर उंगलियों को हिलाते रहें इससे आपको चक्कर नहीं आयेगा।

6. दाएँ/बाएँ मुड़



जब दाएँ/बाएँ मुड़ने का आदेश दिया जाये तो दाएँ/बाएँ एड़ी पर 900 से दायीं/बायीं ओर घूमते हैं। इस समय घुटना एवं शरीर बिल्कुल सीधा रहे और दायाँ या बायाँ पैर जमीन पर

हो। बायीं/दायीं एड़ी ऊपर होती हैं। इसमें बाएँ/दाएँ पैर को चुस्ती से दाएँ/बाएँ के बराबर ले आते हैं। ऐसा करते समय उसे जमीन से 6“ (15 सेमी) ऊपर उठाया जाता है।

7. आधा दाएँ/बाएँ मुड़



इस आदेश पर बच्चे 450 के कोण आधा दाएँ या आधा बाएँ मुड़ें, दायीं/बायीं और पूरा मुड़ने के समान यह क्रिया भी दो गिनती की है।

8. सामने सैल्यूट

एक- इस आदेश पर बच्चे अपना दायाँ हाथ दायीं ओर सीधा फैलाकर गोलाकार रूप से घुमाकर चुस्ती से सिर तक ले आते हैं।

- 1.हथेली सामने की ओर होती है और उंगलियाँ तनी व सटी होती हैं।
- 2.तर्जनी उंगली का सिरा दाहिनी आँख से एक इंच ऊपर तथा अँगूठा तर्जनी से जुड़ा होता है।
- 3.कुहनी कंधे की सीध में हो। उँगलियों के ऊपरी सिरे, कलाई और कुहनी तीनों एक सीध में हों।

दो- इस गिनती पर कम से कम समय में बच्चे अपना हाथ शुरू की अवस्था में वापस ले आएंगे।

9. एक लाइन बन

इस आदेश पर बच्चे ऊँचाई के अनुसार सबसे छोटा दायीं ओर के क्रम में खड़े होते जाएँगे।

10. गिनती कर

इस आदेश पर दाहिनी ओर से बच्चे एक, दो, तीन, चार आदि क्रम से गिनती बोलना शुरू कर देते हैं।

11. दो या तीन लाइन बन

इस आदेश पर बच्चे दो या तीन लाइन बनाते हैं। पहली लाइन दाहिने बच्चे की सीध में होगी। दूसरी और तीसरी लाइन दाहिने बच्चे के पीछे होगी। पहली लाइन, दूसरी लाइन से एक हाथ की दूरी पर होगी।

12. सज जा

इस आदेश पर पीछे की लाइन के बच्चे अपना दाहिना हाथ कंधे की सीध में ऊपर उठाएँगे और सामने वाले बच्चे के ठीक पीछे हो जायेंगे और हाथ नीचे का आदेश पाने पर सावधान की स्थिति में आ जाएँगे।

मार्चिंग का महत्व

मार्चिंग से अनुशासन में रहने की शिक्षा मिलती है। मार्चिंग से लोग चुस्त एवं फुर्तीले रहते हैं। इससे टीम-भावना से काम करने की भावना जागृत होती है।

हमारा राष्ट्र ध्वज



आपने अपने विद्यालय में 15 अगस्त एवं 26 जनवरी आदि राष्ट्रीय पर्वों पर तिरंगा ध्वज फहराते हुए देखा होगा। यही हमारा राष्ट्र ध्वज है। राष्ट्र ध्वज फहराते समय क्या-क्या होता हुआ देखते हो, लिखो-

आप भारत देश के नागरिक हैं। प्रत्येक देश की अपनी पहचान होती है। यही पहचान एक देश के नागरिकों को दूसरे देश के नागरिकों से अलग करती है। किसी भी देश या राष्ट्र की पहचान के लिये राष्ट्रीय प्रतीक होते हैं। राष्ट्र ध्वज भी हमारे राष्ट्रीय प्रतीकों में से एक है।

आपने ओलम्पिक के मैदान में कई देशों के झाण्डों को लहराते हुए देखा होगा। किसी भी राष्ट्र का ध्वज उस देश के इतिहास, पहचान, संस्कृति, परम्परा एवं विशेषताओं का प्रतीक

होता है। इसमें उस राष्ट्र के प्रति प्रेम एवं सेवा का भाव सम्मिलित होता है।

आओ जानें-

देश की स्वतंत्रता प्राप्ति से पूर्व हमें अपना झण्डा या राष्ट्र ध्वज फहराने का अधिकार नहीं था। जब देश स्वतंत्र हुआ तब हमें अपना राष्ट्र ध्वज फहराने का अवसर मिला। प्रत्येक वर्ष राष्ट्रीय पर्वों पर राष्ट्रीय ध्वज सरकारी भवनों, विद्यालयों एवं अन्य विशिष्ट संस्थाओं में फहराया जाता है।

भारतीय ध्वज संहिता-2002 के अनुसार आम नागरिक भी राष्ट्र ध्वज का प्रदर्शन नियमानुसार कर सकता है।

हमारे राष्ट्र ध्वज की पहचान

हमारे राष्ट्र ध्वज में तीन रंगों की समान लम्बाई व चौड़ाई की पट्टियाँ होती हैं। ध्वज की लम्बाई, चौड़ाई की डेढ़ गुनी होती है। अतः राष्ट्र ध्वज की लम्बाई एवं चौड़ाई में तीन और दो का अनुपात है। राष्ट्र ध्वज में क्रम से तीन रंग होते हैं। सबसे ऊपर केसरिया, बीच में सफेद एवं सबसे नीचे हरा रंग होता है। तीन रंग होने के कारण ही इसे "तिरंगा" कहते हैं।

भारत की संविधान सभा ने राष्ट्रीय ध्वज का प्रारूप 22 जुलाई, 1947 को अपनाया।

केसरिया रंग त्याग एवं बलिदान का प्रतीक है। सफेद रंग शान्ति का प्रतीक है। हरा रंग देश की हरियाली एवं खुशहाली को दर्शाता है। ध्वज के बीच की सफेद पट्टी में गहरे नीले रंग का चक्र बना है। इस चक्र में 24 तीलियाँ हैं जो 24 घण्टे सदैव आगे बढ़ने की प्रेरणा देती हैं।

इन्हें भी जानो -

राष्ट्र ध्वज फहराते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखा जाता है-

1. राष्ट्र ध्वज नियत समय पर ही फहराया जाना चाहिए तथा सूर्यास्त के पूर्व उतार लेना चाहिए।

2. राष्ट्र ध्वज सदैव सीधा फहराना चाहिए।

3. राष्ट्र ध्वज शीघ्रता से चढ़ाना एवं धीरे-धीरे नीचे उतारना चाहिए।

4. ध्वज फहराते समय वहाँ उपस्थित समस्त व्यक्तियों को सावधान की मुद्रा में खड़े होना चाहिए।

5. ध्वज धूमिल हो जाने या फट जाने पर उसे न तो इधर-उधर फेंकें और न ही इसे फहराएँ बल्कि

इसे सम्मानपूर्वक जमीन में दबा देना चाहिए।

6. देश में राष्ट्रीय शोक के समय राष्ट्र ध्वज नियमानुसार झुकाया जाना चाहिए।

क्रियाकलाप - राष्ट्र ध्वज का चित्र बनाएँ और उसमें रंग भरें।

राष्ट्रगान

राष्ट्रगान की रचना गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर ने की थी। राष्ट्रगान, राष्ट्र की एकता का प्रतीक है।

24 जनवरी 1950 को राष्ट्रगान ”जन-गण-मन“ स्वीकार किया गया। ध्वज फहराए जाने के पश्चात् राष्ट्रगान गाया जाता है। राष्ट्रगान सदैव सावधान की मुद्रा में खड़े होकर ही गाना चाहिए। प्रत्येक बच्चे को अपने देश का राष्ट्रगान याद होना चाहिए।

खेल खेल में...

प्राथमिक विद्यालय रानीपुर और रायपुर के बच्चों के बीच कबड्डी मैच चल रहा था। दोनों टीमें उत्साहपूर्वक खेल रही थीं। बहुत बड़ी संख्या में बच्चे, स्त्री-पुरुष उनके खेल को देख रहे थे। दोनों टीम लगभग बराबरी पर थीं। कभी लगता कि रानीपुर की टीम जीतेगी, कभी लगता रायपुर की टीम जीतेगी। खेल अपने चरम पर था। अचानक शोर मच गया। रायपुर की टीम के बच्चे रानीपुर के एक बच्चे को पकड़े हुए थे और दोनों टीमों के बच्चे आपस में बहस कर रहे थे।

तुरन्त खेल प्रशिक्षक, निर्णयिक और अध्यापकों ने दोनों टीमों के बच्चों को अलग-अलग किया। पता चला कि रायपुर के बच्चों ने अपनी टीम को हारता देखकर ऐसा किया।

...सोचो, क्या रायपुर के बच्चों का यह व्यवहार उचित था?

...क्या खेल को दुश्मनी की भावना के साथ खेलना चाहिए?

तुमने टेलीविजन पर क्रिकेट मैच के आरम्भ में टॉस या सिक्का उछाला जाना, तत्पश्चात पहले बल्लेबाजी के निर्णय के समय दोनों टीमों के कप्तानों को आपस में हाथ मिलाते देखा होगा। मैच समाप्त होने पर जीतने-हारने वाली टीमों के सभी खिलाड़ियों को आपस में हाथ मिलाकर एक दूसरे का उत्साह बढ़ाते भी देखा होगा। इसी प्रकार कुश्ती, जूँड़ी, कराटे, टेनिस आदि खेलों में खिलाड़ी एक दूसरे का अभिवादन करते हैं। ऐसा जीतने और हारने वाले दोनों खिलाड़ी करते हैं। यह आचरण खेल भावना तथा खेल अनुशासन का अंग है।

आओ, जानें खेल भावना किसे कहते हैं.....

खेल भावना

जब हम कोई भी खेल खेलते हैं तो उसमें हारते हैं या जीतते हैं। हमारा पूरा प्रयास होता है कि हम जीतें। पर सदैव ऐसा नहीं हो पाता। अगर हम जीतते हैं तो हमें हारने वाले खिलाड़ी के प्रयास की सराहना करनी चाहिए। इसी प्रकार हारने पर हमें जीतने वाले खिलाड़ी को बधाई देनी चाहिए। हार को विनम्रतापूर्वक स्वीकार कर पुनः तैयारी में जुट जाना चाहिए। जीतने पर अहंकार नहीं होना चाहिए। हमें प्रतिद्वन्द्वी खिलाड़ियों के प्रति मन में ईर्ष्या-द्वेष का भाव नहीं रखना चाहिए, बल्कि उनसे सीखने का प्रयास करना चाहिए। यही खेल भावना है। इस सम्बन्ध में बिशप पेन्सिल्वानिया की प्रसिद्ध उक्ति उल्लेखनीय है-

”जीतना ही महत्वपूर्ण नहीं है। महत्वपूर्ण है प्रतिभाग करना। जीवन में विजेता होना ही आवश्यक नहीं। अच्छे प्रकार से संघर्ष करना कहीं अधिक आवश्यक है।“

खेल अनुशासन

कल्पना करो यदि हम एक दिन के लिए यातायात के नियमों का पालन न करें तो क्या होगा? इसी प्रकार किसी ऐसे खेल की कल्पना करो जिसमें कोई नियम ही न हो। क्या बिना नियम के खेल संभव होगा? ये नियम खेल के अनुशासन को प्रदर्शित करते हैं। इन नियमों का पालन न करने से खेल का अनुशासन बिगड़ता है।

खेल भावना तथा अनुशासन एक दूसरे के पूरक हैं। प्रत्येक खेल के कुछ नियम होते हैं। इन नियमों का पालन करते हुए ही हम खेलकर जीतने का प्रयास करते हैं। अनुशासन हमारे जीवन को व्यवस्थित बनाता है। अतः हमें खेल, शिक्षा, समाज आदि सभी क्षेत्रों में अनुशासन का परिचय देना चाहिए।

आओ, पुनः दोहराएँ खेल भावना और खेल अनुशासन की बातों को...

खेल-भावना के संबंध में एक वास्तविक घटना

बच्चियों की सौ मीटर की दौड़ हो रही थी। एक बच्ची बैसाखी के सहारे सबसे आगे दौड़ रही थी। उसकी तेजी व फुर्ती से भीड़ आश्वर्यचकित थी। लक्ष्य मुश्किल से दो-चार कदम ही रहा होगा कि उस बच्ची की बैसाखी फिसल गई। वह गिरकर घसिटती चली गई। उससे कुछ ही पीछे दौड़ रही बच्ची तुरन्त रूक गई। उसने अपनी साथी को संभाला और ट्रैक से एक ओर ले गई। उसे प्राथमिक उपचार भी दिया। जबकि वह चाहती तो दौड़ जीत सकती थी। लेकिन बच्ची ने खेल भावना का परिचय देते हुए अपने साथी की मदद की। इस तरह उसने वहाँ उपस्थित हर व्यक्ति का हृदय जीत लिया।

खेल भावना

1. खेल प्रारंभ होने तथा समाप्त होने पर प्रतिद्वन्द्वी टीम, मैच रेफरी, निर्णायिक व अम्पायर से हाथ मिलाना।
2. परस्पर अभिवादन करना।
3. अच्छे प्रदर्शन पर एक दूसरे को प्रोत्साहित करना। खराब प्रदर्शन पर हैसला बढ़ाना।
4. किसी भी खिलाड़ी को चोट लगने पर प्राथमिक उपचार की व्यवस्था करना।
5. खेल में ईमानदारी दिखाना।
6. खेल के प्रति सम्मान का भाव रखना।
7. लिंगभेद, वर्णभेद व सक्षम-अक्षम के खाँचे में खेल को न बाँटना।

खेल अनुशासन

1. खेल की उचित वेशभूषा में मैदान पर जाना।
2. समय से मैदान में पहुँचना।
3. अनावश्यक शोर न करना।
4. किसी पर टिप्पणी न करना।
5. किसी को हतोत्साहित न करना।
6. नियम एवं निर्देशों का पालन करना।
7. क्षमतावर्द्धक, मादक या नशीले पदार्थों का सेवन न करना।
8. प्रतिदिन खेल का अभ्यास करना।
9. खेल के मैदान को साफ-सुथरा रखने में सहयोग करना।
10. प्रशिक्षक, अम्पायर के प्रति सम्मान का भाव रखना। उनके निर्णय का पालन करना।

सब खेलें खेल

हम कुछ खेलों को लड़कों से तथा कुछ खेलों को लड़कियों से सम्बन्धित मान लेते हैं जबकि ऐसा नहीं है। प्रत्येक खेल को लड़का-लड़की दोनों खेल सकते हैं। आज के खिलाड़ियों को ही देखें- अपने देश की कर्णम मल्लेश्वरी-भारोत्तोलन, पीठी उषा, रोज़ा कुट्टी, बीनामोल तथा बालसम्मा-सभी एथलेटिक्स, बुला चौधरी-तैराकी, सानिया मिर्जा-टेनिस तथा अंजू बीजार्ज- लम्बी कूद, मैरीकॉम-बाक्सिंग, साइना नेहवाल-बैडमिंटन में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी छाप छोड़ चुकी हैं। हमारे देश की महिला क्रिकेट तथा हॉकी टीमें विश्वविख्यात हैं। नेत्रहीनों के क्रिकेट में हमारी टीम देश-विदेश में अनेक बार पुरस्कृत हो चुकी है। अतः हमें खेल को लेकर कोई भेदभाव नहीं करना चाहिए। प्रत्येक खेल हर कोई खेल सकता है। खेल को लेकर हमें कभी भी एक-दूसरे पर टीका टिप्पणी नहीं करनी चाहिए, न ही किसी खेल को छोटा या बड़ा समझना चाहिए।

खेल हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाते हैं। अतः हमें प्रत्येक खेल को स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना के साथ अनुशासित होकर खेलना चाहिए।

ध्यान दें

1. राष्ट्रगान के समय सावधान की मुद्रा में खड़ा होना चाहिए।
2. राष्ट्रगान गाते समय न हिलें-डुलें और न बात करें।
3. राष्ट्रगान को सही-सही गाएँ।
4. राष्ट्रगान का सम्मान करें।
5. राष्ट्रगान 52 सेकंड में पूरा होना चाहिए।

अभ्यास

1. मार्चिंग क्या है ? मार्चिंग करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
2. राष्ट्र ध्वज में कौन-कौन से रंग होते हैं ? ये रंग क्या दर्शाते हैं ?
3. राष्ट्रगान की रचना किसने की थी? राष्ट्रगान गाते समय किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए?
4. खेल भावना से आप क्या समझते हैं ?
5. खेल में अनुशासन होना क्यों आवश्यक है ?
6. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-
(क) विंध्य यमुना गंगा, उच्छल तरंग ॥
(ख) किसी भी खिलाड़ी को चोट लगने पर की व्यवस्था करना।
7. 'अ' समूह का 'ब' समूह से सही-सही मिलान कीजिए-

अ	ब
मार्चिंग	जन-गण-मन
राष्ट्रगान	तीन रंग की समान लम्बाई व चौड़ाई की पट्टियाँ
राष्ट्र ध्वज	सावधान

8. राष्ट्र ध्वज का केसरिया रंग प्रतीक है-
(क) त्याग व बलिदान का (ख) शान्ति का
(ग) खुशहाली व हरियाली का (घ) देश को उन्नति के पथ पर अग्रसर रहने का।
9. खेल के मैदान में राष्ट्र ध्वज को देखकर आपको क्या प्रेरणा मिलती है?
10. यदि कहीं राष्ट्रगान हो रहा हो और आप उधर से निकल रहे हो तो आपको उस समय क्या करना चाहिए?

प्रोजेक्ट कार्य-

यदि आपके विद्यालय में कई विद्यालयों की खेल प्रतियोगिता आयोजित की जाती है तो खेल में हार एवं जीत होने पर दूसरे विद्यालय के प्रति आपका व्यवहार एवं क्रियाकलाप

उनके प्रति कैसा रहता है लिखें।

पाठ - 4

प्राणायाम

श्वसन (श्वास लेने-छोड़ने की क्रिया) हमारे जीवन की सबसे आवश्यक क्रिया है। श्वास आना-जाना जीवित होने का प्रमाण है। श्वास का रुकना ही मौत है। इन्हीं श्वासों को जीवन-शक्ति या प्राण कहते हैं।

प्राण-शक्ति या श्वास अन्दर लेने और बाहर छोड़ने की क्रिया पर नियंत्रण करना ही प्राणायाम कहलाता है। इसे वायु साधना भी कहा जाता है।

प्राणायाम से लाभ

हमारे शरीर में जितनी भी क्रियाएं होती हैं सभी का श्वासों से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से गहरा सम्बन्ध है। प्राणायाम के द्वारा श्वासों के आवागमन पर नियंत्रण करके हम अपने शरीर को निरोग व तरोताजा बनाये रख सकते हैं। प्राणायाम के और भी कई लाभ हैं:-

गहरी श्वास न लेने के कारण हमारे फेफड़ों का तीन-चौथाई भाग निष्क्रिय रहता है। परिणाम स्वरूप शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाता है एवं नुकसान पहुँचाने वाले द्रव्य जमने लगते हैं। इसके कारण टी0बी0, खाँसी जैसे रोग हो जाते हैं। प्राणायाम के द्वारा फेफड़े मजबूत होते हैं और रक्त-संचार तेज हो जाता है।

- 1.प्राणायाम करने से मस्तिष्क का तनाव कम होता है। मन एकाग्रचित्त होता है।
- 2.प्राणायाम करने से शरीर निरोग रहता है।
- 3.नियमित प्राणायाम करने से पाचन शक्ति और स्मरण शक्ति बढ़ती है।
- 4.प्राणायाम से दीर्घश्वसन का अभ्यास स्वतः होने लगता है तथा इससे हमारी आयु बढ़ती है।
- 5.प्राणायाम करने से क्रोध, चिन्ता, निराशा और भय जैसे विकार दूर होते हैं।
- 6.सूझ-बूझ, दूरदर्शिता, सूक्ष्म-निरीक्षण, आत्मविश्वास जैसे गुणों का विकास होता है।
- 7.नियमित प्राणायाम करके मोटापा, कब्ज, रक्तचाप, गैस और श्वास सम्बन्धी असाध्य रोगों से बचा जा सकता है।

प्राणायाम की क्रियाएँ

प्राणायाम में श्वास से सम्बन्धित अनेक क्रियाएँ की जाती हैं। निम्नलिखित पाँच क्रियाओं को ध्यान से समझो, जिनको करने में 10-15 मिनट का समय लगता है-

1. भस्त्रिका प्राणायाम 2. कपालभाति प्राणायाम 3. अनुलोम-विलोम
4. भ्रामरी प्राणायाम 5. उद्धीथ प्राणायाम

ये सभी क्रियाएँ हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। इन उपयोगी क्रियाओं को करने के नियम यहाँ बताए जा रहे हैं-

1. भस्त्रिका प्राणायाम (समय - 3 से 5 मिनट)



नियम-

1. वज्रासन में बैठ जायें।
2. दोनों नासिकाओं से श्वास को अन्दर खींचें।
3. श्वास को बिना अन्दर रोके पूरी ताकत से बाहर निकालें।

लाभ

1. सर्दी, जुकाम, दमा, नजला और श्वास सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।
2. रक्त शुद्ध होता है तथा शरीर के विषाक्त द्रव्यों का निष्कासन होता है।

सावधानियाँ

1. श्वास को अन्दर खींचते समय पेट न फूले बल्कि पसलियों तक सीना ही फूले।
2. गर्मी के दिनों में अधिक न करें।
3. शुरुआत मन्द गति से करें। क्रमशः गति बढ़ाते हुए तीव्र गति से करें।

2. कपालभाति प्राणायाम (समय - 3 से 5 मिनट)

नियम-

1. ध्यान के किसी भी आसन में बैठ जायें।
2. श्वास को सामान्य तरीके से अन्दर आने दें।
3. सामान्य अवधि तक श्वास को भीतर रहने दें।
4. जोर से श्वास को बाहर निकालने के दौरान पेट को अन्दर करें।

लाभ

1. हृदय, फेफड़े और मस्तिष्क तथा कफ सम्बन्धी रोग नहीं होते।
2. कब्ज जैसी बीमारी इसके नियमित करने से दूर हो जाती है।
3. मुखमण्डल का तेज एवं सौन्दर्य बढ़ जाता है।
4. मन सदैव प्रसन्न रहता है तथा नकारात्मक विचार नष्ट हो जाते हैं।

सावधानियाँ

1. शुरूआत में एक-दो मिनट करते हुए आराम करें। एक दो माह के अभ्यास के बाद 5 मिनट तक करें।
 2. श्वास को अन्दर भरने के लिए प्रयत्न करें।
 3. पूरी एकाग्रता श्वास छोड़नें में लगाएँ।
- 3. अनुलोम-विलोम प्राणायाम (समय-10 मिनट)**



अनुलोम-विलोम प्राणायाम

नियम-

1. चित्र के अनुसार सिद्धासन में बैठ जायें।
2. दायें हाथ के अँगूठे से दायीं नासिका को बन्द करें।
3. बायीं नासिका से श्वास धीरे-धीरे अन्दर आने दें।
4. श्वास पूरा अन्दर भरने पर अनामिका व मध्यमा उँगलियों से बायीं नासिका को बन्द करें।
5. दायीं नासिका के अँगूठे को उठा लें। दायीं नासिका से श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकलने दें।
6. यही क्रिया लगातार दोहराएँ।

लाभ

1. नाड़ियाँ सामान्य स्थिति में कार्य करती हैं जिससे रक्त संचार अच्छा बना रहता है।
2. सर्दी जुकाम, गठिया, खाँसी, पित्त, कफ सम्बन्धी रोग, अस्थमा आदि दूर होते हैं।
3. आनन्द व उत्साह की वृद्धि होती है।

सावधानियाँ

1. गर्भी के मौसम में 3 से 5 मिनट अनुलोम-विलोम करना ही पर्याप्त है।
2. शुरूआत में 1-2 मिनट करने पर थकान महसूस होगी। बीच-बीच में आराम करते हुए प्राणायाम की अवधि को 10 मिनट तक बढ़ायें।
3. हथेली को नाक की सीध में न रखकर उसके ऊपर रखें।

4. भ्रामरी प्राणायाम (कम से कम 3 बार अधिक से अधिक 21 बार)



भ्रामरी प्राणायाम

नियम-

1. सिद्धासन में बैठ जाएँ।
2. श्वास को पूरी तरह अन्दर भरें।
3. दायें हाथ की मध्यमा से दायीं नासिका और बायें हाथ की मध्यमा से बायीं नासिका को आँख के पास मूल में दोनों ओर से हल्का दबायें।
4. दायें हाथ के अँगूठे से दायें कान को और बायें हाथ के अँगूठे से बायें कान के छिद्र बन्द कर लें।
5. अब भौंरे की तरह गुंजन करते हुए नाक से श्वास को बाहर छोड़ें। श्वास को बाहर छोड़ते समय ॐ का उच्चारण करें।

लाभ-

1. मानसिक तनाव और उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग दूर हो जाते हैं।
2. मन स्थिर व प्रसन्न रहता है।

सावधानियाँ-

1. नासिका मूल को अधिक बल देकर न दबायें।
 2. प्राणायाम करते समय दोनों हथेलियाँ कान की सीध में रहें।
 3. श्वास को बाहर छोड़ते समय मुँह बन्द रखें।
- 5. उद्धीथ प्राणायाम (3 से 7 बार)**



नियम-

1. पद्मासन में बैठ जायें।
2. धीरे-धीरे श्वास को अन्दर खींचे। श्वास अन्दर खींचते समय अपने मन को श्वास पर केन्द्रित रखें।
3. ओँ का उच्चारण करते हुए धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकालें।
4. यह क्रिया बार-बार करें।

लाभ

1. मन एकाग्र होता है।

सावधानियाँ

1. इस प्राणायाम के द्वारा श्वासों की गति पर नियंत्रण किया जाता है।
2. प्रारम्भ में धीरे-धीरे करते हुए श्वास लेने और छोड़ने के समय को 1 मिनट तक ले जायें।

प्राणायाम करने के सामान्य नियम

1. प्राणायाम के लिए सिद्धासन या पद्मासन में बैठना ठीक होता है। यदि इन आसनों में बैठने में कष्ट हो तो सुखासन में बैठकर प्राणायाम करें।
2. बैठने के लिए दरी या कम्बल का उपयोग करें।
3. श्वास सदैव नासिका से ही लें। मुँह से कदापि श्वास न लें।
4. भोजन करने के तुरन्त बाद प्राणायाम कभी भी नहीं करना चाहिए। भोजन के 4-5 घण्टे बाद ही प्राणायाम करना ठीक होता है।
5. प्राणायाम स्वच्छ एवं खुली जगह पर करें।



सिद्धासन में बैठने का तरीका

- 6.प्राणायाम के पूर्व दोनों नासिका को अच्छी तरह से साफ कर लें।
- 7.कुहरे या धुएँ के स्थान पर प्राणायाम कदापि न करें।
- 8.प्राणायाम करते समय श्वास को हठपूर्वक न रोकें।
- 9.प्राणायाम यथासम्भव स्नानादि से निवृत्त होकर करना चाहिए।
- 10.प्राणायाम के समय मेरुदण्ड, गर्दन और कमर को बिल्कुल सीधा रखकर बैठें।
- 11.यदि थकान महसूस हो तो प्राणायाम की एक क्रिया करने के बाद थोड़ी देर आराम करें फिर दूसरी क्रिया करें।
- 13.प्राणायाम करते समय किसी जानकार से सलाह अवश्य लें।

अभ्यास

- 1.प्राण किसे कहते हैं ?
- 2.मनुष्य एक मिनट में कितनी बार श्वास लेता है ?
- 3.प्राणायाम किसे कहते हैं? प्राणायाम के पाँच लाभ बताएँ।
- 4.भस्त्रिका प्राणायाम कैसे किया जाता है, इसके चरण बताएँ।
- 5.प्राणायाम करने के सामान्य नियम क्या हैं ? कोई पाँच नियमों को बताएँ।
- 6.रिक्त स्थानों की पूर्ति करो-
(क)नियमित प्राणायाम करने से और बढ़ती है।
(ख)प्राणायाम के द्वारा मजबूत होते हैं और रक्तसंचार तेज हो जाता है।

पाठ 3

योग एवं योगासन

सरिता के पिताजी रोज प्रातःकाल उठकर योग करते हैं तथा बच्चों से भी योग करने की सलाह देते हैं। सरिता ने पिता से पूछा ”पिताजी योग क्या है ?“

पिताजी ने बताया योग शब्द ‘युज’ से बना है। युज का अर्थ होता है ‘जोड़ना’ या ‘मिलाना’। योग के द्वारा कार्य करते समय शरीर और मन में ताल-मेल बैठता है। योग एक प्रकार का आसन करने का अभ्यास है। योगाभ्यास करने से शरीर स्वस्थ रहता है। इसके करने से मन को भी शांति मिलती है। अब आप जान गई होंगी कि योगाभ्यास से हमारे मस्तिष्क और शरीर दोनों स्वस्थ रहते हैं। शरीर और मस्तिष्क के स्वस्थ रहने से हमारा मन पढ़ाई में लगता है।

योग के अंग

योग के आठ अंग होते हैं, इसलिए इन्हें अष्टांग योग के नाम से भी जानते हैं। योग के निम्नवत् आठ अंग हैं-

1. यम 2. नियम 3. आसन 4. प्राणायाम

5. प्रत्याहार 6. धारण 7. ध्यान 8. समाधि

आओ योग के कुछ आसन और योगासन सीखें।

1. चक्रासन



विधि

1. पीठ के बल लेट कर घुटनों को मोड़िए। ऐडियाँ नितम्बों के समीप लगी हुई हों।

2. दोनों हाथों को उल्टा करके कंधों के पीछे थोड़े अन्तर पर रखें इससे सन्तुलन बना रहता है।

3. श्वास अन्दर भरकर कमर एवं छाती को पीछे की ओर ले जाकर ऊपर उठाइए।

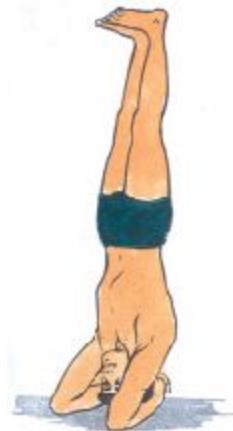
4. धीरे-धीरे हाथ एवं पैरों को समीप लाने का प्रयत्न करें, जिससे शरीर की चक्र जैसी आकृति बन जाए।

5. आसन छोड़ते समय शरीर को ढीला करते हुए कमर भूमि पर टिका दें। इस प्रकार 3-4 बार करें।

लाभ

1. रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है तथा वृद्धावस्था नहीं आने देता। आँतों को सक्रिय करता है।
2. शरीर में स्फूर्ति एवं शक्ति को बढ़ाता है।
3. श्वास रोग, सिरदर्द, नेत्र विकार, सर्वाइकल स्पोंडिलाइटिस में विशेष हितकारी है।
4. हाथ पैरों की माँसपेशियों को सबल बनाता है।

2. शीर्षासन



विधि

1. धोती या तौलिया की गोलाकार गद्दी बनाएं। दोनों हाथों की अँगुलियों को आपस में डालकर कोहनी तक हाथ को जमीन पर टिकाएं एवं गद्दी को सिर के नीचे रखें।
2. सिर का अग्रभाग गद्दी पर और घुटने जमीन पर टिके हुए हों। अब शरीर का भार गर्दन एवं कुहनियों पर संतुलित करते हुए पैरों को भूमि के समानान्तर सीधा करें।
3. अब एक घुटने को मोड़ते हुए ऊपर उठाएं, उसके पश्चात दूसरे घुटने को भी ऊपर उठाकर, मोड़कर रखें।
4. अब मुँड़े हुए घुटनों को क्रमशः एक-एक करके ऊपर उठाने की चेष्टा करें। प्रारम्भ में शीघ्रता नहीं करनी चाहिए। धीरे-धीरे पैर सीधे होने लगेंगे। जब पैर सीधे हो जाएं तो आपस में मिलाकर प्रारम्भ में थोड़ा आगे की ओर झुकाकर रखें, नहीं तो पीछे की ओर गिरने का भय होता है।
5. आँखे बन्द रहें, श्वास की गति सामान्य रहे।
6. जिस क्रम से पैर ऊपर उठे थे उसी क्रम से वापस पूर्व स्थिति में लाएं। शीर्षासन के बाद शवासन करें या खड़े हो जाएं, जिससे रक्त का प्रवाह जो मस्तिष्क की ओर हो रहा था,

वह सामान्य हो जाए। यह आसन 5 मिनट से आरम्भ करके आधे घण्टे तक कर सकते हैं। सामान्य अवस्था में इसे 5 से 10 मिनट तक करना पर्याप्त है।

लाभ

1. यह आसन सभी आसनों का राजा है। इससे शुद्ध रक्त मस्तिष्क को मिलता है। इस आसन से आँख, कान, नाक आदि निरोग रहते हैं। पिट्यूटरी एवं पीनियल ग्लैण्ड को स्वस्थ करके मस्तिष्क को सक्रिय करता है। स्मरण शक्ति का भी विकास करता है।
2. हिस्टीरिया, हॉर्निया, कब्ज आदि रोगों को दूर करता है।
3. थायरॉइड ग्लैण्ड को सक्रिय कर दुर्बलता व मोटापा दोनों को दूर करता है। थायरॉइड की क्रिया के अनियमित होने से ही हम अधिक दुबले या अधिक मोटे हो जाते हैं।
4. असमय बालों का झङ्गना एवं बालों का सफेद होना, दोनों ही समस्याओं को दूर करता है।

3. सर्वांगासन



विधि

1. पीठ के बल सीधा लेट जाएँ। पैर मिले हुए हों, हाथों को दोनों ओर बगल में सटाकर हथेलियाँ जमीन की ओर करके रखें।
2. श्वास अन्दर भरकर पैरों को धीरे-धीरे 30 अंश फिर 60 अंश और अन्त में 90 अंश तक उठाएँ। पैरों को उठाते समय हाथों से सहायता ले सकते हैं। इसके बाद लगभग 120 डिग्री पर पैर ले जाएँ। हाथों को कमर के पीछे लगाएं, कोहनियाँ भूमि पर टिकी हुई हों और पैरों को मिलाकर सीधा रखें। पंजे ऊपर की ओर तने हुए एवं आँखें बंद हों अथवा पैर के आँगूठों पर दृष्टि रखें। दो मिनट से शुरू करके धीरे-धीरे यह आसन आधे घण्टे तक किया जा सकता है।
3. पुनः पैरों को सीधा रखते हुए पीछे की ओर थोड़ा झुकाएँ। दोनों हाथों को कमर से हटाकर भूमि पर सीधा कर दें। अब हथेलियों से भूमि को दबाते हुए जिस क्रम से उठे थे उसी क्रम से धीरे-धीरे पहले पीठ और फिर पैरों को भूमि पर सीधा करें। जितने समय तक सर्वांगासन किया जाए, लगभग उतने ही समय तक शवासन में विश्राम करें। शवासन में शरीर को ढीला छोड़कर शव की तरह लेट जाते हैं।

लाभ

1. थायरॉयड को सक्रिय एवं स्वस्थ बनाता है।
2. दमा के लिए भी उपयोगी है।
3. इस आसन से थायरॉयड एवं पीयूष ग्रंथि के मुख्य रूप से क्रियाशील होने से यह कद-वृद्धि में विशेष उपयोगी है।

4. उत्तानपादासन



विधि

1. पीठ के बल लेट जाएँ। हथेलियाँ भूमि की ओर, पैर सीधे एवं पंजे मिले हुए हों।
2. अब श्वास अन्दर भरकर पैरों को 1 फुट तक (करीब 30 डिग्री तक) धीरे-धीरे उठाएँ। कुछ समय तक इसी स्थिति में बने रहें।
3. वापस आते समय धीरे-धीरे पैरों को नीचे भूमि पर टिकाएँ, झटके के साथ नहीं। कुछ विश्राम कर फिर यही क्रिया कीजिए। इसे तीन से छः बार करना चाहिए।
4. जिनको कमर में दर्द रहता हो। वे एक-एक पैर से क्रमशः इस अभ्यास को करें।

लाभ

1. यह आसन आँतों को सबल एवं निरोग बनाता है तथा कब्ज, गैस, मोटापा आदि को दूर करता है।
2. पेटदर्द एवं श्वासरोग में भी उपयोगी है।
3. एक-एक पैर से क्रमशः करने पर कमर दर्द में विशेष लाभप्रद है।

4. पश्चिमोत्तानासन



विधि

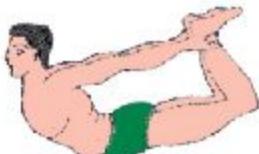
1. दण्डासन में बैठ कर दोनों हाथों के अँगूठों व तर्जनी की सहायता से पैरों के अँगूठों को पकड़िये।
2. श्वास बाहर निकाल कर सामने झुकते हुए सिर को घुटनों के बीच लगाने का प्रयत्न कीजिए। घुटने-पैर सीधे भूमि पर लगे हुए तथा कोहनियाँ भी भूमि पर टिकी हुयी हों। इस

स्थिति में शक्ति के अनुसार आधे से तीन मिनट तक रहें फिर श्वास छोड़ते हुए वापस सामान्य स्थिति में आ जाएँ।

लाभ

1. सभी मांसपेशियाँ पुष्ट एवं मजबूत होती हैं। इस आसन से स्वास्थ्य सुधरता है।
2. कद की वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण अभ्यास है।

5. धनुरासन



विधि

1. पेट के बल लेट जाएँ। घुटनों से पैरों को मोड़ कर ऐडियाँ नितम्ब के ऊपर रखें। दोनों पैरों के घुटने एवं पंजे आपस में चित्रानुसार मिले हुए हों।
2. दोनों हाथों से पैरों को टखनों के पास से पकड़िये।
3. श्वास अन्दर भरकर घुटनों एवं जंघों को क्रमशः उठाते हुये ऊपर की ओर तानें, हाथ सीधे रहें। पिछले हिस्से के उठने के पश्चात पेट के ऊपरी भाग छाती, ग्रीवा एवं सिर को भी ऊपर उठाइए। नाभि एवं पेट के आस-पास का भाग भूमि पर ही टिका रहे। शेष भाग ऊपर उठा होना चाहिए। शरीर की आकृति तने हुए धनुष के समान हो जाएगी। इस स्थिति में दस से तीस सेकेण्ड तक रहें।
4. श्वास छोड़ते हुये क्रमशः पूर्व स्थिति में आ जाइए। तीन-चार बार तक इस आसन को करें।

लाभ

1. रीढ़ की हड्डी लचीली होती है।
2. पाचन शक्ति सुदृढ़ होती है।
3. पेट की स्थूलता कम होती है।
4. मांसपेशियाँ और जोड़ मजबूत होते हैं।
5. गले के रोग नष्ट होते हैं।

6. सिंहासन (व्याघ्रआसन)



सिंहासन

विधि

- 1.यदि संभव हो तो सूर्य की ओर मुँह करके वज्रासन में बैठकर घुटनों को थोड़ा खोलकर रखें। हाथों की उंगलियाँ पीछे की ओर करके पैरों के बीच सीधा रखें।
- 2.श्वास अन्दर भरकर जिह्वा को बाहर निकालें। सामने देखते हुए श्वास को बाहर निकालते हुए सिंहवत्तर्जना कीजिए। यह क्रिया 3-4 बार करना चाहिए।
- 3.सिंहासन करने के पश्चात् गले से लार छोड़ते हुए हल्के हाथ से गले की मालिश कीजिए इससे गले में खराश नहीं होती।

लाभ

- 1.टांसिल, थायरॉइड व अन्य गले सम्बन्धी रोगों में उपयोगी है।
- 2.कान के रोग व स्पष्ट उच्चारण में लाभकारी है।

7. पद्ममयूरासन



पद्ममयूरासन

विधि

इस आसन को करने पर आसन में साधक की आकृति मयूर जैसी हो जाती है। इसलिए इसे पद्ममयूर आसन कहते हैं।

सर्वप्रथम पेट के बल लेटकर हाथों को जमीन पर टिकायें। इसके पश्चात् पैर को सीधा पंजों के बल रखें और धीरे-धीरे पैर को उठाते हुए शरीर को समतल करें इसके पश्चात् दोनों पैरों को क्रास करते हुए पद्मासन में लायें। इसी स्थिति में कम से कम 30 सेकेण्ड रुकें।

लाभ

- 1.पाचन शक्ति ठीक रहती है।

2. पेट के रोग दूर रहते हैं।

3. मोटापा दूर होता है।

8. उत्थित टिटिभासन



विधि

सर्वप्रथम अपनी टाँगों को आगे की ओर फैलाकर बैठ जायें। जांघें, पिंडलियाँ तथा पंजे मिले हुए होने चाहिये। अपने दोनों हाथों की हथेलियों को पीछे की ओर जमीन पर टिका दें। अब अपने शरीर का पूरा भार पैरों की एँडियों और हथेलियों पर डाल दें। गहरी श्वास अन्दर भरते हुए अपने शरीर को ऊपर की ओर उठाएँ। दृष्टि नाभि पर रखें। थोड़ी देर श्वास रोकें और साँस बाहर निकालते हुए धीरे-धीरे पहली वाली स्थिति में आ जायें।

लाभ

1. मूत्र सम्बन्धी रोगों से छुटकारा मिलता है।

2. मधुमेह रोग नहीं होता है।

3. हाथों व पैरों की माँसपेशियाँ दृढ़ होती हैं।

9. उत्थित पादहस्तासन



विधि

सर्वप्रथम दोनों पाँव को जोड़कर सावधान की मुद्रा में खड़े हों जायें, उसके पश्चात् श्वास छोड़ते हुए दाहिनी टाँग के अँगूठे को दाहिने हाथ से पकड़ते हुए ऊपर की तरफ उठायें। ऐसा करते समय बायीं टाँग जो भूमि पर स्थिर है उसका घुटना सीधा हो एवं बायाँ हाथ कमर पर रहेगा। लगभग 5-10 सेकेण्ड बाद दायीं टाँग को घुटने से सीधा करते हुए भूमि के

समानान्तर स्थापित रखें। कमर से ऊपर का शरीर मुड़ा हुआ न हो। लगभग 30 सेकेण्ड इसी मुद्रा में रुकें। इसके बाद दायीं टाँग को ऊपर की तरफ उठायें और फिर दोनों हाथों से दायीं टाँग की एड़ी पकड़ते हुए मुँह को दायीं टाँग में लगाने की कोशिश करें। तीस सेकण्ड के बाद धीरे-धीरे पुनः यथा स्थिति में वापस आ जायें।

लाभ

1.मूत्रतंत्र एवं किडनी मजबूत होती है।

अभ्यास

1.योग का क्या अर्थ है ?

2.चक्रासन से होने वाले लाभ बताइए।

3.सर्वांगआसन करने का तरीका बताइए।

4.सिंहासन या व्याघ्रआसन की स्थिति समझाएं।

5.पद्ममयूरासन करने से क्या-क्या लाभ होते हैं।

6.उत्थित टिटिभासन से होने वाले लाभ बताएँ।

7.रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क)..... आसन मस्तिष्क को सक्रिय करता है तथा स्मरण शक्ति का विकास करता है।

(ख)पश्चिमोत्तानासन की वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण अभ्यास है।

(ग)..... सभी आसनों का राजा है।

पाठ-1

शारीरिक शिक्षा

खेल एक जन्मजात प्रवृत्ति है। तुमने देखा होगा पैदा होने के बाद शिशु तरह-तरह की क्रियाएँ करता है। ये क्रियाएँ उस अवस्था के शिशुओं के खेल ही हैं। पालने में लेटे बच्चों का स्वतः हँसना, किलकारी मारना, हाथ-पाँव चलाना, रोने लगना आदि खेल क्रियाएँ हैं। कुछ बड़े होने पर बच्चे दौड़-धूप कर लेते हैं, वे लुका-छिपी, मिट्टी के घर-घरौदे, चोर-सिपाही आदि का खेल करते दिखाई देते हैं क्या आपने विचार किया कि वे ऐसा क्यों करते हैं? -----

|

हाथ-पाँव चलाना, दौड़-भाग, गिल्ली-डंडा, कूद-फॉद के खेल शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ बनाते हैं। शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ एवं पुष्ट रखने के लिए शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता पड़ती है। इस शिक्षा के द्वारा बच्चों के हाथ-पैर, कमर, कूलहे आदि तो पुष्ट होते ही हैं साथ ही उनकी शारीरिक एवं मानसिक क्षमता का भी विकास होता है।

पढ़ने के साथ-साथ खेल-कूद और पी.टी. आदि जो कार्य आप करते हैं वह सभी शारीरिक क्रियाओं के अन्तर्गत आते हैं।

शारीरिक शिक्षा का अर्थ

शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए जो सीख, ज्ञान और क्रियाएँ करायी जाती हैं वही शारीरिक शिक्षा कहलाती है। पढ़ना और ज्ञान प्राप्त करना मानसिक कार्य के अन्तर्गत आते हैं। शरीर को मजबूत बनाने के लिए जो व्यायाम किए जाते हैं वे सब शारीरिक कार्य के अन्तर्गत आते हैं। किसी कार्य को करने के लिए शारीरिक एवं मानसिक रूप से विकसित होना आवश्यक है। पढ़ने-लिखने एवं खेलने आदि सभी कार्यों में हमारा मस्तिष्क और शरीर दोनों एक साथ कार्य करते हैं जैसे क्रिकेट में गेंद को पकड़ने (कैच) के लिए मस्तिष्क और शरीर दोनों का प्रयोग करते हैं।



गेंद को पकड़ने के लिए मस्तिष्क और शरीर दोनों का प्रयोग करते हैं।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता

शारीरिक शिक्षा शरीर को स्वस्थ एवं मजबूत बनाने के साथ-साथ बालक के मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक मूल्यों के विकास के लिए आवश्यक है। इसके लिए निम्नवत् प्रयास किये जाते हैं:-

1. **शारीरिक अंगों के सुधार हेतु:-** इन क्रियाओं द्वारा हमारे शारीरिक अंगों की कमजोरियों तथा दोषों को दूर किया जाता है जैसे- योग, प्राणायाम, व्यायाम तथा पी.टी. आदि।
2. **खेलकूद तथा तैराकी:-** इसमें खेलकूद, क्रिकेट, टेबिल-टेनिस, हॉकी, फुटबाल, बास्केटबाल, तैराकी तथा नाव चलाना आदि क्रियाएँ आती हैं।
3. **अपनी रक्षा हेतु क्रियाएँ:-** इसके अन्तर्गत कुश्ती, जूँड़ो, कराटे, बॉक्सिंग, तलवारबाजी, तीरंदाजी आदि खेल आते हैं।
4. **शरीर को स्वस्थ रखने हेतु:-** चलना, दौड़ना, सीढ़ी चढ़ना और उतरना आदि कार्य शरीर को स्वस्थ बनाते हैं।
5. **शरीर को फुर्तीला बनाने हेतु:-** इसमें लेजिम, डम्बल, ढपली तथा नृत्य शामिल हैं जैसे- लोकनृत्य एवं ताल जिमनास्टिक।
6. **मनोरंजन हेतु:-** इसमें कैम्प लगाना, पिरामिड बनाना, पैदल चलकर सैर करना, मछली पकड़ना आदि आते हैं।

शारीरिक शिक्षा से लाभ

इस शिक्षा से निम्नवत् लाभ हैं-

1. शारीरिक शिक्षा शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ और मजबूत बनाने में सहयोग देती है।
2. इस शिक्षा में खेल क्रियाओं द्वारा स्फूर्ति, आनन्द और ऊर्जा प्राप्त होती है।
3. जीतने या हारने पर अपने ऊपर नियंत्रण रखने से अनुशासन का गुण विकसित होता है।
4. नैतिक मूल्यों जैसे सहयोग की भावना, विचारशीलता, दृढ़ता, संयम आदि मूल्यों का विकास होता है।

5. समय का सदुपयोग करने की प्रेरणा भी शारीरिक शिक्षा द्वारा मिलती है, जैसे खाली समय में भावगीत द्वारा मनोरंजन करना, गोला बनाकर खेलना, कबड्डी एवं खो-खो खेलना आदि।

इन लाभों को ध्यान में रखकर ही विद्यालयों में संगठित खेलकूद का प्रबन्ध किया जाता है।

सदन तथा टीमों का निर्माण, बालसभा, कुमारी सभा, लय तथा नृत्य के लिए स्थानों का प्रबन्ध किया जाता है। ये सारी व्यवस्थाएँ हम सभी के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए ही की जाती हैं।

अभ्यास

1. शारीरिक शिक्षा किसे कहते हैं ?
 2. शारीरिक शिक्षा क्यों आवश्यक है?
 3. शारीरिक शिक्षा से क्या लाभ है?
 4. शारीरिक शिक्षा द्वारा किन-किन नैतिक मूल्यों का विकास होता है?
 5. समय का सदुपयोग कैसे करेंगे?
 6. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-
1. पढ़ना और ज्ञान प्राप्त करना कार्य के अन्तर्गत आते हैं।
 2. शारीरिक क्रियाओं द्वारा और विकास भी होता है।
 3. अपनी रक्षा हेतु कुश्ती, , आदि खेल आते हैं।

यहाँ लिखिए-

1. तुम्हें कौन-कौन से खेल पसंद हैं:-

(अ).....

.....

(ब).....

.....

(स).....

.....

2. अपनी पसंद के खेलों में आप कौन-कौन से खेल खेलते हैं-

(अ).....

.....

(ब)

.....
.....

(स).....

प्रोजेक्ट कार्य-

अपने पास-पड़ोस में जाकर पता करो कि पहले कौन-कौन से खेल-खेले जाते थे किन्हीं दो खेलों के विषय में लिखो।

Contents

1. [sports6-8](#)

पाठ 2

व्यायाम



सरिता अपने पिता को रोज सुबह उठकर कसरत करता हुआ देखा करती थी। एक दिन उसने उत्सुकतावश पूछा कि पिताजी आप रोज सुबह उठकर कसरत क्यों करते हैं? क्या प्रतिदिन कसरत करना आवश्यक है? पिता ने सरिता को बताया कि बेटा, प्रतिदिन व्यायाम एवं योग करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है, हाथ-पैर की माँसपेशियाँ मजबूत एवं पुष्ट होती हैं।

व्यायाम का महत्व

1. व्यायाम करते समय या कोई भी शारीरिक कार्य करते समय हमारे अंगों में गति होती है। अंगों की गति से रक्त का संचार बढ़ता है। रक्त संचार बढ़ने से शरीर की सक्रियता में वृद्धि हो जाती है।
2. व्यायाम करते समय साँस की गति तेज हो जाती है जिससे फेफड़ों में शुद्ध वायु अधिक मात्रा में पहुँचती है। जिसके कारण रक्त को अधिक ऑक्सीजन प्राप्त हो जाती है और अशुद्ध वायु (कार्बन डाई ऑक्साइड) तेजी से बाहर निकल जाती है।
3. व्यायाम करने से पसीना अधिक मात्रा में निकलता है। पसीने के रूप में शरीर के अनावश्यक पदार्थ बाहर निकल जाते हैं।
4. रक्त संचार तीव्रता से होने के कारण हृदय की गति बढ़ जाती है जिससे उसका भी पर्याप्त मात्रा में व्यायाम हो जाता है। ऐसा होने से हृदय हृष्ट-पुष्ट रहता है।
5. व्यायाम करने से भूख ठीक से लगती है और भोजन पच जाता है।
6. व्यायाम हमारे शरीर को स्वस्थ एवं हृष्ट-पुष्ट बनाता है।

व्यायाम में सावधानियाँ

1. शुद्ध वायु प्राप्त करने हेतु व्यायाम सदैव खुले स्थान में करना चाहिए।

2. व्यायाम के तुरन्त पहले अथवा तुरन्त बाद भोजन नहीं करना चाहिए।
3. व्यायाम के तुरन्त पहले अथवा तुरन्त बाद स्नान नहीं करना चाहिए।
4. हमें अधिक व्यायाम नहीं करना चाहिए। शक्ति से अधिक व्यायाम करना हानिकारक है। हम कितना व्यायाम करें, यह हमारी आयु, कार्य, भोजन और स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।

आओ व्यायाम करना सीखें

1. (क) सावधान अवस्था में दोनों हाथ सामने आगे तानें, हथेलियाँ नीचे की ओर रहें।
- (ख) हाथ पीछे ले जाएँ, हथेलियाँ ऊपर की ओर हों।
- (ग) एड़ी उठाकर हाथ सामने से लाकर ऊपर तानें, हथेलियाँ सामने की ओर रहें।



- (घ) हाथ आगे की ओर से नीचे लाकर सावधान अवस्था में आ जाएँ।
2. (क) सावधान अवस्था में उछल कर दोनों पैरों को थोड़ा दूर रखें व सामने ताली बजाएँ।



- (ख) कन्धे की सीध में चुटकी बजाएँ, कुहनियाँ कन्धों की सीध में रहें।
- (ग) पुनः सामने ताली बजाएँ।
- (घ) उछल कर सावधान अवस्था में आ जाएँ।
3. (क) सावधान अवस्था में मुट्ठी बन्द कर दोनों हाथों को चित्रानुसार मोड़ें।



(ख) हाथ अगल-बगल तानें, हथेलियाँ नीचे की ओर रहें।

(ग) मुट्ठी बन्द कर दोनों हाथों को इसी प्रकार मोड़ें।

(घ) सावधान अवस्था में आ जाएँ।

4(क) सावधान अवस्था से बैठक लगाकर दोनों हाथ आगे तानते हुए खड़े हो जाएँ, हथेली नीचे की ओर रहें।



(ख) हाथ पीछे तानें, हथेली ऊपर की ओर हो।

(ग) इसके बाद हाथ सिर के ऊपर तानें। इन्हें सीधा करके एक दूसरे के समानान्तर ले जाएँ।

(घ) हाथ सामने लाते हुए नीचे लाकर सावधान की अवस्था में आएँ।

5(क) कूदकर पैर दाएँ-बाएँ खोलकर हाथ आगे की ओर तानें, हथेली नीचे की ओर रहें।



(ख) धड़ झुकाकर उँगलियों से जमीन छुएँ।

(ग) धड़ सीधा करें, हाथ आगे की ओर हो।

(घ) इसके बाद सावधान अवस्था में आ जाएँ।



6(क) सावधान अवस्था में आगे झुककर उँगलियों से भूमि छुएँ।

(ख) पंजो के बल बैठ जाएँ, दोनों हाथ घुटनों के बीच में रखें।

(ग) घुटने सीधे रखें, उँगलियाँ भूमि से स्पर्श करती हुई हों।

(घ)पुनः सावधान अवस्था में आ जाएँ।

7(क)कूद कर टाँगों में अन्तर करें, हाथ दाएँ बाएँ तानें, हथेली नीचे की ओर रखें।



(ख)कूद कर दोनों पैर मिलाएँ, सिर के ऊपर ताली दें।

(ग)यथा (क) की स्थिति में आ जाएँ।

(घ)सावधान अवस्था में आ जाएँ।

8(क)बायों ओर मुड़कर बाएँ पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएँ।



(ख)दाहिने पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएँ।

(ग)सिर के ऊपर ताली बजाएँ।

(घ)सावधान की अवस्था में आ जाएँ।

9(क)दाहिने ओर मुड़कर दाहिने पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएँ।

(ख)बायों पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएँ।

(ग)सिर के ऊपर ताली बजाएँ।

(घ)सावधान अवस्था में आ जाएँ।



अभ्यास

1. व्यायाम से आप क्या समझते हैं ?
2. व्यायाम का क्या महत्व है ?
3. व्यायाम करते समय कौन-कौन सी सावधानियाँ रखनी चाहिए ?
4. किन्हीं दो व्यायाम के विभिन्न चरणों को लिखिए ?
5. रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए-
(क) व्यायाम करने से हमारा फुर्तीला, निरोग होता है।
(ख) शुद्ध वायु प्राप्त करने हेतु व्यायाम सदैव स्थान में करना चाहिए।