Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

(ਐੱਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਐੱਫ. ਪੱਧਰ-2)

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2016 10,000

All rights including those of translation , reproduction
and annotation etc. are reserved by the
Punjab Government

ਅਨੁਵਾਦਕ : ਸ਼੍ਰੀ ਕੁਲਦੀਪ ਵਰਮਾ
ਸੋਧਕ : ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜੀਤ ਕੌਰ
ਭਾਸ਼ਾ ਸੋਧਕ : ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਦੀਪ ਕੌਰ

ਚੇਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਜਿਲਦ ਸਾਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ: 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜ਼ੁਰਮ ਹੈ।
(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਮੁੱਲ : 210/-

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ. ਕਨਵਿਨੀਏਂਟ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ ਰਾਹੀਂ ਛਾਪੀ ਗਈ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾਂ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ।

ਵੱਧ ਰਹੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਕਾਰਨ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਉਤਪਾਦਨ ਦੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁਨਰ-ਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ' ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ 8 ਅਕਤੂਬਰ, 2011 ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2014-15 ਤੋਂ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ' ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੋਣਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ-2015-16 ਤੋਂ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਧੀਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਡਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (N.S.D.C) / ਸੈਕਟਰ ਸਕਿਲਜ ਕਾਊਂਸਲ (S.S.C) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਹਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐੱਨ. ਐੱਸ. ਕਿਊ. ਐੱਫ. ਵਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਲ 2015-16 ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਛਪਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੇਅਰਪਰਸਨ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
A	ਯੂਨਿਟ I	
	ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	
1	ਭੂਮਿਕਾ	4
2	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	5
3	ਧੰਨਵਾਦ	7
4	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	9
5	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	12
6	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	25
7	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	32
8	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-4 : ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ	44
B	ਯੂਨਿਟ II	
	ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ	
9	ਭੂਮਿਕਾ	56
1●	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	58
11	ਧੰਨਵਾਦ	6●

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

12	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	62
13	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ) ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	65
14	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	88
15	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿਵੇਂ ਚੈੱਕ ਕਰੀਏ	95

C ਯੂਨਿਟ III

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ

16	ਭੂਮਿਕਾ	114
17	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	116
18	ਧੰਨਵਾਦ	118
19	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	12●
2●	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	125
21	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ 1 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ-2)	141
22	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ 3 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ-5)	154
23	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-4 : ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ)	17●
24	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-5 : ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (ਬੇਸਿਕ)	2●5

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

D ਯੂਨਿਟ IV

ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

25	ਭੂਮਿਕਾ	218
26	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	220
27	ਧੰਨਵਾਦ	222
28	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	224
29	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਕਰੂਪ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਢੰਗ	227
30	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਬੇਸਿਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ	240
31	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਣਾ	248
32	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-4 : ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	259

E ਯੂਨਿਟ V

ਟੀਚਿੰਗ-ਲਰਨਿੰਗ

33	ਭੂਮਿਕਾ	272
34	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	274
35	ਧੰਨਵਾਦ	276
36	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	278

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

37	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣਾ	28●
38	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ	293
39	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਕਲਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ	3●●
4●	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-4 : ਕਿਸੇ ਈਵੈਂਟ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬਧ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ	31●

F ਯੂਨਿਟ VI

ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

41	ਭੂਮਿਕਾ	32●
42	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	322
43	ਧੰਨਵਾਦ	324
44	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	326
45	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਔਫੀਸੀਏਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ	329
46	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਗਰਾਊਂਡ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਕੋਰਟ ਮਾਰਕਿੰਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	353
47	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਸਪੋਰਟਸ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	362
48	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-4 : ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ	368

G ਯੂਨਿਟ VII

ਪੋਸ਼ਣ (ਟਚਵਗਜਵਜਰਅ)

49	ਭੂਮਿਕਾ	386

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

50	ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	388
51	ਧੰਨਵਾਦ	390
52	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	392
53	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-1 : ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	394
54	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-2 : ਕੈਲੋਰੋਫਿਕ ਮੁੱਲ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨਾ	417
55	ਸ਼ੈਸ਼ਨ-3 : ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚਲੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	425

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

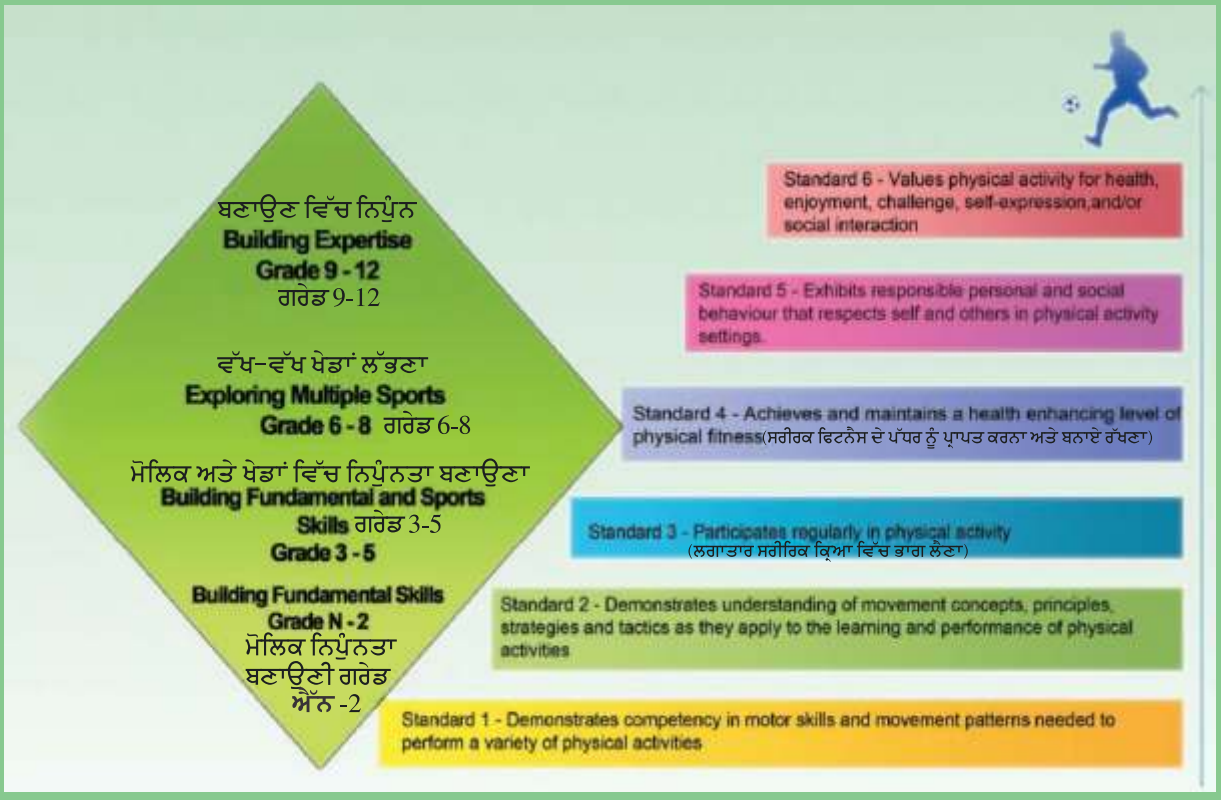
ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ–1

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

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

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ



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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਚੇਤਾਵਨੀ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	4
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	5
ਧੰਨਵਾਦ	7
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	9
ਮਡਿਊਲ - 1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 1 : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	12
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 2 : ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	25
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –3 : ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	32
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –4 : ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ	44

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਭੂਮਿਕਾ

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

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

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

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

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

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

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

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

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ । ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਸੈਲਫ (ਖੁੱਦ)	ਸਕੂਲਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਸੈਂਟਰ (ਕੇਂਦਰ)	ਹਸਪਤਾਲ	ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ - ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	- ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ - ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	- ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	- ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਟਸ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	-ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ -ਅਧਿਕਾਰੀ -ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਧੰਨਵਾਦ

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

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

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

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

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

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

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੱਧਰ–II ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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

ਧੰਨਵਾਦ
S C E A L S
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪ ਜੋ ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਹਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ।

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

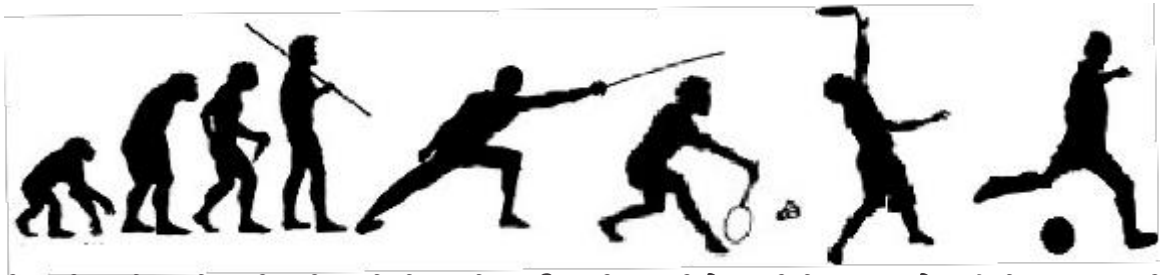
ਪੀ ਐੱਸ 201-ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ



ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉੱਨਤੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਬਲਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਭਿਆਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਧਰਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਕੇ ਨਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉੱਨਵੀਂ ਸਦੀ ਤਕ ਯੂਨਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਉੱਨਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ, ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਤਰ ਨੂ , ਪੀੜੀ ਦਰ ਪੀੜੀ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜੰਗ ਲਈ ਸਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੁੱਖ ਲੋੜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਬਣਾਉਣਾ , ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇੱਕੋ – ਇੱਕ ਹੱਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਆਦਿ ਮਾਨਵ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੈਦਿਕ ਪੀਰੀਅਡ ਅਤੇ ਰੋਮਨ 146 ਬੀ. ਸੀ. ਤੱਕ ਤੈਰਾਕੀ, ਚੜ੍ਹਨਾ, ਦੌੜ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ।

ਅੱਜਕਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਉਸਾਰੀ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਜਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਹੋਸ਼ਿਆਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਇੱਜਤ ਮਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਖਾਸ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਭਿਆਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹਨ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਹਨ ਜਦਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਸੱਚੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ – ਧਨ ਧਰਮ ਅਤੇ ਰੀਤੀ - ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਹੀ ਉਪਯੋਗ ਸਿਰਫ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਸੀ ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਤੇ ਇਹ 'module' ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।
2. ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।
3. ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਈਵੈਂਟਸ ਦੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।
4. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸ਼ੈਸ਼ਨ - 1 :- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਢੁੱਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਪੱਧਰ

(ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਕਾਲ - 500000 B. C. ਤੋਂ 50000 B. C. ਤੱਕ)

ਸਾਡੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬੇਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਈ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਇਹ ਇੰਨੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹੀ ਕਿ ਮਾਨਵਤਾ । ਪੂਰਵ ਸਭਿਅਤਾ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਜ ਦੀ ਸਭਿਅਤਾ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਮੱਨੁਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਵੱਖ - ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ । ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਘਾਟ , ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਸਭਿੱਅਤਾ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸੀ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸੀ - ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗੱਰੁਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਕੇ । ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਹੁਨਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੈਰਾਕੀ, ਦੌੜਨਾ, ਕੁੱਦਣਾ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਨਾਚ ਆਦਿ ਸਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਗੱਰੁਪ ਫਿਲਿੰਗ ਨੂੰ(group feeling)ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ । ਜਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਹੁਨਰ ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕੋ - ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

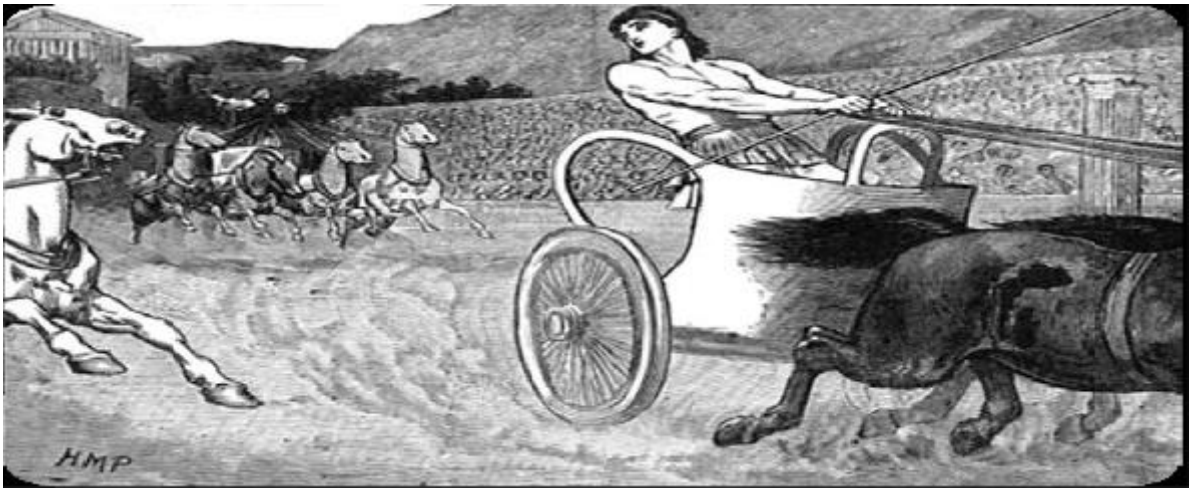
ਕਿਰਿਆਵਾਂ

1. ਦੋ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ Tag ਖੇਡ ਖੇਡੋ । ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪਕੜਾ - ਪਕੜੀ ਦੀ ਖੇਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਆਦਿ ਮਾਨਵ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਸਨ ਜੋ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ ।

2. ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਜਬੂਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥ੍ਰੋ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥ੍ਰੋ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਬਾਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (Module – 2) ਮਡਿਊਲ - 2 ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ।

3. ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਕੋਨ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀਤਵ ਹੈ । 3 ਕੋਨੀ ਨੂੰ ਗੇਦਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ– ਵੱਖ ਦੂਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਟੋ ।

ਪੁਰਾਣਾ ਸਮਾਂ :- ਜਿਵੇਂ– ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਹੁੰਦੀ ਗਈ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਛੋਟੇ– ਛੋਟੇ ਦੇਸ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਲਏ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਲੋਕ ਗੁਲਾਮਾਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾਂਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਉਨੀਂ ਹੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰਹੀ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਇਹ ਪੁਰਾਤਨ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕੰਮ ਸੀ ਜੀਣਾਂ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ । ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਲੀ– ਹੋਲੀ ਵੱਖ– ਵੱਖ ਸਮਾਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਲੱਗੀਆਂ । ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਆਦਮੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਜੇ ਮਿਲਣਾ ਸੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ,ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਯੋਗਾ, ਆਸਨ ਸਾਧੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਥੇ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਰੱਥ ਦੌੜ, ਘੋੜ, ਹਾਥੀ ਰੇਸ਼ਾ, ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਘੁਲਣਾ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਲਾਠੀ ਬਾਜ਼ੀ ਆਦਿ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਖੋਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ,



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਉਹਨਾਂ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਰੀਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ । ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ:–

ਭਰਾਸ਼ਰਮ:– ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੂਆਤੀ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਕਿਹਾ ਜਾਦਾਂ ਹੈ । ਦੌੜਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਚਟਾਨ ਜਾਂ ਰੇਤ ਦੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਬੈਗ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣ ਸਕਣ ।

ਮਾਲਾਖੰਬ:– ਇਹ ਸ਼ਬਦ 'Malla' ਅਤੇ 'Khamb' ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ । 'Malla' ਦਾ ਅਰਥ ਤਾਕਤ ਅਤੇ 'Khamb' ਦਾ ਅਰਥ ਪੋਲ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਖੰਭੇਵਾਲੀ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਖੇਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਪੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਤਿਆ ਪਤਿਆ:– ਇਸ ਨੂੰ ਹਮਲੇ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ 9 ਖਾਨੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਚੌੜਾ ਖਾਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਂ ਚੋਰ ਪਕੜਨਾ ਵੀ ਹੈ ।

ਡੰਡਜ:– ਇਸ ਵਿਚ ਹੱਥ ਫ਼ਰਸ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਰ ਬੈਂਚ ਉੱਤੇ । ਬੈਠਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪੱਛਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘੁਟਨੇ ਭਾਰ ਬੈਠਨਾ ਉੱਠਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਡੰਡ ਅਤੇ ਬੈਠਕਾਂ ਵੱਖ– ਵੱਖ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਜੋੜੇ ਹਨ । ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਖੋ-ਖੋ:– ਇਹ ਇਕ ਖੇਡ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ 8 ਮੈਂਬਰ ਦੋ ਖੰਭਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਉਲਟ ਦਿਸਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਪੋਲ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਵਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਡੋਗਿੰਗ(Dodging) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ Chasing ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਡੋਗਿੰਗ(Dodging) ਟੀਮ ਆਪਣੇ ਤਿੰਨ ਮੈਂਬਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੇਜਿੰਗ(Chasing) ਦਾ ਇਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀਆ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ Dodger ਫੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 9 ਮਿੰਟ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ 'Inning' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਖੇਡ 36 ਮਿੰਟ ਚਲਦੀ ਹੈ । ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪਕੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਜੇਤੂ ਘੋਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਕਬੱਡੀ:– ਇਹ ਟੀਮ ਖੇਡ ਹੈ । ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਰੇਡਰ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਲਾਇਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ "ਕਬੱਡੀ, ਕਬੱਡੀ, ਕਬੱਡੀ" ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਬੱਡੀ, ਕਬੱਡੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਵਾਪਿਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਉਹ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਦਾ ਹੈ । ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਨੰਬਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਅਗਰ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਲਾਇਨ ਤੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਦੋ ਰੇਡਰ ਕਬੱਡੀ ਕਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਦੂਜਿਆਂ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਰੋਮਨਜ਼ (Romans), ਈਜਪਟਨਸ (Egyptians) ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਕਸ(Greeks) ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਜੇ ਤਕ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਈ ਸਭਿਆਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਧੁਨਿਕ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ । ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਧਰਮ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਕੇ ਹਨ ।

ਮੱਧਕਾਲੀਨ ਦਾ ਸਮਾਂ (3150 BC- 500 CE) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੇ ਗਰੀਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲਡਨ ਸਮਾਂ ਹੰਡਾਇਆ । ਗ੍ਰੀਸ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਸਨਮਾਨ/ਇੱਜਤ ਦਿੱਤੀ ਜਿੰਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ ਨੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਮੈਥ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਇਹ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਪੁਰਾਣੇ ਗ੍ਰੀਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ । ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਗੋਲ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਐਕਟਿਵ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਸਨ । 19th ਸਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਇਕ ਸਭਿਅਤਾ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਸਪੈਸ਼ਲੀ ਅਥੀਨਸ ਨੇ (Athenians) ਗ੍ਰੀਕ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵੱਧਣਾ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮੇਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਜੀਣ ਲਈ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਸੀ । ਇਹ ਕੰਨਸੈਪਟ ਅੱਜ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ । ਜੋਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਿੰਨਤਾ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਪਹਿਲਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਰੈਫਰੈਂਸ ਦੌੜਕਾਂ ਦੇ ਕੰਪੀਟੀਸਨ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਣੀ ਗ੍ਰੀਕ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ।

ਕਿਰਿਆ :-

1. ਦੋ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ "ਝੰਡਾ ਪਕੜੋ" ਗੇਮ/ਖੇਡ ਖੇਡੋ । ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਝੰਡਾਂ ਖੋਹ ਕੇ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ । ਟੀਮ 2 ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦਾ ਝੰਡਾ ਆਪਣੀ ਸਾਈਡ ਤੇ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹੀ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਖੋਹਣ ਅਤੇ ਭਜਣ ਦੀ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਚਕਮਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਝੰਡਾ ਖੋਹਦੇਂ ਹੋ । ਪਹਿਲਾ ਗੋਲੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹਰਾਓ ।

ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾਂ ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸੱਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ।

ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ

ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਸਪੈਸ਼ਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ।ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ।ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ 16ਵੀਂ ਅਤੇ 17ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ । 18ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਯੂਰਪ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਦੇਖਿਆ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਫੈਲਾਅ ਰਹੇ ਸਨ । Friedrich Ludwing Johann ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪਿਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਖੋਲਿਆ । ਜਰਮਨੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਦੇਸ਼ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਡੈਨਮਾਰਕ, ਫਰਾਂਸ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਸਵੀਡਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਧਦੇ ਦੇਖਿਆ।ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੁੰਦੀ ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਿਮਨੇਜੀਅਮ ਖੋਲੇ । ਜਲਦੀ ਹੀ ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੇ ਇਸਦੀ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਿਸਦਾ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸੀ।1800 ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ । ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ । ਇਸਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ । ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਮਨੇਜੀਅਮ ਕਈ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰ, ਪਾਰਕ ਬਣਾਏ ਗਏ ਤਾਂ ਜੋ ਜੁਰਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ । 1900 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜੀਏਟ ਐਥਲੈਟਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ । 1920 ਅਤੇ 1930 ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ । ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧਦੀ ਗਈ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਵਧੀ, ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਗਈ । 1941 ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਲੜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ । ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 2 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ/ਆਦਮੀ ਜੰਗ ਲਈ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਮੈਰਿਕਨ ਫੌਜ ਵਾਸਤੇ, 45% ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਫੇਲ ਹੋ ਗਏ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਅਮੈਰਿਕਨ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋ ਗਈ ।

ਦੂਜੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਲੜਾਈ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਯੂਨਾਇਟਡ ਸਟੇਟ ਆਫ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤੇ ਜੋਰ ਦਿੱਤਾ । ਜਿਹੜਾ ਹੁਣ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਵੱਖ- ਵੱਖ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ । ਇਹ ਸਬ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਿਕ ਖੇਤਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:-

ਐਕਸਰਸਾਈਜ ਫਿਜੀਓਲੋਜੀ:-ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀ ਹਰਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕਿਨਸੀਕੋਲੋਜੀ(Kinesiology) : ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਸਲ ਸਿਸਟਮ ਹੱਡਿਆਂ ਦੇ ਢਾਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਇਓ ਮਕੈਨਿਕਸ :– ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਜਿਕਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੋਟਰ ਪੀਅਰਿੰਗ :ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੋਚ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪੱਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਪੋਰਟਸ ਸੋਸਿਓਲੋਜੀ :ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਬਣਤਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨ ਬਾਰੇ ਪੜਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰੁੱਪ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ।

ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਇਕੋਲੋਜੀ :–ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਦਿਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਈ।

ਸਪੋਰਟਸ ਪੈਡਾਗੋਗੀ :– ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੋਚਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਇਸਦਾ ਜੋ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਬਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕੱਢੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਛੱਕ ਦੇ ਸਪਰਥਨਸ ਅਤੇ ਅਥੀਨੀਅਨਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਬਾਅ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਲੰਬੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਇੰਸਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਚੰਗੇ ਰਹਿਣ।ਇਹਨਾਂ ਨਵੀਆਂ ਸਾਇੰਸਾਂ ਨੇ ਸੱਚੀ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਛੱਤਰੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਕੀਤਾ । ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀ ਦਿੰਦਾ । ਵੱਧਦੀ ਛੱਤਰੀ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਨਵੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਲਿ ਨਵੀਂ ਸਾਇੰਸ ਵੀ ਆਵੇਗੀ ।

ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ :

1.ਟੀਮ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ।

2. ਉਹਨਾਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Nurturing (ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਨਾ) : taking care of -ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਨਾ

Era (ਸਦੀ ਸੰਨ/ ਸ਼ਤਾਬਦੀ) : a long period of time -ਸੰਨ

Pre-historic (ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ/ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸ): period before recorded history - ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਭਾਗ

Ancient (ਪ੍ਰਾਚੀਨ/ ਪੁਰਾਤਨ) : beginning of recorded human history to early middle ages - ਸਮਾਂ ਜਿਹੜਾ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

Medieval (ਮੱਧਕਾਲੀਨ) : Period between ancient and modern times -ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

Modern (ਆਧੁਨਿਕ) : relating to the present or recent times - ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਓ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖੇਡ	ਹੁਨਰ ਜਿਹੜੇ ਯੁੱਧ (ਲੜਾਈ) ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।
1	ਕਬੱਡੀ	
2	ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ	
3	ਖੋ- ਖੋ	
4	ਅੱਟਾ-ਪੱਟਾ	
5	ਡੰਡ	
6	ਬੈਠਕ	

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਖਣਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ । ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧੀ ਉਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਝੰਡਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਖੇਡ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਧਕਾਲੀਨ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਖੇਡ ਹੈ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ ?

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

2. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ:

ੳ) ਰਫਤਾਰ (Kinesiology)

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

ਅ) ਖੇਡ ਸਿੱਖਿਆ

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3 . ਬਾਇਓ ਮਕੈਨਿਕਸ

.....

.....

.....

4. ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਇਕਾਲੋਜੀ (ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ)

.....

.....

.....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ :-

ਦੌੜਨਾ, ਡੋਜਿੰਗ, ਹੋਪਿੰਗ, ਕੁੱਦਣਾ, ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸਕਿਪਿੰਗ, ਸੁੱਟਣਾ, ਕੈਚ ਕਰਨਾ, ਟੋਸਿੰਗ, ਡਰੀਬਲਿੰਗ, ਸ਼ੂਟਿੰਗ, ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ੀ , ਕੁਸ਼ਤੀ, ਲਿਫਟਿੰਗ, ਬੈਟਿੰਗ, ਬੋਲਿੰਗ, ਬੈਟ ਨਾਲ ਸਟਰਾਇਕ ਕਰਨਾ, ਵੋਲਿੰਗ, ਸਪਾਕਿੰਗ, ਖੋਦਣਾ, ਸੈਟਿੰਗ, ਪਾਸਿੰਗ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਹੈਡਿੰਗ, ਏਮਿੰਗ, ਪਾਇਵੋਟਿੰਗ, ਹਰਡਲਿੰਗ, ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਨਾ, ਰਿੜ੍ਹਨਾ, ਸ਼ਿਲਡਿੰਗ।

ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸ	
ਪ੍ਰਾਚੀਨ	
ਮੱਧ	
ਆਧੁਨਿਕ	

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਤਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆ ਕਰ ਲਈਆ ਹਨ ।

ਭਾਗ (ੳ)

1 .ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੁਰਾਤਨ, ਮੱਧ ਯੁੱਗ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ–

1. ਧਰਮ ਦੇ ਵੇਖਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀ
2. ਯੁੱਗ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਚੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

ਭਾਗ (ਏ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸਕ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮੱਧ ਕਾਲੀਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਆਰ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸ਼ੈਸ਼ਨ - 2 - ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ

"Citius , Altius , Fortius" ਇਹ ਇੱਕ ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਹੁਤ ਤੇਜ , ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ , ਬਹੁਤ ਤਕੜਾ ।

ਉਲੰਪਿਕ ਰਿੰਗ ਅਤੇ ਝੰਡੇ :-

ਉਲੰਪਿਕ ਦਾ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਤੀਕ ਪੰਜ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਰਿੰਗ ਹਨ । ਇਸ ਝੰਡੇ ਦੇ ਪੰਜ ਰੰਗ ਨੀਲਾ , ਕਾਲਾ, ਲਾਲ, ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਹਰਾ ਹਨ । ਪੰਜ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਇੱਕ ਰੰਗ (ਚਿੱਟੇ ਬੈਸ ਤੇ) ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਕੌਮ ਦੇ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪੰਜ ਚੱਕਰ ਜੋ ਕਿ ਪੰਜ ਮਹਾਂਦੀਪ ਯੂਰਪ, ਏਸ਼ੀਆ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਮਹਾਂਦੀਪ, ਅਫਰੀਕਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਉਲੰਪਿਕ 776 ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਲੰਪੀਆ ਵਿਖੇ ਗਰੀਸ ਆਪਣੇ ਭਗਵਾਨ ਜਿਊਸ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ । ਉਦੋਂ ਕੁੱਝ ਅਥਲੈਟਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਯੂਨਾਨੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਰਾਜ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ , ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਲੰਪਿਕ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ । ਉਲੰਪਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜ ਕੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ । ਜਿਸ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਉਸ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈਆਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਪੈਰ ਦੌੜ (foot race) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੀ ਸੀ । ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਪੈਨਟੈਥਲਅਨ (ਪੰਜ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਮੁਕਾਬਲਾ) ਦੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 20 ਹੋ ਗਈ । ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਕਈ ਦਿਨ ਚਲਦਾ ਸੀ, ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਟ ਪਹਿਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁੱਤ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਸੀਦੇ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਜੇਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਹਾਰ ਦਿੰਦੇ ਤੇ ਘਰ ਤਕ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਲੰਪਿਕ ਜੇਤੂ ਹੋਏ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ।ਉਲੰਪਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਦੋ(2) ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਜਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਲੰਪਿਆਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । 6 ਵੀਂ ਸਦੀ ਈ . ਪੂ. ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਉਲੰਪਿਕ ਖਿਡਾਰੀ ਪਹਿਲਵਾਨ ਮਿਲੋ ਆਫ ਕ੍ਰੋਟੋਨ ਸੀ , ਜੋ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਇਕੱਲਾ ਅਜਿਹਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਛੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਜਿੱਤੀਆਂ ਸਨ । ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਨੌਜਵਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਸਨ । ਪ੍ਰਤੀਦਵੰਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਰਥਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੀ ਸਨ ।

ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ, ਪਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਰੋਮਨ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ ਨੇ ਯੂਨਾਨ ਤੇ ਕਬਜਾ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਰੋਮਨ ਸਾਮਰਾਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਧਰਮ ਇਸਾਈ ਬਣ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ 12ਵੀਂ ਸਦੀ ਤੱਕ ਚਲੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਲ 293 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ।

ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਮੀਰ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਇਵੈਗਲੋਸਜ਼ਪਾਸ ਨੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਲਈ ਆਰਥਿਕ ਮਦਦ ਕੀਤੀ , ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਏਥੰਜ਼ ਸ਼ਹਿਰ ਚੌਂਕ ਵਿੱਣ 1859 ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏ ਗਏ । ਇਵੈਂਗਲੋਸ ਨੇ ਪੈਨਾਥੇਨੀਅਨ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 1870 ਦੇ ਅਤੇ 1875 ਦੇ ਉਲੰਪਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ।ਉਲੰਪਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੋ ਦੇਸ਼ਾਂ (ਯੂਨਾਨ ਅਤੇ ਓਟੋਮਾਨ ਸਮਰਾਜ) ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਦੋ ਅਲੱਗ - ਅਲੱਗ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋਇਆ । ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਯੁੱਧਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਕਈ ਅਲੱਗ - ਅਲੱਗ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ।ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ।

1894 ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ - ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ (IOC) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਹੋਈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਕਿ IOC ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਏਥੰਜ਼ , ਯੂਨਾਨ ਵਿੱਚ 1896 ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ , ਜਿੱਥੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਉਲੰਪਿਕ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਤੱਥ :

ਪ੍ਰਾਚੀਨ	ਆਧੁਨਿਕ
1. ਖੇਡਾਂ ਗਰੀਸ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਉਲੰਪਿਆ (olympia) ਵਿਖੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ।	1. ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।
2. ਕੇਵਲ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਸੀ ।	2. ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਦੋਵੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
3. ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰੀਸ ਵਿੱਚ ਜੰਮੇ ਸਨ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਸੀ ।	3. ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
4. ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰ ਵਸਤਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ।	4. ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਵਰਦੀ ਪਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।
5. ਖੇਡਾਂ ਯੂਨਾਨੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਵਤੇ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਸਨ ।	5. ਖੇਡਾਂ ਇੱਕ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਇਕੱਠ ਹੈ।
6. ਕੇਵਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਹੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।	6. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੋਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ।
7. ਕੇਵਲ ਆਰਮੇਚਰ(armature) ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ।	7. ਨੌਸਿਖੀਆ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੋਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
8. ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ।	8. ਉਲੰਪਿਕ ਹਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ।
9. ਖੇਡਾਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ।	9. ਉਲੰਪਿਕ 16 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ।
10. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਯੂਨਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ।	10. ਉਲੰਪਿਕ ਅੰਤਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ।

ਉਲੰਪਿਕ ਲਹਿਰ-ਉਲੰਪਿਜਮ

ਉਦੇਸ਼ ਜਿਹੜੇ ਉਲੰਪਿਕ ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਸਨ ਉਹ ਉਲੰਪਿਕ ਚਾਰਟ 1982 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :-

- ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹਨ ।
- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜਰੀਏ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਜੋ ਕਿ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਣ ਸੰਸਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- ਉਲੰਪਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਅੰਤਰ - ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣ ਸਕੇ ।
- ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸਾਲਾ ਮਹਾਨ ਖੇਡ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ।

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਇਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ (ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ) ਇੱਕ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਸੀ 1994 ਦੇ ਉਲੰਪਿਕ ਪਾਠ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅੱਠ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ, ਦੂਜਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਉਲੰਪਿਜ਼ਮ ਜੀਵਨ ਦਾ ਫਲਸਫਾ ਹੈ , ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਜੋੜਦਾ ਹੈ । ਉਲੰਪਿਜ਼ਮ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਮੁੱਢਲੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਉਲੰਪਿਜ਼ਮ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਇਕਸੁਰ ਮਾਨਵ ਵਿਕਾਸ ।
- ਸ਼ੇਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ।
- ਖੇਡ ਪ੍ਰਤਿਸਪਰਧਾ ਲਈ ਯਤਨ ।
- ਆਪਸੀ ਸਨਮਾਨ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰਤਾ ।
- ਸਤਿਕਾਰ , ਨਿਰਪੱਖਤਾ , ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ।
- ਮਿਤੱਰਤਾ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਭਾਈਚਾਰਾ ।
- ਸ਼ਾਤੀ , ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਅੰਤਰ - ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

1. ਟਰਾਇਅੰਫ : ਜਿੱਤ, ਵਿਜੇ, ਫਤਿਹ ।
2. ਪੈਂਟਾਥਲਅਨ : ਪੰਜ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ (ਲੰਮੀ ਛਾਲ, ਬਰਛਾ ਸੁੱਟ , ਚਕਲੀ ਸੁੱਟ, ਪੈਰ ਦੌੜ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ।
3. ਅਲੰਪਿਐਡ : ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੂਨਾਨ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚਲਾ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ।
4. ਫਿਲੈਨਥਰਅਪਟਿਸ : ਜਨ ਹਿਤੈਸ਼ੀ, ਮਾਨਵ ਪ੍ਰੇਮੀ , ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ।
5. ਟਰੂਸ : ਅਸਥਾਈ ਯੁੱਧਬੰਦੀ, ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਦੀ ਸੰਧੀ ।
6. ਜਿਮਨਿਜਿਅਮ : ਕਸਰਤ ਘਰ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਛੱਡਿਆ ਹੋਇਆ ਮੈਦਾਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1. ਆਧੁਨਿਕ ਉਲਪਿੰਕ ਵਿੱਚੋ ਖੇਡਾਂ ਚੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਈਵੈਂਟ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ੳ) ਯੋਜਨਾ

ਅ) ਸੰਸਥਾ

ੲ) ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ਉਲਪਿਜ਼ਮ ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿਸ ਆਦਰਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਏ.ਓ.ਜੀ. (AOG) ਜਾਂ ਐੱਮ.ਓ.ਜੀ. (MOG)

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ
(Ancient Olympic Games)–

1. ਦੋਨੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ_____

2. ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਰਵਸਤਰ_____

3. ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ_____

4. ਗਰੀਸ ਵਿੱਚ ਜੋ ਪੈਦਾ (ਜੰਮੇ) ਹੋਏ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ_____

ਆਧੁਨਿਕ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ -
(Modern Olympic Games)

5. ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ_____

6. ਖੇਡਾਂ 16 ਦਿਨ ਲਈ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ_____

7. ਕੇਵਲ ਆਰਮੇਚਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੀ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਸੀ_____

8. ਕੌਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸਥਾਈ ਜੰਗਬੰਦੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ਓ)

1. ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਦਲਾਓ ਆਏ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਦਿੱਤਿਆਂ ਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ

1. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਗਰੀਸ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਤੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ।
2. ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਲਪਿੰਜ਼ਮ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ, ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ।

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ।		
ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਜਮ ਦੇ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 3 :: ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਇਤਿਹਾਸ

ਉਸ ਸਮੇਂ ਯੋਗਾ ਮੁਕੰਮਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਇਲਮ ਸੀ। ਚੀਨੀ ਯਾਤਰੀ ਹਿਊਨ ਸਾਂਗ ਨੇ 'ਯੋਗ ਸ਼ਾਸਤਰ' ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਨਾਲੰਦਾ ਵਿਸ਼ਵ -ਵਿਦਿਆਲਾ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਵੈਦਿਕ ਯੁਗ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਭਿੱਆਚਾਰ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। 975 ਈ. ਪੂ: ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਰੱਥ ਦੌੜ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੀ ਰੀਝ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਯੂਨਾਨ ਦੌਵੇਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਜ - ਕਲ੍ਹ ਦੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੱਫੁਲਿਤ ਹੋਏ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਰੂਪ ਹਨ।

ਸਿੰਧੂ ਘਾਟੀ ਸਭਿਅਤਾ (3250 BC ਤੋਂ 2750 BC)

ਮੋਹੰਜੋਦਾਰੋ ਅਤੇ ਹੜੱਪਾ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਪੁਰਾਤੱਤਵ ਖੁਦਾਈਆਂ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਵ ਵੈਦਿਕ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪੁਖਤਾ ਸਬੂਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁਦਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਨੱਚਦੀ ਹੋਈ ਲੜਕੀ ਦਾ ਬੁੱਤ ਉਸ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਮੁੱਖ ਮੁਕਾਬਲਾ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਪਤਾ ਖੁਦਾਈ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਤੋਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤੈਰਾਕੀ ਕੁੰਡ ਵਰਗਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਵੈਦਿਕ ਕਾਲ (2500 BC – 600 BC) **ਈ. ਪੂ:** ਰਿਗ ਵੇਦ ਦੇ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਰੱਥ ਦੌੜ, ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਘੁੜ ਸਵਾਰੀ, ਫੌਜੀ ਰਣਨੀਤੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਭਾਰ ਤੋਲਣ, ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ।

ਭਾਰਤੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਰੁ-ਸ਼ਗਿਰਦ/ਪ੍ਰਥਾ ਉਨੰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ । ਤਿਰੁਵੇਦਾਚਾਰੀਆ ਨੇ ਵੀ ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਘੁੜ ਸਵਾਰੀ, ਗੋਲਾ ਸੁੱਟ ਅਤੇ ਰੱਥ ਦੌੜ ਵਰਗੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਮਾਨਸ ਉਲਾਸ (1135 ਈ.) ਵਿੱਚ ਸੋਮੇਸ਼ਵਰ ਨੇ ਹੀ ਭਰਾਸ਼ੁਮ (ਭਾਰ ਤੋਲਣ) ਬ੍ਰਹਮਾਸ਼੍ਰਮ (ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ) ਅਤੇ ਮਾਲਸਤੰਭਾ (ਕੁਸ਼ਤੀ 0 ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ । ਵੈਦਿਕ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰੱਥ ਦੌੜ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੀ । ਲੋਕ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਸਨ । ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਨ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਹਰ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਲ ਜਿਵੇਂਕਿ ਲੁੱਕਣ - ਮਿੱਚੀ, ਛੂ - ਛਲੀਕਾ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ । ਰਿਗ ਵੇਦ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਦਿਕ ਆਰਿਯਨ ਲੋਕ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ।

ਮੁੱਢਲਾ ਹਿੰਦੂ ਕਾਲ (600 ਈ . ਪੂ: ਤੋਂ 320 ਈ. ਪੂ:)

ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲਚਸਪੀ ਇਸ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵੇਖੀ ਗਈ । ਅਯੋਧਿਆ, ਕਿਸ਼ਕਿੰਦਾ ਅਤੇ ਲੰਕਾ ਇਸ ਕਾਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰ ਸਨ । ਰੱਥ ਦੌੜ ਅਤੇ ਘੁੜ ਸਵਾਰੀ ਮੁੱਖ ਸਨ । ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਹੀ ਖੇਡ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਤੈਰਾਕੀ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਵਨ ਨੇ ਅਸ਼ੋਕ ਵਾਟਿਕਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੈਰਾਕੀ ਕੁੰਡ ਬਣਵਾਇਆ ਸੀ । ਚੌਸਰ ਦੀ ਖੇਡ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸੀ । ਚਤੁਰੰਗ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਤਰੰਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੀ ਇਸ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਉਨੱਤ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਇਸ ਖੇਡ ਦੀ ਧਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਗੇਂਦ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਨ ।

ਇਸ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਬਾਰੇ ਵੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਕੁੱਦਣਾ, ਪੰਜਾ ਲੜਾਉਣਾ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਲੁੱਕਣ-ਮੀਟੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਨ । ਗੇਂਦ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਕਿਸ਼ਨ ਵੀ ਗੋਪੀਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਸਨ । ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਸੀ, ਵੀ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਮਹਾਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੌਰਵਾਂ ਅਤੇ ਪਾਂਡਵਾ ਦੇ ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ ਖੇਡਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਯੁਧਿਸ਼ਟਰ ਡਾਈਸ (Dice) ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਸੀ ਇਹ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਰਾਜ, ਆਪਣੇ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਤੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹਾਰ ਗਿਆ । ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੀ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆਂ । ਭੀਮ ਅਤੇ ਦੁਰਯੋਧਨ ਤੈਰਾਕੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਸਨ ਸਾਰੇ ਪਾਂਡਵ ਅਤੇ ਕੌਰਵ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਦੁਰਯੋਧਨ ਦੇ ਸੱਦੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਗੰਗਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ।

ਬਾਅਦ ਦਾ ਹਿੰਦੂ ਪੀਰੀਅਡ (Later Hindu Period (320AD-1200 AD))

ਤਕਸ਼ੀਲਾ ਅਤੇ ਨਾਲੰਦਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਈਆਂ । ਤਕਸ਼ੀਲਾ ਫੌਜੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਪਹਾੜ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੀ । ਨਾਲੰਦਾ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਇਕ ਅਟੁੱਟ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਇਆ । ਗੁਪਤ ਰਾਜ ਦਾ ਹਰਸ਼ਵਰਧਨ ਇਕ ਮਾਹਨ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਪਰਜਾ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ । ਨਰਸਿਮਨ ਇਕ ਮਹਾਨ ਪਹਿਲਵਾਨ ਸੀ । ਅਤੇ ਉਹ ਪਲਵ ਰਾਜਵੰਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੀ ।

ਮੁਗਲ ਪੀਰੀਅਡ (Mughal Period (1000A.D – 1757 A.D.)

ਕੁੱਝ ਭਾਰਤੀ ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਲਖੰਬ (Malkhamb) ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਹੈਗਿੰਗ ਮਲਖੰਬ (Hanging malkhamb) ਅਤੇ ਰੋਪ ਮਲਖੰਬ (Rope malkhamb) ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ । ਸਵਾਮੀ ਸਮਰੱਥ ਰਾਮਾਦਾਸ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1200 ਵਾਰ ਸੂਰਿਯਾ ਨਮਸਕਾਰ (Surya namaskar) ਕਰਦਾ ਸੀ ਉਸਨੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ । ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨਿਆ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕੀਤਾ । ਜ਼ਿੰਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਹਨੁੰਮਾਨ ਦੇ ਮੰਦਰ ਅਤੇ ਇਸ ਸੂਰਿਯਾ ਨਮਸਕਾਰ, ਢੰਡ, ਹੈਵੀ ਕਲੱਬ ਸਵਿਮਇੰਗ, ਮਲਖੰਬ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਤਲਵਾਰ ਬਾਜ਼ੀ ਆਦਿ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ । ਮੁਗਲਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੋੜਸਵਾਰੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਸੀ । ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪੋਲੋ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਲੀ ਸਟੇਜ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ।

ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਤਾ

ਪੁਰਾਤਨ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡਾਂ	ਆਧੁਨਿਕ ਨਾਮ
ਸ਼ਤਰੰਜ	ਚੈਸ
ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ	ਆਰਚਰੀ
ਗੁਲੀ ਡੰਡਾ	ਕ੍ਰਿਕੇਟ
ਚਤੁਰੰਗ	ਡਾਈਸ
ਪਾਸੀ - ਯੁੱਧਾ	ਟੱਗ ਆਫ਼ ਵਾਰ
ਭਰਾਸ਼ਰਮ	ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ
ਯੋਗਾ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰ	ਸਾਰੇ ਚਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਯੋਗਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜੀ ਸ਼ਾਸਨ ਦੌਰਾਨ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਭਾਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਿਸਟਮ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਮਲੇ ਜਿਵੇਂ ਮੁਗਲ, ਪੁਰਤਗਾਲੀ, ਫਰੈਂਚ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹੋਏ ਸਨ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਾਕਮ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਲੈ ਆਏ । ਇਹਨਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ । ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹਨ । ਆਓ ਹੁਣ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖੀਏ ।

ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ

- ਪਹਿਲਾ ਉਲਪਿੰਕ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ 1928 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਿਆ । ਭਾਰਤ ਨੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਦੇਸ਼ ਹਾਲੈਂਡ ਨੂੰ ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ 3-0 ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ । 1970 ਦੇ ਮੱਧ ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਨੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ 8 ਸੋਨ ਤਗਮੇ ਜਿੱਤੇ । 1975 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਉਦਘਾਟਨੀ ਪੁਰਸ਼ ਹਾਕੀ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਵੀ ਜਿੱਤਿਆ ।

  ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਹਾਕੀ ਦਾ ਜਾਦੂਗਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਾਕੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ ਰਿਹਾ ।

- ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਭਾਰਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੇਡ ਹੈ ਭਾਰਤੀ ਕੌਮੀ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਟੀਮ ਨੇ ਬਹੁਤ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਜਿੱਤੇ ।

  1983 ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ:- ਕਪਿਲ ਦੇਵ ਦੀ ਕਪਤਾਨੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਵੈਸਟ ਇੰਡੀਸ ਨੂੰ 43 ਦੌੜਾਂ ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ । ਉਸ ਦਿਨ ਦੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਦਰ ਅਮਰਨਾਥ (3/12 ਅਤੇ 26) ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸ ਸ੍ਰੀ ਕਾਂਤ ਦਾ 38 ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ।

- **2002 ਆਈ. ਸੀ. ਸੀ. ਚੈਪਿੰਅਨ ਟਰਾਫ਼ੀ**:- ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਜੇਤੂ ਰਹੇ ।

- **2007 ਆਈ. ਸੀ. ਸੀ. ਵਰਲਡ 20-20 ਸਾਊਥ ਅਫਰਿਕਾ ਵਿੱਚ**:- ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧੋਨੀ ਦੀ ਕਪਤਾਨੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਹ ਮੈਚ ਜਿੱਤਿਆ । ਭਾਰਤ ਨੇ ਪਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ 5 ਦੌੜਾਂ ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਟੀ–20 ਦਾ ਚੈਪਿੰਅਨ ਰਿਹਾ।

- **2011 ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ** : ਮਹਿਮਾਨ ਨਵਾਜ਼ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਸੀ । ਭਾਰਤ ਦਾ ਫਾਇਨਲ ਮੈਚ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵਨਖੜੇ ਸਟੇਡੀਅਮ (**Wankhede Stadium**) ਮੁੰਬਈ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ ਦੀਆਂ 214 ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਕੇ, ਕਪਤਾਨ ਧੋਨੀ ਨੇ ਅਖੀਰਲੀ ਗੇਂਦ ਤੇ ਛੱਕਾ ਮਾਰ ਕੇ ਛੇ ਵਿਕਟਾਂ ਨਾਲ ਫਾਇਨਲ ਮੈਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਝੋਲੀ ਪਾਇਆ । ਧੋਨੀ ਨੂੰ ਮੈਨ ਆਫ ਦੀ ਮੈਚ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ।ਇਸ ਮੈਚ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਨੇ 1983 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਜਿੱਤਿਆ ।

- **2013 ਆਈ. ਸੀ. ਸੀ. ਚੈਪੀਅਨ ਟਰਾਫ਼ੀ** :- ਇਹ ਵੀ ਭਾਰਤ ਨੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਪੰਜ ਦੌੜਾਂ ਨਾਲ ਹਰਾ ਕੇ ਜਿੱਤਿਆ । ਜੇਤੂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ $2 ਮਿਲੀਅਨ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ । ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਲਕਰ ਮਾਸਟਰ ਬਲਾਸਟਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੇ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਸਦਕਾ ਹਾਰਦੇ ਮੈਚਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਿਆ । ਉਹ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਨਵੰਬਰ 2013 ਵਿੱਚ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਗਏ । ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ ਨਾਲ ਨਵਾਜਿਆ ਗਿਆ । ਉਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਛੋਟਾ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਮਿਲਿਆ ।

- ਭਾਰਤ 1950 ਅਤੇ 1960 ਵਿੱਚ ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਅਨ ਪਾਵਰ ਹਾਊਸ ਸੀ । 1950 ਵਿੱਚ ਫੀਫਾ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਨੂੰ ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫੀਫਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਾਰਨ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦਿੱਤਾ ।ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਮੈਚ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ । ਸੁਨਿਹਰੀ ਯੁੱਗ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਤਿਹਾਸ ਰਚਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ 1956 ਸਮਰ ਉਲੰਪਿਕ ਜੋ ਕਿ ਮੈਲਬੋਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਏਸ਼ੀਅਨ ਟੀਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕੋ ਟੀਮ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜੀ ਨੇਵੀਲੀ ਡੀ ਸੋਜ਼ਾ(Neville D' Souza) ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਤਿੰਨ ਗੋਲ ਇੱਕਠੇ ਕੀਤੇ । ਉਸਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਉਲੰਪਿਕ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਤੋੜ ਸਕਿਆ ।

- ਲੈਂਡਰ ਪੇਸ ਅਤੇ ਮਹੇਸ਼ ਭੁਪਤੀ ਨੇ ਪੁਰਸ਼ ਡਬਲਜ਼ ਅਤੇ ਮਿਕਸਡ ਡਬਲਜ਼ ਟੈਨਿਸ ਗਰੈਂਡ ਖਿਤਾਬ ਜਿੱਤੇ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਸਤਰੰਜ਼ ਦਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੌਂਕ ਵੱਧ ਚੁੱਕਾ ਹੈ । ਜਿਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਸਦਾ ਸਟਾਰ ਪਲੇਅਰ ਜੀ. ਐਮ. ਵਿਸ਼ਵਨਾਥਨ ਆਨੰਦ ਹੈ । ਉਹ ਪਿਛਲਾ ਵਿਸ਼ਵ ਚੈਂਪੀਅਨ ਵੀ ਹੈ । ਭਾਰਤ ਬਿਲਿਆਰਦ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਸੀ ।
- ਬਿਲਿਅਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਵਿਲਸਨ ਜੋਨਸ ਮਾਈਕਲ ਫਰੇਗ ਅਤੇ ਗੀਤ ਸੇਠੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਦਰਜਾ ਦਵਾਇਆ ।

ਅਭਿਨਵ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦਰਾ ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ੂਟਰ ਹੈ ਜੋ 10 ਮੀਟਰ ਏਅਰ ਰਾਈਫਲ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਚੈਂਪੀਅਨ ਰਿਹਾ । ਉਹ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਇਕੱਲੇ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ।

ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ ਸੋਲੰਕੀ ਪਹਿਲਵਾਨ ਹੈ ਨੇ 66 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵੀ ਸਟਾਇਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜੋ ਕਿ ਫਿਲਾ ਵਿੱਚ 2010 ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਵਿੱਚ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਿਆ , ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ 66 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਫ੍ਰੀ ਸਟਾਇਲ ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜੋ ਕਿ ਲੰਡਨ 2012 ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਸਿਲਵਰ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ 66 ਕਿਲੋ ਫ੍ਰੀ ਸਟਾਇਲ ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜੋ ਕਿ 2008 ਵਿੱਚ ਬੀਜਿੰਗ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ । ਇਹ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ।

· ਸਾਇਨਾ ਨੇਹਵਾਲ ਇੱਕ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦੀ ਖਿਡਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਦਸੰਬਰ 2010 ਵਿੱਚ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਵਰਲਡ ਫ਼ੈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੇ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਦਾ ਰੈਂਕ ਦਿੱਤਾ । ਇੱਕ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਵਿੱਚ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ । ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਵਰਲਡ ਜੂਨੀਅਰ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਜਿੱਤਿਆ । ਇਹ ਪਹਲੀ ਭਾਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਜੂਨ 2009 ਵਿੱਚ ਸੁਪਰ ਸੀਰੀਜ਼ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਜਿੱਤਿਆ ।

· ਵੀਜੇਂਦਰ ਸਿੱਘ ਬਾਕਸਰ ਨੇ 2008 ਬੀਜਿੰਗ ਸਮਰ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਉਲੰਪਿਕ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਿਆ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- ਐਮ. ਸੀ. ਮੈਰੀ ਕਾਮ (M C Mary Kom) ਇੱਕ ਬਾਕਸਰ ਹੈ ਉਹ ਪੰਜ ਵਾਰ ਵਰਲਡ ਬਾਕਸਿੰਗ ਚੈਂਪੀਅਨ ਰਹੀ । ਇਹ ਹੀ ਇੱਕਲੀ ਔਰਤ ਬਾਕਸਰ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਛੇ ਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤੇ । ਇਸਨੇ ਭਾਰਤ ਲਈ 2012 ਵਿੱਚ ਲੰਡਨ ਉਲਪਿੰਕ ਵਿੱਚ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ।

- ਗਗਨ ਨਾਰੰਗ ਏਅਰ ਰਾਈਫਲ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਟਰ ਹੈ । ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਲੰਡਨ ਉਲਪਿੰਕ ਨੂੰ ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕੀਤਾ । ਇਸਨੇ 10 ਮੀਟਰ ਏਅਰ ਰਾਈਫਲ ਵਿੱਚ ਲੰਡਨ ਉਲਪਿੰਕ 2012 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਲਈ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ।
- ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਫਲਾਇੰਗ ਸਿੱਖ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਭਾਰਤੀ ਐਥਲੀਟ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਭਾਰਤ ਲਈ ਕਾਮਨ ਵੈਲਥ ਗੇਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ਉਸਨੇ ਭਾਰਤ ਵਲੋਂ 1956 ਵਿੱਚ ਸਮਰ ਉਲਪਿੰਕ ਮੈਲਬੋਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ, 1960 ਵਿੱਚ ਸਮਰ ਉਲਪਿੰਕ ਰੋਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 1964 ਵਿੱਚ ਸਮਰ ਉਲਪਿੰਕ ਟੋਕੀਓ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ । ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਸਦਕਾ ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ Indian's Fourth highest civilian ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਗਿਆ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- ਕਰਨਲ ਰਾਜਵਰਧਨ ਸਿੰਘ ਰਾਠੌਰ ਜੋ ਇੱਕ ਸ਼ੂਟਰ (ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ) ਹੈ । ਅਥੇਨਸ (Athens) ਵਿੱਚ 2004 ਉਲਪਿੰਕ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ ਡਬਲ ਟੈਰਪ ਵਿੱਚ ਸਿਲਵਰ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤ ਕੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।
- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਦੂਕੌਣ ਸਾਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਚੈਮਪਿਅਨਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਰਤੀ ਸਨ ਉਸਨੇ 1980 ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚੋਂ ਓਪਨ ਖਿਤਾਬ ਜਿੱਤਿਆ ।
- ਪਰਿ ਮਾਰਜ਼ਨ ਨੇਗੀ ਇੱਕ ਸ਼ਤਰੰਜ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ ਉਹ ਭਾਰਤ ਦਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦਾ ਗਰੈਂਡ ਮਾਸਟਰ ਹੈ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਛੋਟਾ ਜੀ. ਐਮ. ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜੀ. ਐਮ. ਵਿੱਚੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਹੈ ।

- ਪੀ. ਟੀ. ਊਸ਼ਾ ਉਲਪਿੰਕ ਫਾਇਨਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਸੀ ਉਹ 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ ਵਿੱਚ 1984 ਲਾੱਸ ਏਂਜਲਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੀ ਸੀ । ਊਸ਼ਾ 1/100 ਵਾਂ ਸੈਕਿੰਡ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਕੇ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਮੈਡਲ ਖੋ ਬੈਠੀ ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਘਟਨਾਵਾਂ(Major sporting events in india)

Major sporting events ਜੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਕ੍ਰਿਕੇਟ (Cricket)

1. ਇੰਡੀਅਨ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਲੀਗ –20 ਆਈ. ਪੀ. ਐਲ.

2. ਰਣਜੀ ਟਰਾਫੀ (ਪਹਿਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਰਾਜ ਕ੍ਰਿਕੇਟ)

ਫੁੱਟਬਾਲ (Football)

1. 1– ਲੀਗ (ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਫੁੱਟਬਾਲ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ)

2. IFA ਸ਼ੀਲਡ , ਸੰਤੋਸ਼ ਟਰਾਫੀ (ਫੁੱਟਬਾਲ)

ਹਾਕੀ (Hockey)

1. ਹਾਕੀ :– ਹਾਕੀ ਇੰਡੀਆ ਲੀਗ (ਐਚ ਆਈ ਐਲ)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬੈਡਮਿੰਟਨ (Badminton)

1. ਇੰਡੀਅਨ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਲੀਗ

ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਨ ਰੇਸਿੰਗ (Formula One racing)

1. ਇੰਡੀਅਨ ਗਰੈਂਡ ਪਰੀਕਸ (Indian Grand Prix - Motor Sport)

ਲਾਅਨ ਟੈਨਿਸ (Lawn Tennis)

1. ਚੇਨਈ ਓਪਨ (ਲਾਅਨ ਟੈਨਿਸ)

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ।

1. Asian Games (1951 ਅਤੇ 1982)
2. Cricket World cup (1987, 1996 ਅਤੇ 2011)
3. Afro – Asian Games (2003)
4. Hockey World cup (2010)
5. Common wealth Games (2010)

Major International Sporting events in the world

1. ਉਲਪਿੰਕ ਗੇਮਜ਼ (ਸਾਰੇ ਵਰਗ) The Olympic Games
2. ਫੀਫਾ ਵਰਲਡ ਕੱਪ (Fifa world cup)
3. ਕੋਮਨਵੈਲਥ ਗੇਮਜ਼ (Common wealth Games)
4. ਏਸ਼ੀਅਨ ਗੇਮਜ਼ (Asian Games)
5. ਆਲ - ਅਫਰੀਕਾ ਗੇਮਜ਼ (All – Africa Games)
6. ਪੈਨ ਅਮਰੀਕਾ ਗੇਮਜ਼ (Pan American Games)
7. ਗਰੈਂਡ ਸਲੈਮ - ਟੈਨਿਸ ਅਲੱਗ - ਅਲੱਗ ਸਥਾਨ ਤੇ (Grand slam – Tennis in different location)
8. ਪੀ ਜੀ ਏ ਟੂਰ - ਗੋਲਫ਼ (PGA Tour – Golf)
9. ਵਰਲਡ ਅਥਲੈਟਿਕ ਚੈਮਪੀਅਨਸ਼ਿਪ (World Athletic championship)

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ	
Doctrines	ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
Poise	ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ
Zest	ਓਤਸ਼ਾਹ
Prevalent	ਪ੍ਰਚਲਿਤ
Invasion	ਹੱਲਾ/ਚੜ੍ਹਾਈ
Embraced	ਸਵਿਕਾਰ ਕਰਨਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1. ਉਹਨਾਂ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ ।

2. ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ :-

ਕਾਲਮ ੳ	ਕਾਲਮ ਅ
1. Cricket (ਕ੍ਰਿਕੇਟ)	• Vijender Singh (ਵਿਜੇਂਦਰ ਸਿੰਘ)
2. Football (ਫੁੱਟਬਾਲ)	• Abinav Singh Bindra (ਅਭਿਨਵ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦਰਾ)
3. Hockey (ਹਾਕੀ)	• Neville D' Souza (ਨੇਵੀਲੀ ਡੀ ਸੂਜਾ)
4. Shooting (ਸ਼ੂਟਿੰਗ)	• Mary Com (ਮੈਰੀ ਕਾੱਮ)
5. Chess (ਚੈੱਸ)	• Sachin Tendulkar (ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੂਲਕਰ)
6. Billiards (ਬਿੱਲੀਅਰਡ)	• Major Dhyan Chand (ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ)
7. Boxing (ਬਾੱਕਸਿੰਗ)	• Sania Nehwal (ਸਾਇਨਾ ਨੇਹਵਾਲ)
8. Badminton (ਬੈਡਮਿੰਟਨ)	• Sushil Kumar Solanki (ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ ਸੋਲੰਕੀ)
9. Wrestling (ਰੇਸਲਿੰਗ)	• Vishwanathan Anand (ਵਿਸ਼ਵਨਾਥਨ ਆਨੰਦ)
10. Boxing (ਬਾੱਕਸਿੰਗ)	• Geet Sethi (ਗੀਤ ਸੇਠੀ)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ :-

ਕਾਲਮ A	ਕਾਲਮ B
1. Indian Premier League (ਇਡੀਅਨ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਲੀਗ)	• Football (ਫੁੱਟਬਾਲ)
2. Ranji Trophy (ਰਣਜੀ ਟਰਾਫੀ)	• Cricket (ਕ੍ਰਿਕੇਟ)
3. Fifa World Cup (ਫੀਫਾ ਵਰਲਡ ਕੱਪ)	• Golf (ਗੋਲਫ਼)
4. Grand Slam (ਗਰੈਂਡ ਸਲੈਮ)	• Motor sport (ਮੋਟਰ ਸਪੋਰਟ)
5. PGA Tour (ਪੀ ਜੀ ਏ ਟੂਰ)	• Cricket (ਕ੍ਰਿਕੇਟ)
6. Indian Grand Prix (ਇੰਡੀਅਨ ਗਰੈਂਡ ਪਰੀਕਸ)	• Lawn Tennis (ਲਾਅਨ ਟੈਨਿਸ)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਚੈਕਲਿਸ਼ਟ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ।

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਭਾਰਤੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ ।

2. ਫੁੱਟਬਾਲ , ਸ਼ਤਰੰਜ , ਕ੍ਰਿਕੇਟ , ਸ਼ੂਟਿੰਗ , ਕੁਸ਼ਤੀ , ਮੁੱਕੇਬਾਜੀ ਅਤੇ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

1. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਤਰੰਜ , ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ ਅਤੇ ਤੀਰ ਅੰਦਾਜੀ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਆਧੁਨਿਕ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਨਤਾ

ਭਾਗ (ਏ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਾਰ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ :-

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਮੁੱਖ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸੂਚੀ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ -4 : ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ

ਚੁੱਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਥਾਂ (Importance of Sports in a Society)

ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਨਾ ਕੇਵਲ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਕਿਵੇਂ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ , ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ , ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਲੀਡਰਸ਼ੀਪ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਖੇਡਾਂ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ (ਸਕਿਲ) ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਆਦਿ ਜਿਹੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ , ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ , ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਕਿਲ ਹਨ । ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਕੇ ਟੀਮ ਜਾਂ ਟੋਲੀ ਦੀ ਜਿੱਤ ਹੋਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਮੂਹ ਟੋਲੀ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਹੋਣੀ ਹੈ । ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ - ਇਕੱਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ । ਟੀਮ ਦੀ ਜਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੇਲ - ਕੁਦ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਅੱਜ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮੈਂਬਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ , ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕੁੱਦ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮੱਨੁਖ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗੁਂਝਲਾਂ ਦੇ ਉਤਾਰ - ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸਨਮਾਨਿਤ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਸਕੇ । ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ , ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰ ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਸਕੇ । ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਜਰੂਰੀ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੂਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਚਰਨਾ ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤਨਾ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।ਸਮੂਹ ਉਹ ਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਹੋਏਗਾ ਜਿਸਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਮਾਜ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਣਗੇ ।ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਖਦੇ ਹਾਂ । ਭਿੰਨ -ਭਿੰਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਇਕ ਗੱਰੁਪ ਵਿਚ ਖੇਡਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਖੇਡ ਗਰਾਉਂਡ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ -ਭਿੰਨ ਸਮੁਦਾਇ ਦੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ । ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗਜ਼ਾਰੀ , ਸਕਿਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀਆ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ਉਲਪਿੰਕ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਇਸ ਲਈ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਲੜਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ । ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ । ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਲੜਾਈਆਂ ਅਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਨਸੀਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰੇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਕ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮ ਸਕਦਾ ਸੀ ।

- **ਹੋਮਲੈਸ ਵਰਲਡ ਕੱਪ**

  ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬੇਘਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿ ਸਕਣ । ਇਸ ਕੱਪ ਦੀ ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ 77 % ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ - ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਹੋਮਲੈਸ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਕੰਮ - ਸੰਬੰਧੀ, ਖੇਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਡਿਉਟੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ।

- **The North American Indigenous Games** ਹਰੇਕ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸੀ ।

- **ਬਰਾਜ਼ੀਲ (Brazil)** ਨੇ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ Luta pela paz ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਿੱਥੇ ਲੜਾਈਆਂ, ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਪੈ ਸਕੇ । ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਿਰਿਆ ਬਾਕਸਿੰਗ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ 60% ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਟਰੇਨਰ ਪਹਿਲੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ ।

- **Australian Institute Of Criminology** ਦੀ ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਪਰਾਧ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ ।

- **Georgia Peace Camp ਅਤੇ Summer Peace Camp Bulgaria** ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਤੱਤ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਵਧੀਆ ਸੰਬੰਧ ਖੇਡਾਂ ਰਾਂਹੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਦੂਰ - ਦੁਰਾਡੇ ਅਮਨ, ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

- **National Republic cf Tanzania 'S Sports Development** ਵਿਭਾਗ ਨੇ **Tanzania** ਦੇ ਰਫ਼ੂਜੀਆਂ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਮਾਜਿਕ ਨਾ - ਬਰਾਬਰੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਵਿਚ ਖੇਡ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣ *

- ਛੱਤੀਸਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸੁਕਮਾ ਜਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ **ਇੰਡਿਆ - ਯੂਨੀਸੈਫ** (**India- UNICEF's**) ਦੀ ਇੱਕ ਸੱਟਡੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਭਰੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ । ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਟਾ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕੇ ਗਏ । ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ Errabore ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ Porta cabins ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਏ । ਮੇਨ ਸਿੰਘ ਧਰੁਵ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਜੋ ਤਣਾਅ ਸੀ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ।

- **ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਪੋਰਟਸ** : ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਲਪਿੰਕ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ , ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਅਥਲੀਟ ਲਿਆਂਦੇ ।ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਪੋਰਟਸ ਨੇ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਗਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਅਥਲੀਟ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਅਥਲੀਟ ਲਿਆਂਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਟੀਮ ਵਰਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਹੈ ।

- **GRS** (**ਜੀ ਆਰ ਐਸ**) :– ਜ਼ਮੀਨੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਰਤ ਕੇ ਅਫਰੀਕਾ HIV ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੀ ਪਾੱਪਲਰ ਗੇਮ ਫੁੱਟਬਾਲ ਨਾਲ GRS (Grass Root Soccer) GRS ਲੋਕਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ HIV ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਕੋਚ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ । ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੋਕਲ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ।

- **ਮੈਜਿਕ ਬੱਸ** : ਮੈਜਿਕ ਬੱਸ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ । ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ, ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਔਖੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਣ । ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮੈਜਿਕ ਬੱਸ ਸਿੱਖਿਅਕ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ–ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਣ ਦੀ ਥੋੜੀ ਰਕਮ ਵਿੱਚ ਹਰ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ।

- **ਕਿਟਸ ਫਾਰ ਅਫਰੀਕਾ** ਗੈਰ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਖਿਲਾੜੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਉਥ ਅਫਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਗ਼ਰੀਬ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਸ਼ਦ, ਪ੍ਰਾਤਿਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਮਕਸਦ ਹੈ ਗਰੀਬੀ ਘਟਾਉਣੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ । ਇਹ ਯੂਥ ਅਗ਼ਾਹਵਧੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਬਨਾਉਣ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਇਹ ਜੋ ਫੰਡ ਕਿਟਸ ਫਾਰ ਅਫਰੀਕਾ ਇੱਕਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕਿੱਟਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- **ਮੂਵਿੰਗ ਦਾ ਗੋਲਪੋਸਟ(MTG):** ਕੀਨੀਆ ਲੋਕਲ ਅਤੇ ਯੂਥ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਲਿੰਗ ਭੇਦ ਭਾਵ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਹਿੰਮਤ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਵੈ–ਅਭਿਮਾਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਟਬਾਲ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਪ੍ਰਿਆਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਣਨ ਸਬੰਧੀ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਧਿਕਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Acquiring:-	ਸਿੱਖਣਾ/ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।
Indigenous:-	ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ।
Personalskills:-	ਨਿੱਜੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ।
Social skills:-	ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਪੁੰਨਤਾ।
Socialization:-	ਸਮਾਜੀਕਰਨ।
Tolerance:-	ਸਹਿਣਾ।
Behaviour:-	ਸੁਭਾਅ।
Gedibillity:-	ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗਨੀ।
Gender sensitivity:-	ਲਿੰਗ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ।
Equality:-	ਸਮਾਨਤਾ।
Community:-	ਸਮਾਜ।
Communal:-	ਸੰਪ੍ਰਦਾਈ।
Specially-abled:-	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ/ਅਪਾਹਿਜ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ , ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ । ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਵੀਹ ਲੋਕ ਓਮਰ ਗੁੱਟ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਹੋਣ ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੋਰਟ ਫੋਲੀਓ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਿਪੋਰਟ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਓ ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਨਾਂ :

ਉਮਰ:

ਕਿੱਤਾ : ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਫ਼ਤਰੀ ਕੰਮ ਕੋਈ ਹੋਰ_____

		ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1.	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ?		
2.	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ?		
3.	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ?		
4.	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ?		
5.	ਕੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਾਤਮਕ ਦਬਾਉ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?		
6.	ਕੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਦਬਾਉ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?		
7.	ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ ਕੀ ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ?		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :-

ੳ) ਸਮਾਜਿਕ ਰਚਨਾ

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ਅ) ਸਮਾਜਿਕ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ

.....
.....
.....
.....
.....

ੲ) ਖੇਡਾਂ ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

.....
.....
.....
.....
.....

2. ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ -ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਉ ।

1) ਕੌਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਗ

ੳ)_____

ਅ)_____

2. ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਮਾਨਤਾ

ੳ)_____

ਅ)_____

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਤਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਲਿੰਗ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।

2. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡਣ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾਉ ।

2. ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ।

ਭਾਗ (ਏ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਾਰ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ :–

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Further Reading

ਕਿਤਾਬਾਂ

Essentials of physical Education : Ajmer singh , Jagdish Bains , Jagtar singh

ਐਕਨਾਲਜੇਮੇਂਟ ਅਤੇ ਰੈਫਰੈਂਸ

ਉਲਪਿੰਕ ਲਹਿਰ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ

www. Dympic .org.

ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸ਼ੋਸ਼ੀਏਸ਼ਨ

www. iaaf .org.

ਅੰਤਰਰਤਸ਼ਟਰੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਐਸ਼ੋਸ਼ੀਏਸ਼ਨ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ

www. fifa. Com.

ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਗੋਲਫ ਐਸ਼ੋਸ਼ੀਏਸ਼ਨ

www. Pga.com

www.pgatour.com

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਇੱਕ ਏਜੰਡਾ

www. designedtomove. org

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ-2

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

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

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਚੇਤਾਵਨੀ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	56
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	58
ਧੰਨਵਾਦ	60
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	62
ਮਡਿਊਲ - 2 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ	63
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 1 ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰੀ (ਛੂਤ) ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ।	65
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 2 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ।	88
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –3 ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿਵੇਂ ਚੈੱਕ ਕਰੀਏ （Basic ）	95

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਭੂਮਿਕਾ

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

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

" ਪੜੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ " ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ ।

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

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

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

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

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ । ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਸੈਲਫ (ਖੁਦ)	ਸਕੂਲਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	– ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ – ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ – ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	– ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ – ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ – ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	– ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ – ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	– ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ –ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਟਸ – ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	–ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ –ਅਧਿਕਾਰੀ –ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਪੁਨੰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਲੈਵਲ 1 ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ । ਇਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਕੋਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ Choice ਨੂੰ ਘੋਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ।

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਧੰਨਵਾਦ

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

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

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

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

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

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

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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

ਧੰਨਵਾਦ
S C E A L S
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

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

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪੀ ਐੱਸ 202-ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਜਾਣ - ਪਹਿਚਾਣ

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

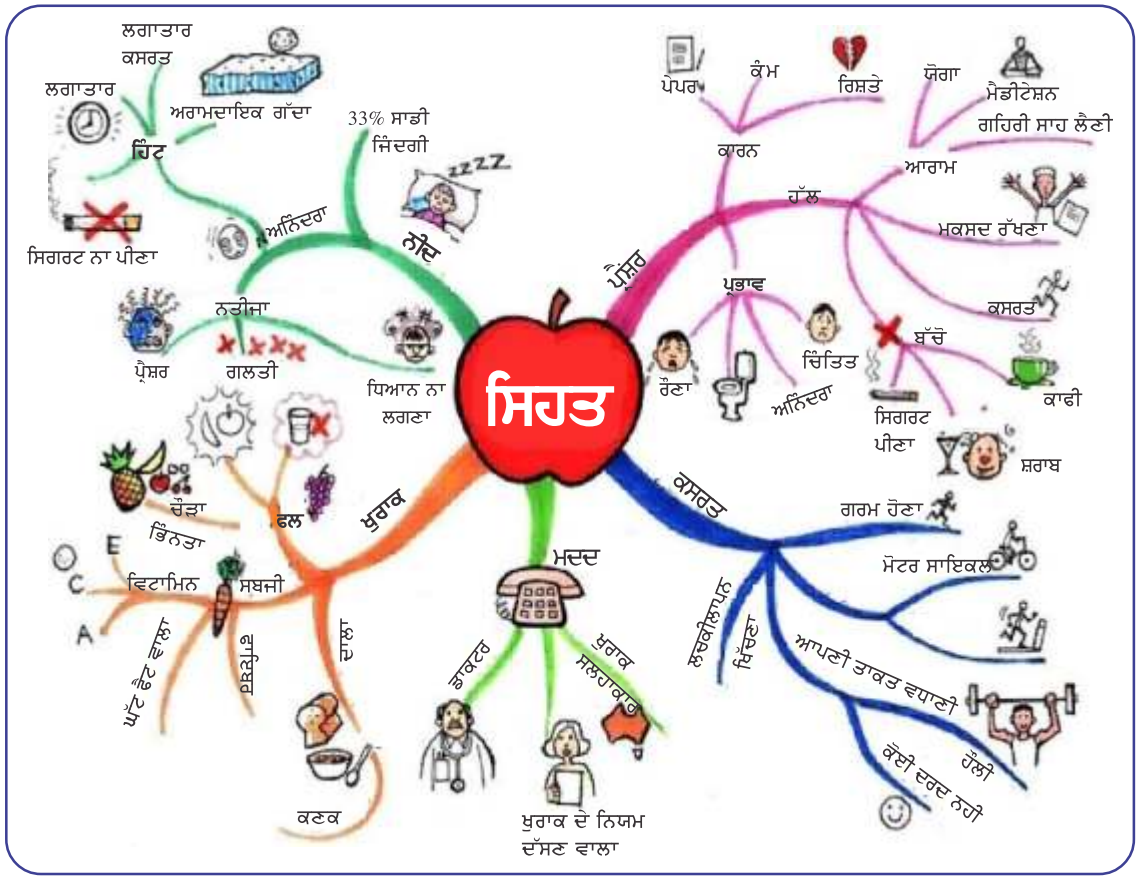
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ

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



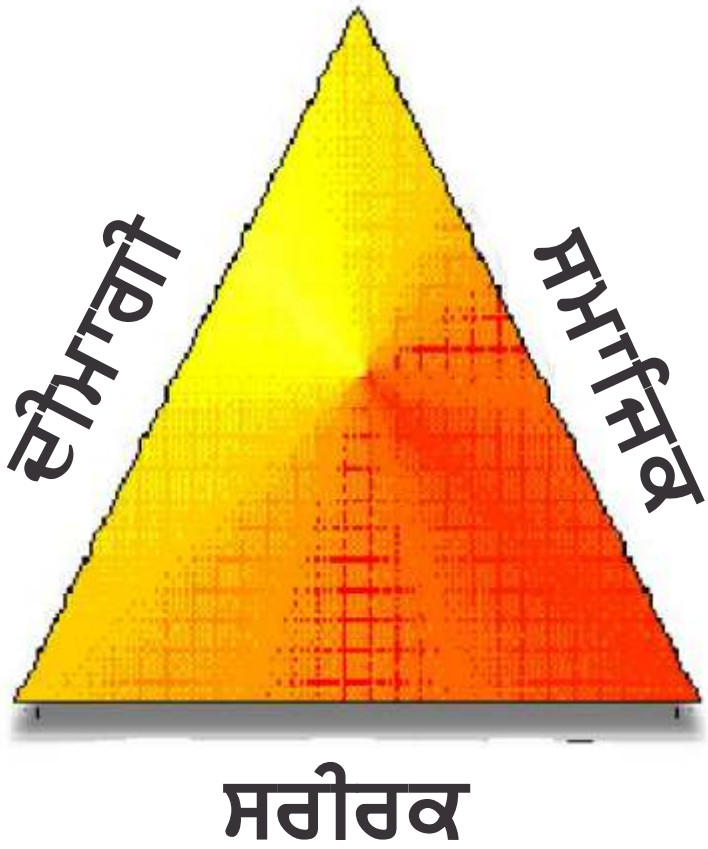
ਸਿਹਤ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਮਹਾਨ ਦੌਲਤ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਿਹਤ ਤਿਕੋਣ (Health triangle)

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



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

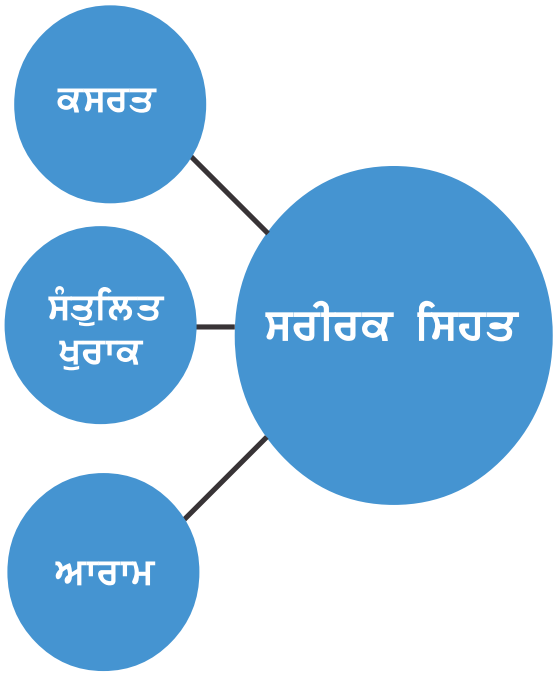
ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

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

- ਘੰਟਾ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਕਸਰਤ ਸਮੇਤ।

- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ।
- ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਦੀ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਉ।

- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਘੰਟੇ ਜਰੂਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਫਿਕਸ ਰੱਖੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਟਿੱਕ ✔ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਆਇੰਟ ਦਿਓ ।

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

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

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

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

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

ਸੋਸ਼ਲ ਹੈਲਥ (ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ)

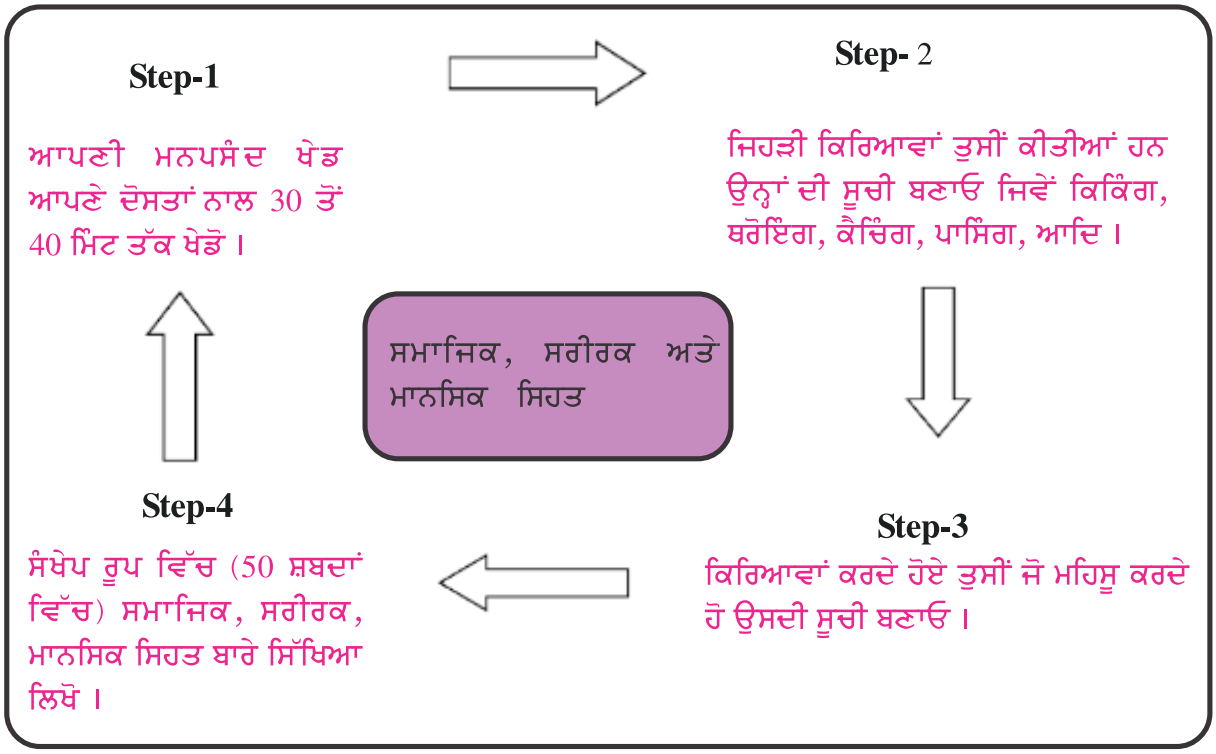
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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

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



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਫਾਈ ਦੇ ਕੁੱਝ ਨਿਯਮ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ -1

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

ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

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

ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਧਾਰਨਾਵਾਂ:–

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

ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਗੰਧ:- ਪਸੀਨਾ , ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ । ਪ੍ਰੌੜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਨਾਲ -ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਗੰਧ ਵੀ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਨਹਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਦੰਦ - ਗੰਦੀ ਦੁਰਗੰਧ (Myths)

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

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

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

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

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

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

ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਮੜੀ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ -2

Healthy hygiene practices

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

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

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

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

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

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

ਹੱਥ ਧੋਣਾ (Hand Washing)

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

ਹੱਥ ਧੋਣੇ:-

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

ਹਵਾ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਛੂਤ ਰੋਗ:

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

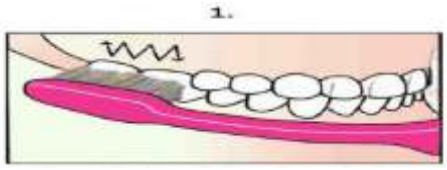
ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ

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

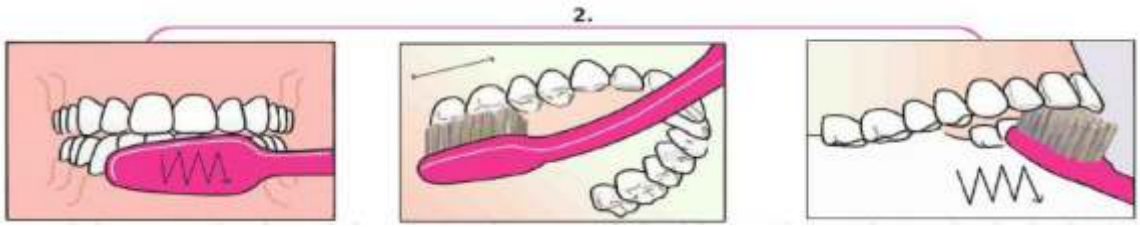
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸਾਫ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜਰੂਰ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਸਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਵੀ ਸਾਫ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਬਰਸ਼ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਬਦਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਚੈਕ ਅੱਪ ਲਈ ਜਰੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:-

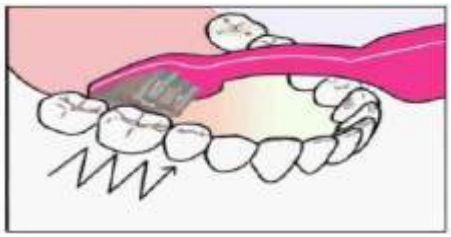
1. ਬਰੁਸ਼ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਮਾਰੋ।



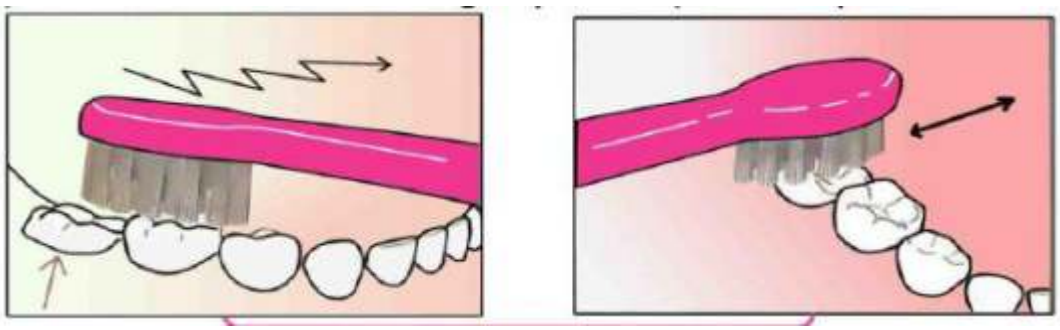
2. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਤੇ ਅੰਦਰ ਬਰੁਸ਼ ਮਾਰੋ ਬਰਸ਼ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਤੇ ਥੱਲੇ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।



3. ਮੁੰਹਰਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਪਾਸਾ ਸਾਫ ਕਰੋ।



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



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ

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

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਛੂਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

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

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕਿਰਿਆ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਚੇ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ - ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

1. ਤੁਸੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

ੳ) ਹਰ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ

ਅ) ਦੋ ਵਾਰ ।

ੲ) ਇੱਕ ਵਾਰ ।

2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ?

ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ।

ਅ) ਇਕ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ ।

ੲ) ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ।

3. ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਭਰੇ ਆਏ ਹੋ ਪਰੰਤੂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ :

ੳ) ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੁਆਰੈਂ ਥੱਲੇ ਜਾਓਗੇ

ਅ) ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਧੋ ਕੇ

ੲ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਟ ਉਤਾਰ ਕੇ

4. ਔਸਤਨ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ?

ੳ) 8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ

ਅ) 7 ਘੰਟੇ

ੲ) 6 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ

5. ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ

ੳ) ਪਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਹਨ

ਅ) ਪਾਲਿਸ਼ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਗੰਦੇ ਹਨ

ੲ) ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਕੱਟੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਲ ਦੇ ਭਰੇ ਹਨ

6. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ

ੳ) ਧੋਤੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਸਾਫ ਸੀ ।

ਅ) ਇਕ ਵਾਰ ਪਾਈ ਹੋਈ ਸੀ ।

ੲ) ਕਈ ਵਾਰ ਪਾਈ ਹੋਈ ਸੀ ।

7. ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ?

ੳ) ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ

ਅ) ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

ੲ) ਮੈਂ ਦੇਖ ਕੇ ਦਸਾਂਗਾ

8) ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ

ੳ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਨ ।

ਅ) ਸਾਰੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਵਿਚੋਂ ਲਿਆ ਭੋਜਨ , ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੀਆ

ੲ) ਜੋ ਵੀ ਨੇੜੇ ਸੀ

9) ਤੁਸੀਂ ਚੁਸਤ ਰਹੋਗੇ:-

ੳ) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਖੇਡਦੇ ਹੋ

ਅ) ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ

ੲ) ਆਪਣੀ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਖੇਡੋਗੇ ।

10) ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹੋ:-

ੳ) ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ

ਅ) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ

ੲ) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤਰ
c ਵਿੱਚ ਹਨ-ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ
b ਵਿੱਚ-ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
a ਵਿੱਚ-ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਫ ਸਫਾਈ :-

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਲਾਗ ਦੇ ਰੋਗ (communicable diseases)

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

ਏਡਜ਼(HIV/AIDS)

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕੁਝ ਹਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾ ਹੇਠਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ 1 ਅਤੇ 2 ਪੂਰੀ ਕਰੋ ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 1: ਕਲਾਸਰੂਮ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸੁੱਰਖਿਆ

ਕਲਾਸਰੂਮ ਦਾ ਸਰਵੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਹੱਲ ਕਰੋ ।

ਸਫ਼ਾਈ

1. ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਝਾੜਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

2. ਕੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੂੜੇਦਾਨ ਹੈ ?
   ਹਾਂ/ਨਾਂ

3. ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ
   ਸ) ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ

4. ਚਾਕਬੋਰਡ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

5. ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਾਲਾ ਖਾਨਾ ਅਤੇ ਡੈਸਕ ਨੂੰ ਝਾੜਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

6. ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਸੁੱਰਖਿਆ

7. ਕੀ ਬਿਜਲਈ ਫਿਟਿੰਗ (ਪੱਖੇ , ਟਿਉਬਾਂ) ਚਾਲੂ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ ?
   ਹਾਂ/ ਨਾਂ

8. ਕੀ ਡੈਸਕ ਦੀਆਂ ਕਿੱਲਾਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ?
   ਹਾਂ/ਨਾਂ

9. ਕੀ ਡੈਸਕ ਨੂੰ ਜੰਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ?
   ਹਾਂ/ਨਾਂ

10. ਕੀ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ ? ਹਾਂ / ਨਹੀਂ

11. ਕੀ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਹਨ ? ਹਾਂ / ਨਹੀਂ

12. ਕਲਾਸਰੂਮ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕੀ ਹੈ ?
    ਕੀ ਡੈੱਸਕ ਖੁਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੀੜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਨ ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ -2 ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਗਰਾਊਂਡ, ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ

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

ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

ਸਫਾਈ

1. ਕੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਕੂੜੇਦਾਨ ਹੈ ?
2. ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੈ ?
3. ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਰੇ ਹਨ ?

ਸੁੱਰਖਿਆ :-

4. ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਫਸਟ-ਏਡ ਕਿੱਟ ਹੈ ?
5. ਕੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਾਨ ਹੈ (ਕੱਚ/ਪੱਥਰ) ?
6. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਟੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਜੰਗ ਲੱਗਾ ਸਮਾਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ?

ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ

ਸਫਾਈ

1. ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਝਾੜਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੈ ?
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ

2. ਕੀ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਕੂੜੇਦਾਨ ਹੈ ?
3. ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
   ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼
   ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
   ੲ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ
   ਸ) ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ

4. ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਿੱਤੇ ਐਵਾਰਡਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਡਸਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
   ੳ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ
   ਅ) ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ
   ੲ) ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ
   ਸ) ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 3 : ਪਿੰਡ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (Village cleanliness)

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

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 4 : ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਭਣਾ (Sickness Tracker)

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

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

ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਦਿਨ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

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

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

ੳ). ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਅ). ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

ੲ). ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ

3. ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਿਖੋ ?

ੳ).

ਅ).

ੲ).

4. ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:-

1. ਮਲੇਰੀਆ_____ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
2. ਮਲੇਰੀਆ_____ਮੱਛਰ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ।
3. ਰੈਬੀਜ਼ ਇਕ _____ ਰੋਗ ਹੈ ।
4. ਪੇਚਿਸ਼ ਨੂੰ _____ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
5. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਚੰਗੀ _____ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

5. ਕੋਈ ਪੰਜ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਨੁੱਕਤੇ ਦੱਸੋ ?

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

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

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

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

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

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

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਪਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

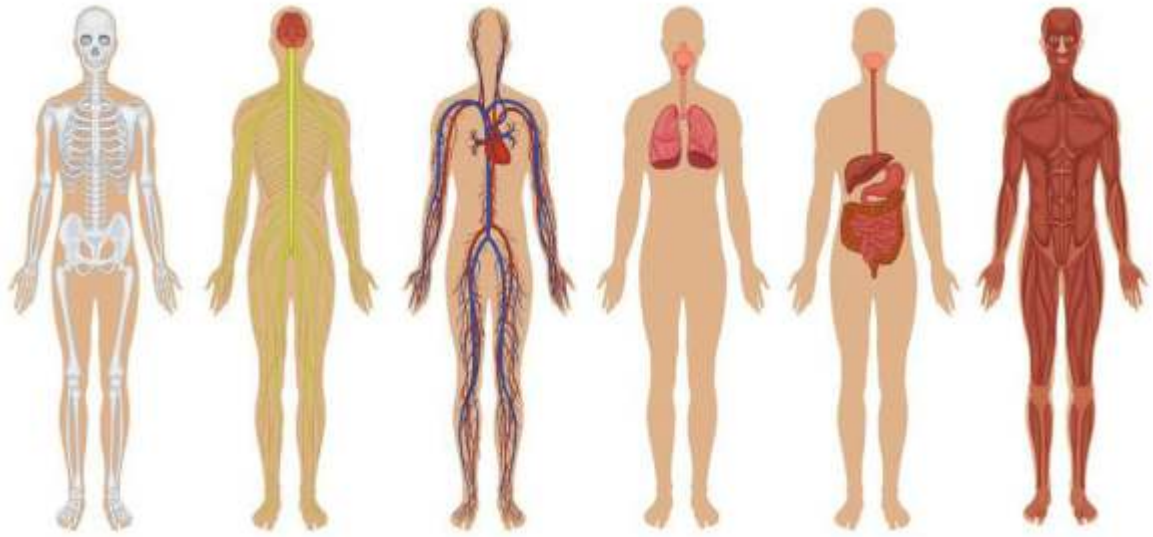
ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
ਉਹ ਤੱਤ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ।		
ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਅਨਹਾਈਜੈਨਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ		
ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ		
ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਆਪਸੀ ਮੇਲਵਰਤਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸ਼ੈਸ਼ਨ -2 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ



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

ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

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

ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

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

ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

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

ਖੂਨ ਵਹਿਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

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

ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

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

ਜਣਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

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

ਗਦੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

8. ਹਾਈਡ੍ਰੌਲਿਕ ਫ਼ੰਕਸ਼ਨ (Hydraulic functions)

ਕਿਰਿਆ

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

2. ਐਨਾਟਸੀ ਡਰੀਬਲਿੰਗ ਕਰੋ ।

ੳ) ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੰਡੋ।

ਅ) ਹਰੇਕ ਜੋੜੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਹੋਵੇ ।

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

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

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

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

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

1.

2.

3.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

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

ਭਾਗ (ਓ)

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

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

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

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸ਼ੈਸ਼ਨ - 3 ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿਵੇਂ ਚੈਕ ਕਰੀਏ ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਭਾਗ

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

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

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਜਾਂਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

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

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

ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਜਾਂਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਗ

ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ

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

- ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੌੜਨਾ
- ਜਾਗਿੰਗ
- ਸਵੀਮਿੰਗ
- ਸਾਈਕਲਿੰਗ

ਐਨਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ

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

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

ਤਾਕਤ

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

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

ਲਚਕਤਾ

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੈਸਟ ਚਾਰਟ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਹੁਨਰ ਸੰਬੰਧੀ

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

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

ਤਾਲਮੇਲ (Co - ordination)

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

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

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

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

ਕਿਰਿਆ (Activity)

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੈਸਟ - ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ

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

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

Warm up - 5 ਮਿੰਟ

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

ਕਿਰਿਆ —— 25 ਮਿੰਟ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ

ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ

Activity – 25 ਮਿੰਟ

(Muscle Strength)

- ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ **(Upper body strength)**

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

- ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਬੋਰਡ ਜੰਪ **(Lower body strength)**

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Sit-UPS:-ਬੈਠਣਾ-ਉਠਣਾ

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

- **30m sprint**

ਸਪੀਡ ਟੈਸਟ

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

Flexibility ਲਚਕੀਲਾਪਨ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ

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

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

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

ਕੂਲ ਡਾਊਨ - 5 ਮਿੰਟ (cool down – 5 min)

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਸਕਿਲ ਅਸੈਸਟੈਂਟ ਸਰਕਟ - ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ

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

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

ਗਰਮਾਉਣਾ - **5 ਮਿੰਟ**

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

ਕਿਰਿਆ —— 25 ਮਿੰਟ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ

ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ

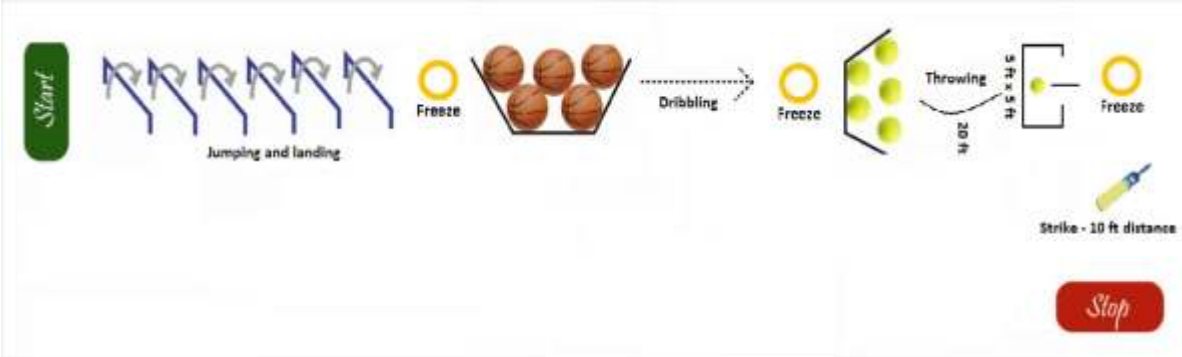
ਕਿਰਿਆ – **25 ਮਿੰਟ**

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Station 2:



ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ – 5 ਮਿੰਟ

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

ਪਾਠ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

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

ਜਜ਼ਬਾਤ emotions ਹਨ :– (ਉਤਸਾਹਿਤ ਹੋਣਾ, ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ) । ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਹ ਜਜ਼ਬਾਤ (emotions) ਠੀਕ ਬਣਾਉਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਠੀਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੀਤਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

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

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਸਮਰੱਥਾ : ਯੋਗਤਾ

Determine : : ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ

ਪੈਰਾਮੀਟਰ : ਮਾਪਣ ਯੋਗ

Equilibrium :: ਸੰਤੁਲਨ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. ਆਪਣਾ BMI ਲਗਾਤਾਰ ਅੰਤਰਾਲ ਤੇ ਮਾਪੋ ।

ਉਚਾਈ ਤੇ ਵਜਨ ਟਰੈਕਰ

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਹਰ-2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਮਾਪੋ ।

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

$$\text{ਬੀ ਐੱਮ ਆਈ} = \frac{\text{ਵਜਨ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ}}{\text{ਉਚਾਈ (ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ) x ਉਚਾਈ(ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ)}}$$

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਾਲਮ A ਦਾ ਕਾਲਮ B ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ

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

2. ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

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

ਭਾਗ (ਓ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

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

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

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

ਭਾਗ ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ-3

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ

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

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਚੇਤਾਵਨੀ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਭੂਮਿਕਾ

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

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

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਸੈਲਫ (ਖੁਦ)	ਸਕੂਲਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ - ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	- ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ - ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	- ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	- ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜੀਓਥਰੋ ਪਿਟਸ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	-ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ -ਅਧਿਕਾਰੀ -ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਧੰਨਵਾਦ

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

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

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

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

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

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

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R O), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (C O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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

ਧੰਨਵਾਦ
S C E A L S
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

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

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪੀ ਐੱਸ 203-ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ

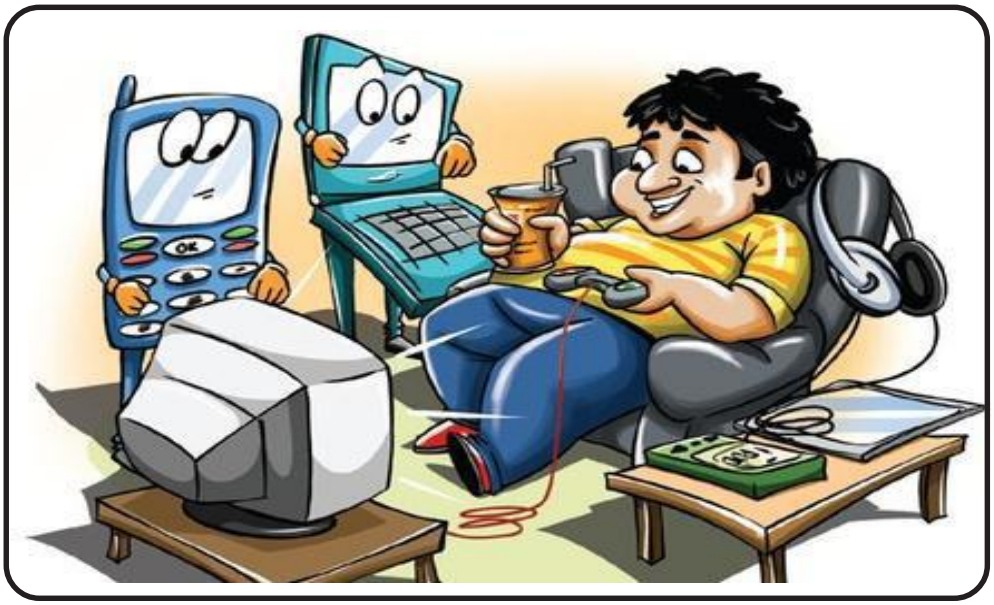
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

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



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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

(ੳ) ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡ ਤਮਾਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣ ।

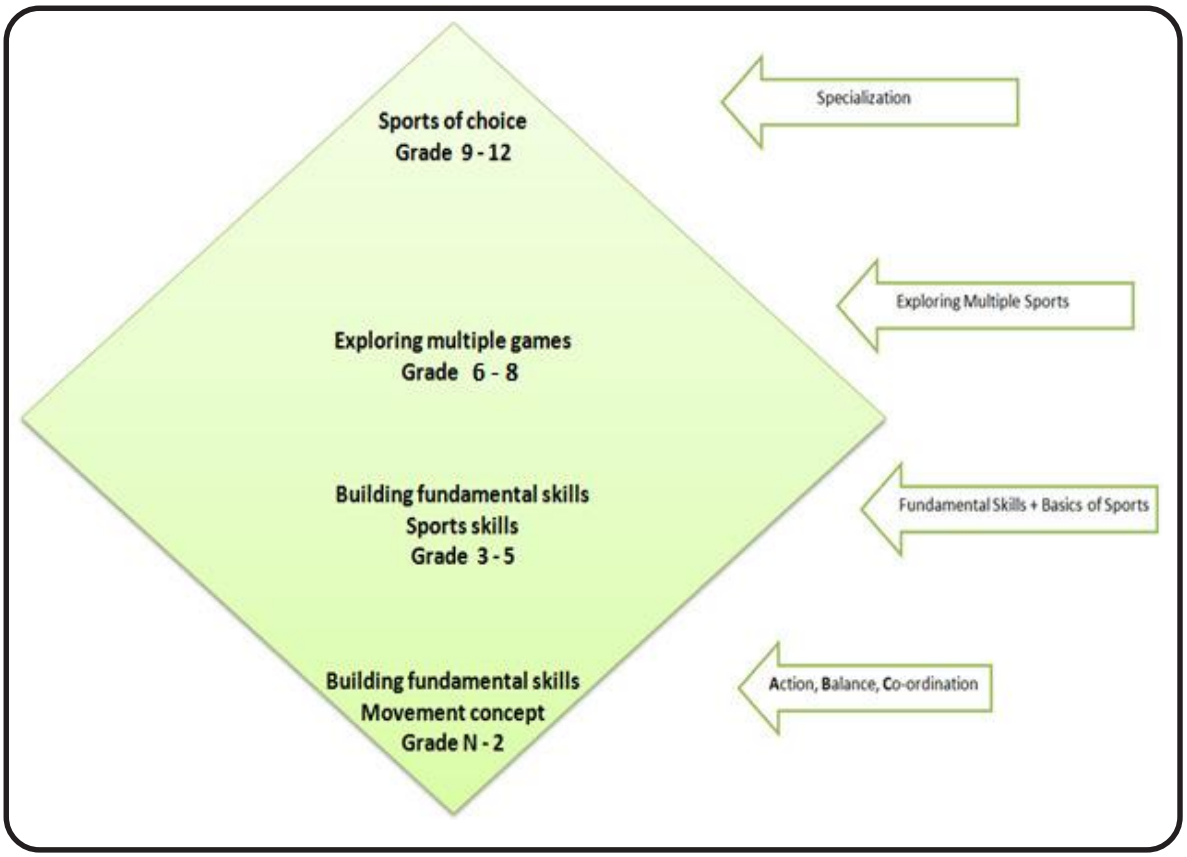
(ਅ) ਸਕਿਲ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤੇ ਢਾਂਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

(ਏ) ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਉਮਰ , ਗੁੱਟ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

(ਸ) ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਠੀਕ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

(ਹ) ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

(ਕ) ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਉਮਰ ਉਪਯੁਕਤ ਹੁਨਰ (ਸਕਿਲਜ਼) - ABC ਫਰੇਮਵਰਕ

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

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

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

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ–

(ੳ) **ਕਾਰਵਾਈ (Action)**-ਇੱਕ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਅਸਥਿਰਤਾ ਜੰਪ, ਸਧਾਰਨ ਤੁਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਰਿੜ੍ਹਨਾ, ਘਿਸਰਨਾ ਆਦਿ ।

(ਅ) **ਸੰਤੁਲਨ (Balance)** - ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਦੀ ਫੰਕਸ਼ਨ (ਅੱਖ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਅੰਗ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਸਟਮ) ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾਂ ਖੜਨ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ ਹੈ ।

ਸੰਤੁਲਨ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :–

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

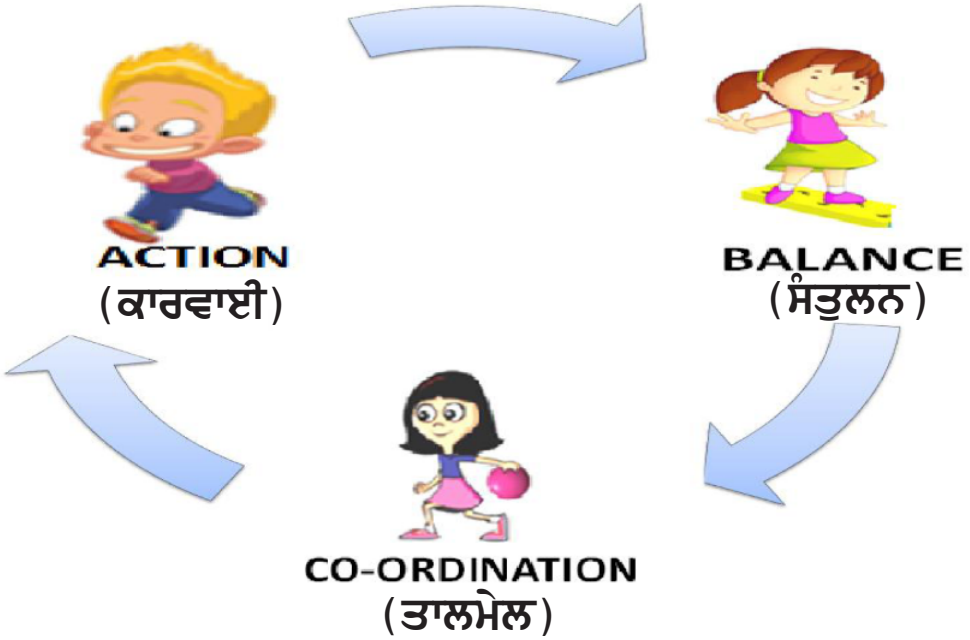
ਅ) **ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਸੰਤੁਲਨ** - ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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



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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Action

RUN FOR FUN

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-

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

Safety tips :-

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

Learning outcomes:

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

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

ਕਿਰਿਆ :-

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕਿਰਿਆ(Action)

ਉਛਲਣਾ , ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ (HOP, SKIP, JUMP)

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ / ਸੱਮਗਰੀ

ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ/ਪੋਲੀ ਸਪਾਟ, ਟੱਪਣ ਵਾਲੀ ਰੱਸੀ , ਹਰਡਲ, ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ/ਹੁੱਲਾ ਹੂਪ

ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ

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

ਸਿੱਖਣਾ (Learning outcomes) :

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

ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਲੱਤਾਂ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹੋਣ ।

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

ਕ੍ਰਿਆ :-

ਉਛਲਣਾ :–

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

ਭਾਰ ਲਾਉਣਾ :–

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

ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ :–

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੰਤੁਲਨ (Balance)

FUN WITH BEAN BAGS AND WALKING BEAM

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੰਤੁਲਨ Balance
FUN YOGA

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-

ਸਮਾਨ ਸਤਿਹ ਵਾਲਾ ਘਾਹ ਵਾਲਾ ਗਰਾਊਂਡ

ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ :-

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

ਸਿੱਖਣਾ (Learning outcomes) :

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

ਕ੍ਰਿਆ :-

ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ :-

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

ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ :-

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

ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ :-

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬੈਠਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਮੇਂ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤਾਲਮੇਲ **Coordination**

ਬਾਊਂਸ ਅਤੇ ਥਰੋ
(BOUNCE AND THROW)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤਾਲਮੇਲ **(Coordination)**

ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਕਰਨਾ
(KICK THE BALL)

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-
ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ / ਫੁੱਟਬਾਲ /ਬਾਲ ਪਿੰਨ / ਸੋਸਰ ਕੋਨ / ਪਾਲੀਸਪਾਟ

ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ :-
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਸਤੂ ਨਾ ਪਈ ਹੋਵੇ । ਕ੍ਰਿਆ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

Learning outcomes:

ਪੈਰ - ਅੱਖ ਤਾਲਮੇਲ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਬਾਲ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕਿੱਲ ਡਿਵਲੈਪ (Develop) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਜਿੰਨੀ ਥਾਂ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਬਾਲ ਡਰਿਬਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਕਰਨਾ , ਪੈਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਬੇਸਿਕ ਸਕਿੱਲ ਹੈ ।

ਕ੍ਰਿਆ :-

- ਇੱਕ ਹਿੱਸੇਦਾਰ (Partner) ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਕਿੱਕ ਮਾਰੋ ।
- ਕੋਨ (cones) ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਲਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿੱਕ ਮਾਰ ਕੇ ਕੋਨ ਸੁੱਟੋ।
- ਕੋਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਮਾਰਕ (Mark) ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਲ ਕਿੱਕ ਮਾਰੋ ।
- ਹੁਣ ਦੋ ਕੋਨਾ ਦੇ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿੱਕ ਲਗਾਓ ।
- ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਦੂਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਕਿੱਕ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧਤਾ(Accuracy) ਰੱਖੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Adolescents: ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਜੁਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ

Engaged: ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਰੁੱਲੇ ਹੋਣਾ

Infrastructure: ਸਹੂਲਤਾਂ

Age appropriate: ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਾ

Structured: ਯੋਜਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ

Static: ਜਿਹੜਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਥਿਰ

Dynamic: ਘੁੰਮਦਾ ਹੋਇਆ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਘੁੰਮਦੀ ਹੋਈ

Co-operation: ਇੱਕਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

Observation: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚਣਾ

Methodology: ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1) 1.5 ਤੋ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਹੁਨਰਾਂ (Skills) ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ । ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ ।

2. ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨਰਸਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3). 1.5 ਤੋ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਉਚਿਤ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਂ ਹੋਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਵਾਸ ਕਾਇਮ ਹੋ ਸਕੇ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4. ਜਦੋਂ ਦੋ ਬੱਚੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਗੇਂਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਬਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਕਿਵੇ ਹੱਲ ਕਰੋਗੇ ? ਤਿੰਨ ਸੁਝਾਓ ਦਿਓ ।

ੳ) _____

ਅ) _____

ੲ) _____

5. ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਸੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ(ਬੱਚਪਨ) ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ ਇੱਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਐਕਸ਼ਨ ਬੈਲਂਸ(Balance) ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ।

ੳ) ਕਾਰਵਾਈ (Action) _____

ਅ) ਸੰਤੁਲਨ (balance) _____

ੲ) ਤਾਲਮੇਲ (co - ordinadian) _____

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਾਲਮ A ਅਤੇ ਕਾਲਮ B ਦਾ ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ:-

ਕਾਲਮ A	ਕਾਲਮ B
1. ਕਾਰਵਈ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਤੁੰਲਨ
2. ਸਤੁੰਲਨ	ਦੌੜਨਾ
3. ਤਾਲਮੇਲ	ਸੁੱਟਣਾ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਵੇਖੋ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਗ (ਓ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ :-

1. ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ
2. ਸਥਿਰ ਸਤੁੰਲਨ ਅਤੇ ਗਤੀਸੀਲ ਸੰਤੁਲਨ ।
3. ਸਤੁੰਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :–

1. ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ।
2. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਮਹਤੱਤਾ ।
3. 1.5 ਤੋ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆਂ ਅੰਕ (teaching point)।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜਾਉਣ ਲਈ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਦੱਸੋ ਜੋ ਕਿ ਸਕਿਲ ਦਰਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ।
5. ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ (ਅਸਮਰੱਥ) ਹੈ। ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਉਸ ਦੀ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ ?
6. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਪਿਆਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਹੇਠਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1.5 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜਾਉਣ ਲਈ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ । ਕਾਰਵਾਈ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ।		
ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ :- 1. ਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ । 2. ਸੰਤੁਲਨ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੁੰਜ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਉੱਤੇ ਸਥਿਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ । 3. ਤਾਲਮੇਲ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀ ਹੈ ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ -2 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗ੍ਰੇਡ 1 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ – 2)

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਵੰਗਾਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਲਾਇਕ ਸਕੂਲੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ । ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ' ਨਿੱਜੀ ਸ਼ੈਸਠ ' ਕੀ ਹੈ । ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
ਛੋਟੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਦ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਥੋੜਾ - ਥੋੜਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ

ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਠੀਕ ਸੈਰ ਕਰਨਾ , ਦੌੜਨਾ , ਛਾਲ ਲਾਉਣਾ , ਉਛਲਣਾ , ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਆਦਿ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਲੋਕੋਮੋਟਰ , ਮੈਨੀ ਪੁਲੇਟੀਵ ਤੇ ਨਾਨ - ਮੈਨੀ ਪੁਲੇਟੀਵ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ੳ) - **ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਸਕਿੱਲਜ਼** (**Lokomoter skills**) :– ਉਹ ਸਕਿਲਜ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ ਕਰਨਾ , ਦੌੜਨਾ, ਰਿੜ੍ਹਨਾ, ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਝੀ ਥਾਂ ਉਛਲਣਾ, ਲੋਲਿੰਗ ਆਦਿ ।

ਅ) **ਮੈਨੀਪੁਲੇਟੀਵ ਸਕਿੱਲਜ਼** :– (**Manipulative skills**) :– ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਦਾਹਰਣ :– ਸੁੱਟਣਾ , ਕੈਚ ਕਰਨਾ , ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ , ਰੈਕਟ , ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰਨਾ ।

ੲ) **ਨਾਨ - ਮੈਨੀਪੁਲੇਟਿਵ ਸਕਿੱਲਜ਼** :- (**Non – manipulative skills**) :– ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੜਨਾ, ਘੁੰਮਣਾ , ਸੰਤੁਲਨ ਆਦਿ ।

ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀ ਸਕਿਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਜਦੋ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ (5-7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਕਿਲਜ (ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿਲ) ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ।
- ਮਜਾਕ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਰਿਆ ।
- ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ hi-fi , ਤਾਲੀ ਵਜਾਉਣਾ , thumps-up ।
- ਟੀਚਿੰਗ ਕਾਰਜ਼ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦੁਆਰਾ)
- ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇਣਾ (ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇਣਾ)
- ਸੁੱਰਖਿਆਂ ਉਪਾਅ (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ, ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ)

5 ਤੋ 7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲੋਕੋਮੋਟਿਵ ਸਕਿਲ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਉਣਾ ।

ਲੋਕੋਮੋਟਿਵ ਸਕਿਲਜ (Locomotive skills): ਇਹ ਹੁਨਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇ ਸਕਿਪਿੰਗ, ਹਲੋਪਿੰਗ, ਲੀਪਿੰਗ ਆਦਿ ।

ਕਿਵੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ :-

1) ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਜਿਵੇ ਕਿ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਜੌਗਿੰਗ ਔਖੀਆਂ ਸਕਿਲਜ ਜਿਵੇ ਕੱਟਣਾ ਅਦਿ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ-ਕਦਮ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ।

2) ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਐਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਤੋੜ-ਤੋੜ ਕੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਟੈਪ ਕਰਕੇ ਸਿਖਾਓ ।

3) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਕਾ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦਿਓ ।

4) ਬੱਚੇ ਨੂੰ monipuladive ਅਤੇ non-monipuladive ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੱਚਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੰਮ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਨੱਚਣ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾਂ ਗਤੀ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ । ਤੁਸੀ 5 ਤੋ 7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਨੱਚਣ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਥੱਲੇ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ , ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ 1 ਅਤੇ 2 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਓ । *ਪਾਠ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ।*

ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਓ।

ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਂ - ਤੇਜ ਚੱਲਣਾ ।

ਉਦੇਸ਼ :- ਚੁਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਤੇਜ ਹਰਕਤ ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ।

ਸਮਾਨ -ਕੋਨਸ ,ਪਲਾਸਟਿਕ ਗੇਂਦ , ਟੋਕਰੀਆਂ , ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ ।

ਕਲਾਸ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ : 40-50 ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਲਾਸ ਆਕਾਰ

How to Proceed

ਲੈਵਲ- I

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਫਲੈਟ ਰਿੰਗਸ ਨੂੰ 3 ਮੀਟਰ , 6 ਮੀਟਰ , 9 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰੱਖੋ । ਹਰੇਕ ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਗੇਦ ਰੱਖੋ । ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਟੋਕਰੀ ਰੱਖੋ ।
- ਵਿਸਲ ਵੱਜਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਦੌੜ ਕੇ ਪਹਿਲੀ ਬਾਲ ਚੱਕੇਗਾ ਅਤੇ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇਗਾ ।ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਦੌੜ ਕੇ ਦੂਜੀ ਬਾਲ ਚੱਕੇਗਾ ਅਤੇ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇਗਾ,ਅੰਤ ਤੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਜਾਓ।
- ਜੋ ਹਕਰਤ ਬੱਚਾ ਅਖੀਰਲੀ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਸਮੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲ ਚੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਤਿੰਨ ਗੇਦਾਂ ਵਾਪਿਸ ਰੱਖਣ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਗ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਗੇਮ ਉਦੋ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋ ਅਖੀਰਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ।
- ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਭਿੰਨ -ਭਿੰਨ ਲੋਕੋਮੋਟਰ (Locomoter) ਸਕਿਲਜ ਜਿਵੇ ਕਿ ਹੋਪਿੰਗ , ਸਕਿਪਿੰਗ ਆਦਿ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਮੰਨ ਲਓ ਬੱਚੇ ਜ਼ਗਿ ਜਿਗ-ਜੈਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ 15 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ ।
- ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਗੇਂਦ ਦਿਓ।ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਗੇਂਦ ਲੈ ਕੇ ਦੌੜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਗੇਂਦ ਦੂਜੇ zig-zag ਵਾਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਓ ।ਇਸ ਨੂੰ ਇੰਝ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਗੇਂਦ ਅਖੀਰਲੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ।ਹੋਪਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕੀਪਿੰਗ ਵੀ ਇੰਝ ਕਰੋ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਲੈਵਲ 2 : ਟੈਗ ਅਤੇ ਹੋਪ ਖੇਡ

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਾਊਂਡਰੀ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਚੁਣੋ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋ ਇੱਕ ਰੱਖ ਕੇ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਖਿਲਾਰ ਦਿਓ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਟੈਗਰਜ਼ ਟੈਗ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਰੀ ਟੈਗ ਕੀਤਾ ਜਾਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੌਕੇ ਤੇ ਉਛਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਦਾ ਹੈ ਜੇ ਰਹਿੰਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਟੈਗ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ।

ਟੈਗਰਜ਼ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਂ - **(ਸਾਂਤਾ ਟਰੇਲ)**

ਉਦੇਸ਼ :- ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਸਕਿਲਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ।

ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ -ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਗੇਦਾਂ, ਟੋਕਰੀਆ, ਬੈਲਸਿੰਗ ਬੀਮ, ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ, ਰੱਸੀ ਪੌੜੀ, ਸੋਸਰ/ਕੋਨ ।

ਕਲਾਸ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ : ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ 40-50.

ਲੈਵਲ -1

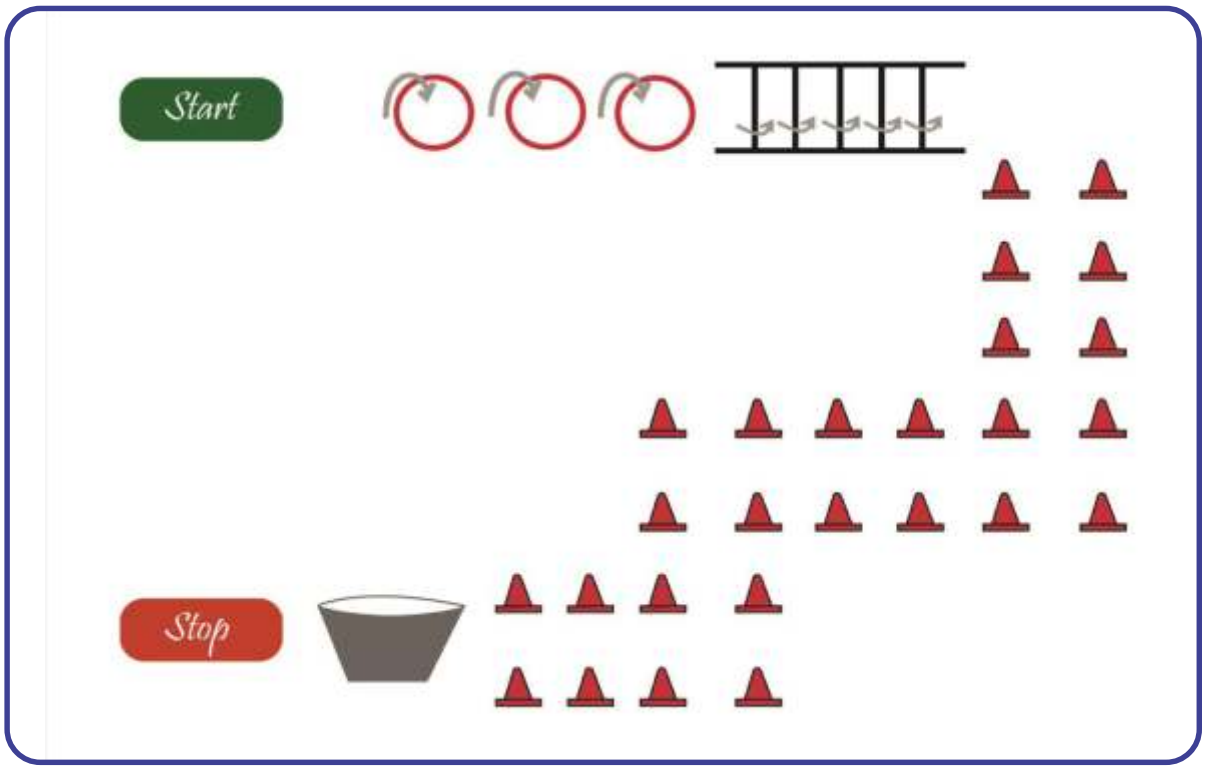
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅੱਜ ਉਹ santa claus ਦੀ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਸਥਾਨ ਤੇ ਤੋਹਫੇ ਲ਼ਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।
- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਕੋਲ 2 ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਗੇਦਾਂ ਹੋਣ ।
- ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰਕਟ ਬਣਾਓ (ਨਿੱਚੇ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਵੇਖੋ)
- ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਸਰਕਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਕੋਨ ਜਾਂ ਮਾਰਕਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ Starting line ਮਾਰਕ ਕਰੋ ।
- ਹਰੇਕ ਸਰਕਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਟੋਕਰੀਆਂ ਰੱਖੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੋਹਫਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ Santa trail ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿੰਨ -ਭਿੰਨ ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਸਕਿਲਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਿਪਿੰਗ , ਕਰਾਲਿੰਗ , ਟੀਪ-ਟੋਇੰਗ ਅਤੇ ਵਾਪਿਸ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਓ।
- ਰਸਤਾ ਆਇਲੈਂਡ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਵੱਡੀ ਟੋਕਰੀ ਰੱਖੀ ਹੋਣੀ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਗਿਫਟ (ਛੋਟੀਆ ਗੇਦਾਂ) ਵੱਡੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ Santa ਦੀ ਗਿਫਟ ਵੰਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।
- ਉਹ ਉਸ ਸਮੇ ਤੱਕ ਗਿਫਟ ਵੰਡਣਗੇ ਜਦ ਤੱਕ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਗਿਫਟ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਲੈਵਲ 2

ਨੰਬਰ ਮਾਰਕ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਟੋਕਰੀਆਂ ਰੱਖੋ , ਛੋਟੀਆਂ ਗੇਂਦਾਂ ਤੇ ਨੰਬਰ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਟੋਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦਾਂ ਪਾਓ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕਿ ਟੋਕਰੀ ਤੇ ਲਿਖੀਆ ਹਨ , ਉਸ ਤੋ ਇੱਕ ਘੱਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਧ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਂ -ਦੂਰੀ ਤੇ ਸਿੱਟਣਾ (Throwing for a Distance)

ਉਦੇਸ਼ :- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਥਰੋ ਦੇ ਬੁਨਿਯਾਦੀ ਨਿਯਮ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ।

ਸਹਾਇਕ ਸੱਮਗਰੀ :– ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ , ਕੋਨ / ਫੁੱਟਬਾਲ

ਕਲਾਸ ਦਾ ਆਕਾਰ :- 40 -50

ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ :-

ਲੈਵਲ - 1

- ਵਾਰਮ - ਅੱਪ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਤੇ) ਹੋ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੀ ਥਰੋ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਠ ਦਾ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ ।
- ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਗੇਂਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵਿੱਰੁਧ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥਰੋ ਸਿੱਟ ਰਹੇ ਹਨ ।
- ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਚੁਨੋ ਜਾਂ ਕੋਨ ਨਾਲ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ 8-10 ਫੁੱਟ ਪਿੱਛੇ ਖੜਨ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਖੜੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕੋਨ ਰੱਖੋ ।
- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ ਦਿਓ । ਕੀ ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ? ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਸੁੱਟੇਗਾ ਜੇਕਰ ਬਾਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਦਮ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੋਨ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦਿਓ ।ਤਾਂ ਜੋ ਗੇਂਦ ਠੀਕ ਥਾਂ ਤੇ ਸੁੱਟੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਸਟੈਪ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਕਰ ਦਿਓ ।
- ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਗੇਂਦ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਨਾਂ ਛੂਹ ਲਏ , ਉਸ ਦੇ ਕੋਨ ਨੂੰ ਵੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈੱਟ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- 'ਗੋ' ਸਿਗਨਲ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਗੇਂਦ ਤੇ ਕੋਨ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਆਪਣੀ ਗੇਮ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਣਗੇ । ਜਦੋਂ ਉਹ ਥਰੋ ਕਰਨ ਦੀ ਸਕਿਲ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਡੋਜ ਬਾਲ (Dodge ball) ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣਗੇ । (ਜੋ ਕਿ ਅਗਲੇ ਪੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ)
- ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਸਕਿਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਲੈਵਲ-2

ਫਲੈਕਸੀ ਪੋਲ 'ਤੇ ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ (Hula Hoops) ਫਿਕਸ ਕਰੋ। ਉਸੇ ਹੀ ਢੰਗ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਲ ਲਾਈਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ ਵੱਲ ਸੁੱਟਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡਾਜ਼ ਬਾਲ

ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਵੱਡਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਸਰਕਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੈਲਾ ਦਿਓ। ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਗਰੁੱਪ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਸਾਫਟ ਬਾਲ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ

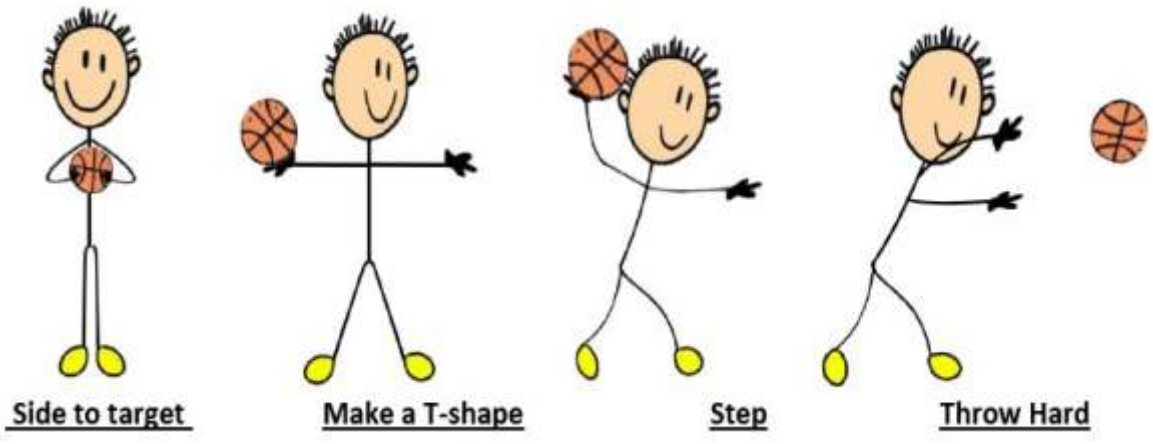
ਸਰਕਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੜ੍ਹਾ ਗਰੁੱਪ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡੋਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਹਿੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਓ। ਜਿਹੜਾ ਗਰੁੱਪ ਸਰਕਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੀ।

ਓਵਰ ਹੈੱਡ ਥਰੋ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਚਿੱਤਰ ਵੇਖੋ)

- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਗੇਂਦ ਵੱਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਟੀ-ਸ਼ੇਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਂ - ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਸਰਕਟ

ਉਦੇਸ਼ - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿੱਟਨੈਸ ਸਰਕਟ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਲੋਕੋਮੋਟਰ, ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿੱਲ ਹਨ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ - ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ / ਇੰਨਡੋਰ

ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ - ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ , ਸੰਤੁਲਿਤ ਬੀਮ , ਸਾਫਟ ਗੇਂਦ , ਕੋਨ / ਸੋਸਰ , ਹੁਲਾ ਹੋਪਸ / ਫਲੈਟ ਰਿੰਗ ।

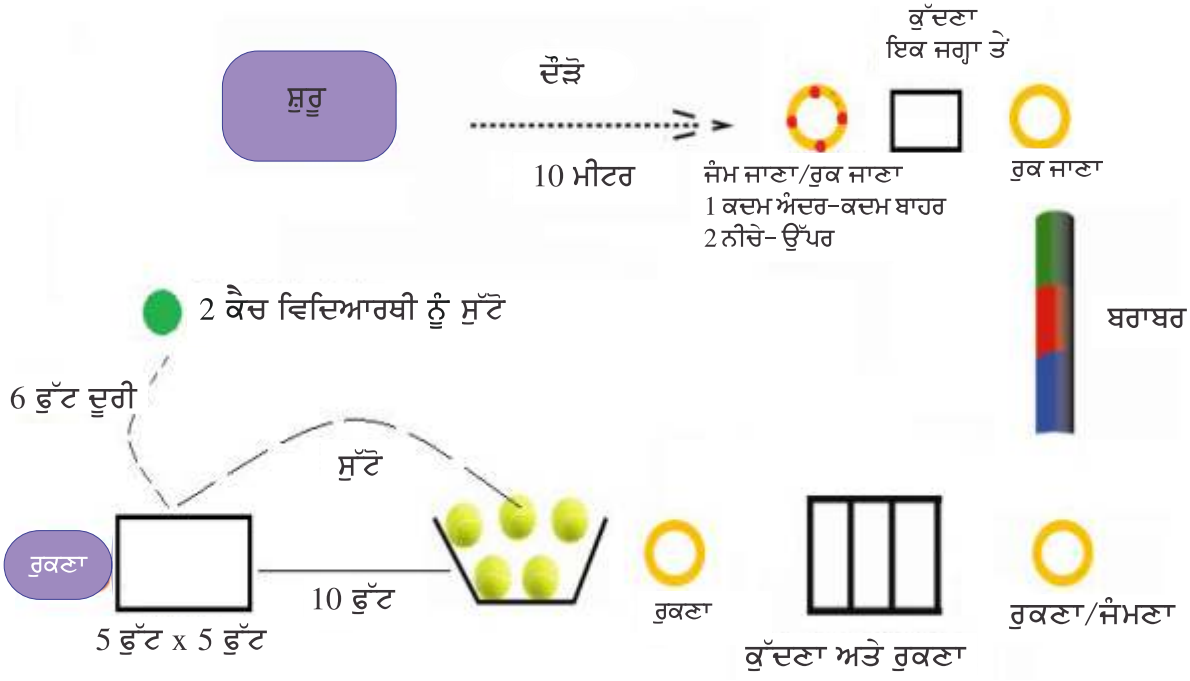
ਕਲਾਸ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ : ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਕਾਰ 40-45

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ

- ਜਿਹੜੀ ਸਕਿੱਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਹ ਦੌੜਨਾ, ਉੱਛਲਣਾ , ਸੰਤੁਲਿਤ ਛਲਾਂਗ ਲਾਉਣਾ, ਲੈਂਡਿੰਗ, ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜਨਾ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ।
- ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਕਈ ਸਟੇਸ਼ਨ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਕਈ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਹੁਨਰ ਦਾ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com



ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

1. ਇਸ ਉਮਰ ਗੁੱਟ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ
2. ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1. ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ 1 ਅਤੇ 2 ਗਰੇਡ ਨਾਲ)। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਦੀ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ ।

ਜਾਂ

ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਅਤੇ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਇੱਕੋ ਹੀ ਉਮਰ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ।

2) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੁਨਰ (ਸਕਿੱਲ) ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ -

ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਕਿੱਲ	ਸਕਿੱਲ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ
ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ	
ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੱਕ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰਨਾ	
ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਨਾ	
ਸਿਰ 'ਤੇ ਬਿਨ-ਬੈਗ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ	
ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਲਿਖਣਾ	
ਤਾਲੀਆਂ ਵਜ਼ਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੌੜਨਾ	
ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਕੁੱਦਣਾ	
ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਪੈਰ ਭਾਰ ਤੁਰਨਾ	

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਾਲਮ A ਅਤੇ ਕਾਲਮ B ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।

ਕਾਲਮ A	ਕਾਲਮ B
(ਓ) ਲੋਕੇਮੋਟਰ ਸਕਿਲ	ਚਲਣਾ
(ਅ) ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲ	ਸੰਤੁਲਨ
(ਏ) ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲ	ਪਕੜਨਾ

2. ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਵਿੱਚੋ ਦੱਸੋ ਕਿਹੜਾ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜਾ ਗਲਤ ।

(ਓ) ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਸਕਿਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ।

(ਅ) ਲੋਕੇਮੋਟਰ ਸਕਿਲ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਦੇ ਦੇਖੋ ।

(ਏ) ਲਾਲ ਪ੍ਰੰਬਧਨ ਸਾਡੇ ਅੱਖ–ਹੱਥ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

(ਸ) ਬਾਲ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਨਾ ਇੱਕ ਨਾਨ ਮੈਨੁਪੁਲੇਟਿਵ ਸਕਿਲ ਹੈ ।

(ਹ) ਮਰੋੜਨਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਧੁਰੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹੈ

3) ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:–

1. ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼
2. ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਅਤੇ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

(1) 6 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

(2) ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।

(3) ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:-

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼ ਦਾ ਸਿੱਖਣ ਕਿਰਿਆਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।		
ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼ ਦੇ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਲਾਭ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।		
ਗੈਰ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼ ਦੇ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਲਾਭ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।		
ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਅਤੇ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਸਕਿਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਕਸ਼ਨ-3 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ (3 ਤੋਂ 5 ਗਰੇਡ) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ।

ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬੱਚਿਆ ਲਈ ਖੇਡ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੈ।ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਕਿਲਜ਼ ਇੱਕ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਾਲਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਹੈ, ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁਨਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ , ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਭਿਆਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ । ਜੇ ਬੱਚੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ।ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਦਿਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਛਡਾਂਗੇ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਸਾਰੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਗੇ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ । ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਵੈਚਿਤਰਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਉਸ ਪੜ੍ਹਾਅ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਜਿਸ ਤੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਇੰਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਸਵੈ ਨਿਰਭਰ ਬਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ , ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਵੈ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇੱਛਾ ਹੈ।ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਖੇਡਦੇ ਹਨ , ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਗੇ।ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁਣ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਸਪੋਰਟਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣਗੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਕਿਲ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਗੇ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

(8-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ , ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:—

- ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਕਿਲਜ਼ (ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿਲਜ਼) ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖਿਡੌਣੇ।
- ਮਜ਼ਾਕ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ।
- ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ Hi-fi, ਤਾਲੀ ਵਜਾਉਣਾ Thumps-up ।
- ਟੀਚਿੰਗ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦੁਆਰਾ) ।
- ਪ੍ਰੇਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇਣਾ (ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇਣਾ)।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਪਾਅ (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ , ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ , ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3 ਤੋਂ 5 ਗ੍ਰੇਡ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਦਹਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਪੜੋ , ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਸੁਝਾਓ । ਪਾਠ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਖਤਮ ਕੀਤਾ।ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਇੱਕ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ) ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ ।

ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਂ :- ਜਿਗ ਜੈਗ ਟੋਸ ਕ੍ਰਿਕੇਟ/ਮੋੜ ਘੇੜ ਕਰਕੇ ਬਾਲ ਅਰਨੀ

ਉਦੇਸ਼:- ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਥਰੋ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕੜਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :–ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ, ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ, ਬਿਨ ਬੈਗ, ਹੁਲਾ ਹੂਪਸ, ਕੋਣ, ਵਿਕਟਾਂ ।

Warm – Up – 5min

ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜਨਾ :–ਭਿੰਨ–ਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਪਕੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦੋ ਤੋਂ ਇੱਕ , ਵੱਖ–ਵੱਖ ਉਚਾਈ ਤੇ ਸਿਖ਼ਰ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ।

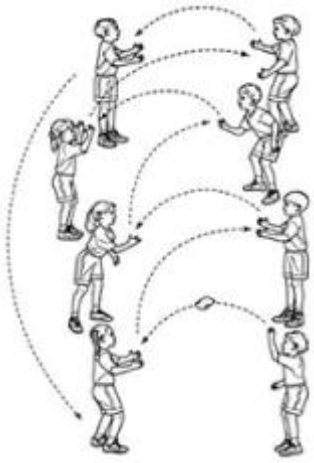
Activity – 25min

Zig-Zag Toss (5min):-

- ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬ ਦਿਓ।ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਹਾਮਣੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਬੀਨ ਬੈਗ ਜਾਂ ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ।
- ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਦਾ , ਦੂਜੇ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਨ ਬੈਗ ਜਾਂ ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਨਾਲ ਟਾੱਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਦਾ ਦੂਜਾ , ਦੂਜੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇੰਝ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਦੋਨੇ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਟਾੱਸ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਕਿ ਬੱਚਾ Zig-Zag Toss ਕਰਨਗੇ , ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ–ਪਿੱਛੇ ਹੋਣਗੇ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com



ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੈਚ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ - 5 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ – ਚਾਰ ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਕੋਲ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਰਟਨਰ (ਭਾਗੀਦਾਰ) 2-3 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜਨਗੇ।
- ਇੱਕ ਪਾਰਟਨਰ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ ਨਾਲ 20 ਤੋਂ 30 ਵਾਰ ਕੈਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਕਰਵਾਏਗਾ।
- ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪੂਜੀਸ਼ਨਾਂ ਬਦਲ ਲੈਣਗੇ।
- ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਟਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਵਧਾਉਦੇ ਰਹੋ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ -15 ਮਿੰਟ

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਮੈਚ-

- ਸਾਡੀ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪ, ਦੋ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ 4-5 ਓਵਰ ਦਾ ਮੈਚ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਏ।
- ਬੈਟ, ਟੈਨਿਸ ਗੇਂਦਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਿਕਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਆਰਾਮ ਕਰਨਾਂ–5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਹੌਲੀ–ਹੌਲੀ ਕਿਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ।
ਅਗਵਾਈ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਂ :- **Touch Rungby**

ਉਦੇਸ਼:- **Touch Rungby ਖੇਡ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ।**

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-- Rungby ਗੇਂਦਾਂ / ਸਾਫਟ ਗੇਂਦਾਂ , Cones / ਸੋਸਰ

ਗਰਮਾਉਣਾ 5 ਮਿੰਟ

- ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਥਰੋ ਅਤੇ ਕੈੱਚ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਵਾਈ, ਸਕੈਚਿੰਗ ਰੁਟੀਨ।

ਕਿਰਿਆ 25 ਮਿੰਟ

Touch Rungby ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ , ਬਾਲ ਹੈਡਲਿੰਗ ਸਕਿਲਜ਼ ਹੱਥ , ਅੱਖ ਤਾਲਮੇਲ ਇਸਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਰਲ ਕੇ ਵੀ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਯਮ- (1)

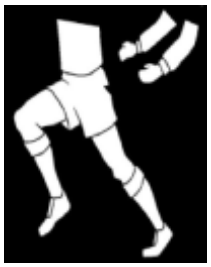
ਟੀਮ : ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ 5 ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। **ਦੋ ਬਦਲਵੇਂ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ– ਸਾਰੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲਈ 5 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਹਾਫ ਟਾਈਮ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਬਰੇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਟਾੱਸ– ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਟਾੱਸ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ , ਉਸਨੂੰ ਬਾੱਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਗਰਾਊਂਡ ਲੈ ਲੈਦਾ ਹੈ। ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਰੋਲ ਬਾਲ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਲ ਬਾਲ(*Roll Ball*) :

'ਰੋਲ ਬਾਲ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਟੱਚ(*Touch*) : ਟੱਚ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂੱਹਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਛੂੱਹਣਾ । ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੂੱਹਣ ਤੇ ਰੋਲ ਬਾਲ ਪ੍ਰਫਾਰਮ (Perform) ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ।

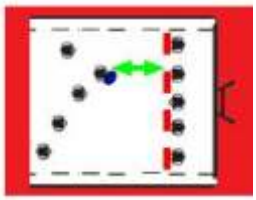
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਹਰ ਟੀਮ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਚਾਰ ਵਾਰ ਛੂਹ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਸਕੋਰਿੰਗ :– ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਲ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਹੋਵੇ , ਅਤੇ ਉਹ (ਸਕੋਰ ਲਾਈਨ) ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਪਾਰ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਮਨਾਹੀ ਹੈ । ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੋਆਇੰਟ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

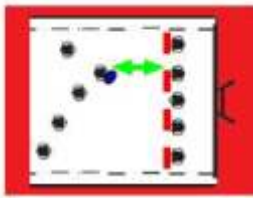
ਪਾਸਿੰਗ :- **ਬੈਕ ਸਾਈਡ** :- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਪਾਸ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ , ਹੌਲਾ ਜਿਹਾ ਧੱਕਾ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ , ਥਰੋ ਜਾਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਆਨ ਸਾਈਡ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਫਾਰਵਰਡ ਪਾਸਿੰਗ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ । ਡਰਾਪ ਬਾਲ ਉਲਟ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।



ਆਫ ਸਾਈਡ :- ਸਾਰੇ ਰੱਖਿਅਕ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਪੰਜ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੋਣਗੇ । ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ ਰੋਲ ਬਾਲ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਣਗੇ ।

ਕਿਕਿੰਗ :- ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ ਅਲਾਉਡ ਨਹੀ ਹੈ

ਰੋਲਿੰਗ :– ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੂਜਾ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵਾਪਿਸ ਵੀ ਬੁਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।



ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ :– ਖੇਡ ਕੇਂਦਰ ਰੇਖਾ (Center line) ਤੋਂ ਹਮਲਾਰ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਰੋਲਿੰਗ ਬਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

- ਹਮਲਾਵਰ ਟੀਮ ਟ੍ਰਾਈ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਬਾਲ ਲੈਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
- ਬੈਕਵਰਡ ਪਾਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਸ ਕੋਲ ਬਾਲ ਹੋ ਛੂਹਿਆ ਜਾਵੇ , ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਲ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਰੋਲਿੰਗ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਜਿੱਥੋਂ ਉਹ ਛੂਹਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ।
- ਉਹ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਗਿਆ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ 'ਮਾਰਕ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
  ਇੱਕੋ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਬਾਲ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕੇਵਲ ਚਾਰ ਛੂਹ (Four touch) ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
- ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਵੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਾਲ ਦੁਜੇ ਪਾਸੇ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ (ਪੰਜ ਮਿੰਟ)

ਕੀ ਬੱਚੇ ਕਿਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਘੁੰਮੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਹੌਲੀ - 2 ਚੱਲਣਾ , ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਚਲੇ ਹਨ) ਅਗਵਾਈ , ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਵਾਈ ਆਦਿ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

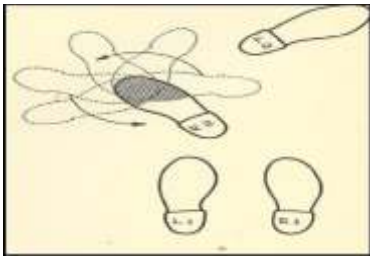
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਂ :- ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ, ਫੁੱਟ ਵਰਕ ਅਤੇ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ।

ਉਦੇਸ਼:-ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਸਕਿਲ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ (Pivoting) ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :-- ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ, ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ, ਕੋਨ / ਸੋਸਿਉਰ ਤੇ ਬਿਬਜ਼ ।

Pivoting (ਘੁੰਮਣਾ)



ਇੱਕ ਪੈਰ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

- ਦੂਜਾ ਪੈਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਥਰੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋ , ਤੁਸੀਂ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਦੀ ਬਾਲ ਤੇ ਮੁੜਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾਉਣਾ ।

Shooting (ਸ਼ੂਟਿੰਗ) :-

- ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੱਥ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ।
- ਬਾਲ ਦਾ ਗੱਰਿਪ ਕੇਵਲ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਵੇ ।
- ਬਾਕੀ ਹੱਥ ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਂਝ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ।
- ਇੱਕ ਹੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਬਾਲ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਲਿਆਓ ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ , ਆਪਣੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੁੜੋ ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋਗੇ ।
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੰਧਨਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁੱਦਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੱਦ ਜਾਓ ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ (ਵਾਰਮ ਅੱਪ) - 5 ਮਿੰਟ

- ਗੱਰੁਪ ਨੂੰ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਰਗ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜਣਗੇ ।
- Á ਖਿਡਾਰੀ Bਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲ ਕਰੇਗਾ, B ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ C ਡਰਿਬਲ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਇੰਝ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- ਅਗਵਾਈ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਵਾਈ ।

ਕਿਰਿਆ :- 25 ਮਿੰਟ

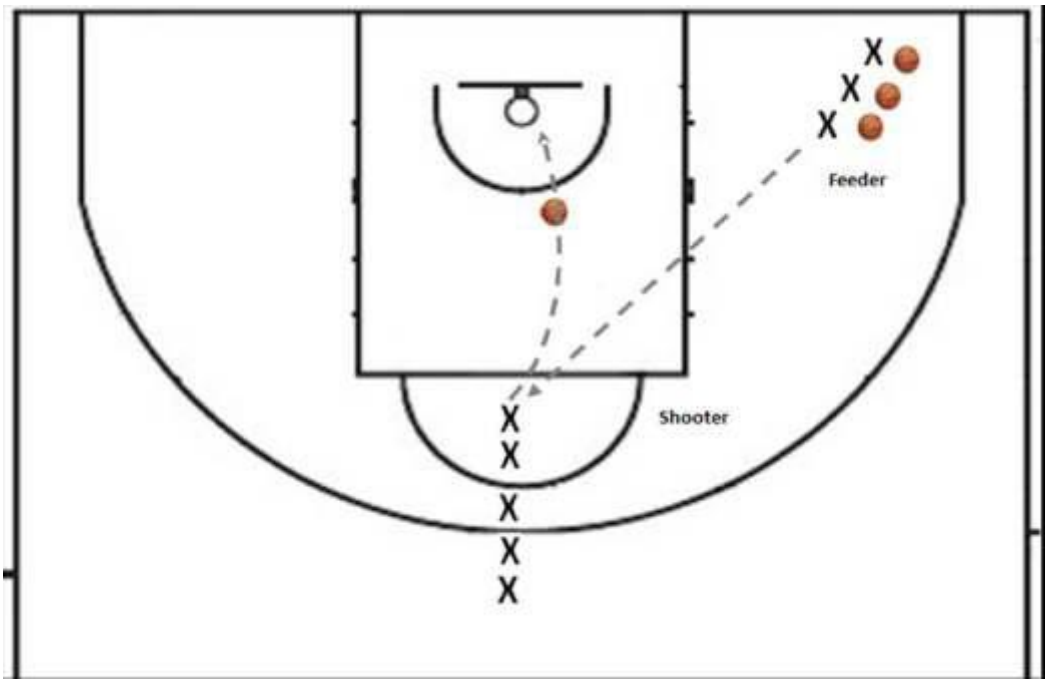
ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਸਟਾਰ (10 ਮਿੰਟ)

- ਗੱਰੁਪ ਨੂੰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ , ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਅੱਧੇ - 2 ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ।
- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਫ੍ਰੀ - ਥਰੋ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਲ ਸ਼ੂਟ ਕਰੇਗਾ ।ਫਿਰ ਜਾ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇਗਾ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- ਪਹਿਲਾ ਫੀਡਰ ਬਾਲ ਲੈਕੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਪਾਸ ਕਰੇਗਾ । ਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਿਸ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਜਾ ਖੜੇਗਾ ।
- ਇੰਝ ਇਹ ਡਰਿਲ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ , ਕੋਰਟ ਦੇ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਫੀਡਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ।
- ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ , ਨਾਂ ਕਿ ਕੇਵਲ ਬਾਸਕਟ ਵੱਲ ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫਟ ਬਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਫਿਰ ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਦੇ ਦਿਓ।



Game play- 15 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅੱਧਾ ਗਰਾਊਂਡ ਲੈ ਕੇ ਸੋਧੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡੋ ।
- ਹਰੇਕ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੂਲਾ ਹੂਪ (Hula Hoop) ਘੱਟ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਖੇਤਰ ਲਈ ਟੰਗੋ ।
- ਠੀਕ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ।
- ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਵਜੋਂ **Bibs** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਓ - 5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਹੌਲੀ - 2 ਤੇ ਫਿਰ ਤੇਜ਼ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਗਏ ਹਨ ?
ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਵਾਈ ।

ਪਾਠ - ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ :-

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀ ਕੌਣ ਹੈ । ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਟੀਮ ਜਿੱਤ ਜਾਏ । ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗੀ ਜੇਕਰ ਉਸ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਟੀਮ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਜਿੱਤ ਜਾਏ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਮ :– ਤਾਲਮੇਲ ਖੰਡ (ਡਰੇਗਨ ਟੇਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ)

ਉਦੇਸ਼ :- ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੇਮਜ਼ ਖੇਡਣਾ । ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ , ਤਾਕਤ , ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਲਿਆਉਣੀ , ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ :– ਸਾਊਸਰ, ਕੋਨ , ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ , ਵਾਲੀਬਾਲ , ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ (ਪੰਜ ਮਿੰਟ)

ਸਾਊਸਰ ਨੂੰ ਉਛਾਲੋ - ਚੁਸਤੀ , ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਟੀਮ ਵਰਕ ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ A ਅਤੇ B ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਸਾਊਸਰ ਕੋਨ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਅੱਧੇ ਕੋਨਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਕੋਨਾ ਨੂੰ ਪੁੱਠੇ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।
- ਸਿੱਧੇ ਕੋਨ ਟੀਮ A ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਕੋਨ ਟੀਮ B ਨੂੰ ਸੌਂਪੋ ।
- ਟੀਮ A ਦਾ ਕੰਮ ਟੀਮ ਭ ਦੇ ਕੋਨ ਨੂੰ ਉਛਾਲਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੋਨ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਮ B ਵੀ ਇੰਝ ਕਰੇਗੀ ।
- ਜਿਸ ਟੀਮ ਦੇ ਕੋਨ ਘੱਟ ਉਛਾਲੇ ਜਾਣਗੇ ਉਹ ਹੀ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ ।
- ਇੰਝ ਦੋ ਮਿੰਟ ਖੇਡੋ, ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਦੋ ਮਿੰਟ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ।
- ਅਗਵਾਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਵਾਈ ।

ਕਿਰਿਆ - 25 ਮਿੰਟ

ਡਰੇਗਨ ਦੀ ਪੂੰਛ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ :-

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 10 - 12 ਦੇ ਗੱਰੁਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- 10, 9 ਦੇ ਗੱਰੁਪ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਮਰ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਬਣਾਉਣਗੇ । ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹੇਗਾ । ਇਹੋ ਡਰੇਗਨ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਦਸਵਾਂ ਬੱਚਾ ਜੋ ਡਰੇਗਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਕੋਲ ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ ਹੋਵੇਗੀ । ਉਹ ਡਰੇਗਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਮਤਲਬ ਡਰੇਗਨ ਦਾ ਅਗਲਾ ਬੱਤਾ ।
- ਡਰੇਗਨ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੇਗਾ ।

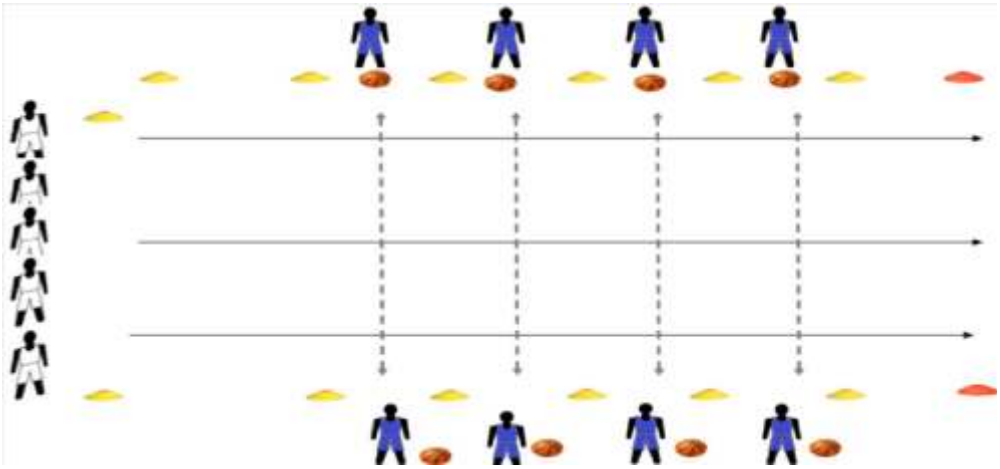
ਡਰੇਗਨ ਦੀ ਪੂੰਛ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

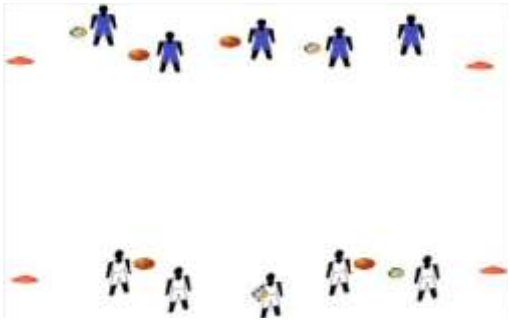
ਬੰਬਾਰਮੈਂਟ :- ਜੰਪਿੰਗ , ਲੈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਥ੍ਰੋਇੰਗ :-

- ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ , ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ **ਰਨਿੰਗ ਟੀਮ** ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਟੀਮ **ਬੰਬਾਰੀ ਟੀਮ** ਹੋਵੇਗੀ ।
- ਬੰਬਾਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬੰਬਾਰੀ ਜੋਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਲੀਬਾਲ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ਟ ਬਾਲ ਲੈ ਕੇ ਖੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਬੰਬਾਰੀ ਟੀਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਥ੍ਰੋ ਰਨਿੰਗ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਜ਼ ਵੱਲ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ।
- ਰਨਿੰਗ ਟੀਮ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰੇ ਬਿਨ੍ਹ ਜਾਂ ਆਰਭਿੰਕ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਅੰਤਲੀ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਚਲੇਗੀ । ਜੋ ਬਾਲ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਤਲੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਕਰੇਗਾ ਉਹ ਟੀਮ ਲਈ ਪੁਆਇੰਟ ਲਏਗਾ ।
- ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ , ਰਨਿੰਗ ਟੀਮ ਬੰਬਾਰੀ ਟੀਮ ਬਣੇਗੀ ਅਤੇ ਬੰਬਾਰੀ ਟੀਮ ਰਨਿੰਗ ਟੀਮ ਬਣੇਗੀ ।
- ਜਿਸ ਟੀਮ ਦੇ ਵੱਧ ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ ਉਹ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ ।



ਫਾਇਰ ਥ੍ਰੋ :- ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ :-

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਥਰੋਇੰਗ (Throwing) ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਗੇਮ (Catching game) ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਣਗੀਆਂ । ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦਾ ਆਪਣਾ ਜੋਨ ਹੋਵੇਗਾ । ਜੋ ਕਿ 15 - 20 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਖੜਨਗੀਆਂ । ਗੇਮ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਥ੍ਰੋ ਸੁੱਟ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ।
- ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜੋਰ ਨਾਲ ਥ੍ਰੋ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਥ੍ਰੋ ਸਿਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਨੀਵੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਜੇਕਰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਥ੍ਰੋ ਪਕੜ ਨਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਥ੍ਰੋ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁਆਇੰਟ ਮਿਲੇਗਾ ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 1 ਪੁਆਇੰਟ ਮਿਲੇਗਾ ਜੇਕਰ ਥ੍ਰੋ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਜੋਨ ਤੋਂ ਬਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਵੇਗੀ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਫੁੱਟਬਾਲ - ਡਰਿਬਲਿੰਗ , ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ

ਉਦੇਸ਼: ਡਰਿਬਲਿੰਗ, ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ ਸਕਿਲਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ।

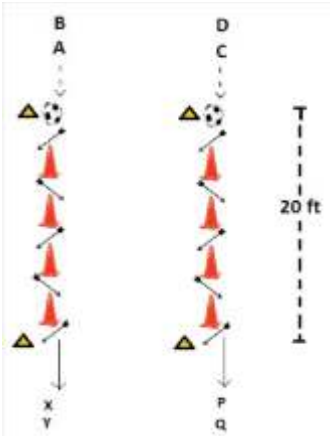
ਲੋੜੀਦਾਂ ਸਮਾਨ: ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਦਾਨ / ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਨ ।

ਸਮੱਗਰੀ: ਫੁੱਟਬਾਲ , ਕੋਨ / ਸੋਸਰ ।

ਕਲਾਸ ਦਾ ਆਕਾਰ – 40-50 ਵੱਡਾ ਕਲਾਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ : ਮੋੜ ਘੇਰ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜਨਾ

- ❖ ਨਿੱਚੇ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਡਰਿਲ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ❖ 4 - 4 ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ 20 ਫੁੱਟ ਹੋਵੇ।
- ❖ A ਨੂੰ 'X' ਤੱਕ ਜਿਗ – ਜ਼ੈਗ ਡਰਿਬਲ ਕਰਾਓ ਅਤੇ'X' ਨੂੰ ਅਗਲੇ 'X' ਤੱਕ ਪਾਸ ਦੇ ਕੇ ਪਹਿਲੇ 'X' ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਗ ਜਾਵੇ
- ❖'X' ਹੁਣ 'B'ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ।
- ❖ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦਹੁਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ।



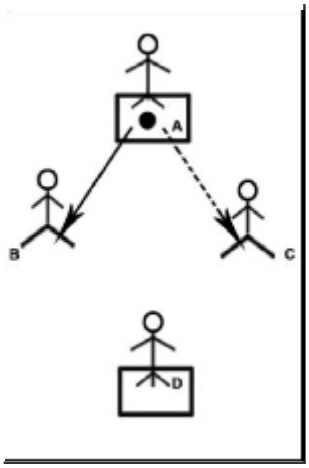
ਪਾਸ ਥਰੋ ***(Pass Throw)-***

- ❖ ਕੀ ਬੱਚੇ ਇੰਝ ਹੀ ਚਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹਨ ?
- ❖ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਚਿਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਦੇਣਾ । ਇਸ ਪਾਸ 'B'ਜਾਂ 'C' ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਪਾਸ ਦੇਣਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ 2 ਲਾਈਨਾਂ ਬਣਾਓ । A ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਖੜੇਗਾ ਅਤੇ D ਨੂੰ ਪਾਸ ਦੇਵੇਗਾ B ਜਾਂ C ਦੇ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਦੇਵੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ D ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ।
- D ਡਰਿਬਲ ਕਰਕੇ ਬਾੱਲ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ A ਨੂੰ B ਜਾਂ C ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇਵੇਗਾ A ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ ।
- B ਅਤੇ C ਨਾਲ ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ ਦੁਹਰਾਓ A ਜਾਂ D ਵੱਲੋਂ ਵੀ



Game (ਖੇਡਾਂ) 15min

- ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੋਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਓ ।
- ਦੋਨਾਂ ਟੀਮਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀਬਸ(bibs) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ 4 ਜਾਂ 6 ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।

Cool Down: ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (5 ਮਿੰਟ)

ਪਾਠ:
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਬੁਲਾਓ 'ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸੁਣੋ' । ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ, ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ ਸਕਿਲਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਕਿਓਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:–

(1) 8 ਤੋ 11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਿਆ ਅੰਕ ।

(2) ਜੇਕਰ ਕੁੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਦਿਖਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋਗੇ ।

(3) ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ ?

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :-

Practice:- ਕਿਸੇ ਗੋਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨਾ

Specialize:- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ

Monitor:- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ

Execute:- ਕੋਈ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ

Mastery:– ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਰੱਖਣਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਜੋ ਸਕਿਲਜ਼ (skills) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਲਸਟ ਬਣਾਓ , ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਵੀ ਕੰਡਕਟ ਕਰੋ ।

(1) ਬਾਸਕਿਟ ਬਾਲ

(2) ਟੱਚ ਰਗਬਾਏ (Touch Rugby)

(3) ਫੁੱਟਬਾਲ

2. ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋਗੇ ਜਿਹੜਾ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀ ਕਰਦਾ ?

ਤੁਸੀਂ : ਅੰਕਿਤ , ਤੂੰ ਫੁੱਟਬਾਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ?

ਅੰਕਿਤ : ਸਰ, ਮੈਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਮੈਨੂੰ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਪਸੰਦ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ: _____

ਬੱਚਾ: _____

ਤੁਸੀਂ: _____

ਬੱਚਾ: _____

ਤੁਸੀ: _____

ਬੱਚਾ: _____

ਤੁਸੀ: _____

ਬੱਚਾ: _____

ਤੁਸੀ: _____

ਬੱਚਾ: _____

ਤੁਸੀਂ: _____

ਬੱਚਾ:

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਪੰਜ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰਾਂ (ਸਕਿੱਲਜ) ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ?

ੳ) _____

ਅ) _____

ੲ) _____

ਸ) _____

ਹ) _____

2. ਮੰਨ ਲਉ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ, 3-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸੁਝਾਓ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹੋਣ

ਲੜੀਂ ਨੰ.	ਹੁਨਰ (Skills)	ਖੇਡ (Game)
1.	ਰਸੀਵਿੰਗ, ਪਾਸਿੰਗ ਤੇ ਸ਼ੂਟਿੰਗ	
2.	ਬੈਟਿੰਗ, ਬੋਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰਨਿੰਗ	
3.	ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਗਣਨਾ, ਪੜਤਾਲ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਰਣਨੀਤੀ ਸਕੇਟਿੰਗ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਹੱਥ ਅੱਖ ਤਾਲਮੇਲ, ਦੌੜਨਾ, ਡਰਿਬਲਿੰਗ, ਜਿਕਿੰਗ	
4.	ਸਕੇਟਿੰਗ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਹੱਥ ਅੱਖ ਤਾਲਮੇਲ, ਦੌੜਨਾ, ਡਰਿਬਲਿੰਗ, ਜਿਕਿੰਗ	

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ਓ)

ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਖਾਸ ਸਕਿੱਲ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ -

1. 1. 8 – 11 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨੁਕਤੇ
2. ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਕਿਲ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦੀ ਮੱਹਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ
3. 8 – 11 ਸਾਲ ਦੇ ਗੱਰੁਪ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਕਿਲ ਬਾਰੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾ ਦੱਸਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ।
4. ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿਲਜ਼ ਫੁੱਟਬਾਲ , ਟੱਚ ਰਗ ਬਾਏ(Touch Rough by), ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ।

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
Touch Rugby ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ 4: ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ)

ਜਿਹੜੇ ਦੌੜਾਕ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਜੂਨੀਅਰ ਲੈਵਲ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੈਂਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਇਹ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੈਂਸ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੀਨੀਅਰ ਲੈਵਲ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਨਕਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਵਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ 12 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ- ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਚੁਣ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਸਟ ਬਣ ਸਕਣ ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਦੌੜਾਕ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ (14 ਤੋਂ 18) ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਜੂਨੀਅਰ ਲੈਵਲ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਜੂਨੀਅਰ ਚੈਂਪੀਅਨ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਸੀਨੀਅਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਏ ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਮਉਮਰ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਹਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਕੰਮ/ਭਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਸੱਟ ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੋਸਤ ਬਣ ਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੇ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਜਦੋਂ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ (12 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਤੱਕ) ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ **ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤਿਆਂ** ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ।

- ਭਿੰਨ - 2 ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ।
- ਗੇਮਜ਼ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵੱਲ ।
- ਢੁਕਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਲੂਕ ਕਰਨਾ ।
- ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਕੇ, ਵੀਡਿਓ ਆਦਿ ਦਿਖਾ ਕੇ)
- ਨਿਰੀਖਨ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ (ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇ ਕੇ, ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣਾ)
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ।
- ਬਚਾਓ ਸੰਬੰਧੀ ਤਰੀਕੇ (ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਜਾਣ ਦਿਓ, ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦਿਓ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਣ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਣ) ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਬਾਅਦ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ।

ਨਿੱਚੇ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਲਈ) ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (6 , 7 ਅਤੇ 8 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ) ਕਰਨ ਲਈ ਆਗਿਆ ਲਓ ।

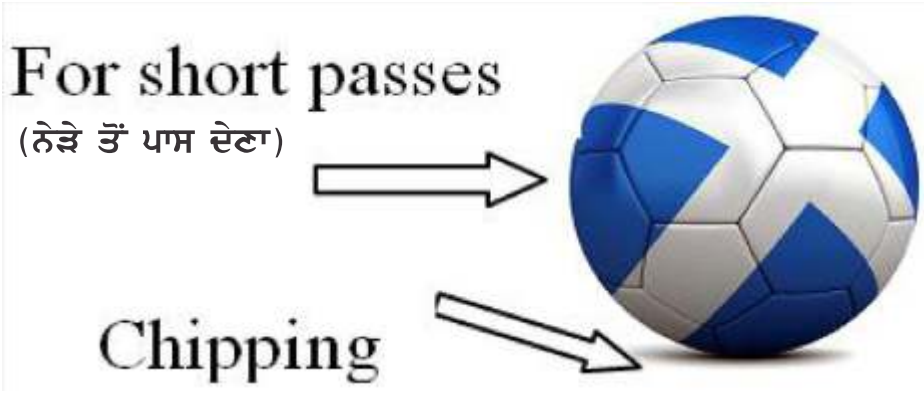
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਫੁੱਟਬਾਲ - ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਠ

ਉਦੇਸ਼:	ਬੱਚੇ ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖਣਗੇ ।
ਸਮਾਨ:	ਫੁੱਟਬਾਲ, ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੋਨ (cone) ਅਤੇ ਸੋਸਰ ਕੋਨ (cone)

ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਕੋਚਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟਸ)	
ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ । ਉੱਥੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਨਣਾ ।	ਆਧਾਰ 1
ਕੁਲ੍ਹੇ (Hip) ਤੋਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ।	ਆਧਾਰ 2
ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਦੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਬੰਦ (lock) ਕਰਨਾ ।	ਆਧਾਰ 3



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ -1

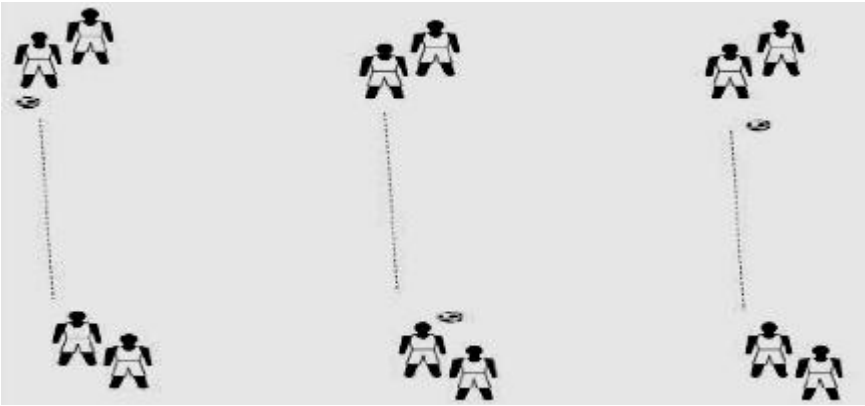
ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	5 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ 3G ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ 'ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ (Get the ball)' - 'ਬਾਲ ਦੇਣਾ (Give the Ball)' - 'ਬਾਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਣਾ (Go the ball)' ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ (Sharing and Trusting) ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪਾਸਿੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਵਾਰਮ ਅਪ	5 ਮਿੰਟ

- ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੈੱਟਅਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 3 ਜਾਂ 4 ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਹੋਵੇ ।
- ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ 10 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਊਂਡ ਲਵੋ ।
- ਹਰੇਕ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ 2 ਟੀਮਾਂ ਦਸ ਪਾਸ (Ten passes) ਦੀ ਗੇਮ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ।
- ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ 10 ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੁਆਇੰਟ (One point) ਮਿਲੇਗਾ ।
- ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਬਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਹੈ ।
- ਪਾਸ () ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿੱਚਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲੈਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣ	15 ਮਿੰਟ

- ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਊਂਡ ਲਵੋ ।
- ਹਰੇਕ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ 2 ਟੀਮਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਗੇਮ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ।

Focus

ਗੋਡਿਆਂ ਤੋ ਨਿਚਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਅਲਾਊਡ (Allowed) ਹੈ ।

ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ	3 ਮਿੰਟ

ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ , ਅਰਧ -ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (Straching exercise) ਕਰੋ ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੂਲ -ਡਾਉਨ () ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸੀਵੀਇੰਗ - 2

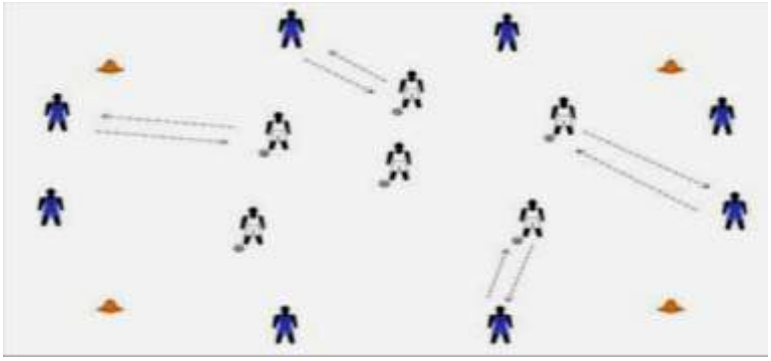
ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ 3G ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ । 'Get the ball (ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ)' – 'Give the ball (ਬਾਲ ਦੇਣਾ)' – 'Go the ball(ਬਾਲ ਦੇ ਪਿਛੇ ਜਾਣਾ)' ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ Sharing and trusting(ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ) ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪਾਸਿੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਗੱਰੁਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਗੱਰੁਪ ਲਈ ਕੋਣ (Cone) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਗ੍ਰਿਡ ਬਣਾਓ ।
- ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਮ ਗ੍ਰਿੱਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਦੂਜੀ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇਗੀ
- ਗ੍ਰਿੱਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਗੇਂਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ , ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੇ ਚਿਤੱਰ ਨੂੰ ਵੇਖੋ



- ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਗ੍ਰਿੱਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ , ਨੂੰ ਪਾਸ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਵੇਗਾ ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਕਰੋ, ਪਾਸ ਲਓ ਤੇ ਦਿਓ ।
- ਦੋ ਮਿੰਟ ਬਾਦ ਰੋਲ ਬਦਲੋ।
- ਫੈਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ (stretching exercise) ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

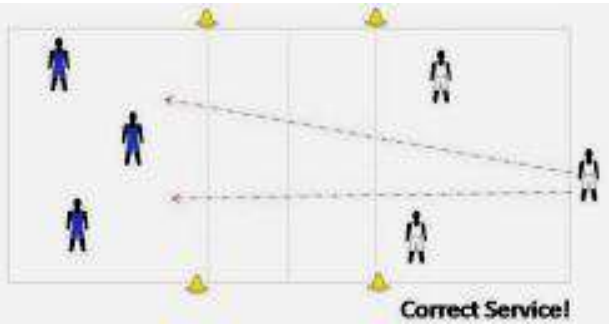
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

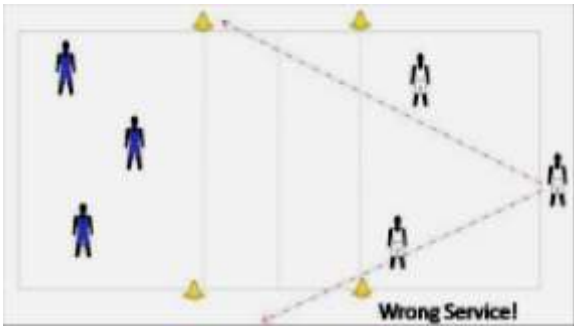
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

ਬਾਲੀਬਾਲ ਗਰਾਊਂਡ

- ਕੋਣ (Cone) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਾਲੀਬਾਲ ਦਾ ਕੋਰਟ ਬਣਾਓ ।
- ਨੈੱਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਈਨ ਲਗਾਓ । ਇੱਥੇ ਕੋਣ (Cone) ਨਾ ਵਰੋਤ ।
- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਛੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ





- ਖੇਡ ਬਾਲੀਬਾਲ ਵਰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲ ਗਰਾਉਂਡ ਉੱਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇੱਹ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋ ਨੀਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।ਬਾਲ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਕਿੱਕ / ਪਾਸ ਕੇਵਲ nside of Insdepਹੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਹੈ ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਭੇਜਣ ਵਾਸਤੇ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਤਿੰਨ ਟੱਚ ਲੈ ਕੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
- ਬਾਲੀਬਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਵਿਰੋਧੀ ਵੱਲ ਭੇਜੇਗਾ ।
- ਇੱਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਲੀ (Valley) ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਨਹੀ ਹੈ । ਗੇਂਦ ਗੋਡੀਆਂ ਤੋ ਨਿੱਚੇ ਰਹੇਗੀ ਜੇਕਰ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠੇਗੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਸ ਦਾ ਅੰਕ ਮਿੱਲੇਗਾ ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਊਂਡ ਲਵੋ ।
- ਹਰੇਕ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਊਡ ਵਿੱਚ 2 ਟੀਮਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਗੇਮ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ।
- ਚਾਰ ਬਿਨਾਂ ਗੋਲ ਕੀਪਰ ਤੋ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਬਣਾਓ ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੋ ਪੋਲਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਗੋਲ ਕਰੇਗੀ ।

Focus

ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿੱਚਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਅਲਾਉਡ ( ) ਹੈ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ () ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸੀਇਵਿੰਗ - 3

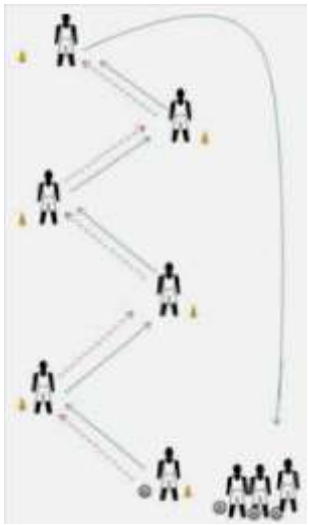
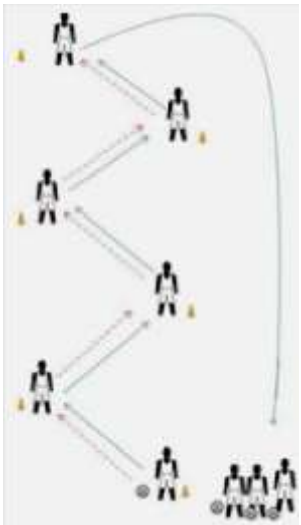
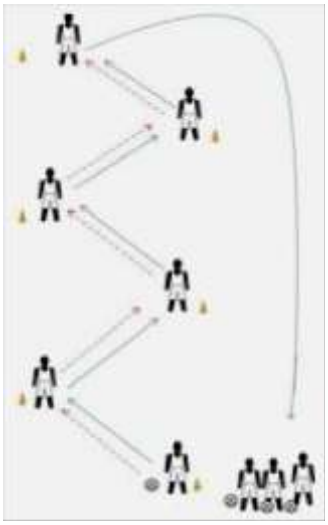
ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ 3G ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ। 'Get the Ball (ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ)' – 'Give the Ball (ਬਾਲ ਦੇਣਾ)' – 'Go the Ball(ਬਾਲ ਦੇ ਪਿਛੇ ਜਾਣਾ)' ਫੁਟੱਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ Sharing and trusting(ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ) ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਸਿੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਉਸ ਕੋਲ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਨਿੱਚੇ ਲਿੱਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈੱਟ –ਅੱਪ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਲਦਾ ਰਹੇਗਾ।
- ਇੱਕ ਪਾਰਟਨਰ (ਭਾਗੀਦਾਰ) ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਗੇਂਦ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਪਣੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਲੇਵੇਗਾ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- ਪਾਰਟਨਰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਿ ਕੋਣ (cone) ਨਾਲ ਮਾਰਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਾਸਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ।
- ਪਾਸ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਹ ਪਾਸ ਸਾਂਭਣੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਂਭੀ ਜਾ ਸਕੇ ।
- ਅਖੀਰਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡਰਿਬਲ ਕਰਕੇ ਸਟਾਰਟਿੰਗ (Starting) ਪੋਆਇੰਟ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆ ਕੇ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ
- Appendix 1 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (Stretching exercise) ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਮ A ਅਤੇ ਟੀਮ B ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਟੀਮ A ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟੀਮ B ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਭੇਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਖੇਡੇ ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਗੇਂਦਾਂ ਦਿਓ ।

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਇੰਝ 2 ਮਿੰਟ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- ਦੋਵੇ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੀ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਡਿਸਟਰਬ / ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ।
- ਹੁਣ ਦੋਵੇ ਟੀਮਾਂ ਇੱਕ ਹੀ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਗੇਂਦਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ।
- ਹਰੇਕ ਦੋ-ਦੋ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਦੋਨਾਂ ਟੀਮਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ - ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਵਾਪਸ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋ ਤੱਕ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਾਲ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਛੋਟੇ ਸਾਇਜ਼ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡੋ ।

Focus *ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿੱਚਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਅਲਾਊਡ ( ) ਹੈ।*

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ-ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ - ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਤੇ ਪਾਠ

ਉਦੇਸ਼:	ਬੱਚੇ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਦੀ ਸਕਿਲ ਸਿੱਖਣਗੇ ।
ਸਮਾਨ:	ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੋਣ (Marking cone) ਅਤੇ ਸੋਸਰ ਕੋਣ (saucer cone)

ਕੋਚਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟਸ	
ਗੇਂਦਾਂ ਨੂੰ ਡਰਿਬਲ ਕਰਨ ਸਮੇ ਉੱਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ , ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਨਹੀਂ । ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਡਰਿਬਲ ਕਰੋ ਕਦੇ ਵੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਾਊਂਸ ਨਾ ਕਰੋ	ਪੱਧਰ 1
ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗੇਂਦ ਕਮਰ ਤੋਂ ਨਾ ਉਠੇ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਾਹਮਣੇ ਵੇਖੋ, ਗੇਂਦ ਜਾਂ ਗਰਾਊਂਡ ਵੱਲ ਨਹੀਂ	ਪੱਧਰ 2
ਜਦੋ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬਾਊਂਸ ਕਰੋ । ਜਦੋ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਲ ਵੀ ਉਸ ਸਾਈਡ ਮੋੜੋ ।	ਪੱਧਰ 3

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ड्रिबलिंग - 1

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ — 2 ਮਿੰਟ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇਪਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ , ਟੀਮ , ਦੋਸਤਾਂ , ਪਰਿਵਾਰ ਆਦਿ ਲਈ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ — 5 ਮਿੰਟ

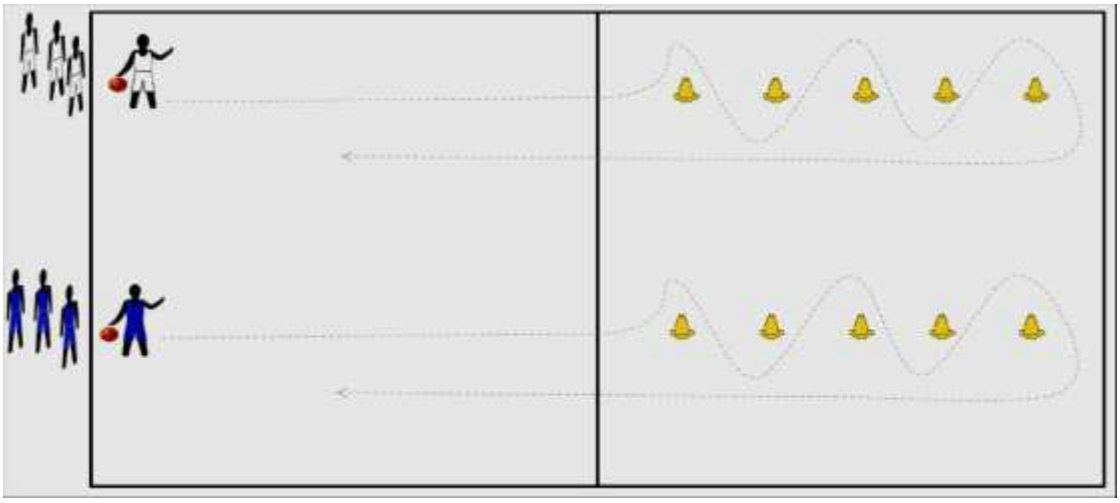
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗੱਰੁਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ - ਦੂਰ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਦੇਵੋ ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਸਾਈਡ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਸਾਈਡ ਬਦਲਵੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲ ਕਰੋ ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਹੀ ਕਰੋ । ਬਾਲ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਤੇ ਉਛਾਲੋ , ਕਮਰ ਤੱਕ ਉਛਾਲੋ , ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਉਛਾਲੋ ।
- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ।
- ਖਿੱਚਣ ਵਾਲਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ — 10 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੇ ਗੱਰੁਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਗੱਰੁਪ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਹਰੇਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਕੋਰਟ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਕੋਣ ਰੱਖੋ ।
- ਨਿੱਚੇ ਦਰਸਾਏ ਚਿੱਤਰ ਵੱਲ ਵੇਖੋ ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਾਂਡ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਗੱਰੁਪ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਡਰਿਬਲ ਕਰੇਗਾ , ਟੇਢੀ - ਮੇਢੀ ਕੋਣਜ਼ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹੀ ਜਲਦੀ ।
- ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਲ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਂਝ ਹੀ ਕਰੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲੇ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ।
- ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਖਤਮ ਕਰੇਗੀ ਉਹ ਹੀ ਟੀਮ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ ।

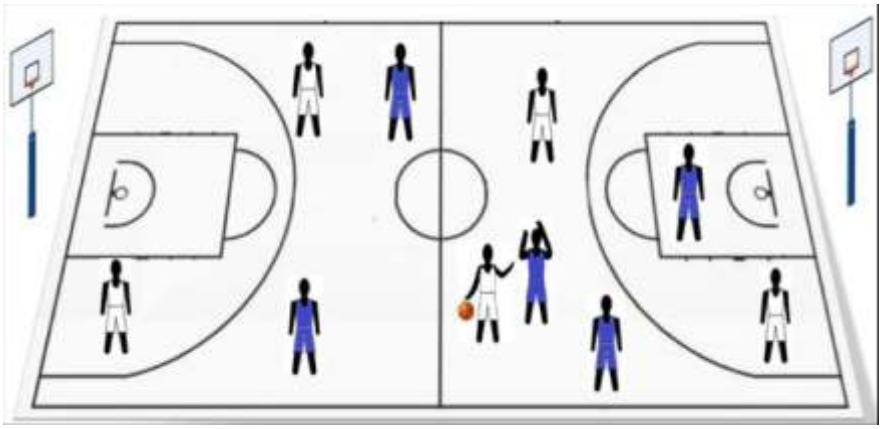
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਜਾਂ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ । ਪੂਰੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡੋ



Focus

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਸਮੇਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ ਹਥੇਲੀ ਨਹੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਸਮੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖੋ ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ,ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁਲੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ड्रिबलिंग-2

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਜਦੋ ਤੁਸੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡਰਿਬਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋ ਖਿੱਚੀ ਨਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ।ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਕੂਲ, ਟੀਮ, ਦੋਸਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

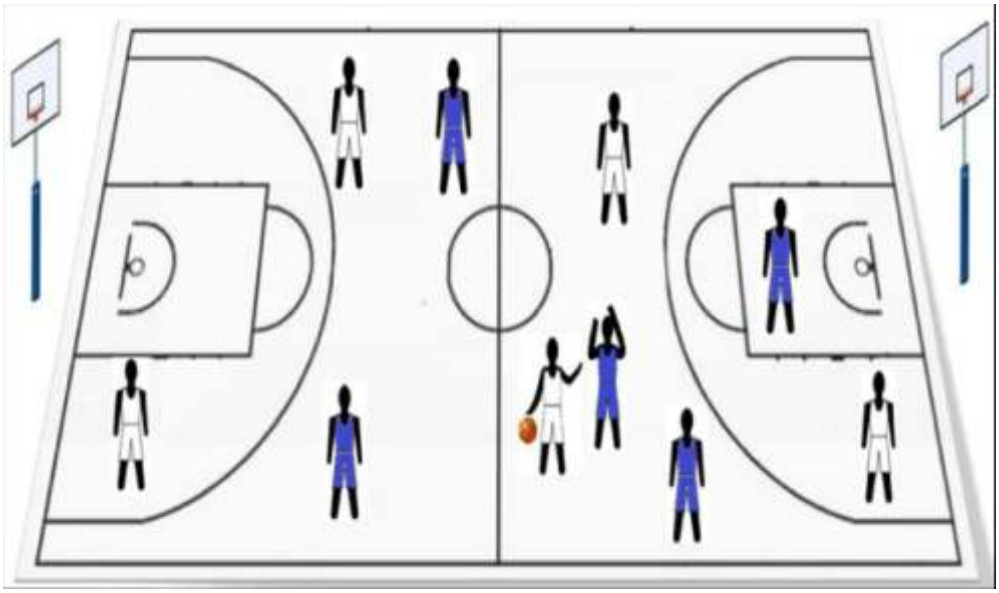
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ –ਦੂਰ ਖਿਲਾਰ ਦਿਓ ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਡਰਿੱਬਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ 2 ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਗਰੁਪਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਖੇਡ ਹਾਫ – ਕੋਰਟ (Half -Court) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੇਡਣ ।
- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੋ ਅਤੇ ਹਾਫ ਕੋਰਟ (Half Court) ਵਰਤ ਕੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡੋ ।

Focus

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਬੱਚੇ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਸਮੇਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਰਤ ਕਹੇ ਹਨ ਹਥੇਲੀ ਨਹੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਸਮੇਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖੋ ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ , ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁਲੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (Stretching exercise) ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੂਲ ਡਾਊਨ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿੱਖੀਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਡਰਿਬਲਿੰਗ -3

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡਰਿਬਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਖਿੱਚੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੀ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਖਿਲਾਰ ਦਿਓ ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਡਰਿੱਬਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

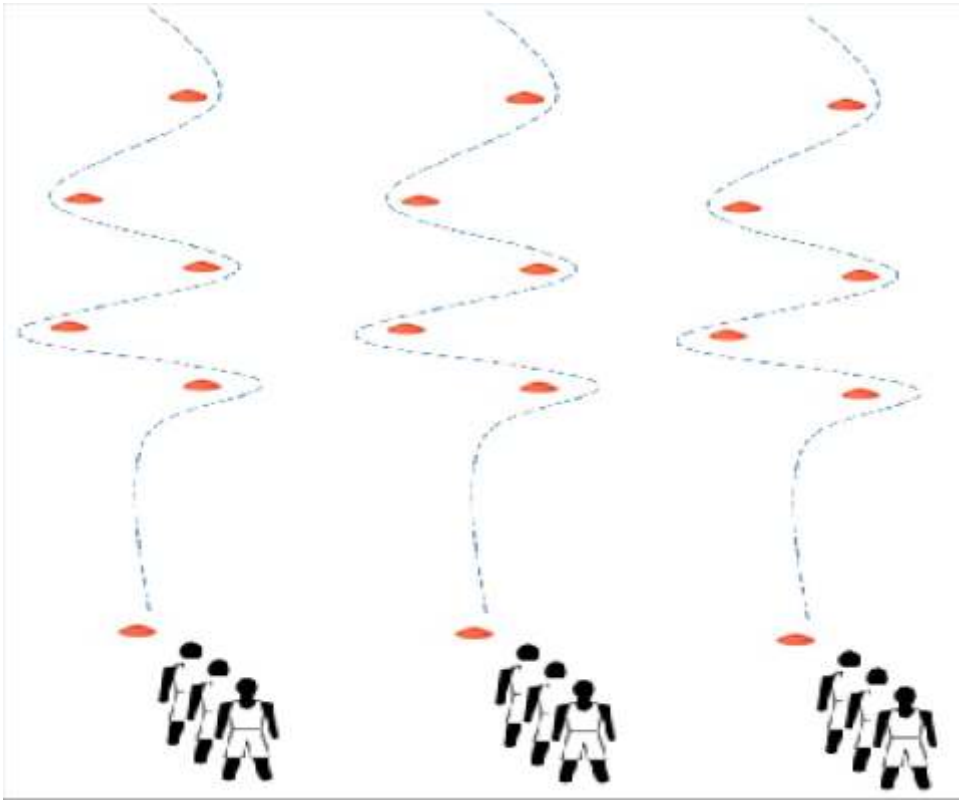
ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ 4 ਜਾਂ 5 ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਡਰਿੱਲ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ।
- ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਜਿੱਗ-ਜੈਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਰਿੱਬਲਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਨ ਕੋਲੋਂ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ । ਕੋਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਦਾ ਪਰੰਤੂ ਕੋਨ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ।
- ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਵਰਤੋਂ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- ਡਰਿੱਬਲਿੰਗ ਦੀ ਤਾਲ (Rhythm) ਬਦਲਵੇਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ।
- ਸਪੀਡ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੈਅ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਛਾਤੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਦੇਣ ਤੇ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਖੇਡੋ ।

Focus

ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਯਕੀਨਨ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਉਹ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾ ਕਿ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਸਮੇਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖਣ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ , ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (stretching exercise) ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬਾਲੀਬਾਲ - ਬਾਲ ਕੰਟੈਕਟ ਉੱਤੇ ਪਾਠ

ਉਦੇਸ਼:	ਬੱਚੇ ਬਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਬਾਲ ਕੰਟੈਕਟ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਗੇ ।
ਸਮਾਨ:	ਬਾਲੀਬਾਲ, ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੋਣ ਅਤੇ ਸੋਸਰ ਕੋਣ ।

ਕੋਚਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟਸ	
ਅੰਗੂਠੇ ਸਮਾਂਤਰ ਤੇ ਨਿੱਚੇ ਵੱਲ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣ ਬਾਜੂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉ ।	ਪੱਧਰ 1
ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਦੇਖੋ ਗੇਂਦ ਦੀ ਲਾਈਨ 'ਚ ਪੁੱਜੋ ।	ਪੱਧਰ 2

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬਾਲ ਕੰਟੈਕਟ-1

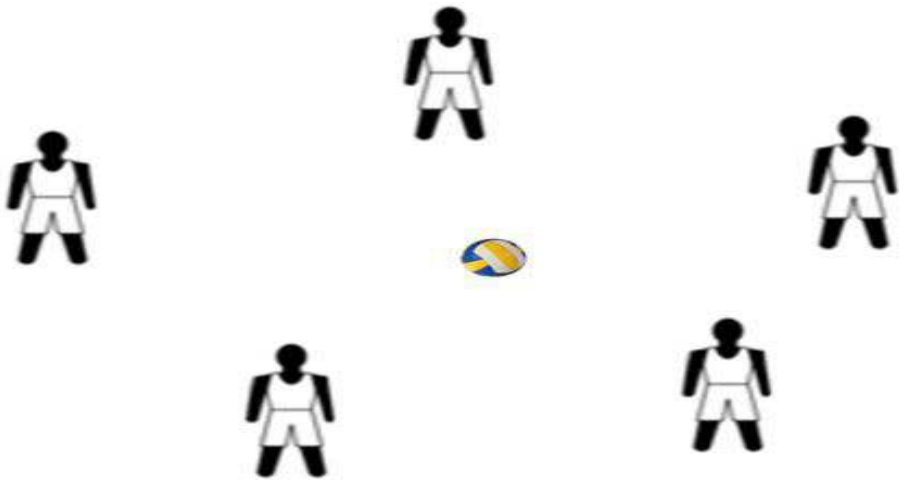
ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਸਹੀ ਬਾਲ ਕੰਟੈਕਟ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ । ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਲਈ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਫੋਕਸ ਕੀਤਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 5-5 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਕੋਲ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਚੱਕਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਡਰਾਪ ਦੇਵੇਗਾ ।
- ਡਰਾਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹਿੱਟ ਕਰੇਗਾ ।
- ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਆਏਗਾ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਨਾਲ ਠੀਕ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

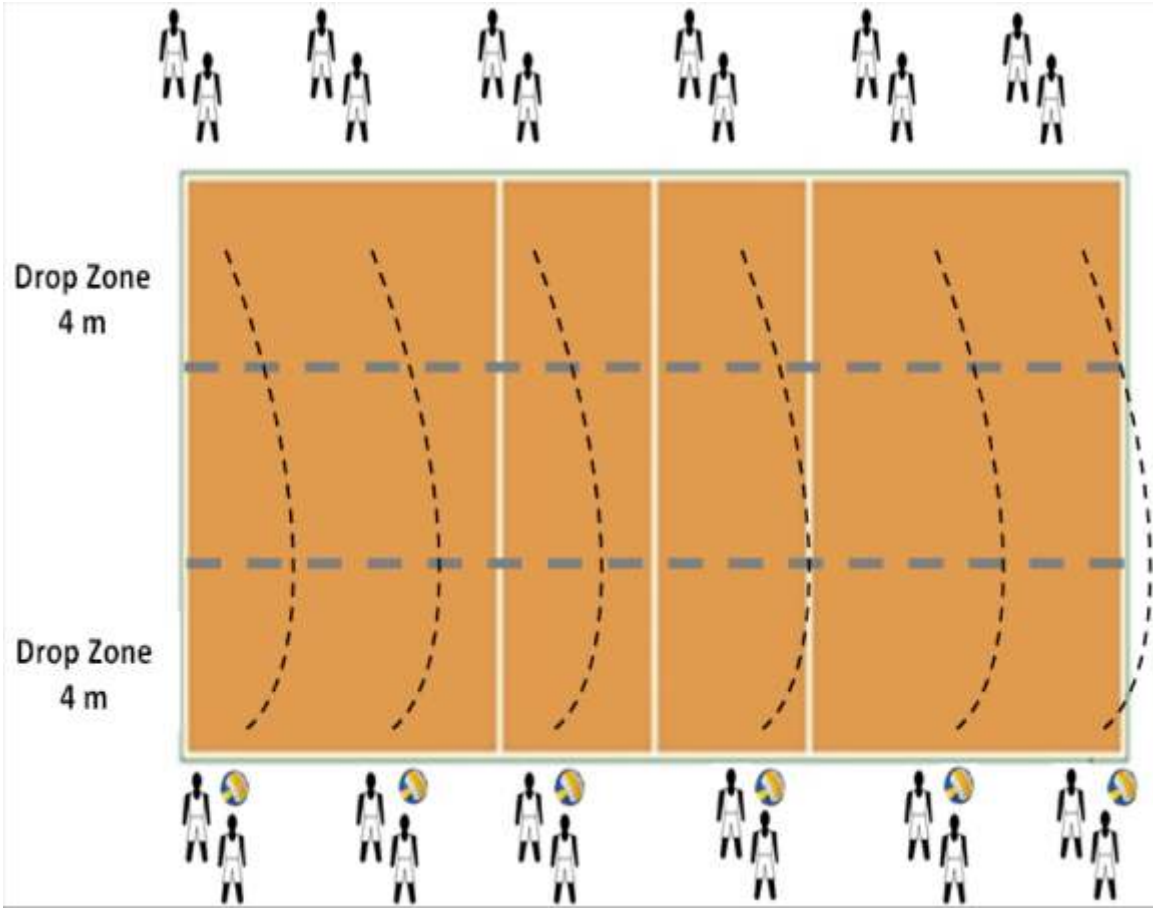


Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਗੇਂਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਸਹੀ ਸੈੱਟਅਪ ਲਈ ਚਿੱਤਰ ਵੇਖੋ ।
- ਸਿੱਧੀ ਸੈੱਟਅਪ ਲਈ ਚਿੱਤਰ ਵੇਖੋ ।
- ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਕੋਣ ਰੱਖੋ ਇਹ ਕੋਣ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ੪ ਮੀ. ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋਣ ।
- ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਸਾਈਡਾਂ ਦੇ ਡਰਾਪ ਜੋਨ ਹਨ । ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਾਲ ਟਾਸ ਕਰੋ।ਇੱਕ ਡਰਾਪ ਲਓ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡਰਾਪ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਟ ਕਰੋ ।
- ਬਾਲ ਦੇ ਠੀਕ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਅੰਡਰ ਆਰਮ ਬਾਜ਼ੂ ਵਰਤੋਂ । ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਹ ਵੀ ਇੰਝ ਹੀ ਕਰੇ ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਾਲੀਬਾਲ 10 ਅੰਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਟੀਮਾਂ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤੁਸੀ ਅੰਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਸੋਧੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ

Focus

ਸਹੀ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਸਹੀ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬਾਲ ਕੰਟੈਕਟ-2

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

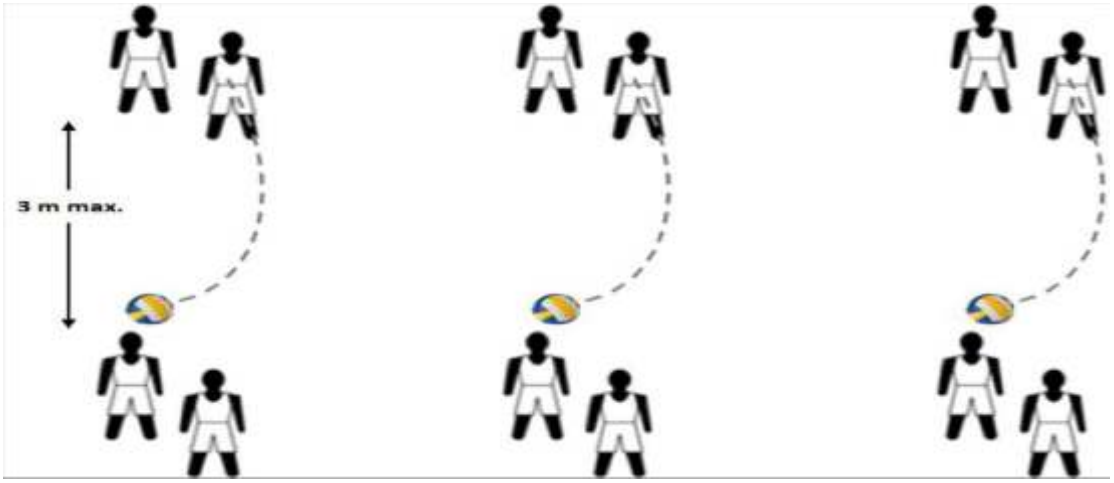
ਐਡੁਕੇਟ — 2 ਮਿੰਟ

ਬਾਲੀਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਰੋਲ ਹੈ । ਪਾਸਿੰਗ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਖੇਡ ਵਿੱਚ, ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਗਰਮਾਉਣਾ — 5 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 4 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਫਾਇਲ ਬਣਾ ਲਵੇ । ਦੋ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੋ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
- ਫਾਇਲ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਹਿੱਸੇਦਾਰ(partner) ਨੂੰ ਸੁੱਟੇਗਾ–ਅੰਡਰ ਆਰਮ ਥਰੋ ।
- ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬਾਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਪਹਿਲੇ ਜੋੜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇੰਝ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਾਲੀਬਾਲ 10 ਅੰਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਟੀਮਾਂ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ।
- ਕੇਵਲ ਅੰਡਰ ਆਰਮ ਪਾਸਿੰਗ ਸਮੇਤ ਨੈੱਟ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਹੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੰਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਸੋਧੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	10 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਾਲੀਬਾਲ 10 ਅੰਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਟੀਮਾਂ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੰਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

Focus

ਨੈੱਟ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪਾਸ ਲੈਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

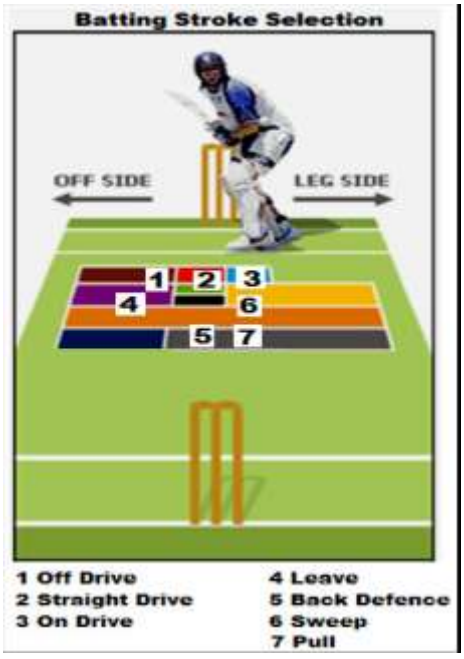
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕ੍ਰਿਕੇਟ - ਪਾਠ ਬੈਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਬੋਲਿੰਗ

ਉਦੇਸ਼:	ਬੱਚੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖਣਗੇ ।
ਸਮਾਨ:	ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਾਲ, ਵਿਕਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਣ ।

ਕੋਚਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟਸ	
ਆਪਣਾ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਮੋਢਾ ਅਤੇ ਕੁਹਣੀ (Elbow) ਬਾਲ ਦੀ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਲਿਆਓ । ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਲ ਵੱਲ ਲਿਆਓ । ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਜਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਖੇਡਣੀ ਹੈ । ਬਾਲ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ ।	ਪੱਧਰ 1
ਬਾਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਘੁਮਾਓ । ਬੈਟ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖੇਡੋ ਕਿਸੇ ਤਿਕੋਣੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ । ਸ਼ਾਰਟ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।	ਪੱਧਰ 2



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬੈਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ-1

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਟ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੀ ਸਹੀ ਟੱਚ (Touch) ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । ਟੱਚ ਬੈਟਿੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

- ਕੀ ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਹੋਲੀ, ਤੇਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਘੁੰਮੇ ਹਨ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੇਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

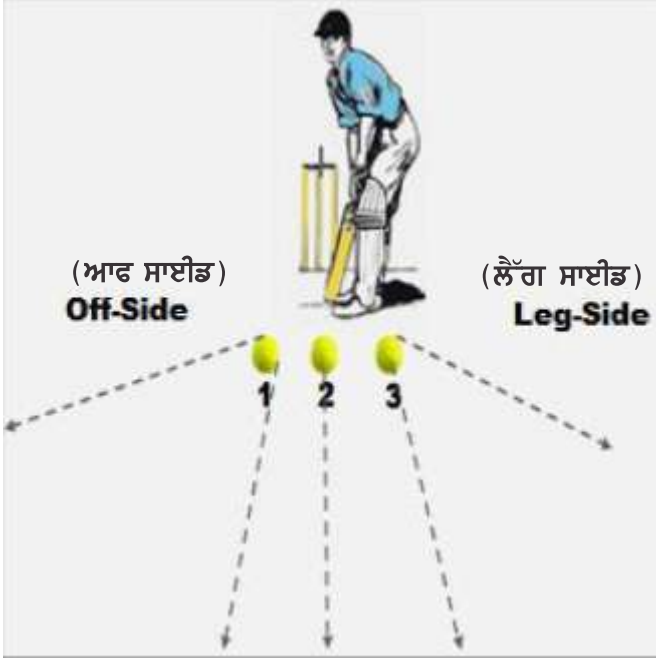
ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬੈਟ ਅਤੇ 3 ਗੇਂਦਾਂ ਹੋਣ ।
- ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਛੇ ਬਾਲਾਂ ਖੇਡੇਗਾ ।
- ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਸੈੱਟ -ਅਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਗੇਂਦ-1 ਗੇਂਦਬਾਜ ਲਾਈਨ 1 (ਆਫ-ਸਟੰਪ) ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਇਸ ਨੂੰ ਆਫ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਖੇਡੇਗਾ ।
- ਗੇਂਦ-2 ਗੇਂਦਬਾਜ ਲਾਈਨ 2 (ਮਿਡਲ-ਸਟੰਪ) ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧੇ ਵੱਲ ਖੇਡੇਗਾ ।
- ਗੇਂਦ -3 ਗੇਂਦਬਾਜ ਲਾਈਨ 3 (ਲੈੱਗ -ਸਟੰਪ) ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਉਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਖੇਡੇਗਾ ।
- ਹਰੇਕ ਗੇਂਦਬਾਜ ਤਿੰਨ ਗੇਂਦਾ ਸੁੱਟੇਗਾ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- ਬਾਕੀ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਫੀਲਡਿੰਗ ਕਰਨਗੇ ।
- ਛੇ ਗੇਂਦਾਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬੱਲੇਬਾਜ ਤੇ ਗੇਂਦਬਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ ।



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਛੇ ਓਵਰਜ਼ ਦਾ ਤਿੰਨ ਬਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਓਵਰ ਦਾ ਮੈਚ ਖੇਡੋ ।
- ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਥਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਾਊਂਡਰੀ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ।
- Drop-one-hand catch ਦਾ ਸੋਧਿਆ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ।

Focus

ਬੱਚੇ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ 'ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਗੇ ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (Stretching excercise) ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬੈਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ-2

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਟ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੀ ਸਹੀ ਟੱਚ (Touch) ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਟੱਚ ਬੈਟਿੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

- ਕੀ ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਹੌਲੀ, ਤੇਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਘੁੰਮੇ ਹਨ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੇਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

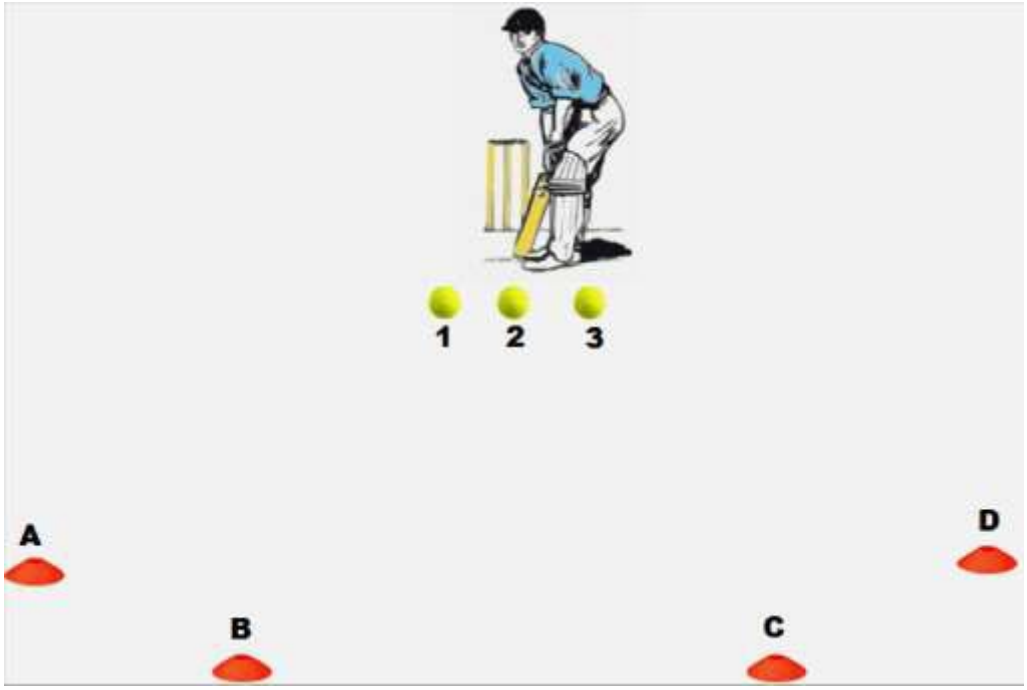
ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬੈਟ ਅਤੇ ੨ ਜਾਂ ੩ ਗੇਂਦਾਂ ਹੋਣ ।
- ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਛੇ ਬਾਲਾਂ ਖੇਡੇਗਾ ।
- ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਭਿੰਨ- ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਸੈੱਟ -ਅਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਗੇਂਦ-1 ਗੇਂਦਬਾਜ ਲਾਈਨ 1 (ਆਫ-ਸਟੰਪ) ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਣ 1 ਅਤੇ ਕੋਣ 2 ਵਿਚਕਾਰ ਖੇਡੇਗਾ ।
- ਗੇਂਦ-2 ਗੇਂਦਬਾਜ ਲਾਈਨ 2 (ਮਿਡਲ-ਸਟੰਪ) ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧੇ ਵੱਲ ਖੇਡੇਗਾ
- ਗੇਂਦ -3 ਗੇਂਦਬਾਜ ਲਾਈਨ 3 (ਲੈੱਗ -ਸਟੰਪ) ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਉਸਨੂੰ ਕੋਣ 3 ਅਤੇ ਕੋਣ 4 ਵਿਚਕਾਰ ਖੇਡੇਗਾ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- ਹਰੇਕ ਗੇਂਦਬਾਜ ਤਿੰਨ ਗੇਂਦਾਂ ਸੁੱਟੇਗਾ । ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਫੀਲਡਿੰਗ ਕਰਨਗੇ ।
- ਛੇ ਗੇਂਦਾਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬੱਲੇਬਾਜ ਤੇ ਗੇਂਦਬਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ।



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਛੇ ਓਵਰਜ਼ ਦਾ ਤਿੰਨ ਬਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਓਵਰ ਦਾ ਮੈਚ ਖੇਡੋ ।
- ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਥਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਾਊਂਡਰੀ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ।
- One-drop-one-hand catch ਦਾ ਸੋਧਿਆ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ।

Focus *ਬੱਚੇ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ 'ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਗੇ ।*

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (stretching excercise) ਕਰੋ ।

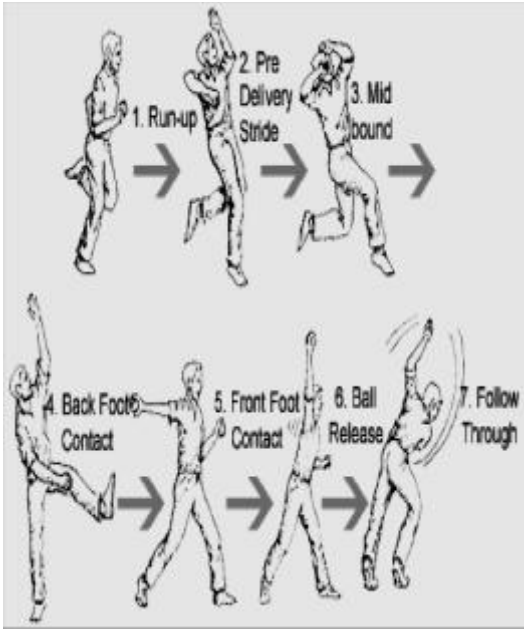
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

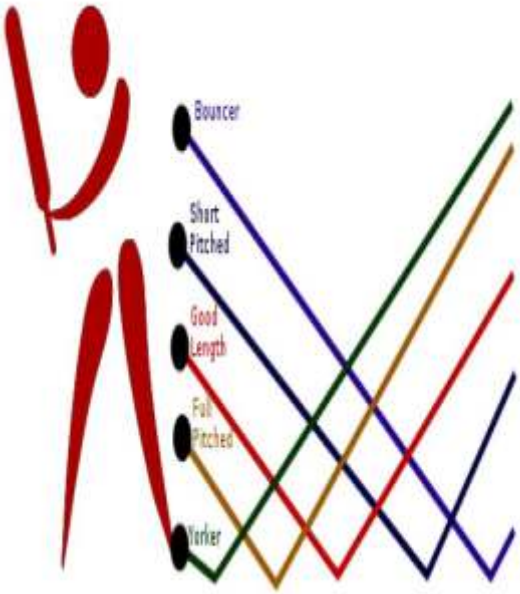
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬਾਲਿੰਗ ਉੱਤੇ ਪਾਠ

ਉਦੇਸ਼:	ਬੱਚੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖਣਗੇ ।
ਸਮਾਨ:	ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਾਲ, ਵਿਕਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਨ ।

ਕੋਚਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟਸ	
ਦੌੜਨ ਦੇ ਕਦਮ ਸਮਾਨ ਰੱਖੋ । ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਲੈਂਥ ਆਫ ਡਿਲਵਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ । ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ । ਡਿਲਵਰੀ ਜੰਪ ਉੱਚਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੌੜਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ , ਲਵੋ । ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣੀ ਹੈ ।	ਪੱਧਰ 1
ਐਕਸ਼ਨ ਆਫ ਡਿਲਵਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੂਲਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬਾਲ ਨੂੰ ਟਾਪ ਮੋਸਟ (ਠੋਪ ਮੋਸਟ) ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰੋ । ਨਾਨ-ਡਿਲਵਰੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਡਿਲਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਪਿੱਛਲੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ । ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਦੇ ਬਜਾਏ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ।	ਪੱਧਰ 2





Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬੋਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ-1

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਾਲਿੰਗ ਦੀ ਸਹੀ ਡਿਲਵਰੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ- ਤਰੀਕਿਆਂ, ਹੋਲੀ, ਤੇਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਘੁੰਮੇ ਹਨ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਹੋਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣਗੇ ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਸੈੱਟ -ਅਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ 20-25 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਖੜਣਗੀਆਂ।
- ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਟੰਪ ਰੱਖ ਦਿਓ ।
- A ਅਤੇ B ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ C ਅਤੇ D ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ।
- ਪਹਿਲਾਂ A ਸਹੀ ਰਨ ਅੱਪ (Run up) ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ (Action) ਲੈ ਕੇ ਵਿਕਟ ਨੂੰ ਟਾਰਗੈੱਟ ਬਣਾ ਕੇ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ।
- ਹੁਣ ਬੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ੀ ਚਾਲੂ ਰਹੇਗੀ ।
- ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਜਿਆਦਾ ਵਿਕਟਾਂ ਕੱਢੇਗੀ, ਉਹ ਜਿੱਤ ਜਾਵੇਗੀ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਸੀਮਤ ਓਵਰਜ਼ ਦਾ ਤਿੰਨ ਬਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਓਵਰ ਦਾ ਮੈਚ ਖੇਡੋ ।
- ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਥਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਾਊਂਡਰੀ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ।
- one-drop-one-hand catch ਦਾ ਸੋਧਿਆ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ।
- ਇਹ ਯਕੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇੱਕ ਓਵਰ ਗੇਂਦਬਾਜੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

Focus

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਾਓਲਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (stretching excercise) ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬੋਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ-2

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਟ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੀ ਸਹੀ ਟੱਚ (Touch) ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । ਟੱਚ ਬੈਟਿੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ- ਤਰੀਕਿਆਂ, ਹੋਲੀ, ਤੇਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਘੁੰਮੇ ਹਨ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਹੋਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।
- ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣਗੇ ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਸੈੱਟ -ਅਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ 20-25 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਖੜਣਗੀਆਂ ।
- ਵਿਕਟਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਲੈਂਥ ਏਰੀਆ (Length Area) ਮਾਰਕ ਕਰੋ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਲੱਬਧੀ (Availablity) ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਸਰ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- A ਅਤੇ B ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ C ਅਤੇ D ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ ।
- ਪਹਿਲਾਂ A ਸਹੀ ਰਨ ਅਪ (Run up) ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ (Action) ਨਾਲ ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗਾ ।
- ਹੁਣ C ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗਾ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੇਂਦਬਾਜੀ ਚਾਲੂ ਰਹੇਗੀ ।
- ਸਾਰੇ ਗੇਂਦਬਾਜ ਮਾਰਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੇਤਰਫਲ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਗੇ ।
- ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਜਿਆਦਾ ਮਾਰਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗੀ ਉਹੀ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਸੀਮਤ ਓਵਰਜ਼ ਦਾ ਤਿੰਨ ਬਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਓਵਰ ਦਾ ਮੈਚ ਖੇਡੋ ।
- ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਥਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਾਊਂਡਰੀ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ।
- one-drop-one-hand catch ਦਾ ਸੋਧਿਆ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ।
- ਇਹ ਯਕੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇੱਕ ਓਵਰ ਗੇਂਦਬਾਜੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

Focus *ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਾਓਲਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ।*

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (stretching excercise) ਕਰੋ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Prevent:- ਰੋਕਣਾ

Mature:- ਸਮਝਦਾਰ, ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਆਣਾ, ਗਿਆਨ

Multiple:- ਵੱਖਰਾ, ਵੱਧ ਭਿੰਨਤਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1. ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵੀ ਕੰਡਕਟ ਕਰੋ :-

   A. ਫੁੱਟਬਾਲ ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ

   B. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ

   C. ਵਾਲੀਬਾਲ ਬਾਲਕੰਟੈਕਟ

   D. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬੋਲਿੰਗ

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ (Early year) ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ਓ)

1. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।
2. ਵਾਲੀਬਾਲ ਅਤੇ ਬਾੱਸਕਟ ਬਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਕਿੱਲ ।
3. ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਕਿੱਲ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ: –

1. 12 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅੰਕ (Teaching point) ।
2. ਫੁੱਟਬਾਲ ਲਈ ਪਾਸਿੰਗ ਰਸਿਵਿੰਗ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦੀ ਕੋਚਿੰਗ ਲਈ ਕੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਗੇ ?
3. ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ਏ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।		
ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ-5:- ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ(ਬੇਸਿਕ)

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਯੋਗਾ

ਸ਼ਬਦ *'ਯੋਗਾ'* ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਿਲਣਾ, ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਜੋੜਨਾ । ਯੋਗਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ- ਵੱਖਰੇ ਮੁਦਰਾ ਜਾਂ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਯੋਗਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ । ਯੋਗਾ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਜਜਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਤੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਤੰਦਰੁਸਤ, ਕੰਬਣ ਵਾਲਾ, ਸਹੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪਹੁੰਚ ਜਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਾ ਕਸਰਤ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ, ਵੱਖਰੇ- ਵੱਖਰੇ ਪੋਜ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਇੱਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਗੋਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ । ਯੋਗਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਗੋਲ ਮੋਖਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਆਤਮਿਕ ਗੋਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਯੋਗਾ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਟੀਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਥਰੈਪੀ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- **ਕਰਮ ਯੋਗ:-** ਇਹ ਕਿਸੇ ਐਕਸਨ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- **ਜਨਾਨਾ ਯੋਗ:-** ਇਹ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਬੁਧੀਮਤਾ ਦਾ ਯੋਗ ਹੈ ।
- **ਹੱਠ ਯੋਗ:-** ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- **ਰਾਜ ਯੋਗ:-** ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ ।
- **ਮੰਤਰ ਯੋਗ:–** ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੈਕਿੰਡ ਕੰਬ ਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- **ਲਾਇਆ ਯੋਗ:-** ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਸ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਜੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- **ਭਗਤੀ ਯੋਗ:-** ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ।

ਯੋਗ ਦਾ ਜੋ ਹਿੱਸਾ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ 'ਹੱਥਾ ਯੋਗ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਸ਼ਬਦ Hatha 'Ha' ਅਤੇ 'Tha' ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ । 'Ha' ਦਾ ਅਰਥ 'ਸੂਰਜ' ਹੈ ਅਤੇ 'Tha' ਦਾ ਅਰਥ 'ਚੰਦਰਮਾਂ' ਤੋਂ ਹੈ । ਯੋਗਾ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਮਿਲਨ ਹੈ, ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਿਲਣ ਉਲਟ ਚੀਜਾਂ ਦਾ, ਇਸ ਕੇਸ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸ਼ਕਤੀ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਹੱਥਾ ਯੋਗ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਹੈ ਯੋਗ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਠ ਯੋਗ ਜੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਆਸਨ (Asanas): ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Pranayama): ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

ਧਿਆਨ (Dhayana): ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਆਸਨ :-

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ

ਬ੍ਰਿਖ ਆਸਨ

ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਆਸਨ

ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ

ਵੀਰਭੱਧਰ ਆਸਨ

ਪਰਸਵਾਕੋਨ ਆਸਨ

ਗਰੁੜ ਆਸਨ

ਨਟਰਾਜ ਆਸਨ

ਉੱਤਾਨਾ ਆਸਨ

ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ

ਗੋ ਮੁੱਖ ਆਸਨ

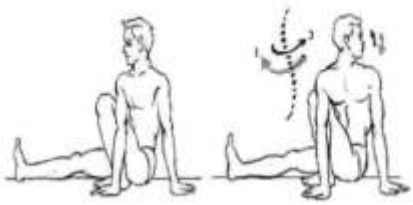
ਬਧਾ - ਕੋਨ ਆਸਨ

ਅਰਧ ਮਤਸੇਂਦਰ ਆਸਨ

ਸੁਪਤ ਵਜਰਾ ਆਸਨ

ਯੋਗ ਮੁੰਦਰਾ ਆਸਨ

ਜਾਨੁ ਸ਼ੀਅ ਆਸਨ



ਵਕਰ ਆਸਨ

ਤੋਲ ਆਸਨ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ

ਏਕ ਪੱਦ ਉੱਤਾਣਾ ਆਸਨ

ਅਰਧ ਸ਼ਲਭ ਆਸਨ

ਰਿਕਲਾਈਨਿੰਗ ਟਵਿਸਟ

ਵਿਪਰੀਤਕਰਨੀ

ਸ਼ਲਭ ਆਸਨ

ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ

ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਨ

ਹਲ ਆਸਨ

ਸ਼ਵ ਆਸਨ :- (ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਓ)

- ਇਹ ਆਸਨ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ । ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਗਿੱਠ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰੱਖੋ ।
- ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਹੋ ਜਾਓ । ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ , ਸਾਹ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲਓ ।
- ਇਸੇ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 2-3 ਮਿੰਟ ਰੁਕੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

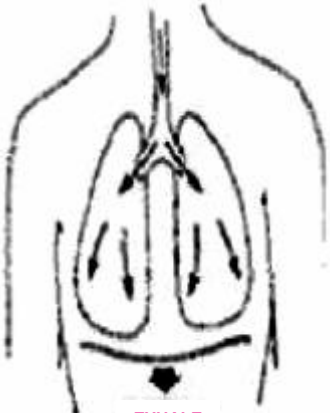
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

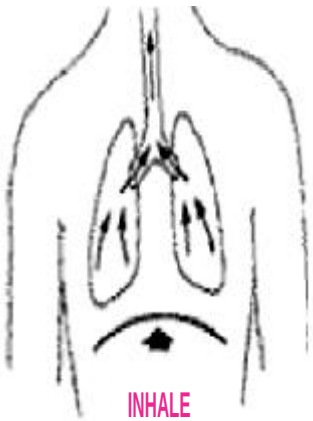
ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਇੱਕ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਂਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦਹੈ ਜਿਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਸਾਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ । ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ - ' ਪ੍ਰਾਣ ' , ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਊਰਜਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਆਯਾਮਾਂ ਭਾਵ ਵਧਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਲੱਗਭਗ 50 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ , ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ :

1. **ਅਨੁਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਵਾਰੀ - ਵਾਰੀ ਨਾਮਾਂ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਚਿੱਤਰ - 1)
2. **ਉਜੈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਮਹਾਂਸਾਗਰੀ ਸਾਹ
3. **ਬਾਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਧੌਂਕਣੀਂ ਸਾਹ - ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਗਹਿਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ
4. **ਕੁੰਭਮਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਸਾਹ ਦੀ ਸਮਝ ਸ਼ਕਤੀ
5. **ਵਿਲੋਮਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਰੁੱਕ - ਰੁੱਕ ਕੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣਾ
6. **ਉਦਗੀਥ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਭਜਨ / ਸਿਮਰਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ - ਅਕਸਰ ਓਮ ਮੰਤਰ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
7. **ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਸਿਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ
8. **ਸ਼ਿਤਾਲੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ' ਠੰਡੀ ਸਾਹ ' ਜੀਭ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
9. **ਸੂਰਿਆ ਭੇਦਣਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਚੰਦਰ ਭੇਦਣਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਇੱਕ ਨਾਸ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ , ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਚੰਦਰਮਾ ਨਾਲ
10. **ਸਮਾਵ੍ਰਿਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਸਮਾਨ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ
11. **ਅਗਨੀਸਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਧੁੰਨੀ / ਪੇਟ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ
12. **ਬਹਿਰਾਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਮੱਖੀ ਵਰਗੀ ਸਾਹ - ਮੱਖੀ ਵਰਗੀ ਧੁਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ
13. **ਅਗਨੀ ਪ੍ਰਸਨਾ** : ਅੱਗ ਦਾ ਸਾਹ





Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਧਿਆਨ

ਧਿਆਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਨਾ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਡੂੰਗਾਈ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ । ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ , ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ । ਅਭਿਆਸਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧਿਆਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸਮਾਧੀ ਅਤੇ ਸਵੈ - ਗਿਆਨ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਸਾ ਅਤੇ ਅਸਲ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰਵਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਉਦਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ , ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ , ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਂਆਂ - ਨਵੀਂਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਈਜ਼ਾਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਧਿਆਨ ਪਿਆਰ , ਸਬਰ , ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ , ਦਿਆ ਭਾਵਨਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ; ਧਿਆਨ / ਸਰਮਨ ਦਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਕਾਂਸ਼ੀ ਰੂਪ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਰਵਿਘਨ , ਕੇਂਦਰਤ ਧਿਆਨ , ਨਿਰਵਿਘਨ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾਈ ਸਰਵੇਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤਬਾਹ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਭਲਾਈ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅੰਨਦ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੈ ਸਕੇ ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Yogic:- ਯੋਗਾ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਅੱਖਰ ।
Choas:- ਹੋਸ਼ ਨਾਂ ਹੋਣਾਂ/ਅਸਮੰਜਸ ਵਿੱਚ ਪੈਣਾ
Steady:- ਕੇਦਰਿਤ ਕਰਨਾ/ਸਾਵਧਾਨ
Ertablish:- ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਲਿਆਣਾ, ਬਣਾਉਣਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1. ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਭਿੰਨ-2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਆਸਨ ਬਣਾਓ ।

2. ਆਪਣੇ ਲਈ ਹਫਤਾਵਾਰ ਯੋਗਿਕ ਆਸਨ , ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਨੁਰ ਆਸਨ ਦਾ ਸ਼ਡਿਊਲ ਬਣਾਓ ।

ਦਿਨ	ਸ਼ਵੇਰੇ	ਸ਼ਾਮ
ਸੋਮਵਾਰ		
ਮੰਗਲਵਾਰ		
ਬੁੱਧਵਾਰ		
ਵੀਰਵਾਰ		
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ		
ਸ਼ਨਿਵਾਰ		
ਐਤਵਾਰ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. ਯੋਗਾ ਆਸਨ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਤਿੰਨ ਯੋਗਾ ਆਸਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

ਖੜੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ:

ੳ) _____

ਅ) _____

ੲ) _____

ਬੈਠੇ ਹੋਏ:

ੳ) _____

ਅ) _____

ੲ) _____

ਲੇਟੇ ਹੋਏ:

ੳ) _____

ਅ) _____

ੲ) _____

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ਓ)

ਆਸਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ , ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ) ਅਤੇ ਧਨੁਰ (ਮੇਡੀਟੇਸ਼ਨ)

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ : –

1. ਭਿੰਨ–2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗ ਕਸਰਤਾਂ ।
2. ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ।

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਆਸਨ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰੋ ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ-4

ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

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

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਚੇਤਾਵਨੀ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	218
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	220
ਧੰਨਵਾਦ	222
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	224
ਮਡਿਊਲ - 4 ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	226
ਸ਼ੈਸ਼ਨ -1 : ਕਰੂਪ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਢੰਗ	227
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 2 : ਬੇਸਿਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ।	240
ਸ਼ੈਸ਼ਨ -3 : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ।	248
ਸੈਸ਼ਨ – 4: ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	259

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਭੂਮਿਕਾ

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

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

" ਪੜੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ " ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ ।

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

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

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

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

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ । ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਸੈਲਫ (ਖੁਦ)	ਸਕੂਲਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਟਸ
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ - ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	- ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ - ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	- ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	- ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	-ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ -ਅਧਿਕਾਰੀ -ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਧੰਨਵਾਦ

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

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

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

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

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

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

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R O), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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

ਧੰਨਵਾਦ
S C E A L S
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

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

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

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

ਭਾਗ -2 ਢੁੱਕਵਾ ਗਿਆਨ : – ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਦੇ ਵਿਸ਼ੇ / ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਉਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਭਾਗ ਰਾਂਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪੀ ਐੱਸ 204 - ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਜਾਣ - ਪਛਾਣ

ਖੇਡ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਨਾਜ਼ੁਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪੁੱਜੇ ਹਨ ਕਿ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਲਈ 8 ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਸਕੇ । ਸਾਰੇ ਕੋਚ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪੋਸਚਰ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

'ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ' ਮਡਿਊਲ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ :-

1. ਪੋਸਚਰ ਦੀ ਕਰੂਪਤਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ।
2. ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।
3. ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।
4. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

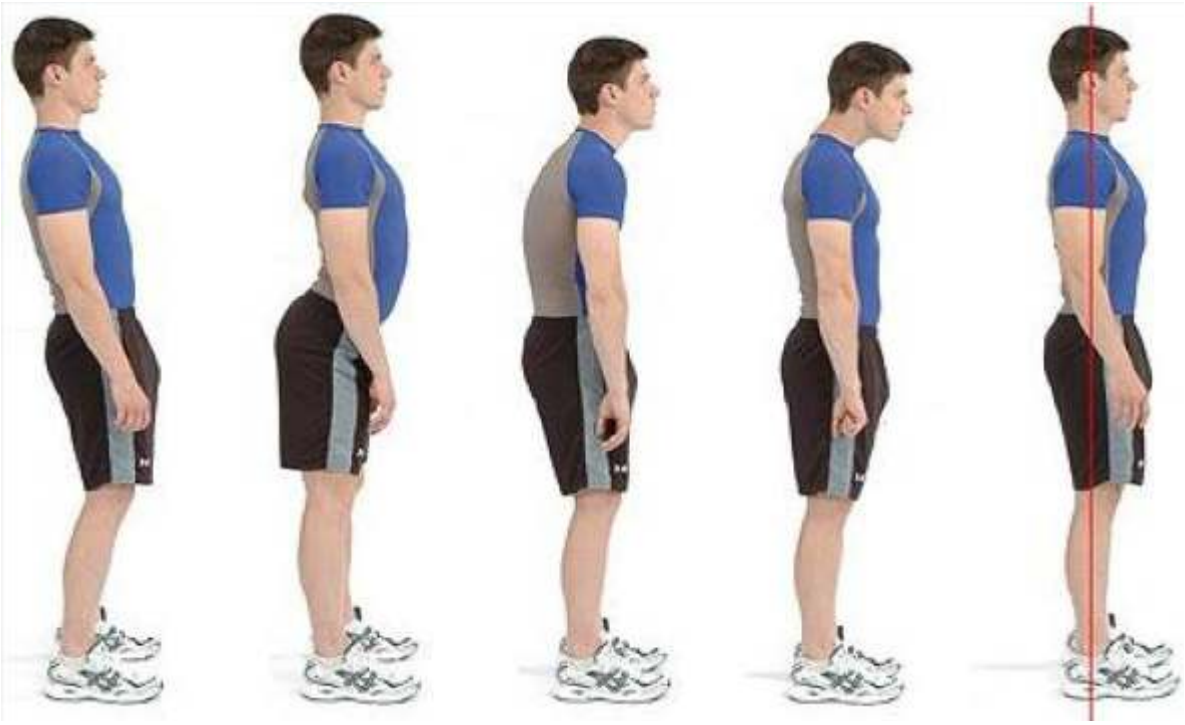
ਸ਼ੈਸ਼ਨ -1 : ਕਰੂਪ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਢੰਗ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

"ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਇਕੱਲਾ ਆਸਨ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਸਲਾ ਹੈ " "– Metheny

"There is no single best posture for all individuals. Each person must take the body he/she has, and make the best of it. For each person, the best posture is that in which the body segments are balanced in the position of least strain and maximum support. This is an individual matter." - Metheny"

ਆਸਨ ਦਾ ਅਰਥ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸੱਚ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ , ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਮਿਆਰ ਨਹੀਂ ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ (Good Postures)-1

ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਰਨਾ (Walking)

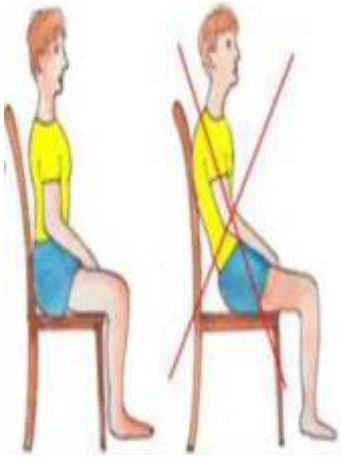
- ਸਿੱਧੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ
- ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਝੁਕੋ ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ
- ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜੀਆਂ ਜਾਂ ਜਕੜੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ।)
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਚਲਦੇ ਹੋ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ- ਪਿੱਛੇ ਘੁਮਾਉ ।
- ਲੰਬੇ-2 ਕਦਮ ਨਾ ਪੁੱਟੋ ।
- ਚਲਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਭਾਗ ਜਮੀਨ ਉੱਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖੋ ।

ਖੜੇ ਹੋਣਾ (Standing)

- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ।
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀ ਸਾਹ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ।

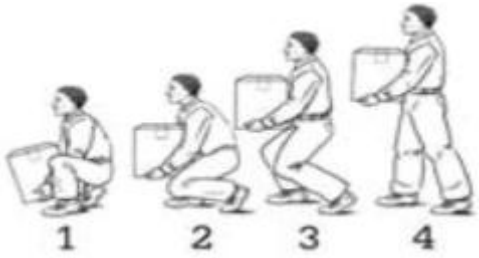
ਬੈਠਣਾ (Sitting)

- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ ਨਾ ਕਿ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨਿੱਚੇ ।
- ਆਪਣੇ ਪੱਟ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।



ਲਿਫਟਿੰਗ (Lifting)

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕਾਓ ।
- ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ (Good Postures)-2

ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਢੰਗ

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਰਸੀ ਠੀਕ ਉਚਾਈ ਉੱਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।
- ਡੈਸਕ ਦੀ ਉਚਾਈ ਇੰਨ੍ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਹਣੀ ਨਾਲ 900 ਦਾ ਕੋਣ ਬਣੇ ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਡੈਸਕ ਉੱਤੇ ਰੱਖੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨਿੱਚੇ ਮੋੜਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।
- ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਰੂਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ।
- ਟਾਈਪਿੰਗ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀ ਉਂਗਲਾ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋ ।
- ਸਕਰੀਨ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਨਾ ਝੁਕਾਓ।
- ਪੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਘੱਟ ਬਿਜਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਰਤੋ ।
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕਾਓ ।
- ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਨਾ ਚੁਕੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਾਈਪ ਜਾਂ ਮਾਊਸ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੁੜਨਾ ਪਵੇ ।

ਸੌਣ ਦਾ ਢੰਗ

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸੋਵੋ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਸੋਵੋ ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਸਿਰਹਾਣਾ(Pillow)ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਨਾ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਨੀਵਾਂ ਹੋਵੇ ।ਇਸ ਨਾਲ ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਪਾਸਾ ਲੈ ਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਰਹਾਣਾ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਪਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਘੁਟਨਿਆ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰੱਖੇ ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨੋਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨਿੱਚੇ ਸਿਰਹਾਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਖਿਚਾਅ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

1. ਪੋਸਚਰ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

1. ਅਸਰਗਰਮ ਪੋਸਚਰ
2. ਸਰਗਰਮ ਪੋਸਚਰ

ਅਸਰਗਰਮ ਪੋਸਚਰ :- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੱਠੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਿੱਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਸਰਗਰਮ ਪੋਸਚਰ :- ਇਹ ਗਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਉਛਲਣਾ ਆਦਿ ।

ਚੰਗੇ ਆਸਨ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

1. **ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ** :- ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
2. **ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ** :- ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।
3. **ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ** :- ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ , ਬੈਠ ਕੇ ਉਠੱਣ ਲਈ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪਿੱਠ ਹੇਠਾਂ ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਪੋਸਚਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ :- ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

1. ਖੜ੍ਹਨਾ
2. ਬੈਠਣਾ
3. ਚਲਣਾ
4. ਸੌਣਾ

ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?

ਕਰੂਪੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ , ਕੁੱਝ ਲੰਬੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਹੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ । ਜਿਵੇਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਊਮੈਕਨੀਕਲ ਕਾਰਕ , ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਕਾਰ ਆਦਿ ਦਾ ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ) ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਸੱਮਸਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ , ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਣਾ , ਕਮਜ਼ੋਰੀ , ਠੀਕ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਆਦਿ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ।

ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ :-

1. ਸੱਟ (Injury)
2. ਰੋਗ (Disease)
3. ਆਦਤ (Habit)
4. ਕਮਜ਼ੋਰੀ(Weakness)
5. ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕ (Heredity)
6. ਠੀਕ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਉਣਾ (Improper clothing)
7. ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਣਾ (Improper diet)
8. ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ (Lack of exercise)
9. ਮੋਟਾਪਾ (Obesity)
10. ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ(Occupational requirements)
11. ਜਾਗਰੂਕਤਾ / ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ (Lack of awareness / Knowiedge on postwal deformities)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਕਰੂਪੀ ਦਾ ਸਥਾਈ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਕਰੂਪੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਸੀ ਜਾਣ ਬੁਝਕੇ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਪੂਣੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ :

1. ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਟੇਢਾਪਣ
2. ਚਪਟੇ ਪੈਰ
3. ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ
4. ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁਕਣਾ
5. ਗੋਲ ਮੋਢੇ

1. ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਟੇਢਾਪਣ (SPINAL CURVATURE) : ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਰੂਪੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਰੂਪੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਰੂਪੀ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

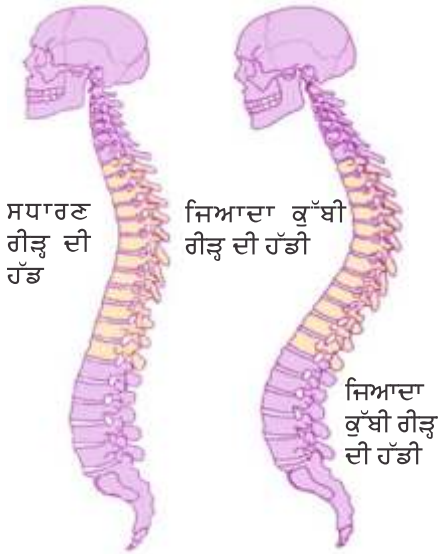
ੳ) ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣਾ

ਅ) ਲੱਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ

ੲ) ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ

1) ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣਾ (KYPHOSIS) : ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਧੌਣ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਕੇ ਲੰਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਧੌਣ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਛਾਤੀ ਦਾ ਤਨਾਅ ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ ।

a) ਕਾਰਨ (Causes of kyphosis): ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਭੀੜ, ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਰਿਕੇਟਸ, ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਕਾਰਨ, ਬੇਢੁੱਕਵਾਂ ਫਰਨੀਚਰ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠੇ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।



b) ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (Precautions) : ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਉਂ ਹੀ ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

c) ਸੁਝਾਅ (Remedies): ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

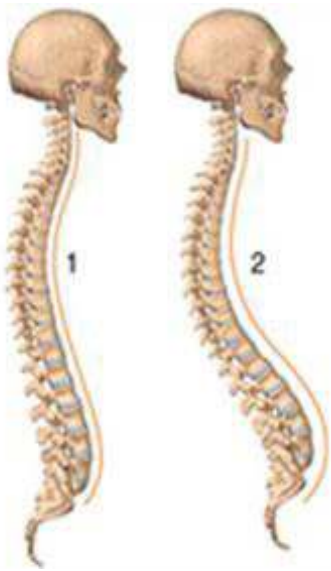
- ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਲ੍ਹੇ ਕੁਰਸੀ ਨਾਲ ਛੂਹਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।
- ਕੁਰਸੀ ਨਾਲ ਢੋਹ ਲਾ ਕੇ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕੰਘੀ ਪਾ ਕੇ 8 ਤੋਂ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਉਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ।
- ਪਿੱਠ ਥੱਲੇ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

2) **ਲੱਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ** : ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਕ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਕੇ ਲੰਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਮੋੜ ਜਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਵੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਖੜਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਹੀ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

a) **ਕਾਰਨ** : ਲੋੜ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣਾ, ਠੀਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾ ਮਿਲਣਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਬਣਤਰ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ।

b) **ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ** :

1. ਮੋਟਾਪੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਓ ।
2. ਸਰੀਰ ਨੇ ਜਦੋਂ ਵਜਨ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



c) **ਸੁਝਾਅ** : ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

- ਸਾਵਧਾਨ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਾਰ-2 ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ । ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਬਾਰ-2 ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ।
- ਹੱਲ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ।
- ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ 450 ਉਤਾਹ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣਾ ।
- ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਰੀ -ਵਾਰੀ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ।

3) **ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ** :

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੁਕਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਮੁੜਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਘੁਮਾਉਣ ਨਾਲ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸਖਤ ਹੋ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨਾਲ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਧਨੁੱਖ ਵਾਂਗ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸੀ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

b) **ਕਾਰਨ** : ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ । ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਿਕਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਰਿਕੇਟਸ, ਇੱਕ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ, ਅਪੂਰਨ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਦਿ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

b) ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

- ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸਾਈਡ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ।

ਸਧਾਰਣ ਵਿੰਗੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ

b) ਸੁਝਾਅ : ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿੰਗੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

- ਸੀ ਅਕਾਰ ਦੇ ਉਲਟ ਝੁਕਾਅ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਧੜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਝੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ।
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਬਾਲਟੀ, ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁੱਕੀ ਜਾਵੇ ।

2. ਚਪਟੇ ਪੈਰ

ਸਾਡੇ ਪੈਰ ਤੁਰਨ, ਚਲਣ, ਦੌੜਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਆਧਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਕਰੂਪੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਦੀ ਕਰੂਪੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ । ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋਵੋ ਅਤੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਤੁਰੋ। ਜੇਕਰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਕਰ ਨਾ ਬਣੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਚਪਟੇ ਹਨ ।

a) ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਦੇ ਕਾਰਨ : ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ । ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਰ ਚਪਟੇ ਜਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਕਰ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਵੱਧਣਾ, ਜੂਤੇ ਠੀਕ ਨਾ ਪਾਉਣਾ, ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਆਦਿ ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ।

b) ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

- ਚਪਟੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :
- ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਇਜ਼ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਨਾ ਤੁਰੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ।
- ਉੱਚੀ ਅੱਡੀ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

c) **ਸੁਝਾਅ** : ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਪੱਬਾਂ ਭਾਰ ਤੁਰਨਾ ਤੇ ਦੌੜਨਾ ।
- ਅੱਡੀਆਂ ਭਾਰ ਤੁਰਨਾ ਤੇ ਹੌਲੀ–2 ਦੌੜਨਾ ।
- ਨੱਚਣਾ।
- ਵੱਜਰ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ।
- ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਸਹਾਰੇ ਤੁਰਨਾ ।

3) **ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ**: ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਕਰੂਪ ਸਥਿਤੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਰੋਪੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਧਾਰਣ ਖੜਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡੇ ਭਿੜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੂਹਦੇ ਹਨ ।ਗਿੱਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗੈਪ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਤਾਂ ਠੀਕ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਵਾਲੇ ਨਾ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਡਿਫੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

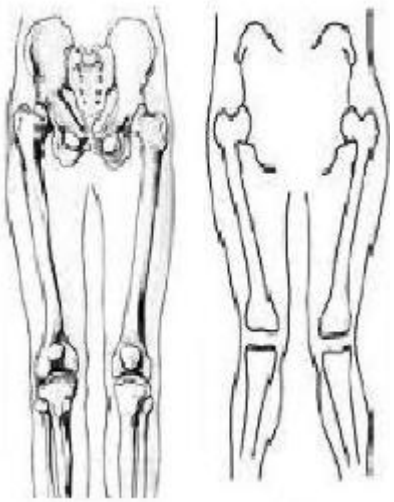
a) **ਕਾਰਨ** : ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਗੋਡੇ ਭਿੜਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਰਿਕੇਟਸ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਕਰੋਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਮੋਟਾਪਾ, ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

b) **ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ** :

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

c) **ਸੁਝਾਅ** : ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਘੋੜ–ਸਵਾਰੀ ਇਸਦੀ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਹੈ ।
- ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਦਮ ਆਸਣ ਅਤੇ ਗੋਮੁੱਖ ਆਸਣ ਕਰੋ ।
- ਕੋਡ ਲਿਵਰ (ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ) ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



ਸਧਾਰਣ ਗੋਡੇ ਭਿੜਦੇ ਗੋਡੇ

4 . **ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁੱਕਣਾ** : ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁੱਕਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਕਰੂਪੀ ਹੈ ਇਹ ਗੋਡੇ ਭਿੜਨ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ਜੇਕਰ ਖੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਆਦਾ ਗੈਪ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁੱਕਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੌੜਦਾ ਜਾਂ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

a) **ਕਾਰਨ** : ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨਰਮ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਝੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਜਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰੂਪੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੁਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

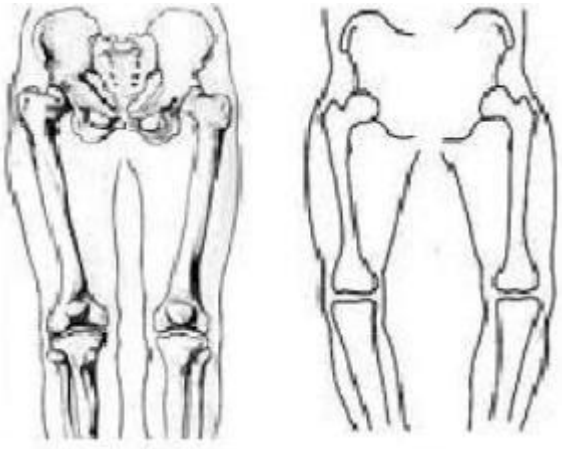
b) **ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ** :

- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧਣ ਨਾ ਦਿਓ ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੁਰਨ ਨਾ ਦਿਓ ।
- ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

c) **ਸੁਝਾਅ**

ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਅ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



ਸਧਾਰਣ ਲੱਤਾਂ ਝੁਕੀਆਂ ਲੱਤਾਂ

- ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਨਾਰੇ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

5. **ਗੋਲ ਮੋਢੇ** ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਵਿੱਚ ਮੋਢੇ ਗੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅੱਗੇ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੋਲ ਮੋਢੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ (Heredity) ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

a) **ਕਾਰਨ**

- ਝੁਕ ਕੇ ਬੈਠਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ।
- ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ, ਗਲਤ ਫਰਨੀਚਰ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ, ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਗਲਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਛਾਤੀ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ।

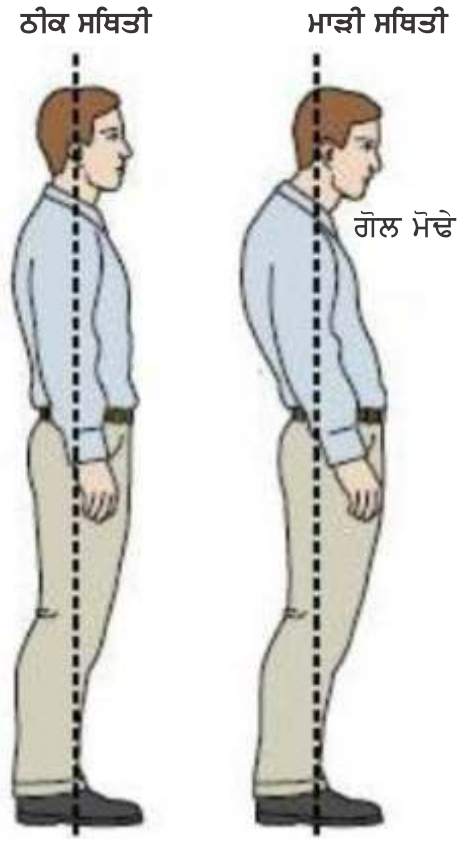
b) **ਸਾਵਧਾਂਨੀਆਂ**

- ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ, ਖੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਤੰਗ ਫੀਟਿੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ।
- ਬੈਂਚ ਪਰੈਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗਲਤ ਫਰਨੀਚਰ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਤੇ ਰੋਕਣਾ ।

c) **ਸੁਝਾਅ** —

ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਟਿਪਸ (ਕਿਨਾਰੇ) ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ (ਓਲਬੋਸ) ਨੂੰ ਕਲਾਕ ਵਾਈਜ ਤੇ ਐਂਟੀਕਲਾਕ ਵਾਈਜ ਘੁਮਾਓ।

- ਧਨੁੱਰ ਆਸਣ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- 8-10 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉਪਰ ਖਿਤਿਜ ਪਟੀ (Horizontal bar) ਪਕੜੋ ।
- ਚੱਕਰਾਕਰ ਆਸਣ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਸਥਿਤੀ - ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ pose

ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਮੁੜਨਾ ਜਾਂ ਝੁੱਕਣਾ - ਜਦੋਂ ਲੱਤਾਂ ਮੁੜਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਧਨੁਸ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਗੋਡੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚੌੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਚਪਟੇ ਪੈਰ - ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਡਾਟਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਭਿੜਨਾ - ਗੋਡੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ।

ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗਾ ਹੋਣਾ - ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਗੋਲ ਮੋਢੇ - ਮੋਢੇ ਗੋਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਆਦਮੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ ।

ਉਪਾਅ - ਸਥਿਰ ਜਾਂ ਇਕ ਹੱਲ ।

ਸਾਵਧਾਨੀ - ਕੁਝ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਸਰੀਰਕ ਕਰੂਪੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ ।

2. ਠੀਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਝੁਕਣਾ ਅਤੇ ਸੋਣ ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

ੳ) ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ _____ਕਰਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਅ) ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਣਾ , ਟੇਢਾ ਕਰਨਾ , ਘੁਮਾਉਣਾ ਵੀ _____ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ੲ) ਲੱਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ (Lordosis) _____ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਟੇਢਾਪਣ ਹੈ ।

ਸ) ਖਰਾਬ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ _____ਅਤੇ_____ਹੈ ।

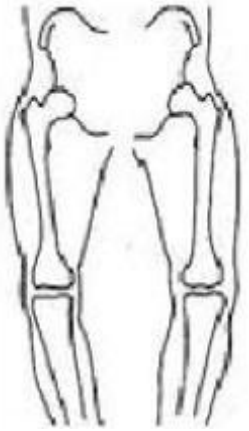
ਹ) ਜਦੋਂ ਗੋਡੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੌੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ_____ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਕ) _____ ਮੁੱਖ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅੰਗ ਜਿਹੜਾ ਸਾਧਾਰਨ ਰੂਪ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਰੂਪੀ ਦੱਸੋ



a) _____

b) _____

c)_____

d) _____

e) _____

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. ਕਾਲਮ ਏ ਅਤੇ ਕਾਲਮ ਬੀ ਦਾ ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ:

ਕਾਲਮ ਏ	ਕਾਲਮ ਬੀ
1. ਸਰਗਰਮ ਸਥਿਤੀ	• ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਡਾਟਾਂ ਦਾ ਗੁੰਮ ਹੋਣਾ
2. ਅਸਰਗਰਮ ਸਥਿਤੀ	• ਖੜੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਭਿੜਨਾ
3. ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁੱਕਣਾ	• ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣਾ
4. ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੇਢਾਪਣ	• ਆਦਮੀ ਦਾ ਸੌਣਾ
5. ਚਪਟੇ ਪੈਰ	• ਆਦਮੀ ਦਾ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ
6. ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ	• ਮੋਢਿਆਂ ਦਾ ਗੋਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ
7. ਗੋਲ ਮੋਢੇ	• ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗੈਪ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਅਸਰਗਰਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।
2. ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਰੂਪ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:

1. ਠੀਕ ਸਥਿਤੀ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ?
2. ਤਿੰਨ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਅ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਰੂਪ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ
3. ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੇਢਾਪਣ ।
4. ਚਪਟੇ ਪੈਰ ।
5. ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ ।
6. ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁਕਣਾ ।
7. ਗੋਲ ਮੋਢੇ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਕਰੂਪ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ		
ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਨ, ਬੈਠਣ, ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਦੌੜਣ ਦੇ ਗਿਆਨ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਬੇਸਿਕ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ।
(Demonstration basic training methods)

ਜਾਣ - ਪਛਾਣ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ , ਕਰਦੇ ਹੋ । ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ , ਤਾਕਤ , ਸਪੀਡ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਭਿੰਨ – 2 ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਨਿੱਚੇ ਬਿਆਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ -

- ਇਹ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ।
- ਇਹ ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਤੁਸੀ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ?
ਭਿੰਨ–2 ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਭਿੰਨ–2 ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਨੈਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਨੈਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕੇਵਲ 60 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨਾ ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਸਰਤ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਜਿਆਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੈਰੋਬਿਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਐਰੋਬਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਨਾਲ ਗੁਲਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ । ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਢੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ -

- ਐਰੋਬਿਕ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ
- ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ
- ਪੋਲੀਸਮੀਟਰਿਕ (Polymetric) ਸਿਖਲਾਈ
- ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ
- ਭਾਰ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਐਰੋਬਿਕ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ

ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੰਮ ਸਰਕਟ ਕਲਾਸਾਂ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਤੈਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਜੋਗਿੰਗ ਕਰਨਾ ਆਦਿ । ਇਸਨੂੰ ਐਲ.ਐਸ.ਡੀ .(Long Slow Distance) ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ

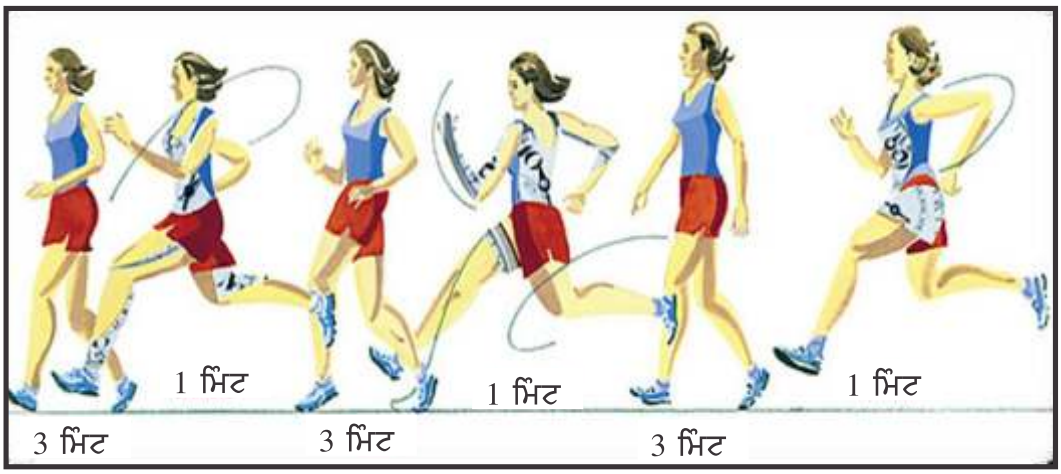
ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਅਨੈਰੋਬਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਸ ਵਾਰ 80 ਮੀਟਰ, ਇੱਕ ਵਾਰ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਨਾਲ 60 ਸੈਕਿੰਡ ਰਿਕਵਰੀ ਇਸਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ । ਅਤੇ ਇਕ ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ , ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ , ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਸਿਖਲਾਈ ਅੰਤਰਾਲ ਤੋਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਈਵੈਂਟਸ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ 40 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਦੋੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਕਿਲੋਮੀਟਰ 4 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਦੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

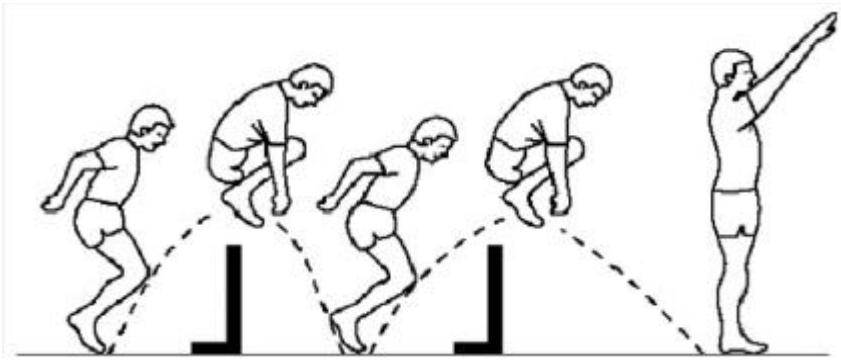
ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਖਲਾਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੀਜਾ ਸੈਸ਼ਨ ਲੰਬੀ ਹੌਲੀ ਦੌੜ ਨਾਲ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

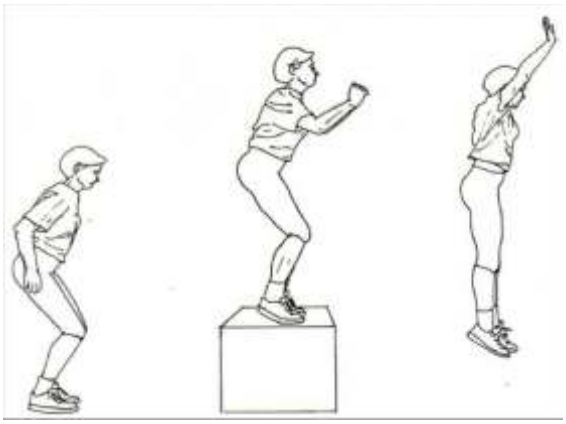
ਪੋਲੀਮੈਟਰਿਕ (Polymetric) ਸਿਖਲਾਈ



ਹਰਡਲ ਹੋਪਿੰਗ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਲੀਮੈਟਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁੰਮਣ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਹਰ ਕੋਈ ਹਰਡਲ, ਬਾਕਸ ਜਮਪਿੰਗ, ਬਾਉਂਡਿੰਗ, ਬੰਨੀ ਹੋਪਸ ਆਦਿ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



ਬਾਕਸ ਜੰਪ

ਬੰਨੀ ਹੋਪ

ਹਰਡਲ ਹੋਪਿੰਗ (Hurdle Hoppping)

- ਇਕ ਲਾਈਨ ਛੋਟੀਆਂ 2 ਤੋਂ 8 ਹਰਡਲ ਰੱਖੋ ।
- ਹਰੇਕ ਹਰਡਲ ਉਪਰ ਟੱਪਦੇ ਜਾਉ ।
- ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰ ਵਿਚਕਾਰ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬਾਕਸ ਜੰਪ (Box Jump)

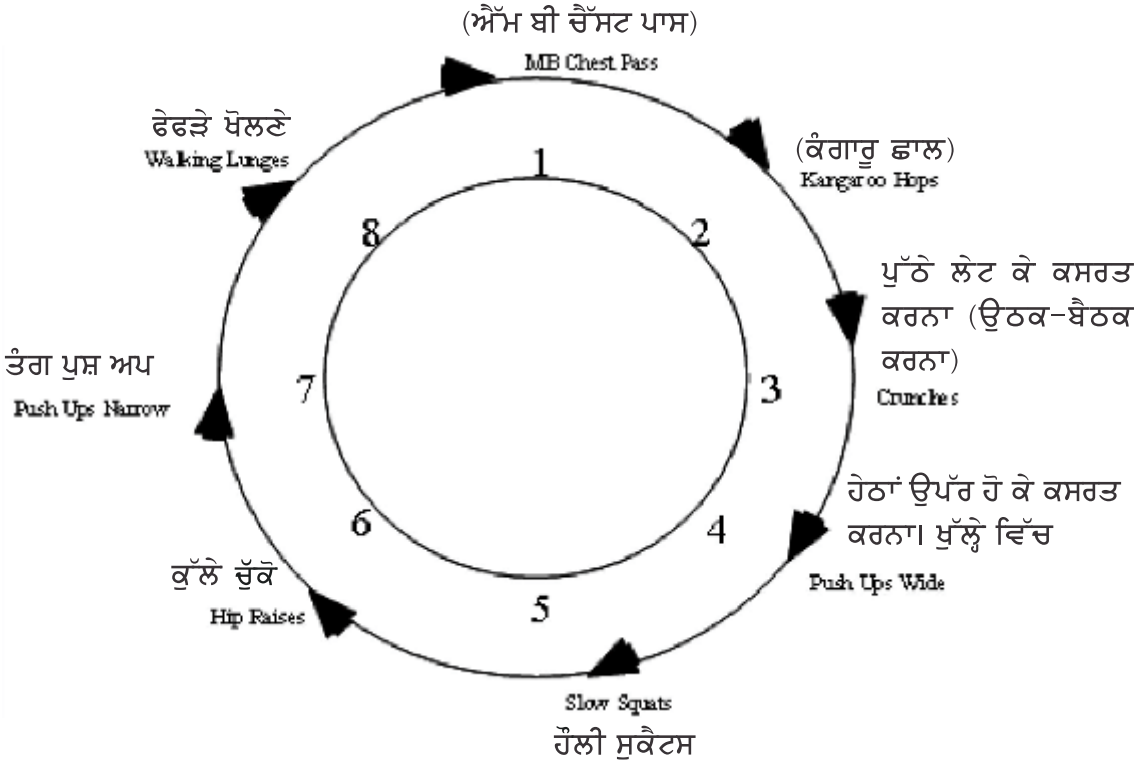
- ਮੰਨ ਲਓ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਡੱਬੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਲਗਭਗ ਬਾਂਹ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਖੜਾ ਹੈ ।
- ਬਾਹਾਂ ਸਿਧੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਥੋੜੀਆਂ ਝੁਕਾਓ ।ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੱਬੇ ਤੇ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਓ ।
- ਇਕਦਮ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਓ ।

ਬੰਨੀ ਜੰਪ

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੂ ਜੰਪ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਮਾਰੋ , ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ।
ਪਲਾਈਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਰਨੀ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੋਰਾਨ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਤਾਕਤ ਜਿਆਦਾ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ

ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਰਕਟ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਸਰਕਟ 6-10 ਕਸਰਤ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (fitness), ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

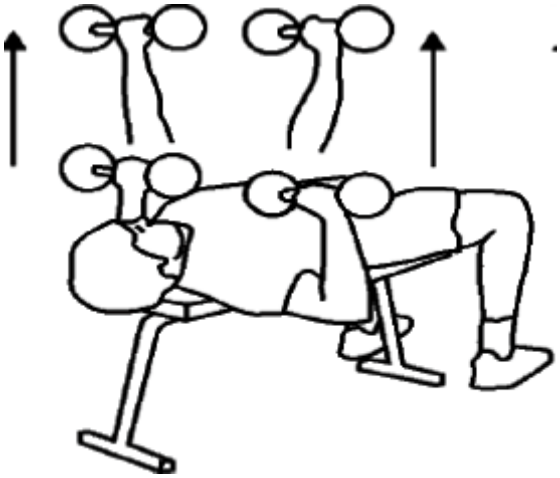
ਭਾਰ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਤਾਕਤ, ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਣ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਇੱਕ ਬਾਰਬੈਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਜਾਂ ਡੰਬਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਮਸ਼ੀਨ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹੇਠਾਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ।

ਡੰਬਲ ਹੈਮਰ (ਡੰਬਲ ਹਥੋੜਾ)

ਕਰਲ ਲੈੱਗ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ



ਡੰਬਲ ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈੱਸ

ਟ੍ਰਾਈਸੈੱਪ ਪ੍ਰੈੱਸ ਡਾਉਨ (ਤਿੰਨ ਸਿਰਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪੱਠਾ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨਾ)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਐਰੋਬਿਕ ਸਿਖਲਾਈ - ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ।

ਪੋਲੀਮੈਟਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ - ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ।

ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ - ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ।

ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ - ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-2 ਸਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ।

ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ - ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਅਨੈਰੋਬਿਕ ਦੋਨੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ।

2. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ

a) ਹਰਡਲ

b) ਬਾਕਸ ਜੰਪਿੰਗ

c) ਡੈਪਥ ਜੰਪਿੰਗ ਅਤੇ ਬਾਉਂਡੀਗ

d) ਟੂ ਲੈਗਡ ਹੋਪਸ

e) ਬੰਨੀ ਹੋਪਸ

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ -

ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ	• ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ
ਵਿਰੋਧ ਸਿਖਲਾਈ	• ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
ਐਰੋਬਿਕ ਸਿਖਲਾਈ	• ਭਾਰ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ
ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ	• ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਅਨੈਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ
ਪੋਲੀਮੈਟਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ	• ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਤੁਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਭ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਭਾਗ (ਓ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

1) ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ

2) ਪੋਲੀਮੈਟਰਿਕ ਅਤੇ ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ

1. ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
2. ਪੋਲੀਮੈਟਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਵੱਖ–2 ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ ?
3. ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਵੱਖ–2 ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਬਾਕਸ ਜੰਪਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਹਰਡਲ ਹੋਪਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਬੰਨੀ ਹੋਪ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸ਼ੈਸ਼ਨ -3 :–ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਚੰਗੇ ਸਮਾਨ , ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿੱਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਘਟਨਾ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹਾਦਸੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਾਲਾਤ , ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ - ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਾਤ :–ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗਲਤ ਸਮਾਨ , ਗਲਤ ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਗਰਾਂਊਡ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਨਾ ਕਰੇ। ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਮੰਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਣ ਸੁੱਰਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

Adult supervision (ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ)

ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ।

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਆ :-

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਆ ਲਈ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹਨ - ਸਹੀ ਸਤ੍ਹਾ, ਡਿਜ਼ਾਇਨ, ਵਿੱਖ, ਸਮਾਨ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ।
ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਹੋਣਾ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਇੱਕ ਸਹੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦਾ ਹੋਣਾ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂਖਿਡਾਰੀ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ।

ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ -

- ਕੰਕਰੀਟ, ਪੱਥਰ, ਲੁੱਕ ਵਾਲੇ ਪੱਥਰ ਆਦਿ ਅਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹਨ ਘਾਹ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪੈਕ-ਧਰਤੀ ਗਿਰਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁਸ਼ਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਖੇਡ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮਲਬੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੇ ਕੱਚ, ਕਿਲਾਂ, ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਖਤਰਨਾਕ ਸੱਮਗਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ / ਕਿਰਿਆ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰੋ ।
- ਜਮੀਨ ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ ਮੈਟ (Swing) ਜਿਹੜੀ ਰੱਬੜ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਵੇ, ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਰੱਬੜ ਮੈਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ ।
- ਸੁੱਰਖਿਆ ਸਤ੍ਹਾ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਪਿੱਛੇ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਵਾਧੂ ਕਵਰੇਜ਼ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਲਾਈਡ ਕਿੰਨੀ ਉੱਚੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਵਿੰਗ (ਸ਼ਾਨਿਗ) ਕਿੰਨੀ ਲੰਬੀ ਹੈ ।
- ਸਮਾਨ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਗੋਲ ਹੋਣ , ਤਿੱਖੇ ਨਾ ਹੋਣ ।
- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਫਸਟ - ਏਡ ਬਾੱਕਸ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ।

ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ (ਇਨ ਡੋਰ) ਜਾਂ ਬਾਹਰ (ਆਊਟ ਡੋਰ) ਖੇਡਦੇ ਹੋ , ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਸਮਾਨ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਸਾਫ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

- ਕੋਈ ਵੀ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਰੇੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
- ਧਾਤ ਦੇ ਸਮਾਨ ਤੇ ਜੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੁੱਰਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਖੇਡ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਸਮਾਨ ਟਿਕਾਊ ਸੱਮਗਰੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਲਾਇਡਜ਼ ਅਤੇ ਝੂਲੇ ਆਦਿ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕਾਫੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗੇ । ਬੱਚੇ ਇਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਾ ਖੜ੍ਹਨ ।
- ਹਾਰਡਵੇਅਰ, S - ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਹੁਕ, ਕਾਬਲੇ, ਕਿੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤਿੱਖੇ ਜਾਂ ਅਧੂਰੇ ਕੋਣੇ ਆਦਿ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਟ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਵਿੱਚ ਫੱਸਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
- ਸਾਰਾ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਟੁੱਟਿਆ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਲੱਕੜ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜੰਗ ਵਾਲੀ ਸਤਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਰਾ ਕੂੜਾ ਆਦਿ ਚੁੱਕੋ । ਸੁੱਰਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਮਸਿਆ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਉਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

• ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ , ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸੰਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿਓ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਵਾਓ ।

ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ - ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੱਤਬ

ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਕਰੱਤਬ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

• Jungle gyms ਗੇਮਸ , ਸਲਾਈਡਸ , ਸੀ–ਸਾ (See – saw) , ਝੂਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਧੱਕੋ ।

• ਸ਼ਮਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ - ਕਿ ਬਾਹਰੋ ਗਰਿਲ ਤੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹੋ , ਝੂਲੇ ਤੇ ਨਾ ਖੜ੍ਹੋ ਆਦਿ ।

• ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਸਲਾਈਡ , ਸਵਿੰਗ ਆਦਿ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਾ ਖੜ੍ਹੇ ।

• ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਦੋਨੋ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਮੋੜਕੇ ਛਾਲ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਵੇ ।

• ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੈਲਮੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

• ਕਦੇ ਵੀ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਗਿੱਲ੍ਹੀ ਨਾ ਵਰਤੋਂ , ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਸਮਾਨ ਸੱਲਿਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

• ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਝੱਲਸਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਨਸਕਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਗਰਮਾਉਣਾ(**ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ**)

ਸਪੋਰਟਸ- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਜੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਉਸ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ :-

1. **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ** :- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲਚਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
2. **ਲਹੂ ਵਹਿਣੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ** :- ਇਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਤੇ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ।
3. **ਲਹੂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ** :- ਲਹੂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਵੱਧ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ।
4. **ਹਾਰਮੋਨ ਬਦਲਾਅ** :- ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
5. **ਮਾਨਸਿਕ ਤਿਆਰੀ** :- ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ (Cool down and stretching)

ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਗਲੇ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਕਈ ਆਦਮੀ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਰਿਅਵਾਂ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਰੁਕਣ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਸਰਤ ਜਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ।

ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾਰਮਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨਬਜ਼ , ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ । ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਰਮਲ ਹੋ ਕੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਤੱਰ ਹੋਏ ਲੈਕਟਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੀ ਸੈਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕਦਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਲੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਲਹੂ ਮਿਲੇਗਾ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ , ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣੀਆਂ , ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੋਲੀ - ਹੋਲੀ ਭੇਜਣਾ ਤੇ ਸੁੰਘੜਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਹੋਲੀ - ਹੋਲੀ ਹਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ ।

ਫੈਲਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :-

1. ਬਾਊਂਸ ਨਾ ਕਰੋ ।

2. ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ।

3. ਹਰੇਕ ਫੈਲਾਅ 20 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂਜਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

4. ਠੰਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਫੈਲਾਓ । ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ (Jogging) ਕਰ ਲੈਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

5. ਦੌੜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਫੈਲਾਓ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਢਣ ਲਈ

- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਹੋਏ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾ ਖੇਲੋ ।
- ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਜੂਤੇ , ਕੱਪੜੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਓ ।
- ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ।
- ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਨੀਚੇ ਗਿਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ।
- ਜਿਹੜੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਹੋਣੀ ਹੈ ਉੱਥੋਂ ਬਾਰ-2 ਨਾ ਗੁਜ਼ਰੋ ।
- ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਜੇਕਰ ਜਖਮੀ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਕੋਚ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ ।
- ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੱਲ, ਪੱਥਰ, ਕੱਚ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਖਿੱਚੋ ।
- ਬੇਕਾਰ ਜਾਂ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਖੇਡ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਵਰਤੋ ।

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਦੀ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਣ-ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ।
- ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਹਾਓ ।
- ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਤੈਰਾਕ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਨਾ ਤੈਰੋ ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਤੈਰਾਕੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਪਾਉ ।
- ਜਿਆਦਾ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਉ ।
- ਪੂਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਘੁੜਸਵਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਭਾਰੀ (ਜਿਆਦਾ) ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਤੈਰੋ ।
- ਡੁੱਬਣ ਦੀ ਨਕਲ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਤੈਰੋ ।
- ਤੈਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।
- ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਲ ਦੇ ਗੱਟਰ (gutter) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ /ਐਲਰਜੀ /ਖੁੱਲਾ ਜਖ਼ਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਉ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਸੁਰੱਖਿਆ -ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦਾ ਰਾਜ ਹੈ ।

ਰੱਖ-ਰਖਾਵ -ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ - ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ।

ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ - ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ - ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤਾਂ - ਸਰੀਰਕ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ, ਨੁਕਸਾਨ, ਸੱਟ ਅਤੇ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ।

ਜੰਗ ਲੱਗਣਾ - ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਜੰਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ।

ਸਨ-ਸਕਰੀਨ -ਇਕ ਘੋਲ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਦੀ ਸੂਚੀ ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. ਕਾਲਮ ਏ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਜੇਕਰ ਕਾਲਮ ਬੀ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਐਕਟ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਹੈ।

ਕਾਲਮ ਏ	ਕਾਲਮ ਬੀ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ	• ਖਿਡੌਣੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
	• ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ (ਐਕਟ)	• ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ
	• ਗਰਮ ਹੋਣਾ
	• ਖਿੱਚਣਾ
	• ਤੈਰਾਕੀ ਪੂਲ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਈਨਬੋਰਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ
	• ਟੋਪ (Helmet) ਪਹਿਨਣਾ ਤੈਰਾਕੀ ਪੂਲ ਵਰਤਣ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ
	• ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. ਇਕ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਐਕਟ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਭਾਗ (ਓ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

1. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ -

1. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਕੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ?

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਫਲੈਕਸੀ ਖੰਭੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਰੱਸੀ–ਪੌੜੀ (rope-ladder) ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਜਿੰਮ–ਮੈੱਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਬਿਨ ਬੈਗਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ - 4 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਸੰਬੰਧਤ ਗਿਆਨ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ -ਧਾਰਨਾ

ਅੱਜ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹਰੇਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬਹਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕੇਵਲ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਫੱਟੜ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਮਗਰੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਨ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮੂਲ ਨਿਯਮ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਦਸਾ–ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਹੀਕਲ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਿਧਾਂਤ

- ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਲੇ–ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਦਾ ਜੇ ਸਾਹ ਰੁਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦਿਓ।

ਕੱਟ ਅਤੇ ਚੋਟ

ਕੱਟ ਅਤੇ ਚੋਟਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਖਾ ਵੀ ਲੈਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਟ ਅਤੇ ਚੋਟਾ ਡੂੰਘੀਆਂ ਲੱਗੀਆ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਾ ਰੁੱਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਵੋ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਹੋਲੀ-2 ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਜਖ਼ਮ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਣ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਖੂਨ ਰੋਕੋ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਫ ਜਾਲੀਦਾਰ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਪੱਟੀ, ਜੋ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਬੰਨੋ।
- ਜੇਕਰ ਜਖ਼ਮੀ ਹਿੱਸਾ ਦਿਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।
- ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਰੁੱਕ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਰੋਕਥਾਮ:

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ । ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ । ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ, ਕੱਚ ਤੋ, ਚਾਕੂ ਆਦਿ ਵਰਤਨ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ।

ਕੱਟ ਅਤੇ ਜਖ਼ਮ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਕੱਟ ਜਾਂ ਸਕਰੈਚ ਪੈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੁਨ ਵੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਜੋ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਹੁਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕੱਟ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਬਾਹਰ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਲੋਟਿੰਗ (clotting ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਖ਼ਮ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇਕ ਪਾਪੜੀ (scab) ਜਿਹੀ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਖ਼ਮ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਉੱਪਰ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਂਭਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜਖ਼ਮ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਚਮੜੀ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ । ਜਦੋਂ ਨਵੀਂ ਚਮੜੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਾਪੜੀ (scab) ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਦੋ ਹਫਤਿਆ ਵਿੱਚ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨਾ ਪੱਟੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਖ਼ਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ।

ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਲੂ ਲੱਗਣਾ

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ
- ਮਿਚਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ
- ਬੇਸੁਰਤ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਜਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਕਰਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ।ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰੋ ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਠੰਢ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਦਿਓ ।
- ਉਸਨੂੰ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਦਿਓ ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਲਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਹ ਰੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ।
- ਜੇਕਰ ਲੂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਰੰਤ ਲਵੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਾਹ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਛੂਹ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਰੰਤ ਦਿਉ । ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਤੁਸੀ ਇੱਕਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਦਿਓ ।

- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ।
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਨਿੱਚੇ ਉਂਗਲਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਠੋਡੀ (ਛਹਨਿ) ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ । ਇਸ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨਿੱਚੇ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜੀਭ ਪਿਛਾਂਹ ਵੱਲ ਡਿੱਗ ਕੇ ਹਵਾ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ।
- ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਪਕੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਖੋ ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਕ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਮੋੜ ਦਿਓ ।ਆਪਣਾ ਕੰਨ ਰੋਗੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਜਾ ਕੇ ਉਸਦਾ ਸਾਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਇਹ ਕੇਵਲ ਦਸ ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ।
- ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਠੀਕ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੋੜ ਦਿਓ । ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਠੀਕ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦਿਓ ।

ਕਟ (Cut)

ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ - ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਿਣ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ।

ਛੋਟੇ ਕੱਟ - ਛੋਟੇ ਕੱਟਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿੱਥੇ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉਸ ਉੱਤੇ ਪਲਾਸਟਰ ਲਗਾ ਦਿਓ ।

ਡੂੰਘੇ ਕੱਟ - ਡੂੰਘੇ ਕੱਟਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਜਖ਼ਮ 'ਤੇ ਦਬਾ ਪਾਓ । ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ ।

ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ

ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਉੱਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ । ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਨਬਜ਼ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਖੂਨ ਅਕਸਰ ਹਲਕੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਨਕਸੀਰ

ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨੱਕ ਅੰਦਰ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਨੀਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕਾਓ। ਇਹ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਖੂਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

- ਨੱਕ ਦੇ ਛੇਦਾਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ।ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਉ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਇਹ ਛੇਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥
- ਜੇਕਰ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਟ੍ਰਿਗਰਸ ਕੀ ਹੈ ? (ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ , ਗਰਮੀ)

ਰੋਕਥਾਮ

ਬੱਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਨਮਕੀਣ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਪਰੇਅ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਫਿਰ ਵੀ ਨਾ ਰੁਕੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋਣਾ

ਸਾਹ ਉਦੋਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਨਾਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਚਬਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿਪਕਿਆ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੇਖਣ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ? ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ।

ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ , ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਟ ਦਾ ਲੱਗਣਾ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਮਾਨ ਦੀ ਕਮੀ , ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾ ਦੇਣਾ ਆਦਿ । ਸੱਟ ਥੋੜੀ ਜਾਂ ਭਿਆਨਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਐਕਿਊਟ ਟਰਾਮੈਟਿਕ (Acute Traumate) ਸੱਟ ਇਕੱਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ , ਮੋਚ ਆਉਣਾ , ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਆਦਿ ।

ਕਰੋਨਿਲ ਸੱਟ :– ਜਦ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਟ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ , ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ , ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਆਦਿ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੱਟ ਅਤੇ ਸੱਟ

ਕੱਟ ਅਤੇ ਚੋਟਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ । ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਸੱਟ ਖਾ ਵੀ ਲੈਣ ਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਟ ਅਤੇ ਚੋਟਾਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਰੁੱਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਵੋ ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-2 ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ।
- ਜੇਕਰ ਜਖ਼ਮ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਣ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਖੂਨ ਰੋਕੋ ।
- ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਫ ਜਾਲੀਦਾਰ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਜੋ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਬੰਨੋ ।
- ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਰੁੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਬੈਂਡੇਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ । ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਇਸ ਲਈ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੱਚ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ, ਚਾਕੂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ।

ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਲੂ ਲੱਗਣਾ

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਮਿਚਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ
- ਬੇਸੁਰਤ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਜਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਕਰਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰੋ ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਉਪਰ ਠੰਡਾ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਦਿਓ ।
- ਉਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿਕ ਦਿਓ ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਲਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਹ ਰੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ।
- ਜੇਕਰ ਲੂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਰੰਤ ਲਵੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੋਚ ਅਤੇ ਮਚਕੋੜ (ਮਰੋੜਨਾ)

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਉ ।
- ਜਿਸ ਛੇਦ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਬਾਉ । ਖੂਨ ਦੇ ਜਮਣ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਕਾਫੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੀਲ ਜਖ਼ਮ 'ਤੇ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਦੂਜਾ ਛੇਦ ਖੁਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿਉ । ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਛੇਦ ਖੋਲ ਦਿਓ ।

ਆਰਾਮ (Rest) ਜਖ਼ਮੀ ਭਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਆਈਸ ਪੈਕ (Ice-pack) ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਈਸ ਪੈਕ ਲਗਾਉ । ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 20 ਮਿੰਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਤੋਂ 8 ਵਾਰ ਰੱਖੋ ।

ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (Compression)
ਦੋ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਪੱਟੀ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ ।

- ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ
- ਗਰਮੀ

ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ (Elevation)
ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਰਾਸਟਾਮੋਲ ਉਸੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਓ ।

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ – ਦਰਦ, ਜਖ਼ਮੀ ਭਾਗ ਦੇ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਘੁੰਮਣ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਚੋਟ

ਰੋਕਥਾਮ
ਕੋਈ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਖਿਚਾਵਪੈਦਾ ਕਰੋ । ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ।

ਨਕਸੀਰ

ਇਹ 3 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ , ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ।
- ਜਿਸ ਛੇਦ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਬਾਉ । ਖੂਨ ਦੇ ਜਮਣ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਕਾਫੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੀਲ ਜਖ਼ਮ 'ਤੇ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ
- ਗਰਮੀ

ਰੋਕਥਾਮ
ਬੱਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਟਰੋਲਿਮ ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਪਰੇਅ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਫਿਰ ਵੀ ਨਾ ਰੁਕੇ .....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੋਚ ਅਤੇ ਮਰੋੜਨ ਦਾ ਇਲਾਜ

- ਜਿਸ ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਆਈ ਉਹ ਤਰੰਤ ਰੋਕ ਦਿਉ ।
- ਆਰ. ਆਈ. ਸੀ. ਈ. (Rest-Ice-Compression-Elevation) ਦੀ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਆਰਾਮ (Rest) - ਜਖਮੀ ਭਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ।

ਆਈਸ-ਪੈਕ (Ice-pack)- ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਈ ਪੈਕ ਲਗਾਉ । ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 20 ਮਿੰਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਵਾਰ ਰੱਖੋ ।

ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (Compression)- ਦੋ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਪੱਟੀ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ ।

ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ (Elevation)- ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ।

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਦਰਦ, ਜਖ਼ਮੀ ਭਾਗ ਦੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਣ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਚੋਟ ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਖਿਚਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ ।

1. ਵਨ ਸੈੱਟ ਆਫ ਫਸਟ ਏਡ ਸਪਲਿੰਟਸ
2. ਟਰੈਂਗੁਲਰ ਬੈਂਡੇਜ਼
3. ਪੈਕਟ ਆਫ ਸਟਿਰਲਾਈਜ਼ਡ ਕਾਟਨ ਟੂਲ
4. ਫਸਟ ਏਡ (3 ਵੱਡੀ, 3 ਛੋਟੀਆਂ)
5. ਗੋਲ ਪੱਟੀ
6. ਬਰਨਜ਼ ਡਰੈਸਿੰਗ
7. ਆਈ ਪੈਡ
8. ਸੇਫਟੀ ਪਿੰਨ ਦਾ ਪੈਕਟ (ਬਕਸੂਏ ਦਾ ਪੈਕਟ)
9. ਸਪੂਲ ਐਡਰੈਸਿਵ ਪਲਾਸਟਰ
10. ਸੀਜ਼ਰ ਐਡ ਟਵੀਟਰ
11. ਡਿਟੋਲ ਅਤੇ ਸਾਬੁਣ
12. ਲੂਜ਼ ਵੋਵਨ ਗੌਜ
13. ਸਕਰਿਬਲਿੰਗ ਪੈਡ ਪੈਨ ਨਾਲ
14. ਗਲੋਵਜ਼ ਦਾ ਪੈਕਟ
15. ਕਰੀਪ ਬੈਂਡੇਜ਼
16. ਡਿਸਪੈਲਏਬਲ ਗਲੋਵਜ਼ ਐਂਡ ਬੈਗਜ਼
17. ਮਾਊਥ ਮਾਸਕ
18. ਮੈਂਗਨੀਫਾਇੰਗ ਲੈਂਜ਼

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ।

ਚੈੱਟ - ਜਦੋਂ ਚੋਟ ਛਿੱਲੀ ਜਾਵੇ।

ਨਕਸੀਰ - ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਮੋਚ - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਖਿਚਾਅ ਪੈ ਜਾਣਾ ।

ਮਰੋੜਨਾ - ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦਾ ਖਿਚਿਆ ਜਾਣਾ ।

ਰਾਈਸ (RICE) - Rest-Ice pack- Compression-Elevation

ਸੁੱਜਣ - ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ ।

ਸੱਟ -ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਜਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ।

   a) ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਚੋਟ

   b) ਨਕਸੀਰ

   c) ਮੋਚ

   d) ਮਰੋੜਨਾ

2) ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ ਅਚਾਨਕ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਗਿੱਟਾ ਮੁੱਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦਾ ਗਿੱਟਾ ਸੁੱਜ ਗਿਆ ਹੈ ਤੁਸੀ ਉਸਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਆਰ.ਆਈ. ਸੀ. ਈ. (R.I.C.E) ਕੀ ਹੈ ? ਤੁਸੀ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰੋਗੇ ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

1. ਮੋਚ ਅਤੇ ਮਰੋੜਨਾ
2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਖਿਚਾਵ ਅਤੇ ਟੁੱਟ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ–

1. ਆਰ.ਆਈ. ਸੀ. ਈ. (R.I.C.E) ਕੀ ਹੈ ?
2. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੱਟ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਕੱਟਣ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੂਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਚੋਟਾਂ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੂਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਲੂ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੂਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਮੋਚ ਅਤੇ ਮਰੋੜਨਾ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੂਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ-5

ਟੀਚਿੰਗ-ਲਰਨਿੰਗ

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

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਚੇਤਾਵਨੀ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	272
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	274
ਧੰਨਵਾਦ	276
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	278
ਮਾਡਿਊਲ - 5 **ਟੀਚਿੰਗ-ਲਰਨਿੰਗ**	
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 1 ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣਾ	279
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 2 ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ	293
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –3 ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਕਲਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ	300
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –4 ਕਿਸੇ ਈਵੈਂਟ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬਧ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ	310

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਭੂਮਿਕਾ

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

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

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

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

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

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

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

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ । ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਸੈਲਫ (ਖੁਦ)	ਸਕੂਲਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ - ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	- ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ - ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	- ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	- ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟਸ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	-ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ -ਅਧਿਕਾਰੀ -ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਧੰਨਵਾਦ

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

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

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

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

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

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

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R O), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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

ਧੰਨਵਾਦ
S C E A L S
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

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

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪੀ ਐੱਸ 205-ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ-1:- ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣਾ

ਜਾਣ -ਪਛਾਣ

ਇਹ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾ ਦੁਆਰਾ, ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਰਵੱਈਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਣ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਬਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵੀ ਦਸਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਆਓ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੀਏ ।

ਤਾਲ ਮੇਲ(Communication) ਤਾਲ ਮੇਲ ਇਕ ਚਾਬੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ ਦੀ । ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਾਲਮੇਲਰ ਬੜਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਅਸੀ ਮਿਲਜੁਲ-ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਇਸ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰੈਟੀਕਲ ਕਰਕੇ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਾਲਮੇਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ ।

ਸਹੀ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ (Creating the Correct learning Environment): ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਕੰਮ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਅੰਦਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੈ । ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਸਹੀ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੀ । ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਵੇ ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖੀਏ ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ ।

ਯਜਨਾ (Planning):- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ । ਬਿਨਾਂ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ । ਤਿਆਰੀ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਤੇ ਲਿਖੇ । ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਿਆਰੀ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕੋਡ ਆਫ਼ ਕੰਡਕਟ:-

ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਮੂਨਾ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਕਿ ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇ, ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਬਣਾਉਣ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਰਪਿਤ ਹੋਵੇ।
ਇਹ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੱਲੇ ਕੁੱਝ ਕੋਡ ਆਫ਼ ਕੰਡਕਟ ਹਨ ਜੋ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

1. **ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ** :- ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਨ ਰੱਖਣ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ।

2. **ਵਰਦੀ** :- a) ਅਧਿਆਪਕ ਅਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਦੀ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਤੇ ਉਹ ਚੁਸਤ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ।

   b) ਉਹ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਟੇ ਹੋਣ, ਕੰਘੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਨਹੁੰ ਕੱਟੇ ਹੋਣ, ਦਾੜ੍ਹੀ ਆਦਿ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੈਟ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।

3. **ਹਾਜਰੀ** :- ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੰਤਜਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

4. **ਕਿੱਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਤਾਅ** :- ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇੱਜਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਜਬੂਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਸਕੂਲ ਨਾ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਗੇ

5. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਆਦਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿੱਚ ਲੁਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਸਚਾਈ, ਆਦਰ ਕਰਨਾ, ਨਰਮ ਸੁਭਾਓ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਆਦਿ।

6. **ਵਰਤਾਅ**

   a) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ :– ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਜਾ, ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

   b) ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਡ੍ਰਿੰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

c) ਗਲਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ , ਮਾੜਾ ਵਰਤਾਅ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਸਰਵਿਸ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣਾ :- ਇਕ ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਟੀਚਰ

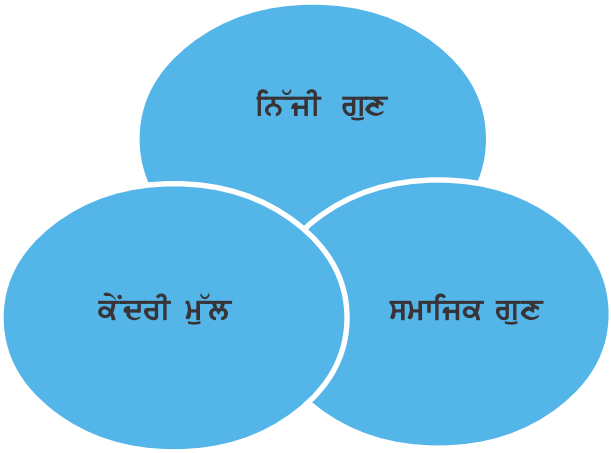
ਦੁਹਰਾਈ :-

ਸਿੱਖਣ– ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸੇ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਸਮਝ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ 'ਕੀ , ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ' ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ।

ਸਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ:–

- ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕਿੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਲਸਾ ਹੋਵੇ
- ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੋਵੇ
- ਉਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਹੋਵੇ
- ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ
- ਲਚਕਦਾਰ
- ਚੰਗਾ ਵਕਤਾ
- ਸਮਝਦਾਰੀ

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਵੰਡ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਆਓ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣੀਏ:-

ਨਿੱਜੀ ਗੁਣ (Personal Qualitie)	ਕੇਂਦਰੀ ਮੁੱਲ (Core Values)	ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ (Social Skills)
• ਖੁਸ਼	• ਸੱਚਾ - ਸੁੱਚਾਂ	• ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਕਲਾ
• ਲਚਕਦਾਰ	• ਸਬਰ	• ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਨਲ
• ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ	• ਵਾਅਦਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲਾ	• ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ
• ਉਦੇਸ਼	• ਸਾਫ਼ – ਸੁਥਰਾ	• ਗਿਆਨ
• ਨੇਤਾ	• ਮਿਹਨਤੀ	• ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
• ਸਹੀ ਸੋਚ ਵਾਲਾ	• ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਦਰ	• ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਨਲ
• ਛੱਡਦਾ ਨਹੀ	• ਭਰੋਸੇਯੋਗ	• ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ

ਹੁਣ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੂਰਣ ਅਧਿਆਪਕ (Perfect Teacher) ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਕੀ ਇਹ ਕਦੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ?

ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹੈ 'ਹਾਂ ਜੀ' ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟਰੇਂਡ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ/ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ ।

ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ।

ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

1 • ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਣਾ
2 • (ਪਲੈਨਡ) ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਣਾ
3 • ਪਾਠ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਵਾਉਣ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਟੀਚਿੰਗ (Reflective Teaching)

ਇੱਕ ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਟੀਚਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੇ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਲੀਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਟੀਚਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੇ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ।

ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਟੀਚਰ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ - ਦੁਆਲੇ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਆਓ ਇੱਕ ਆਮ ਟੀਚਰ ਤੇ ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਟੀਚਰ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅੰਤਰ ਦੇਖੀਏ ।

	ਆਮ ਅਧਿਆਪਕ	ਖਾਸ ਅਧਿਆਪਕ
ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ	ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇਗੀ	ਸਕੂਲ ਪਲਾਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਵੇਗੀ । ਹਰ ਪਲਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ।
ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ	ਸਿਲੇਬਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪੜ੍ਹਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਵੇਖੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਪਾਠ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ।	ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪੜ੍ਹਾਏਗਾ, ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪਾਠ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੈ । ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਾਠ ਹੋਰ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਦੁਸਰਾ ਪਾਠ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪਾਠ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆਇਆ ਹੈ ।
ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	ਇਕੋ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।	ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾਂ ਕਿ ਕੇਵਲ ਬੋਲ ਕੇ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪਾਠਕ੍ਰਮ	ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕੀਤਿਆ ਬਗੈਰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਦੇ ਮਿਲੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।	ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਜਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਡਿਜਾਇਨ/ਸੋਧ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਸਮਾਨ ਤੇ ਸੁਵਿਧਾ	ਆਮ ਅਧਿਆਪਕ ਜੋ ਸਮਾਨ ਮੌਕੇ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।	ਵਧੀਆ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਐਡਜਸਟ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
ਸੈਲਫ ਰਿਫ਼ਲੈਕਸ਼ਨ (ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ)	ਆਮ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ ।	ਖਾਸ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੈਲੇਂਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ।	ਆਮ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀ ਪੁੱਛਦਾ ਕੀ ਮੇਰਾ ਅਧਿਆਪਨ ਠੀਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ।	ਵਧੀਆ ਅਧਿਆਪਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
ਖੁਦ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨਾ	ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਸਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ।	ਨਵੀਂਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ । ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਨਵੇਂ ਕੋਰਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਹਰੇਕ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ	ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਕੱਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।	ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ (Discipline) ਕੀ ਹੈ ?:-

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਅ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ :–

1. ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕਰਨਾ
2. ਉੱਚੀ ਚੀਕਣਾ ਤੇ ਉੱਚੀ ਚੀਖ ਮਾਰਨਾ
3. ਗਲਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣਾ
4. ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣਾ
5. ਇਹ ਡਰ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਨਜਰੀਏ ਤੋਂ :-
ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਸੈਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੱਚਿਆ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਨਜਰੀਏ ਤੋਂ :-
ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਸਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤੀਰੇ ਨੂੰ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

30 – 50 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਲੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ । ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਕਿ ਕਲਾਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚੱਲਣ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਖਰਾਬ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਰਤਾਅ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ ।

ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾ ਹਨ -

1. ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਇਹ ਇੱਕ ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਜਾਂ ਟਿਕਟ ਕਾਊਂਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
2. ਟਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਵਿੱਚ ਲਾਈਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰੋ ਨਾਂ ਕਿ ਸੜਕ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਕੇ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਲੰਘ ਜਾਓ ।
3. ਲੜਕਿਆਂ/ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਛੇੜਨ ਲਈ ਨਾ ਜਾਣਾ
4. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਚੁੱਪ ਰਹੋ ।
5. ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਥੁੱਕੋ ।

ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਰਤਾਅ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ :

ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਸਿੱਖਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਸਾਡੀ ਵਜਹ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਆਪਣਾ ਵਰਤਾਅ ਅਜਿਹਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੰਗ ਨਾ ਹੋਣ, ਇਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ । ਸਫਲ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਨਾਂ ਕਰੋ ਬਲਕਿ ਮੁੱਲ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸਿਸ ਕਰੋ ।

ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉੱਚੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਸਿਖਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਕੁੱਝ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਵਰਤਾਅ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਆਉ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰੀਏ ।

• **ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਵਰਤਾਅ** :- ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਈ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸ਼ਾ ਕਰੋ ।
ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਇਕੱਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ।

• **ਅਪਣੱਤ ਨਾ ਕਰੋ**:- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਅਪਣੱਤ ਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਨਜਿਠੋ ।

• **ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰ ਦੁਹਰਉਂਦੇ ਰਹੋ** : ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ । ਦੂਜੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਜਾ ਕੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰੋ ।

ਨਾ ਪੱਖੀ ਹਦਾਇਤਾਂ - ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਧੇ ਤੁਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

• **ਆਪਣਾ ਪਾਠ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ** :- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਮ ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਅਧਿਆਪਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਉਦੋਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਲਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੀਏ ਜੋ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ।

• **ਦੱਸੋ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ**:- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਲ ਪਲੇਅ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਜੋ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਮਾੜਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕਚਰ ਦਿਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਆਖਰੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ ਤੇ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰੋ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਿਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਉਹ ਕਲਾਸ ਅਟੈਂਡ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ । ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ੋਰ ਕਰਨ ਤੇ ਝਿੜਕੇਗਾ ਤਾਂ ਕਲਾਸ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੁਣੋ :- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਵਰਤਾਅ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਗੇ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਚਲੋ :- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਅੜਿਕਾ (ਬੈਰੀਅਰ) ਹਟਾਓ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਈ ਬੁਲਾਓ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਜਦ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਆਉਣਗੇ ਉਹ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਓ । ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੋਰ ਕੀਤਿਆਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਿਸ ਜਾਓ । ਤੁਸੀਂ ਮੋਨੀਟਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ:- ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਅ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਰਤਾਅ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਰਿਐਕਟਿਵ ਨੀਤੀ (Reactive Strategy) ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਨਹੋਣੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ।

1. **ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ** :- ਸਰਾਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹਨਾ।

2. **ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ** : ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕੇ ।

3. **ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ**:- ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਕੋਈ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ ।

4. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ।

5. **ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ/ਮਾਫ ਕਰਨਾ**:- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲੈਣ ਦਿਓ । ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਜੇ ਉਸਦਾ ਰੁਝਾਅ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇਗਾ ।

6. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

ਸਰੀਰਕ ਸਜਾ:- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਗਲਤ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਧਾਰਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵੀ ਲੀਨ ਰੱਖੇ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਜਾਦੂ ਨਹੀਂ ਜੋ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੇ । ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Role of a teacher:- ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
Reflective:- ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਆਸ ਪਾਸ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ।
Self development:- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਨਾਉਣਾ ।
Punctual:- ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ।
Discipline:- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ।
Body Language:- ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੋਜ਼ ।
Lode of conduct:- ਸਿਧਾਂਤ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ।
Problem Resolution:- ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਹੱਲ ।
Reword:- ਇਨਾਮ ।
Encourafement:- ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣਾ ।
Positive Strategies:- ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਵਿਚਾਰ ਲੈਣੇ:- ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ

ਅਭਿਆਸ

1. ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੇ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ ।
2. ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗੁਣ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਕਲਾਸਮੇਟ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਲਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ । ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਇਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਪੰਜ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

2. ਕਿਸੇ ਪੰਜ ਟੀਚਿੰਗ ਸਕਿਲਜ਼ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

3. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4. ਕੋਈ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਗ੍ਰੇਡ–4 ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ। ਇਸ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਲੜਕੇ ਹਨ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੀਚੇ ਆ ਕੇ ਸ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਟਰਬ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕਦੀ - ਕਦੀ ਇਹ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਲੜਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਹੜੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓਗੇ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਅਤੇ ਨਾਨ - ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।
2. ਟੀਚਿੰਗ ਅਤੇ ਲਰਨਿੰਗ (Learning) ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।
3. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਐਕਟਿਵ ਅਤੇ ਰਿਐਕਟਿਵ ਨਿਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

1. ਰਿਫ਼ਲੈਕਟਿਵ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਗੁਣ ।
2. ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ?
3. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਲੈਸਨ (**Lesson**) ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋਗੇ ?
4. ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ:

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1. ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ।		
2. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ।		
3. ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ 2: ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:-

ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿਆਨ, ਢੰਗ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਹਨ । ਇਕ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਨਚਾਹੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕੋਚ ਨੇ ਇਹ ਸਮਝ ਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੰਮਿਲਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਹੈ ਗਿਆਨ ਬਸਤੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕਲਾ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ । ਲੋਗ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰੇ । ਚਾਰ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹਨ ਦੇਖ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ, ਖੁਦਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ।

1. ਇੱਥੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖਰੇ -ਵੱਖਰੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦੇਖ ਕੇ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ *ਵਿਯੂਓਲ (Visual) ਲਰਨਰ* ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

2. ਕੁਝ ਸੁਣ ਕੇ ਜਲਦੀ ਯਾਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ *ਆਡਟਰੀ(Auditory) ਲਰਨਰ* ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

3. ਕੁਝ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਖੁਦ/ਆਪ ਕਰ ਕੇ ਝੱਟ ਪੱਟ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ *ਕਾਇਨਸਥੈਟਿਕ (Kinaesthetic) ਲਰਨਰ* ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

4. ਕੁਝ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਪਰ ਚੀਜ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਦੇਖ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ *ਮਲਾਪ (Combination) ਲਰਨਰ* ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਲੋਕ ਭਿੰਨ - 2 ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਭਿੰਨ – 2 ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਕੋਚ ਕਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੇਮ ਜਿੱਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ , ਬਲਕਿ ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੇਮ ਜਿੱਤੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਖੇਡਣਗੇ।

ਅਲੋਨਜੋ ਸਟੈਗ (ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਦੌੜਾਕ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਕੋਚ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਅਮਰੀਕਨ ਫੁੱਟਬਾਲ)

1. **ਭਾਸ਼ਣ ਵਿਧੀ** :- ਅਧਿਆਪਕ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਲੈਕਚਰ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚੁਸਤ ਤੇ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਸ਼ਣ ਵਿਧੀ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਆਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਬਹੁਤ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਸੁਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚੁਸਤ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. **ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ** :- ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਚਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਂਝ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇਸੰਚਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇੱਥੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਜੋ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਡ ਅਧਿਆਪਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਕਿਵੇਂ ਮਾਰਨੀ ਹੈ ? ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਂਝ ਹੀ ਕਰਨਗੇ।

3. **ਪੁੱਛ - ਗਿੱਛ ਵਿਧੀ** :- ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਅਧਿਆਪਕ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚ ਕੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਧੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਬਹਿਸ :- ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਬਹਿਸ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ।

ਰੋਲ ਪਲੇਅ (ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ) :- ਰੋਲ ਪਲੇਅ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਟੇਜ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਅਸਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ । ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ / ਮਾਤਾ - ਪਿਤਾ / ਮੁਖੀ ਦਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਧੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਹੱਟ ਕੇ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ :– ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਚੁਣ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ । ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀ ਵੱਖ - 2 ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ । ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ:- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ । ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ੋਰ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈਣ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ , ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈਣ ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ :-

1. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਰੋਲ (Role) ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਲੈਕਚਰ, ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ।

ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ :-

1. ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼

- ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ।
- ਜੋ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਈਮ ਲਾਈਨ ਸੈੱਟ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ।

2. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਤੇ ਲਾਉਣਾ :-

- ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ।
- ਸਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ।
- ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਮਕਸਦ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿਓ ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਕੰਮ / ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ।
- ਨਿੱਜੀ ਬਹਿਸ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰੋ ।
- ਹਰੇਕ ਸਟੈਪ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ।
- ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਟੀਚਿੰਗ ਏਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਰੁਚੀ ਬਣੀ ਰਹੇ । ਵਿਦਿਅਰਥੀ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਲੈਕਚਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਪਾਈ ਜਾਵੇ ।
- ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਕੇਵਲ ਚੁਸਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ।
- ਹੌਲੀ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਹੀ ਇੰਝ ਕਰੋ ।
- ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Learner:- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਿੱਖਣਾ, ਵਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

Auditor learner:- ਜਿਹੜੇ ਸੁਣ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ।

Visual Learner:- ਜਿਹੜੇ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ।

Kinesthetic Learner:- ਜਿਹੜੇ ਆਪ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ।

Combination Learner:- ਜਿਹੜੇ ਤਿੰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਸੁਣ ਕੇ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਐਕਟ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ।

Teaching Methodology:- ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਟੋਪਿਕ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ।

Enquiry:- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛੱਣਾ ।

Role Play:- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਵਿੱਚ ਢਾਲਣਾ ।

Discussion:- ਲੋਗ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੂਜੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ।

Debate:- ਲੋਗ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

Observation:- ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਐਕਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੈ ।

Demonstration:- ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਅਭਿਆਸ

1. ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿਵੇਂ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਰਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ	ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਲਰਨਿੰਗ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

ੳ) ਆਮ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ.....

ਅ) .....ਦੇ ਸੁਣਾਉਣ ਤੇ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ।

ੲ) .....ਦੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ।

ਸ) .....ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ / ਟ੍ਰੇਨਰ ਕਿਸੇ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

1. ਲੈਕਚਰ ਅਤੇ ਇਨਕੁਆਰੀ ਮੈਥਡ ।
2. ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :–

1. ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਭਿੰਨ - 2 ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ ।
2. ਕਿਹੜੇ - ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਸਪੈਸ਼ਲ ਲਰਨਰਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਅਪਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1. ਗਿਆਨ ਇਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਉ ।		
2. ਗਿਆਨ ਭਾਸ਼ਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਉ ।		
3. ਗਿਆਨ ਬਹਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਉ ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ-3 ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਕਲਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ, ਤੱਥਾਂ ਨਾਲ, ਸੋਚ ਨਾਲ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ । ਜਦੋਂ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਇਕ ਮਤਲਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਮਝ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਆਓ ਅਸੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰਕ ਬਣਨ ਦੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖੀਏ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀਏ ਕਿ ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਏ ਆਪਣੀ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ।

ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ:- ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 35% ਲੋਗ ਜਾਂ ਅਸੀ ਆਪਣਾ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣੀਏ:–

ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ:- ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ, ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰਕ ਜਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੀ ਬੋਲਚਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ:- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

1. ਚੰਗੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸ਼ਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ।
2. ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਜ਼ਜਬਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋਵੋ , ਤਾਂ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਰਥ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
4. ਜਿਸ ਗਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਅਸਾਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
5. ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਆਓ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਲਈਏ :–

1. 'ਦਰਵਾਜਾ ਬੰਦ ਕਰੋ' । ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਾਕ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਭਿੰਨ - 2 ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਰਸ਼ਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਉਪਰ ਵਾਂਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਵਾਕ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ।

Listening (ਸੁਣਨਾ)

ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਕਤ ਦਾ 40 % ਸਮਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

1. **ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਕ - ਟੋਕ ਤੋਂ ਸੁਣੋ :-**

ਉਦਾਹਰਣ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੁਝ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹੇ । ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. ਸੁਣਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਤੁਸੀਂ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ । ਕਿਉਂਕਿ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹਾਵ - ਭਾਵ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁਣੋਗੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹਾਵ - ਭਾਵ ਜੋੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੰਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਚਲੇ ।

3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਕਲੀਅਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ । ਉਦਾਹਰਣ– ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਾਉਣੀਆਂ ਕਿਉਂ ਮੁਸਕਿਲ ਹਨ ? ਅਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

4. ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਲਿਆ ਹੈ ।

5. ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਕੇ ਦਰਸਾਓ. ਹਾਂ ਜੀ,ਹਾਂ ਜੀ ਮੈ ਸਮਝ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਦਿ ।

ਇੱਥੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:-

ਅਧਿਆਪਕ:- ਅੰਕਿਤ, ਗੁੱਡ ਮਾਰਨਿੰਗ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ?

ਅੰਕਿਤ:- ਸਰ, ਮੈਂ ਠੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਉਟਰੀਸੀਅਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ।

ਅੱਜ ਅਸੀ ਇਸਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਡਿਸਕਸ ਕਰਾਂਗੇ ।

ਅੰਕਿਤ:- ਸੌਰੀ ਸਰ, ਮੈ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਿਆ ।

ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।
ਅਧਿਆਪਕ:- ਅੰਕਿਤ ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਕਾਲ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?
ਅੰਕਿਤ:- ਹਾਂ ਜੀ ਸਰ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਹੈਲੋ ਕਲਿਆਣੀ, ਜੇਕਰ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਲ ਕਰ ਲਵਾਂ । ਮੈ ਅੰਕਿਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ।
ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਅੰਕਿਤ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਸੌਰੀ ਅੰਕਿਤ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪੁਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ?
ਅੰਕਿਤ:- ਹਾਂ ਜੀ ਸਰ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਅੰਕਿਤ ਕਿਉਂ ?
ਅੰਕਿਤ:- ਸਰ, ਕੱਲ੍ਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ? ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ?
ਅੰਕਿਤ:- ਸਰ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਮੈਂਨੂੰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਤੁਸੀਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਕਦੋਂ ਆਏ ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅੰਕਿਤ:- ਲਗਭਗ -8 ਵਜੇ ਵਾਪਿਸ ਆਇਆ ।
ਅਧਿਆਪਕ:- ਕੀ ਤੁੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ?
ਅੰਕਿਤ:- ਨਹੀਂ ਜੀ ।
ਅਧਿਆਪਕ:- ਅੰਕਿਤ ਕਿਉਂ ?
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਰੂਰ ਕਹਿੰਦੇ ।
ਅੰਕਿਤ:- ਸੰਭਵ ਹੈ ।
ਅਧਿਆਪਕ:- ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ? ਕੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਿਲਚਸਪ ਨਹੀਂ ਸੀ ?
ਅੰਕਿਤ:- ਸਰ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੋਪਿਕ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਡਿਸਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਚੰਗੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਬਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਲਾਗੂ ਕਰੋ । ਹਰੇਕ ਗੱਲਬਾਤ ਇਕ ਸੱਚੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰਨ ਬਣ ਸਕੇ ।

ਰੀਡਿੰਗ:-
ਸਾਡੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਟਾਈਮ ਦਾ 16% ਟਾਈਮ ਰੀਡਿੰਗ ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

1. ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਲ ਪੜ੍ਹਨਾ
2. ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ
3. ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ
4. ਹਾਈਵੇ ਤੇ ਸਾਈਨ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੇ ਸਾਈਨ ਬੋਰਡ ਪੜ੍ਹਨੇ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

5. ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਕੰਟਰੈਕਟ ਪੜ੍ਹਨਾ ।
6. ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਰੀਡਿੰਗ ਇਕ ਨਾ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ

1. ਤੁਸੀਂ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
2. ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਕੋਈ ਦੇਖ ਨਾ ਸਕੇ ।
3. ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
4. ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਚਾਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ।
5. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਟਾਪਿਕ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
6. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਟਾਪਿਕ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾ ਪਸੰਦ ਤੇ ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

- ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ।
- ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਸਕਿਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਟਾਪਿਕ ਤੇ ਸੋਚਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ ।
- ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਲ-ਪਲ ਦੀ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗੀ ।
- ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ / ਵਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ।

ਲਿਖਣਾ (Writing) :-

ਲਿਖਣਾ ਵੀ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਦਾ 9% ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਰੂਪ ਠੀਕ ਹੈ ਇਹ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜਾਦੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਲਿਮਟਿਡ ਹੈ ਕਿਉਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਦੇਖ ਸਖਦਾ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਉਸਦੇ ਜ਼ਜਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਇਹ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੈ:-

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

1. ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਹਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਤੇ ਲਗਾ ਦੇਵਾਂ , ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਗੇ । ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕੋਈ ਲੇਖ ਲੋਕਲ ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖਾਂ , ਮੇਰੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ , ਸ਼ਾਇਦ ਮਾਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ? ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ।

2. ਅੱਜਕਲ ਦੇ ਈ-ਮੇਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਿਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

3. ਇਸ ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਲੋਕ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਲਿਖਣ ਦੀ ਕਲਾ, ਗਲਤੀ ਰਹਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਧੀਆ ਸੋਚ ਕੇ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਲਿਖਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

1. ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ।

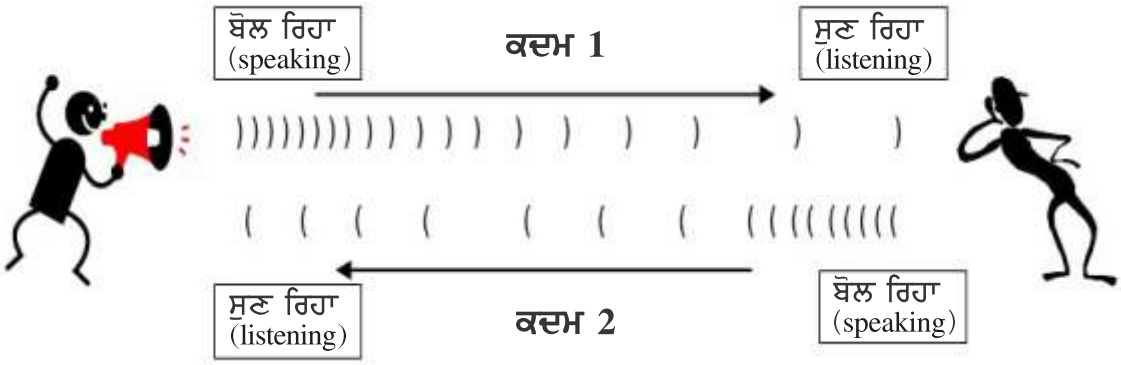
2. ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਿਖਿਆ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਾਪਿਸ ਲਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ।

3. ਭਾਵਨਾ ਭਰਪੂਰ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ , ਲਿਖਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ।

4. ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਔਪਚਾਰਿਕ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

5. ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਭੇਜਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ



ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਵਾਲਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਵਾਲਾ ਕੀ ਸਮਝਾਉਂਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਜਦ ਤੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਨਾ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਅਧੂਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁਨੇਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੇ ?

ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ ਕਿ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ/ਸੰਚਾਰ ਪੂਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ।

1. ਸੁਨੇਹਾ ਇਵੇਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਨੇਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕੇ । ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ।

2. ਸੁਨੇਹਾ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਛੋਟਾ ਮਤਲਬ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਲਝੇ ਨਾਂ ।

3. ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਆਪਣਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਵੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ, ਵਾਕ, ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਜਜਬਾਤ ਪਤਾ ਚਲਦੇ ਹਨ । ਅਗਰ ਉਹੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਚਿੱਠੀ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਾਕ ਹੋਣਗੇ ।

4. ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ਕ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਰਹੀ ਹੋ । ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਅਗਲੇ ਨੇ ਪ੍ਰਪਾਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ।

ਉਹ ਨੰ 1 ਲਾਇਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨੰ 2 ਲਾਇਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

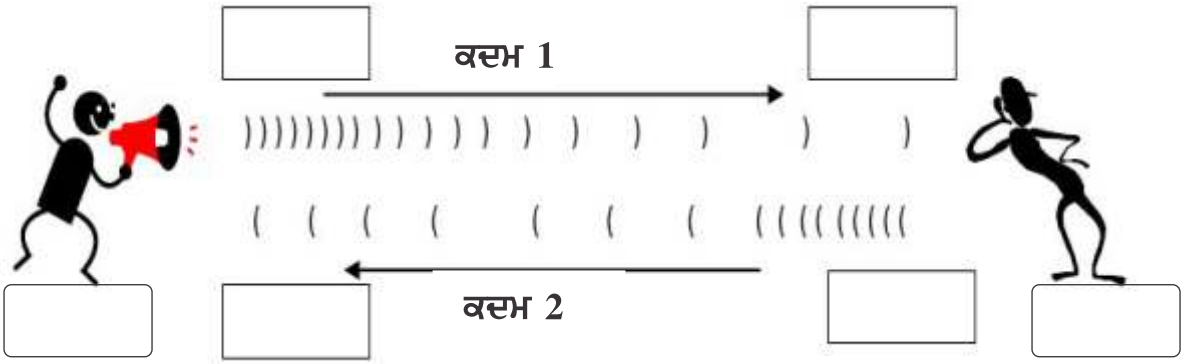
Communicaton: ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੂਜੇ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਣੇ ।
Listening: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਨਣਾ, ਸਮਝਨਾ ।
Pronuciation: ਕਿਵੇਂ ਸਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
Vocabulary: ਸ਼ਬਦਾ ਦਾ ਸਮੂਹ ।
Conversation: ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ।
Sender: ਜਿਹੜਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ।
Receiver: ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
Gestures: ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੋਜ਼
Tone: ਅਵਾਜ਼ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣ ਕੇ ਭਰੋ ।



2. ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਾਲਮ ਅ ਅਤੇ ਕਾਲਮ ਭ ਮਿਲਾਓ ।

A	B
1. ਇੱਕ ਤਰਫ਼ਾ ਸੰਚਾਰ	ਪੋਸਟਰ
2. ਦੋ ਤਰਫ਼ਾ ਸੰਚਾਰ	ਈ - ਮੇਲ
3. ਵਰਬਲ ਸੰਚਾਰ	ਲੈਕਚਰ
4. ਨਾਨ - ਵਰਬਲ ਸੰਚਾਰ	ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਰਾਹੀਂ ਲੈਕਚਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ
5. ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ	ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
6. ਵਿਜੂਅਲ ਸੰਚਾਰ	ਹਾਵ - ਭਾਵ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ-ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਓ :

a) ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਚੈਨਲ

b) ਵਿਜੂਅਲ ਸੰਚਾਰ

c) ਮੂੰਹ - ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ

d) ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ

e) ਨਾਨ - ਵਰਬਲ ਸੰਚਾਰ

1. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

a) ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਹਨ ਪੜ੍ਹਨ,_____, _____ ਅਤੇ_____

b) ਸੁਨਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈਂ ਉਨਾਂ ਹੀ _____ਜਿੰਨੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ।

c) _____ % ਸਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਚਾਰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹੈ ।

d) ਸੰਚਾਰ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਅਤ_____ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

e) ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈੱਨ / ਪੈਨਸਿਲ ਅਤੇ_____ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਗ- A

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ :-

a) ਵਰਬਲ ਅਤੇ ਨਾਨ - ਵਰਬਲ
b) ਮੂੰਹ ਜੁਬਾਨੀ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ
c) ਵਿਚਾਰ (Idea)ਅਤੇ ਸੁਨੇਹਾ
d) ਅਸਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹਾ

ਭਾਗ- B

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
2. ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੰਚਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
3. ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਗ- C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
1. ਸੂਚਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ।		
2. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੁਨਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ।		
3. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲਿਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ।		
4. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ।		
5. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੋਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ।		
6. ਵੱਖ–ਵੱਖ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 4 : ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਜਾਣ - ਪਛਾਣ

ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

1. ਮੈਂ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ ?
2. ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ 5:30 ਵਜੇ ਉਠਾਂਗਾ ।
3. ਸਕੂਲ 7:30 ਵਜੇ ਜਾਵਾਂਗਾ ।
4. 1:30 ਵਜੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
5. ਮੈਂ ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੁਚੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਵਾਂਗਾ ।
6. ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਡਾਂਗਾ ।
7. ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਾਂਗਾ ।
8. ਰਾਤ ਨੂੰ 10:30 ਵਜੇ ਸੋ ਜਾਵਾਂਗਾ ।

ਸਮਾਂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਯੋਜਨਾ (ਪਲਾਨ) ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਜਿਵੇਂ ਐਤਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋਗੇ ।

ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਾਂਗੇ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ, ਪੇਪਰਾਂ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ।ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਹਾਂ ਕਿ ਨਹੀਂ ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਯੋਜਨਾ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਸਾਡੀ ਕਿਵੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ?

ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਟ੍ਰਿਪ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ?

1. ਮਿਤੀ ਤੇ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੇ ਹਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ।
2. ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਮਿਤੀ, ਸਥਾਨ, ਸਮਾਂ ਦੱਸਣਾ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣਾ ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ।
4. ਜੋ ਵਸਤਾਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਡਰੈਸ (ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਪੋਰਟਸ ਯੂਨੀਫ਼ਾਰਮ ਵਿਚ ਜਾਣਗੇ) ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਨਾਖਤੀ ਕਾਰਡ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ ।
5. ਬੱਸ ਆਦਿ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ।
6. ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਮੁੱਖੀ ਤੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਲੈਣੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੇਡੀਅਮ ।
7. ਸਟੇਡੀਅਮ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ? ਉਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ ।
8. ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ।
9. ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ।
10. ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ।
11. ਵਾਪਸੀ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ।
12. ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਯੋਜਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਦੱਸਣਾ ।

ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪਾਉਣਾ ।ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਓਗੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ? ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ?

ਥੱਲੇ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ।

1. ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰੀਏ ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਈਵੈਂਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ।
3. ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਹਰ ਆਇਟਮ ਬਾਰੇ ਡਿਟੇਲ ਵਿੱਚ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
4. ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੰਮ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
5. ਯੋਜਨਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਲਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਘਟਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਾਂਗੇ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਾਂਗੇ । ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਲਿਖਤੀ ਘਟਨਾਵਾ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਅਸੀਂ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਸਲੀ ਸੰਪਾਦਨ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ।
6. ਯੋਜਨਾ ਸਾਨੂੰ ਚੈਕਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।
7. ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਹੋ ਸਕੇ ।
8. ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਦੁਹਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਆ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਲਵੇ ।

ਉਦਾਹਰਣ:- ਖੇਡ ਦਿਵਸ :-

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਰਗਾ ਦਿਨ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਟ੍ਰੇਨਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ :=

1. ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ
2. ਮਾਪੇ ਮਿਲਣੀ
3. ਖੇਡ ਦਿਵਸ
4. ਬਾਲ ਦਿਵਸ
5. ਅਧਿਆਪਕ ਦਿਵਸ
6. ਮੁਲਾਂਕਣ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ।

ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

- ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ?
- ਕਿੰਨੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ ?
- ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?
- ਸਮਾਂ, ਕਿ ਕੰਮ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ ? ਕੌਣ ਕੀ ਕਰੇਗਾ
- ਚੈੱਕ - ਲਿਸਟ
- ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਆਓ ਨੌਵੀਂ ਤੇ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈਏ ।

ਆਓ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈਏ ਕਿ ਕੌਣ ਕੀ ਕਰੇਗਾ ?

1. ਮੈਚ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ ?
2. ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਹੜੇ - ਕਿਹੜੇ ਹੋਣਗੇ ?
3. ਗਰਾਊਂਡ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ?
4. ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਚ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ ?
5. ਕੌਣ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ, ਡਸਟਬਿਨ, ਸ਼ਾਮਿਆਨਾ ਕੁਰਸੀਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ?
6. ਰੈਫ਼ਰੀ ਕੌਣ ਹੋਣਗੇ, ਟੇਬਲ ਆਫੀਸੀਅਲ ਤੇ ਸਕਾਊਂਟ ਕੌਣ ਹੋਣਗੇ ?
7. ਮੈਚ ਦਾ ਫਾਰਮੈਟ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?
8. ਮੈਚ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?
9. ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ ?
10. ਕੀ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਤੇ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਭੇਜੋ ?
11. ਕੀ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦਾ ਟਾਈਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
12. ਕੀ ਟੀਮਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਦੀਆਂ (ਡਰੈਸ ਕੋਡ) ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਨਿਬੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Goal Setting: ਬਿਲਕੁਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲੇਗਾ ।

Planning: ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਗੋਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ।

Chacklist: ਇਕ ਲਿਸਟ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ । ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪੋਰਟਫੋਲੀਓ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ ।
2. ਤੁਹਾਡੇ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-2 ਟੀਚੇ ਹਨ ? ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ A

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:-

1. ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਵਸਥ ਅਤੇ ਅਵਿਵਸਥ ਢੰਗ
2. ਗੋਲ ਅਤੇ ਇੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨਲ ਗੋਲ
3. ਸੁਨੇਹਾ (Knowledge) ਅਤੇ ਹਦਾਇਤ (advice)

ਭਾਗ B

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
2. ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ C

ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
ਬਾਲੀਬਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਢੰਗ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ		
ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ (ਕੰਮ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ		
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ		

Children Moving by George Graham, Shirley Ann Holt, Melissa Parker

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ–6

ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

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

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਚੇਤਾਵਨੀ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	320
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	322
ਧੰਨਵਾਦ	324
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	326
ਮਡਿਊਲ - 6 ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ	327
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 1 : ਆਫੀਸ਼ਿਐਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ	329
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 2 : ਗਰਾਊਂਡ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਕੋਰਟ ਮਾਰਕਿੰਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	353
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –3 : ਸਪੋਰਟਸ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	362
ਸ਼ੈਸ਼ਨ –4 : ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ	368

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਭੂਮਿਕਾ

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

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

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

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

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

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

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

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

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ।ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਸੈਲਫ (ਖੁਦ)	ਸਕੂਲਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ	ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ	ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ
	ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ	ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ	ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟਸ	ਅਧਿਕਾਰੀ
	ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ		ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਧੰਨਵਾਦ

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

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

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

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

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

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

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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

ਧੰਨਵਾਦ
S C E A L S
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

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

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪੀ ਐੱਸ 206 - ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਜਾਣ - ਪਛਾਣ :-

ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਨੂੰ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਗਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੁੱਝ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ।

ਇਹ ਹੁਣ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਧੁਨਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਜਟ, ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ, ਸਪਾਨਸਰਸ਼ਿਪ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਸਥਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਲੋਜਿਸਟਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਦਿ ਚੰਗੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਪੱਲ ਉਸ ਵੱਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਵੇਰਵੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾਉਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੇ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਣਗੇ ।

'ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ' ਦੇ ਮੋਡੀਊਲ ਦਾ ਇਹ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ।

1. ਦਫ਼ਤਰੀ ਦੀ ਮੂਲ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।

2. ਕੋਰਟ / ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।

3. ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰੱਖ - ਰਖਾਵ ।

4. ਸਪੋਰਟਸ ਡੇ (ਦਿਨ) ਅਤੇ ਟੁਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ :1 ਔਫੀਸ਼ੀਏਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ

ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਖੇਡ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈਂ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ/ ਇਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਰੈਫਰੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਟਾਇਟਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅੰਪਾਇਰ, ਜੱਜ, ਆਰਬਿਟਰ, ਲਾਈਨਮੈਨ, ਟਾਇਮ- ਕੀਪਰ, ਤਕਨੀਕੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਦਿ / ਇਹ ਟਾਇਟਲ ਨੀਚੇ ਲਿਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ:

ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਂ	ਅਧਿਕਾਰੀ
ਫੁੱਟਬਾਲ	ਰੈਫਰੀ
ਬਾਸਕਟ	ਬਾਲ ਰੈਫਰੀ, ਸਕੋਰਰ, ਟਾਈਮਰ
ਬਾਲੀਬਾਲ	ਰੈਫਰੀ, ਸਕੋਰਰ, ਕੀਪਰ ਅਤੇ ਲਾਈਨ ਜੱਜ
ਕ੍ਰਿਕੇਟ	ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਸਕੋਰਰ
ਟੈਨਿਸ	ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਜੱਜ
ਅਥਲੈਟਿਕਸ	ਟਰੈਕ ਅੰਪਾਇਰ, ਲਾਇਨ ਜੱਜ, ਜੱਜ ਐਟ ਫਨਿਸ਼ ਜੱਜ ਐਟ ਜਪਿੰਗ ਈਵੈਂਟਸ ਅਤੇ ਜੱਜ ਐਟ ਥਰੋਇੰਗ ਈਵੈਂਟਸ
ਗੋਲਫ਼	ਮਾਰਸ਼ਲ
ਹਾਕੀ	ਅੰਪਾਇਰ
ਬੈਡੰਮਿੰਟਨ	ਰੈਫਰੀ, ਅੰਪਾਇਰ, ਲਾਇਨ ਜੱਜ ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਜੱਜ
ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ	ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਰੈਫਰੀ, ਮੈਚ ਅੰਪਾਇਰ, ਸਹਾਇਕ ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਲਾਇਨ ਜੱਜ
ਕੱਬਡੀ ਰੈਫਰੀ	ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਸਕੋਰਰ
ਤੈਰਾਕੀ (ਸਵੀਮਿੰਗ)	ਰੈਫਰੀ, ਸਟਾਰਰ ਤੇ ਜੱਜ
ਖੋ-ਖੋ ਰੈਫਰੀ	ਟਾਇਮ ਕੀਪਰ, ਸਕੋਰਰ ਤੇ ਸਾਈਨ ਮੈਨ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Origin- ਆਰੰਭ

ਰੈਫਰੀ ਸ਼ਬਦ ਐਸ਼ੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫੁਟਬਾਲ/ ਸੋਕਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪਿੱਚ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜੇਕਰ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ । ਫਿਰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਅੰਪਾਇਰ ਨੂੰ ਸੋਂਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈਂ । ਅੰਪਾਇਰ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਟੀਮ ਕੇਵਲ ਖੇਡਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ । ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ ਇੱਕ ਤੀਜਾ ਨਿਊਟਰਲ ਅਧਿਕਾਰੀ ਲਿਆ ਗਿਆ । ਰੈਫਰੀ ਕੇਵਲ ਅੰਪਾਇਰ ਦੇ ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਏ ਗਏ । 1891 ਤੱਕ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਪਿੱਚ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅੰਪਾਇਰ ਲਾਇਨਮੈਨ ਬਣੇ । ਹੁਣ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਮੈਚਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਮੈਚ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਾਇਨਮੈਨ ਵੱਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ।

ਕੱਪੜੇ :

ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਵਰਦੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਦੀ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈਂ ਤਾਂ ਜੋ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ । ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਚਿੱਟੀ ਵਰਦੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਵਰਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਦੱਵੀ ਨਾਲ ਵੀ ਮਿਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਵਰਦੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦ ਰੈਫਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੰਬੀਆਂ ਕਾਲੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਉੱਤਰੀ ਅਮੈਰਿਕਾ ਦੇ ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਰੈਫਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਜਿਵੇਂ ਪੀਲੇ/ਹਰੇ/ਸੰਤਰੀ ਦੀਆਂ ਕਮੀਜਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ।

ਸਾਮਾਨ / ਉਪਕਰਨ

ਰੈਫਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸਾਮਾਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ -

- ਵਿਸਲ
- ਪੈਨ ਲਈ ਮਾਰਕਰ ਜਾਂ ਝੰਡਾ
- ਡਾਊਨ ਇੰਡੀਕੇਟਰ
- ਗੇਮ ਡਾਟਾ ਕਾਰਡ
- ਸਟਾਪ ਵਾਚ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਧਿਕਾਰੀ :- ਚਾਰ ਵੱਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਫੁੱਟਬਾਲ

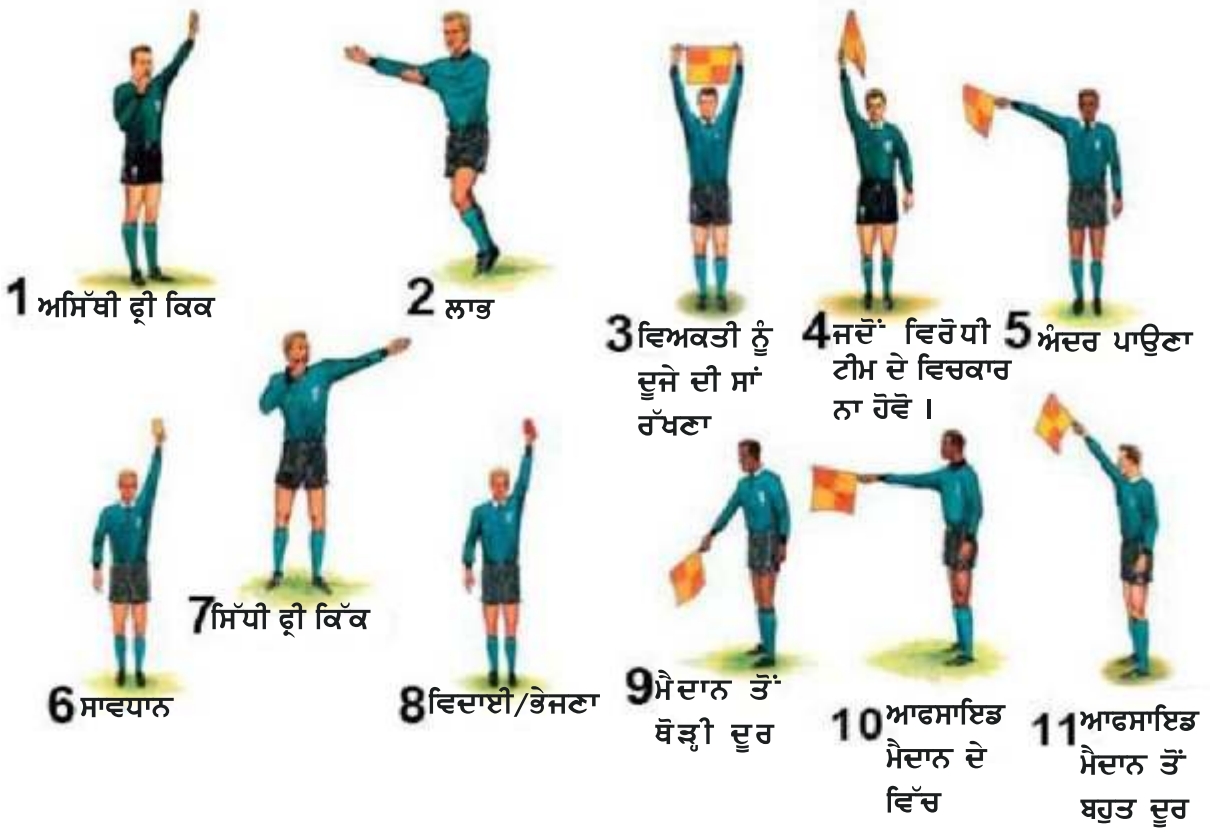
ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚ ਇੱਕ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਰੈਫ਼ਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫ਼ਰੀ ਹੋਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਨ । ਕਦੀ -ਕਦੀ ਚੌਥਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । UEFA (ਯੂਨੀਅਨ ਆਫ਼ ਯੂਰਪੀਅਨ ਫੁੱਟਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜੋ ਕਿ ਪੈਨਲਟੀ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਫਾਊਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈਂ ਕਿ ਬਾਲ ਮੋਲ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈਂ ।

ਫੁੱਟਬਾਲ ਦਾ ਖੇਡ 17 ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਨਿੱਚੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫ਼ਰੀ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ।

- ਨਿਯਮ 17 – ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ (ਸਿਗਨਲ ਨੰ: 7)
- ਨਿਯਮ 11 – ਆਫ ਸਾਈਡ (ਸਿਗਨਲ ਨੰ: 9,10,11)
- ਨਿਯਮ 12 – ਫਾਊਲ ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ (ਸਿਗਨਲ ਨੰ: 6)
- ਨਿਯਮ 13 – ਫਰੀ ਕਿੱਕ (ਸਿਗਨਲ ਨੰ: 1,7)
- ਨਿਯਮ 9 – ਥਰੋ ਇਨ (ਸਿਗਨਲ ਨੰ: 5)
- ਨਿਯਮ 15 – ਫਾਊਲ ਤੇ ਦੂਰ ਵਿਵਹਾਰ (ਸਿਗਨਲ ਨੰ : 6)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com



ਰੈਫਰੀ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ :-

- ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ।
- ਰੈਫਰੀ ਸਾਰੇ ਮੈਚ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਤੇ ਚੌਥੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਟਾਇਮ ਕੀਪਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਾ ਤੇ ਮੈਚ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਤੇ ਮੈਚ ਰੋਕ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜਣਾ ।
- ਰੈਫਰੀ ਉਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਰੁਧ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ।

ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋ ਪੀਲਾ ਤੇ ਲਾਲ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਖੇਡ ਨਾ ਖੇਡੇ ।

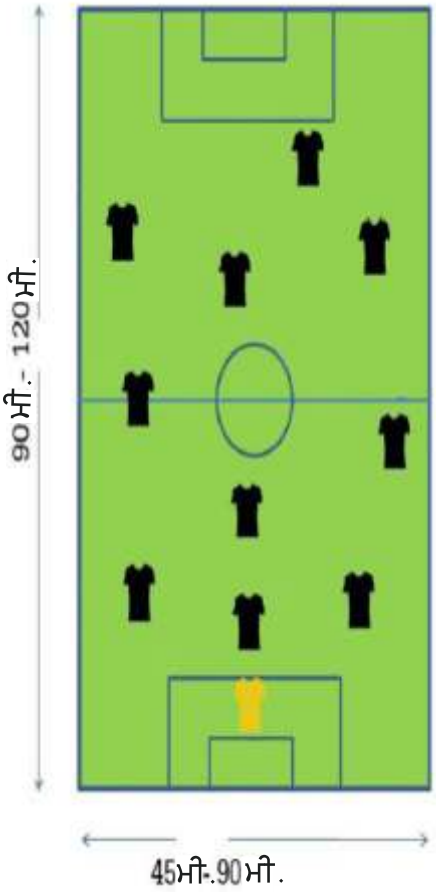
ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਝਗੜਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੈਫਰੀ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਅੰਤਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਨਿਯਮ ਪਹਿਲਾ :- ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਇਤਾਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈਂ । ਜਿਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 90 ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 120 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ 45 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 90 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈਂ।



ਨਿਯਮ 2:- ਗੇਂਦ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦਾ ਆਕਾਰ ਗੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਚਮੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਵਸਤੂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਨਿਯਮ 3:- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਮੈਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 11 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗੋਲਕੀਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਂ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਣ ।

ਨਿਯਮ 4:- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮਾਨ

ਜਰਸੀ, ਸ਼ਰਟ, ਬੂਟ, ਪੈਡ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ।

ਨਿਯਮ 5:- ਰੈਫਰੀ

ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਚ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।

ਨਿਯਮ 6:- ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ

ਦੋ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੈਚ ਤੇ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਨਿਯਮ 7:- ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ

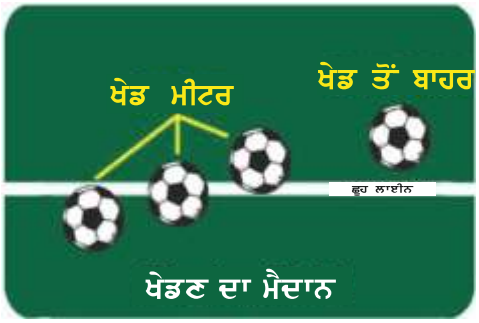
ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ 45-45 ਤੇ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਰੈਸਟ (ਆਰਾਮ)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

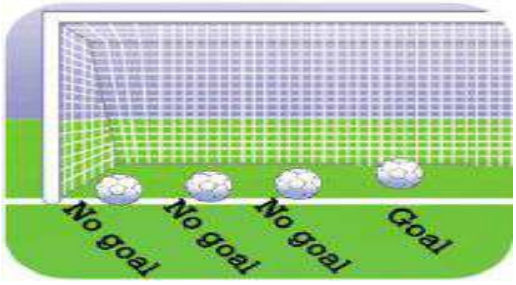
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਨਿਯਮ 8:- ਖੇਡ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ।

ਨਿਯਮ 9 :-ਬਾਲ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ।



ਨਿਯਮ 10 :- ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਮੋਲ ਪੋਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰਾਸਬਾਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਦੇ ਪਾਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੋਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।



ਨਿਯਮ 11 :- ਆਫਸਾਈਡ

ਇਹ ਕੋਈ ਜੁਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਫ ਸਾਈਡ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਜੇਕਰ

- ਉਹ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹਾਫ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ-ਬਰਾਬਰ ਦੌੜੇਗਾ ।
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਖਿਡਾਰੀ ਆਫਸਾਈਡ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲ ਕਿੱਕ ਲਈ ਬਾਲ ਲਵੇਗਾ ।
- ਥਰੋ ਇੰਨ ਲਈ ਬਾਲ ਲਵੇਗਾ

ਨਿਯਮ 12 : ਫਾਊਲ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਚ ਫਾਊਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇ

- ਸਿੱਧੀ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ
- ਅਸਿੱਧੀ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ
- ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ
- ਪੀਲਾ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ਲਾਲ ਕਾਰਡ / ਮੈਦਾਨ 'ਚੋ ਬਾਹਰ ਭੇਜਣਾ

ਨਿਯਮ 13 : ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ :-

ਸਿੱਧੀ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ ਨਿੱਚੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰੇ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨਾ ।

- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਤੇ ਕੁੱਦੇ ।
- ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨਾ ।
- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜਨਾ ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨਾ ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਤੇ ਥੁੱਕਣਾ ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਤੇ ਭਿਆਨਕ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਨਿਯਮ 14 : ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ :-

- ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੱਤਖ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ ।
- ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ ਨਾਲ ਗੋਲ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਨਿਯਮ 15 : ਥਰੋ - ਇਨ :-

- ਥਰੋ ਇਨ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ।
- ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜਿੱਥੇ ਗੇਂਦ ਪਾਰ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਗੇਂਦ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ ।

- ਥਰੋ -ਇਨ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ।
- ਗੇਂਦ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਦਾਨ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਗ ਸਪਰਸ਼ ਰੇਖਾ ਤੋ ਬਾਹਰ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਉਹ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਫੜ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੇਗਾ ।
- ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਛੂਹ ਨਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ।

ਨਿਯਮ 16 :- ਗੋਲ ਕਿੱਕ :-

ਹਮਲਵਾਰ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਤੇ ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਧਰਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਗੋਲ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਪੈਨਲਟੀ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਕਿੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਿੱਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਛੂਹ ਨਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ।

ਨਿਯਮ 17 : ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ :-

ਜਦੋਂ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਗੇਂਦ ਧਰਤੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਮਲਾਵਾਰ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਕਟਤਮ ਕਾਰਨਰ ਫਲੈਗ ਪੋਸਟ ਦੇ ਚੌਥਾਈ ਘੇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਲਗਾਵੇਗਾ । ਅਜਿਹੀ ਕਿੱਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰੱਤਖ ਗੋਲ ਵੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ 9.15 ਮੀਟਰ (10 ਗਜ਼) ਦੂਰ ਰਹਿਣਗੇ । ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਜਦੋ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਛੂਹ ਨਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਬਾਸਕਟਬਾਲ :-

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ ਇੱਕ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਹਾਇਕ ਅੰਪਾਇਰ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਨੈਸ਼ਨਲ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਲੀਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ Crew Chief ਅਤੇ ਦੋ ਦੂਜੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਸਿਗਨਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਦਫਤਰੀ ਇਸ਼ਾਰੇ

1 (One finger, one point) 'Flag' from wrist ਦੋ ਨੰਬਰ	2 Wave arms across body ਸਕੋਰ ਕੈਂਸਲ	3 Open palms, Fingers together ਸਮਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ	4 Rotate fists ਚੱਲਣਾ
5 Patting motion ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰਿਬਲ	6 Fingers sideways 3 ਸੈਕਿੰਡ ਖੰਡਨ	7 Finger extended ਬਾਲ ਵਾਪਿਸ ਮੁੜਨਾ	8 Violation signal Direction of play ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਖੇਡਣਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ
9 Thumbs up ਬਾਲ ਬਾਉਂਸ ਹੋਣਾ	10 Clenched fist ਨਿਜੀ ਫਾਊਲ	11 Hold up number of player ਨਿਯਮ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ	12 Signal foul, imitate pushing ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ
13 Signal foul, strike wrist ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	14 Signal Foul, grasp wrist ਪਕੜਨਾ	15 Both hands on hips ਰੋਕਣਾ	16 Clenched fist striking open palms ਫਾਇਨ ਕਰਨਾ
17 Waving clenched fists ਦੋ ਵਾਰੀ ਫਾਉਲ	18 ਟੈਕਨੀਕਲ ਫਾਉਲ	19 Grasp wrist ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਵਰਗਾ ਫਾਉਲ	20 ਫਾਉਲ ਹਟਾਉਣਾ
21 Fingers together ਦੋ ਬਾਲਾਂ/ਥਰੋ ਫ੍ਰੀ	22 Index finger ਇਕ ਥਰੋ ਫਰੀ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

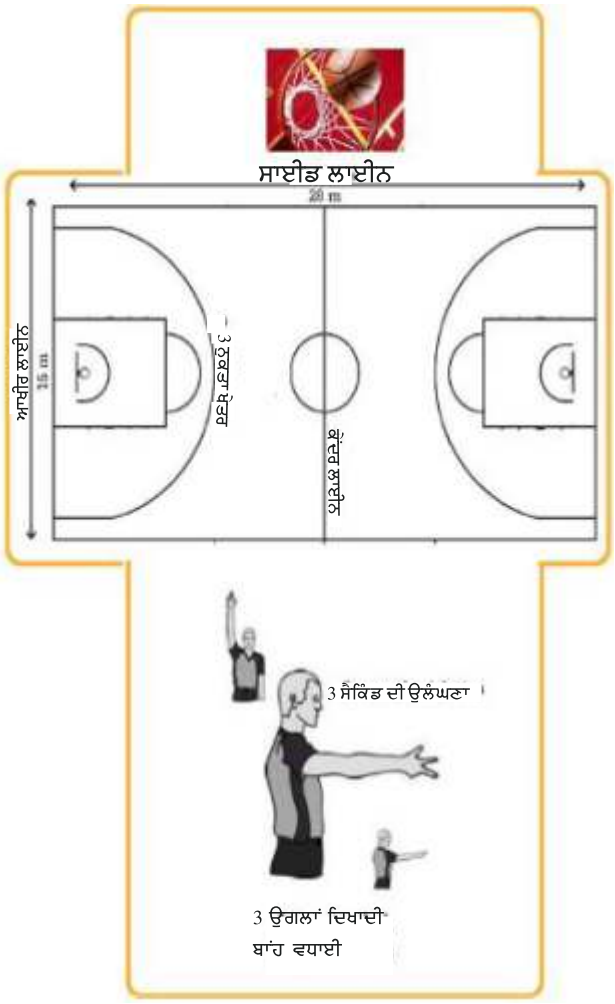
ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਇੱਕ ਟੀਮ ਪੰਜ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਜ ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਕੋਰਟ ਦਾ ਆਕਾਰ

ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ 28 ਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਅਤੇ 15 ਮੀਟਰ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਇਤਾਕਾਰ, ਪੱਧਰਾ ਅਤੇ ਠੋਸ ਧਰਾਤਲ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਖੇਡ ਹਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਾਲ ਦੀ ਉਚੱਾਈ ਘੱਟ ਤੋ ਘੱਟ 7 ਮੀਟਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਫ਼ੀ ਚਾਰ ਮੀਟਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਨਫ਼ੀ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਦੀ ਹੱਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



ਉਲੰਘਣਾ (Violation)

ਇਹ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਗੇਂਦ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਥਰੋ - ਇੰਨ ਲਈ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ।

ਯਾਤਰਾ/ਚਲਣਾ(Travelling)

ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 2 ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕਦਮ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬਾਊਸ ਕੀਤੇ ਚਲੇ ।

ਡਬਲ ਡਰਿਬਲ (Double Dribble)

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਫਿਰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬਾਂਊਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਤਿੰਨ ਸੈਕਿੰਡ

ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਥ੍ਰੀ ਸੈਕਿੰਡ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਫਾਊਲ (Foul)

ਫਾਊਲ ਇਕ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਐਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਥੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ: ਪਹਿਲੇ ਨੂੰ ਸਰੁੱਖਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਫਾਉਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਪਰਾਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਕਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਫਾਉਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਧੱਕਣਾ, ਠੁੱਡਾ ਖਾਣਾ, ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਪਕੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਬਾਲ ਲੈਣ ਬਦਲੇ ।

ਅਪਰਾਧੀ ਫਾਊਲ: ਦੂਸਰਾ ਅਪਰਾਧੀ-ਹਾਨੀ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਅਪਰਾਧਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਾਉਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਥਿਰ/ਅਟਲ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸਕੋਰਿੰਗ

ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਤੱਦ ਗੋਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਰੇਖਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗੋਲ ਦੇ ਦੋ ਅੰਕ ਅਤੇ ਫਰੀ ਥ੍ਰੋ ਰਾਂਹੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗੋਲ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਤਿੰਨ ਪੁਆਇੰਟ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਫੀਲਡ ਗੋਲ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਫਾਊਲ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਫ਼ਰੀ ਥ੍ਰੋ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਥਰੋ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇੱਕ ਅੰਕ ਲੈਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਵਾਲੀਬਾਲ

ਵਾਲੀਬਾਲ ਮੈਚ ਪਹਿਲੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੋ ਕਿ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗਾ । ਉਹ ਨੈਟ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਕੋਰਟ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇਗਾ । ਦੂਜਾ ਰੈਫ਼ਰੀ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਉਹ ਗਰਾਊਂਡ ਲੈਵਲ ਨੈਟ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹੇਗਾ । ਸਕੋਰਰ ਦੂਜੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਟੇਬਲ ਤੇ ਬੈਠੇਗਾ ।

ਸਿਗਨਲ (Signals)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

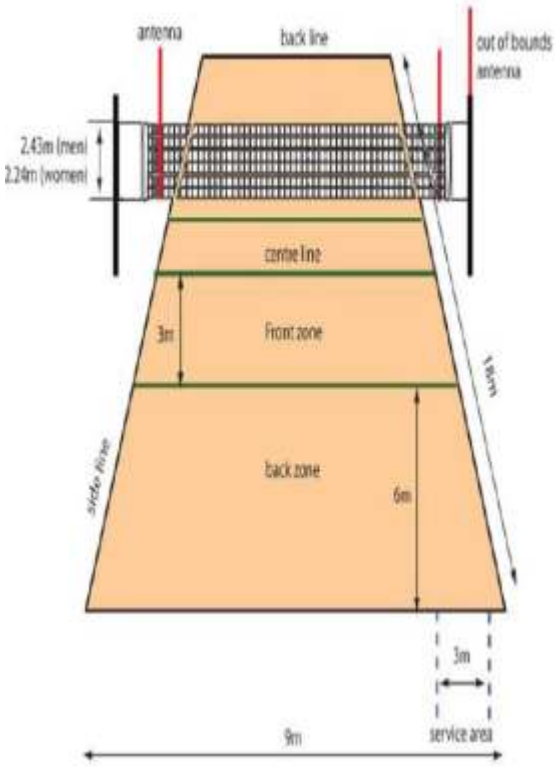
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਇਹ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਹੈ । ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਵੰਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਖੇਡ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਲ ਨੂੰ ਨੈਟ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੂਜੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵੀ ਇੰਝ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ

ਇਹ ਆਇਤਾਕਾਰ ਆਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 18 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ 9 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ 3 ਮੀਟਰ ਚੌੜਾ ਰਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਕੋਰਟ ਦੇ ਉੱਪਰ 7 ਮੀਟਰ ਉੱਚਾਈ ਤੱਕ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਕੋਰਟ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ 5 ਸਮ (2 ਇੰਚ ਚੌੜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)।



ਨੈਟ ਦੀ ਉੱਚਾਈ

ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਜਾਲ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ 43 ਸਮ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 2 ਮੀਟਰ 24 ਸਮ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਐਂਟੀਨਾ

ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ 9 ਮੀ. ਦੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਤੇ 1.80 ਮੀ ਲੰਬਾ ਐਂਟੀਨਾ ਲੱਗੇਗਾ ਜੋ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਜਾਲ ਦੇ .80 ਸਮ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਏਰੀਅਲ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਜਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇਗਾ । ਇਸ ਦਾ ਘੇਰਾ 10 ਮਿ.ਮੀ . ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਐਂਟੀਨਾ ਜਾਲ ਦਾ ਹੀ ਤਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਾਲ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖੰਭਿਆਂ ਦੀ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਦੂਰੀ 1.00 ਮੀਟਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਚਾਈ 2.55 ਮੀਟਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

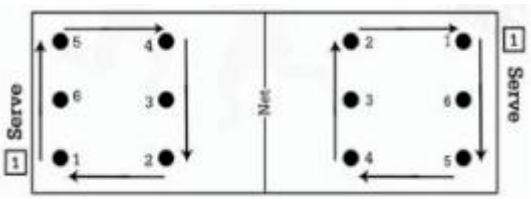
ਗੇਂਦ

ਗੇਂਦ ਗੋਲਾਕਾਰ ਅਤੇ ਨਰਮ ਚਮੜੇ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਬੜ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ ਬਲੈਡਰ ਹੋਵੇਗਾ । ਇਸ ਦਾ ਘੇਰਾ 65 ਸਮ ਤੋ ਲੈ ਕੇ 67 ਸਮ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਭਾਰ 260 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 280 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗੇਂਦ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਦਬਾਅ 0.30 ਤੇ 0.325 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ /ਸਮ2 ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

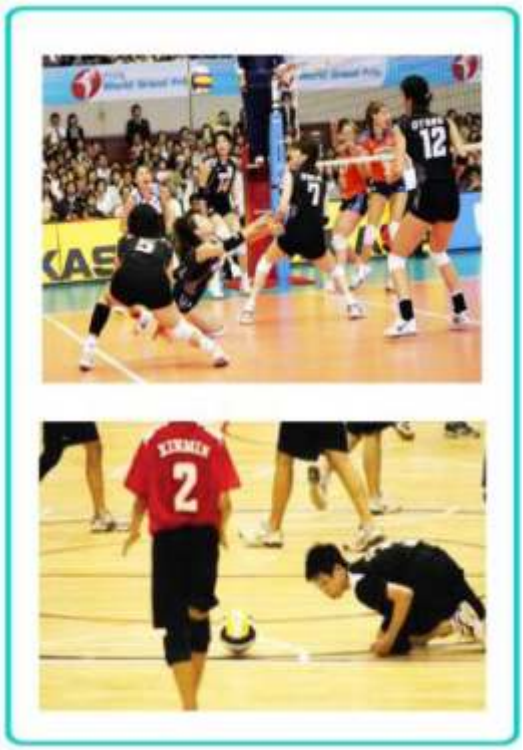
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖਿਡਾਰੀ



ਵਾਲੀਵਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 6 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਪੈਟਰਨ ਵਿਚ ਕਲਾਕ ਵਾਇਜ ਇਕ ਨੰਬਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਬਧਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੇ ਗੇਮ/ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੇ ਜਿੱਤਦੇ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੁਆਇੰਟ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇ 2 ਵਾਲਾ 1 ਨੰਬਰ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 1 ਨੰਬਰ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ 6 ਨੰਬਰ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।



1996 ਵਿੱਚ **FIVB** ਨੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਿਬਰੋ ਦੇ ਨਾਂਅ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਭਿੰਨ -ਭਿੰਨ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਜਰਸੀਆਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਟੀਮ ਦੀ ਵਰਦੀ ਤੋਂ ਅੱਲਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਬਦਲਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਮੇਂ ਉਹ ਜਿਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੋਰਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਐਨਟਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਲਿਬਰੋ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਅਟੈਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਸਬਲਾਕ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਲਿਫਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ।

ਸਕੋਰਿੰਗ ਤਰੀਕਾ

ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਆਪਣੇ ਵਾਲੀ ਸਾਈਡ ਵੱਲੋਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਖੇਡ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ, ਬਾਲ ਨੂੰ ਨੈਟ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਆਈ ਬਾਲ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ।

ਸਕੋਰਿੰਗ ਸਿਸਟਮ

ਸਾਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਟ ਖੇਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਸੈੱਟ 25-25 ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਲਾ ਸੈੱਟ 15 ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕ੍ਰਿਕਟ

ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਮੈਚ ਅੰਪਾਇਰ ਇੱਕ ਆਫ਼ ਫ਼ੀਲਡ (Off – field) ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ICC ਦੇ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਖੇਡ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ On – field ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਤੀਜਾ (Third Empire) ਥਰਡ ਅੰਪਾਇਰ ਕੁਝ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਅੰਪਾਇਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਦੋ On Field ਅੰਪਾਇਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਕਟ ਪਿੱਛੇ ਜਿੱਥੇ ਬਾਲਰ (Bowler) ਬਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਖੜ੍ਹਦਾ ਹੈ । ਦੂਜਾ ਬੈਟਸਮੈਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੂਰੀ ਤੇ On – side ਪਾਸੇ ।

ਨਿੱਚੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸਿਗਨਲ ਚਿੱਤਰ ਰਾਹੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ :–

ਆਊਟ/ਬਾਹਰ

ਲੈਗ ਬਾਈ

ਨੋ ਬਾਲ

ਡੈਡ ਬਾਲ

ਬਾਈ

ਸਿਕਸਰ/ਛਿੱਕਾ

ਚੌਕਾ

ਵਾਈਡ

ਸ਼ਾਰਟਨਰ

ਪਿਛੱਲਾ ਫੈਸਲਾ ਰੱਦ

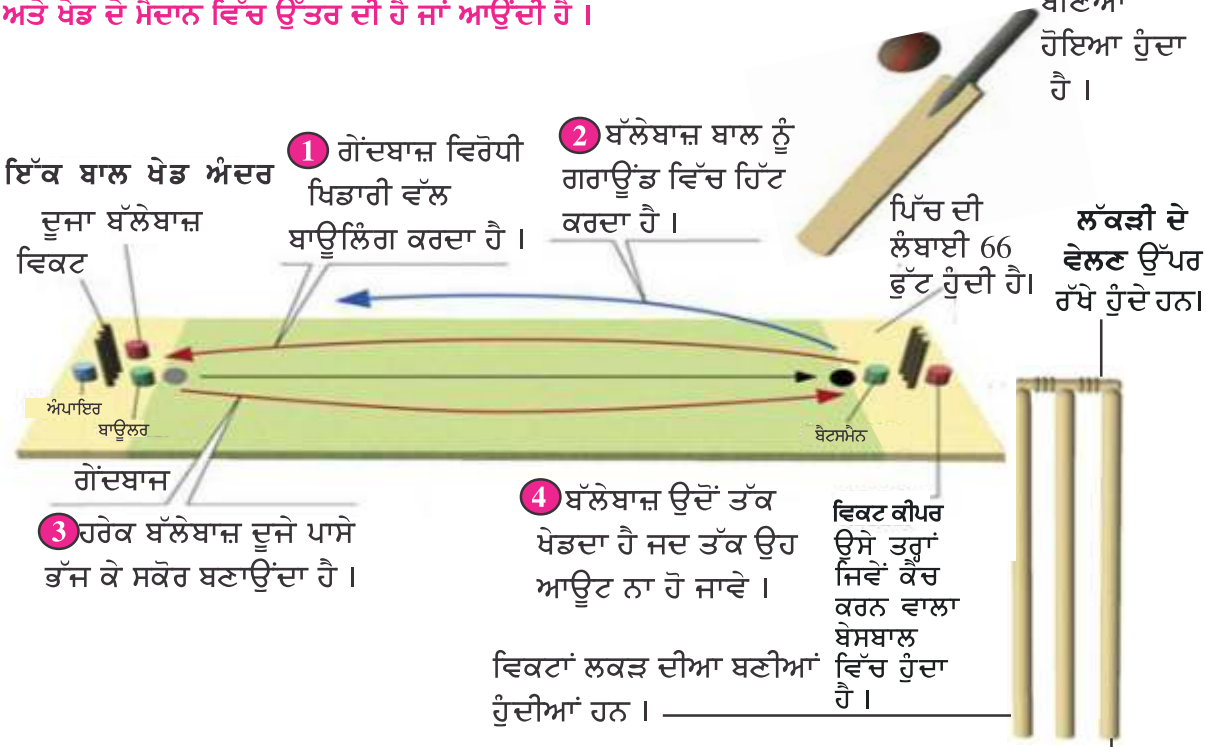
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਸ ਬਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਗੋਲ ਰਨ ਬਣਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇੰਝ 100 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਖੇਡ $5^{1}/_{2}$ ਘੰਟੇ ਚਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਟੀਮ ਬੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਗੇਂਦ ਦਾ ਵਜਨ 5.5 ਆਊਂਸ (Ounce) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਮੜੇ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਬੱਲਾ ਲੱਕੜ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।



ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 11 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬੈਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਦੂਜੇ ਫਿੰਲਡਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਦੌੜਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ

■ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੂਜੀ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਸਕੋਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਦੋਂ ਭੱਜਦਾ ਹੈ ਜਦੋ ਉਸਦੇ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਹਿੱਟ ਹੋ ਕੇ ਫ਼ਿਲਡ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

■ ਜਦੋ ਬਾਲ ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਛੂਹਦੀ ਹੋਈ ਬਾਊਂਡਰੀ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਦੌੜਾਂ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਹੋ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋ ਹੋ ਕੇ ਬਾਊਡਰੀਂ ਕਰਾਸ ਕਰ ਲਵੇ ਉਦੋਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ 6 ਦੌੜਾਂ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

■ **ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਉਦੋਂ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਜਦੋ ਉਸ ਦਾ ਬੱਲਾ ਵਿਕਟਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹ ਜਾਏ ।

■ ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਹੋ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਚ ਕਰ ਲਵੇ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

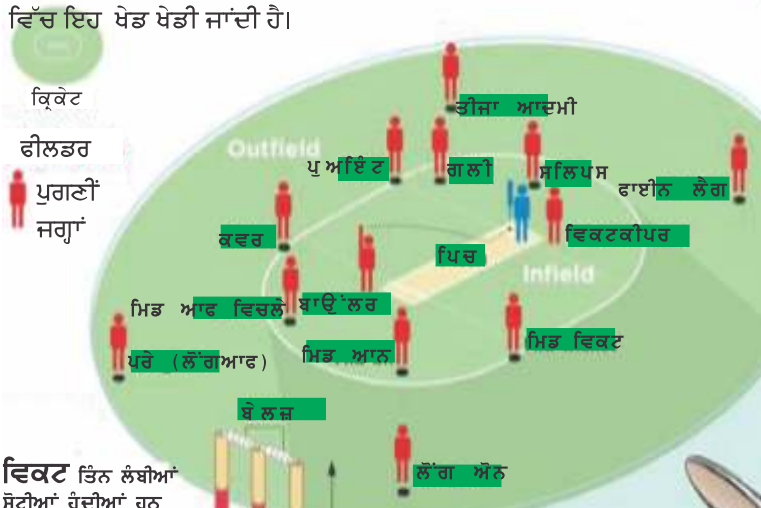
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

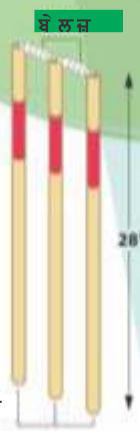
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੀ ਖੇਡ ਬਾਲ ਅਤੇ ਬੈਟ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ 2 ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ 11 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਖੇ ਇਸ ਗ੍ਰਹਿ ਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੇਡ ਹੈ । ਇਹ 100 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਖੇਡੀ ਜਾਂ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਅਤੇ ਬ੍ਰੀਟਿਸ ਕੋਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਲ ਗਈ ਇਹ ਖੇਡ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਭਾਰਤ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਸ਼੍ਰੀ ਲੰਕਾਂ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਨਿਉਜੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ।

ਖੇਡ ਦਾ ਖੇਤਰ

ਇੱਕ ਵੱਡਾ , ਅੰਡਾਕਾਰ, ਘਾਹ ਵਾਲਾ , 450 ਅਤੇ 500 ਫੁੱਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਵਿਕਟ ਤਿੰਨ ਲੰਬੀਆਂ ਸੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਪਿਚ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਉੱਤੇ ਵੇਲਣ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ 2 ਡੰਡੇ ਰੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬਾਉਲਰ ਇਹਨਾਂ ਵੇਲਣਾਂ ਨੂੰ ਡੇਗਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਟਮੈਨ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਂਦਾ ਹੈ ।



ਗੇਂਦਬਾਜੀ

ਬਾਉਲਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਬੈਟਮੈਨ ਨੂੰ ਆਉਟ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਗੇਂਦ ਬੈਟਮੈਨ ਵੱਲ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਾਉਂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਚੰਗਾ ਬਾਉਂਲਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਾਉਂਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਟਮੈਨ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਵਿੰਡ ਅਪ ਕੀ ਹੈ ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਕੇਟਰ ਦੌੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਦੋ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੋਨੋ ਵਿਕਟਾਂ ਤੇ ਸਾਦੇ ਬੈਟ ਜੋ Willow ਲਕੱੜੀ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਲੈ ਕੇ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਿਰਫ ਇਕ ਬੈਟਮੈਨ ਨੂੰ ਬਾਲ ਸੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਦੂਜਾ ਰਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਬੈਟਮੈਨ ਵਿਕਟ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿਟ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਦੂਰ ਲਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜੀ ਸਾਇਡ ਤੇ ਭਜੱਦਾ ਹੈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਨ ਬਣਾਉਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਇਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਫੀਲਡਿੰਗ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਵਾਪਿਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆਂਦੇ ।

ਬਾਲ

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਾਲ ਬੇਸਬਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਾਰਕ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਸਖਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਤੇ ਚਮੜਾ ਚੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਤੇ ਟਾਂਕੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਬਾਲ ਹੈ । ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੀ ਬਾਲ ਰਾਤ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਰਨ ਸਕੋਰ ਕਰਨੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਬਾਲ **ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਾਊਂਸ** ਕਰਕੇ ਬੈਟਮੈਨ ਵੱਲ ਸੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਉਟ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਲ **ਵਿਕਟ** ਨਾਲ ਵੱਜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਬੈਟਮੈਨ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ **ਰਨ ਲੈਣ** ਲਈ ਦੂਜੇ ਅੰਤ ਤਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਿਕਟ ਕੀਪਰ ਬਾਲ ਲਿਆ ਕੇ ਵਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਡੇਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ **ਬੈਟਮੈਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ।**

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Enthusiasm: ਉਤਸ਼ੁਕ/ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ।

Association Football: ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਅਫ਼ਸਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ।

Partisan: ਫਰਕ/ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ

Attire: ਵਰਦੀ

Spherical: ਗੋਲਾਕਾਰ

Infringement: ਨਿਯਮ ਤੋੜਨਾ

Penalising: ਸਜ਼ਾ ਦੇਣਾ

Substitute: ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਖਣਾ ।

Infractions: ਫਾਊਲ

Presiding over: ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

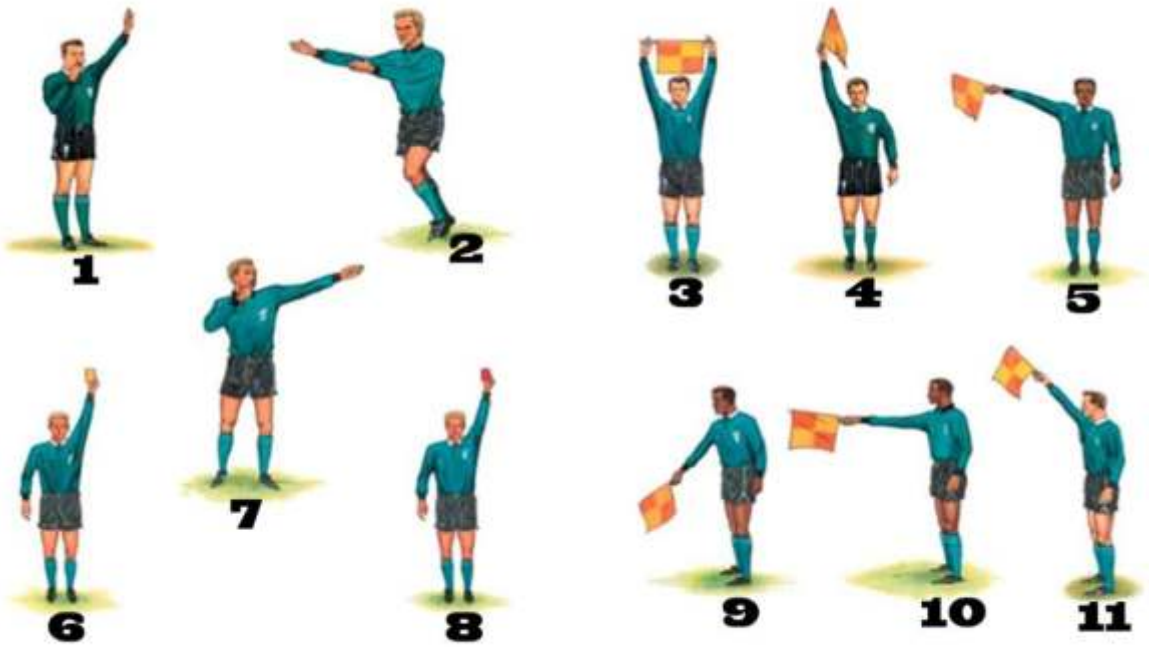
1. **ਵਾਲੀਬਾਲ** : ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਸਿਗਨਲ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਖੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

1	2	3 .....
4	5	6 .....
7	8	9 .....
10	11	12 .....
13	14	15 .....
16.....	17	18 .....
19	20	21 .....
22	23	24 .....

2. ਫੁੱਟਬਾਲ :- ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਸਿਗਨਲ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਖੋ ।



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

1 ..... 2 ..... 3 .....

4 ..... 5 ..... 6 .....

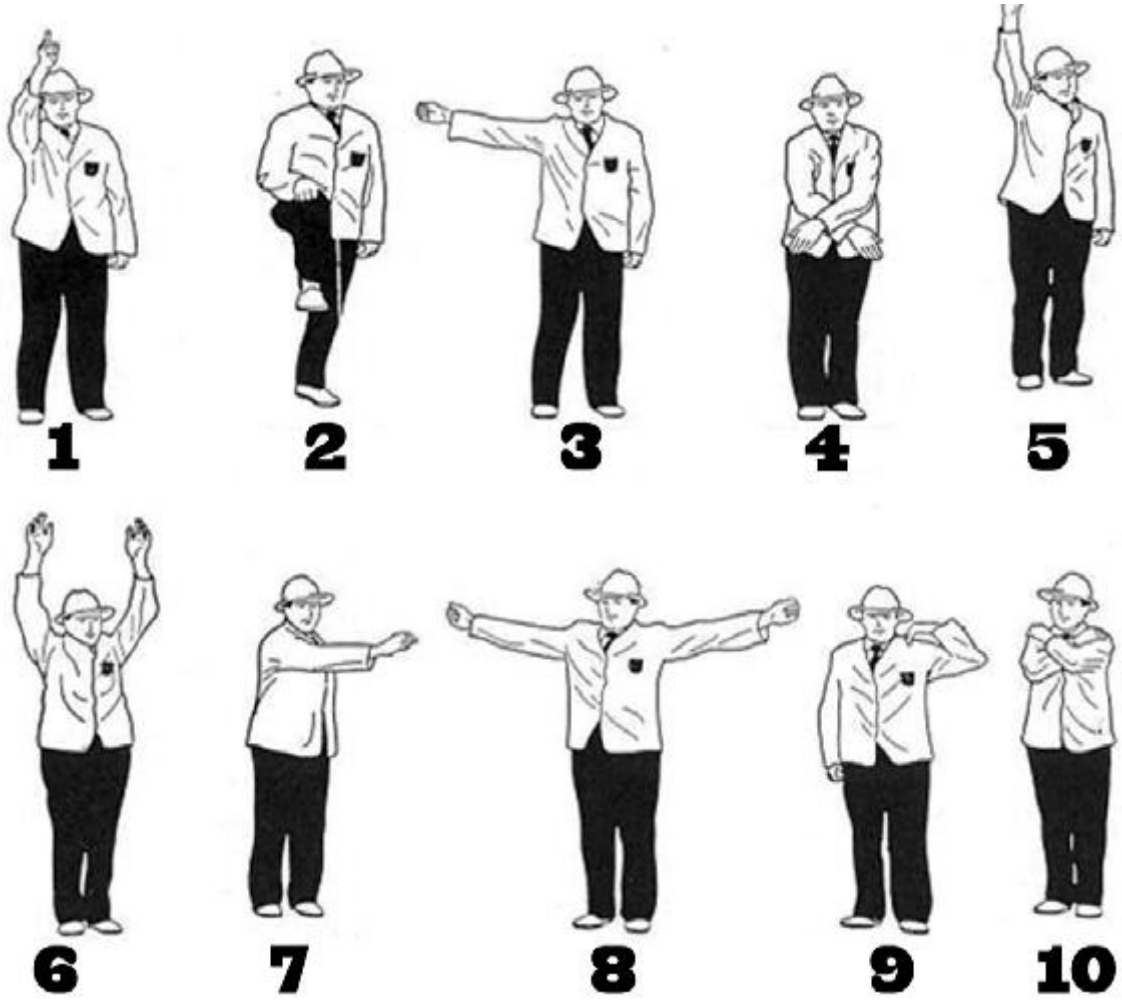
7 ..... 8 ..... 9 .....

10 ..... 11 .....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕ੍ਰਿਕਟ :- ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਅੰਪਾਇਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਸਿਗਨਲ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿੱਚੇ ਦਿੱਤੀ ਖਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ।



1 ..... 2 ..... 3 .....

4 ..... 5 ..... 6 .....

7 ..... 8 ..... 9 .....

10 .....

ਮੁਲਾਂਕਣ

(1) ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ:–

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ੳ) ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਉਲੰਘਣਾ

ਅ) ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ **Rotation**

ੲ) ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿੱਚ ਲਿਬਰੋ

Q2. ਪੰਜ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ

ੳ) ਫੁੱਟਬਾਲ

1.
2.
3.
4.
5.

ਅ) ਬਾਸਕਟਬਾਲ

1 .
2.
3.
4.
5.

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਓ) ਵਾਲੀਬਾਲ

1.
2.
3.
4.
5.

ਸ) ਕ੍ਰਿਕਟ

1.
2.
3.
4.
5

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਚੈਕਲਿਸਟ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ

Part –A

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

1. ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੀ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ
2. ਫੁੱਟਬਾਲ ਦਾ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਰੈਫ਼ਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ
3. ਗੋਲ ਕਿੱਕ ਅਤੇ ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ
4. ਪੈਨਲਟੀ ਕਿੱਕ ਅਤੇ ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ
5. ਉਲ੍ਹੰਘਣਾ ਅਤੇ ਫਾਊਲ
6. ਵਾਈਡ ਬਾਲ ਅਤੇ ਲੈਗ ਬਾਏ (Leg – Bye)

Part –B

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

1. ਫੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਵਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਨਿਯਮ

2. ਰੈਫ਼ਰੀ ਅਤੇ ਅੰਪਾਇਰ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸਿਗਨਲ

3. ਅੰਪਾਇਰਾਂ ਦਾ ਡਰੈੱਸ -ਕੋਡ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Part –C

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ:

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚ ਖੇਡਾਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ।		
ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਮੈਚ ਖੇਡਾਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ।		
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਮੈਚ ਖੇਡਾਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ।		
ਵਾਲੀਬਾਲ ਮੈਚ ਖੇਡਾਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 2 : ਗਰਾਊਂਡ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਕੋਰਟ ਮਾਰਕਿੰਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨਾ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ । ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਰਕ ਕੀਤਾ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਕਿੰਗ ਸਮਾਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਸਮਾਨ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

- ਕਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਗਜ਼ (Pegs)
- ਰੱਸੀ (100 ਮੀਟਰ) ਲੋਹੇ ਦੀ ਰੱਸੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲਚਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਜੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਰੱਸੀ ਉਪਲੱਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਰੱਸੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਹਥੌੜਾ ।
- ਫੀਤਾ ।
- ਚਾਕ ਪਾਊਡਰ - ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

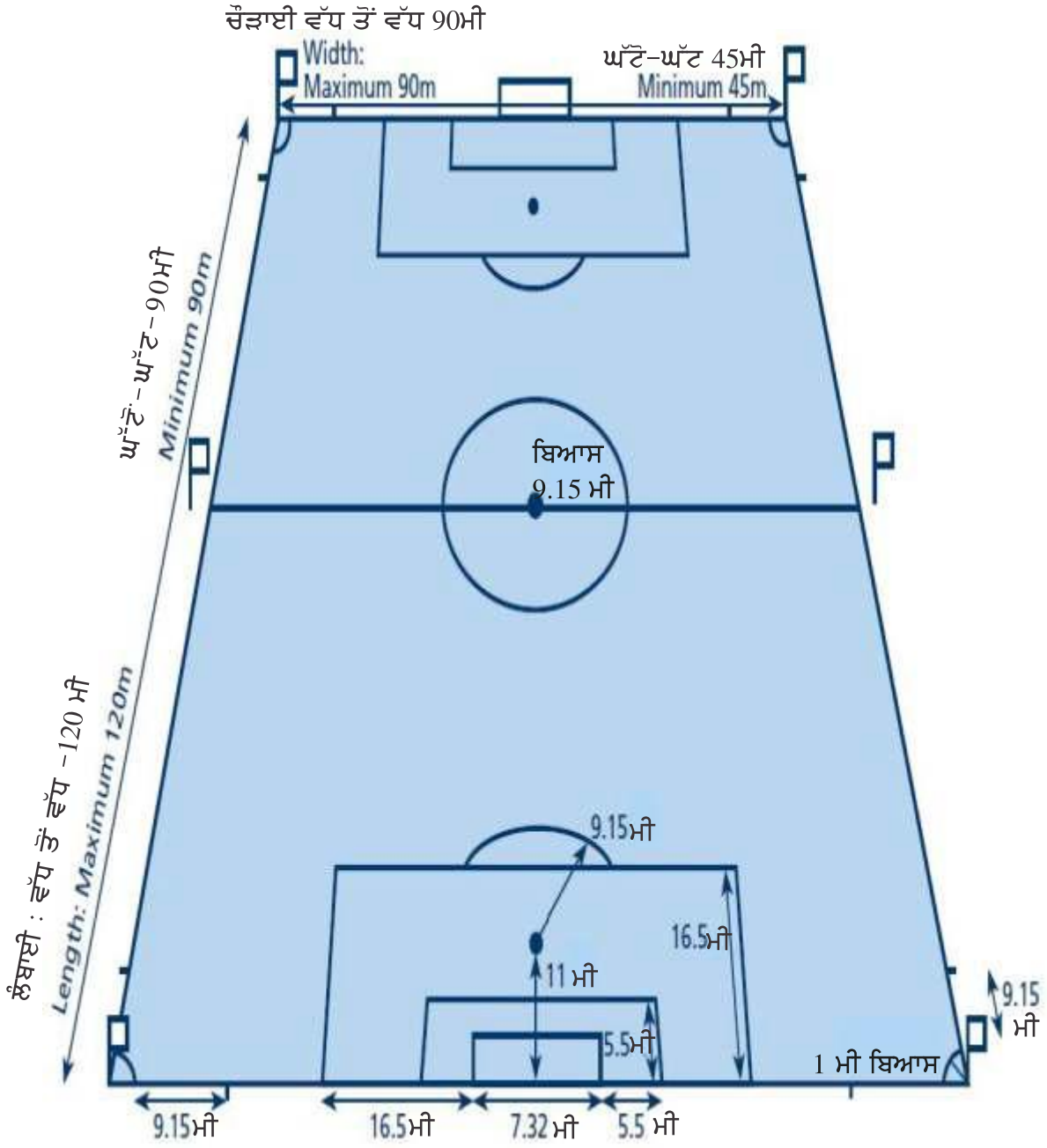
ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਹੇ ਦੀ ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਲਾਈਨਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿੱਲ ਲਗਾ ਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ । ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਚਾਕ ਪਾਊਡਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ 5 cm ਦੀ ਵਿੱਥ ਅੱਗੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਲਾਈਨ ਬਣਾਓ । ਜਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ, ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਤਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

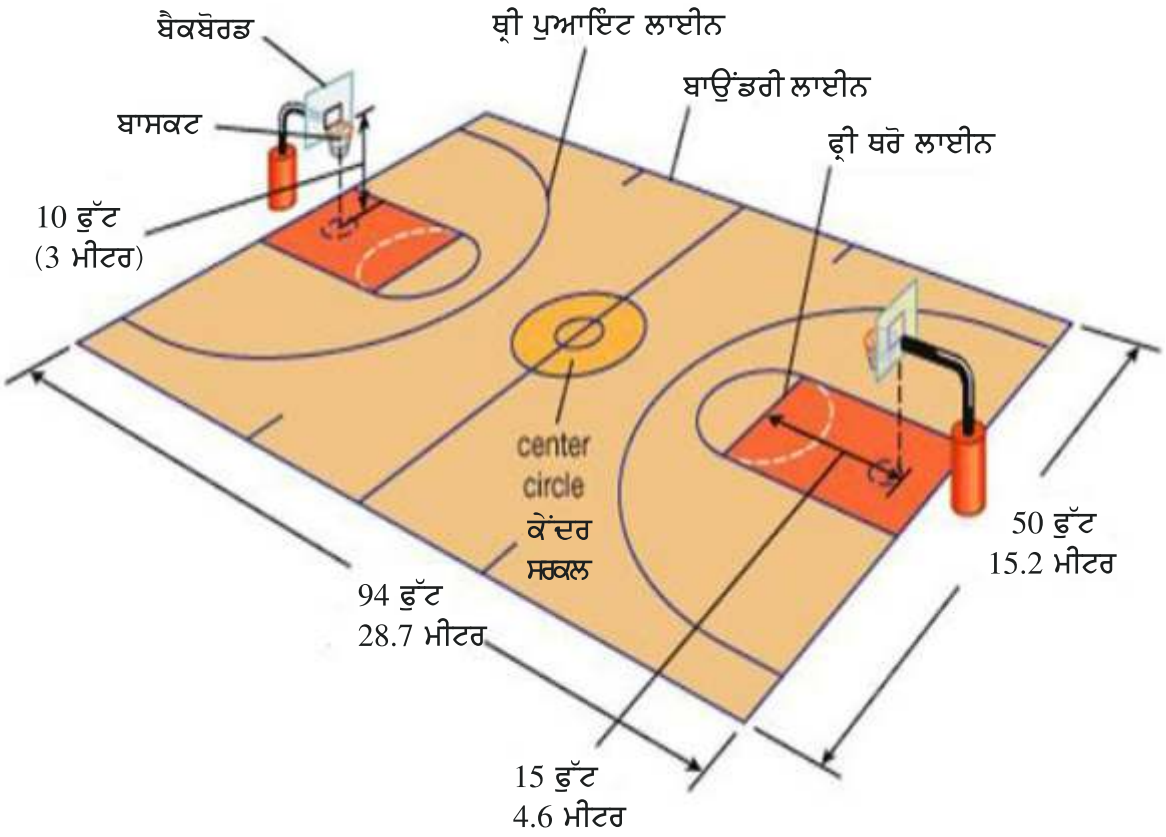
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਫੁੱਟਬਾਲ: ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ (Football: Dimension of the Field)



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

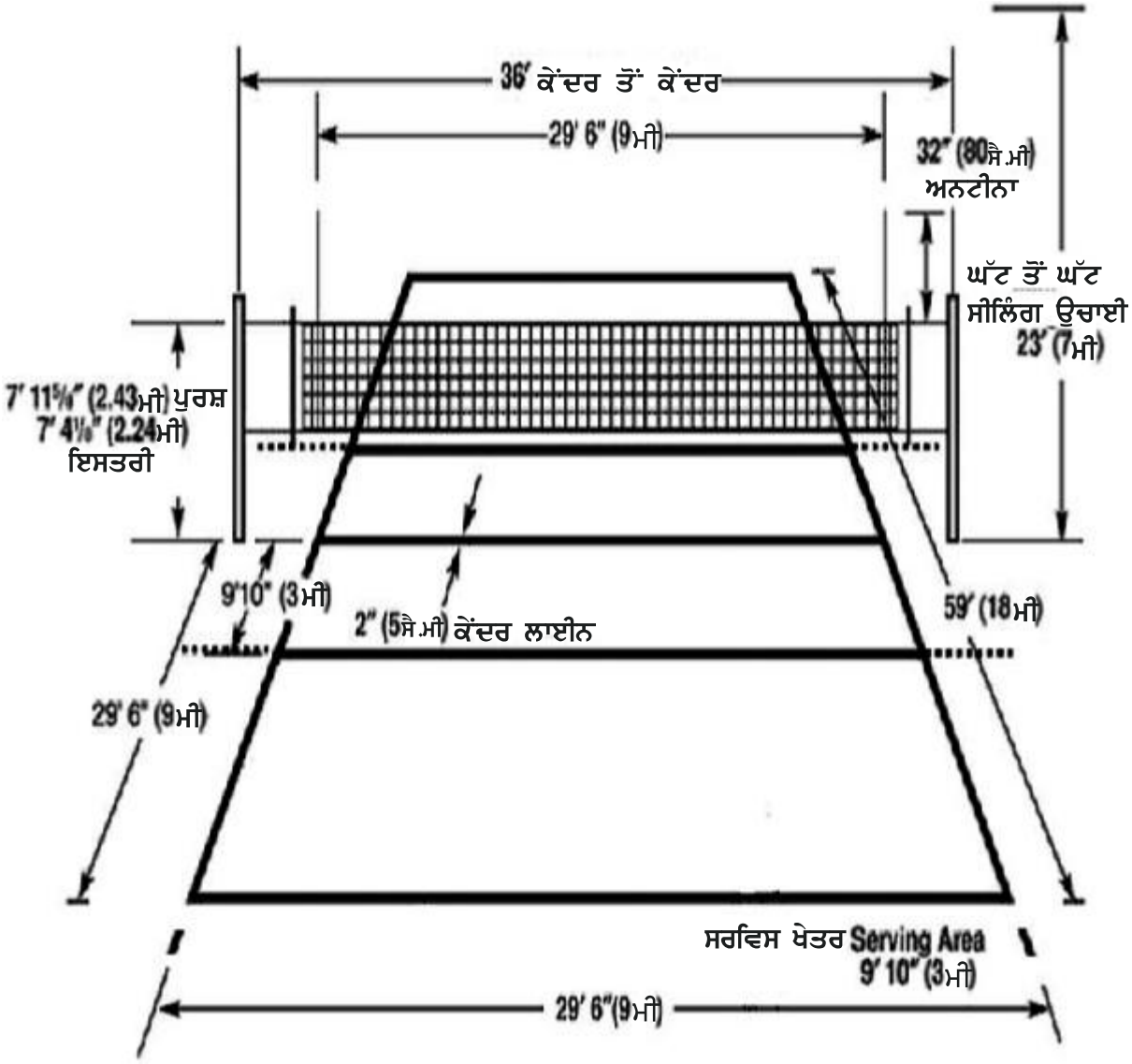
Downloaded from https:// www.studiestoday.com



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

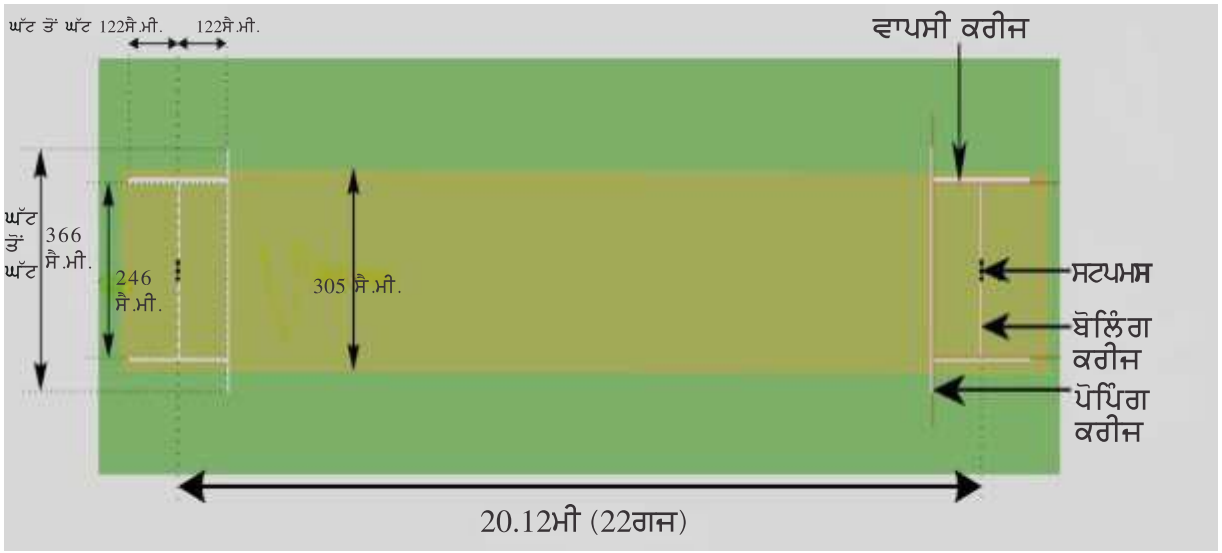
ਬਾਲੀਵਾਲ: ਕੋਰਟ(ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ) ਦਾ ਆਕਾਰ (Volleyball: Dimension of the Court)



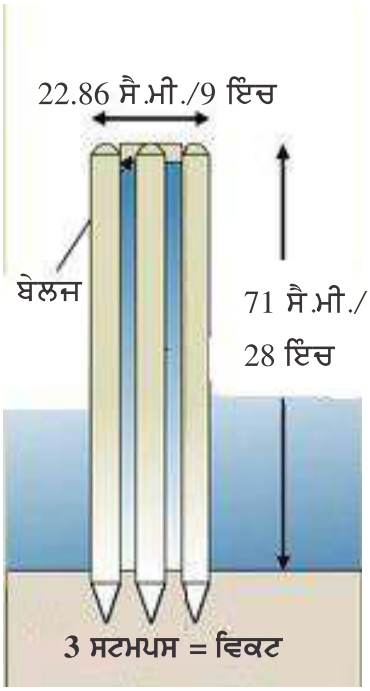
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕ੍ਰਿਕਟ: ਪਿਚ ਦਾ ਆਕਾਰ (Cricket: Dimension of the Pitch)



ਪਿਚ ਦਾ ਆਕਾਰ



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Dimensions: ਮਿਣਤੀ

Serving area: ਖੇਤਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ।

Team bench: ਜਿਥੇ ਰਿਪਲੇਸਰ ਅਤੇ ਕੋਚ ਬੈਠ ਕੇ ਮੈਚ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ।

Radius: ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰੇ ਤੱਕ ਦੂਰੀ ।

Diametre: ਇਹ ਇਕ ਕੰਢੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਕੰਢੇ/ਕਿਨਾਰੇ ਤੱਕ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

Field: ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ।

Court: ਵਾਲੀਵਾਲ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਗਰਾਉਂਡ ।

ਵਿਕਟ/ਸਟੰਪਸ ਮਾਪ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿੱਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਰਟ / ਫੀਲਡ (ਮੈਦਾਨ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਸਮੇਤ ਬਣਾਓ।

    1. ਫੁੱਟਬਾਲ

    2. ਬਾਸਕਟਬਾਲ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

1. ਬਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ _____ ਦੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
2. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਪਿੱਚ ਦੀ ਲੰਬਾਈ _____ ਹੈ ।
3. 2.43 ਮੀਟਰ ਉਚਾਈ ਵਾਲਾ ਨੈਟ (Net) _____ਬਾਲੀਬਾਲਮੈਚ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ।
4. ਅਰਧ _____ ਤੋਂ _____ ਤੱਕ ਚੱਕਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਹੈ ।

ਕਾਲਮ A ਦਾ ਕਾਲਮ B ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ -

ਕਾਲਮ **A**	ਕਾਲਮ **B**
ਬਾਸਕਟਬਾਲ	18/9 ਮੀਟਰ
ਕ੍ਰਿਕੇਟ	15.2/28.7 ਮੀਟਰ
ਬਾਲੀਬਾਲ	45/90 ਮੀਟਰ
ਫੁੱਟਬਾਲ	22 ਗਜ਼

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸੱਭ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਭਾਗ ੳ

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕੀਤਾ

1. ਅਰਧ ਵਿਆਸ ਅਤੇ ਵਿਆਸ ।
2. ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ।
3. ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਲਾਈਨ ।

ਭਾਗ ਅ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ।

1. ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾੱਲ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ।
2. ਬਾਲੀਬਾਲ ਕੋਰਟ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਭਾਗ ੲ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ।

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
ਬਾਸਕਟਬਾੱਲ ਦੇ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ ਤੇ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।		
ਬਾਲੀਬਾੱਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ ਤੇ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ - 3. ਸਪੋਰਟਸ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਖੇਡ ਸਹੂਲਤ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ , ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦਾ ਸਥਾਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਲਈ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਹੂਲਤ ਦਾ ਮਕਸਦ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ –2 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਖੇਡ ਸਹੂਲਤ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਇਸਦੇ ਉਪਯੋਗ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਹੂਲਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿਧ ਹੋਣਾ ਚੰਗੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਰੱਖ - ਰਖਾਵ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਡ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

- ਪਿੱਚ ਤੋਂ ਪੱਥਰ , ਪੱਤੇ , ਕੰਕਰ , ਤਿੱਖੇ ਟੁਕੜੇ ਹਟਾਓ ।
- ਜੇਕਰ ਫਰਸ਼ ਪੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ ਝਾੜੂ ਮਾਰੋ । ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹੀ ਜੁਤੇ ਪਾਓ ।
- ਪਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ - ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ ।
- ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ ।
- ਗੋਲ ਪੋਸਟ , ਬਾਲੀਬਾਲ ਪੋਲ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਪੋਸਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਮੇਂ - ਸਮੇਂ ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਸਟਬਿਨ ਰੱਖੋ ।

ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਰੱਖੋ ।

- ਗਰਾਊਂਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਢਲਾਨ ਅਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਰੁੱਕੇ ।
- ਡਰੇਨੇਜ਼ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- ਸਾਰੇ ਨਕਲੀ ਟਰਫਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰੱਖ - ਰੱਖਾਵ ਦੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਸਮਾਨ ਦੇ ਰੱਖ - ਰੱਖਾਵ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ਦਬਾਓ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ । ਵੱਖ - 2 ਗੇਂਦਾ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਦਬਾਓ ਹੁੰਦੇ ਹਨ -

ਫੁੱਟਬਾਲ – 0.6 – 1.1 atmosphere (600 – 1 , 100 G / cm2) at sea level

ਬਾਸਕਟਬਾੱਲ – 3.17 – 4.0 atmosphere (3170-4000 G / cm2) at sea level

ਬਾਲੀਬਾੱਲ – 0.30 – 0.325 atmosphere (300-325 G / cm2) at sea level

ਗੇਂਦਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ :-

- ਬੱਾਲ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਠੀਕ ਭਰੋ ।
- ਹਵਾ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਡਲ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਲਵੋ ।
- ਹਵਾ ਭਰਨ ਸਮੇਂ ਬਾੱਲ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹਵਾ ਨਾ ਭਰੋ , ਹੌਲੀ - ੨ ਹਵਾ ਭਰੋ ।
- ਜੇਕਰ ਇਕੱਠੀ ਹਵਾ ਭਰੀ ਜਾਏਗੀ ਤਾਂ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਫੱਟਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਹਵਾ ਨਾ ਭਰੀ ਜਾਵੇ , ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਹਵਾ ਭਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ :-

- ਗੇਂਦ ਦੀ ਕੁੱਝ ਹਵਾ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਜੇਕਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗੇਂਦ ਫੁੱਲ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਆਕਾਰ ਟੇਢਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।
- ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ।
- ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ
- ਪ੍ਰੰਤੂ ਜੇ ਗੇਂਦ ਇੰਝ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਸ਼ਰਫ਼ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ । ਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜਾ ਉਸ ਤੇ ਮਾਰ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਫ਼ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਜਰੂਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰਫ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਤੁਪਕਾ ਉਸ ਉੱਪਰ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ।
- ਫਿਰ ਗੇਂਦ ਤੇ ਸੁੱਕਾ ਕੱਪੜਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਰੋ ।
- ਉਸ ਸੁਕਾਈ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਬਰਸਾਤ ਵਿੱਚ ਭਿੱਝ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ । ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ।

ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਸਮੇਂ:-

- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ।
- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਗਰਮ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ।
- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਖੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ।
- ਗੇਂਦ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਵਾ ਭਰ ਕੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ।
- ਗੇਂਦ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਸਮਾਨ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਰੋਮੂਕਰ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:-

- ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾਂ ਚ ਰੱਖੋ ।
- ਸਮਾਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਜੇਕਰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਰਿਪੇਅਰ ਕਰਵਾ ਲਓ ।
- ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾਂ ਰੱਖੋ । ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- ਚਮੜੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲਗਾਓ । ਉਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Regular Maintenance: ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ ।

Inflate: ਹਵਾ ਭਰਨੀ ।

Deflate: ਹਵਾ ਕਢਣੀ

Moistened cloth: ਕੱਪੜਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਜੋ ਜਿਆਦਾ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

Ventilation: ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ।

Damp: ਨਮੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1. ਆਪਣਾ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ।

2. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਯੋਜਣਾ ਬਣਾਓ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਫੁੱਟਬਾਲ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਿਖੋ।

2. ਕਾਲਮ A ਦਾ ਕਾਲਮ B ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ -

ਕਾਲਮ A	**ਕਾਲਮ B**
ੳ) ਫੁੱਟਬਾਲ	0.30-3.255 ਐਟਮੋਸਫੇਅਰ ਦਬਾਅ
ਅ) ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ	3.17-4.0 ਐਟਮੋਸਫੇਅਰ ਦਬਾਅ
ੲ) ਵਾਲੀਬਾਲ	0.6-1.1 ਐਟਮੋਸਫੇਅਰ ਦਬਾਅ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ੳ)

1) ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਵਾਲ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਦਬਾਓ (Pressure)

2) ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ਗੇਂਦਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:–

1. ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ–ਸੰਭਾਲ

2. ਗੇਂਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ– ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਭਾਗ (ੲ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ–ਸੰਭਾਲ ਦਰਸਾਉ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ-4 ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

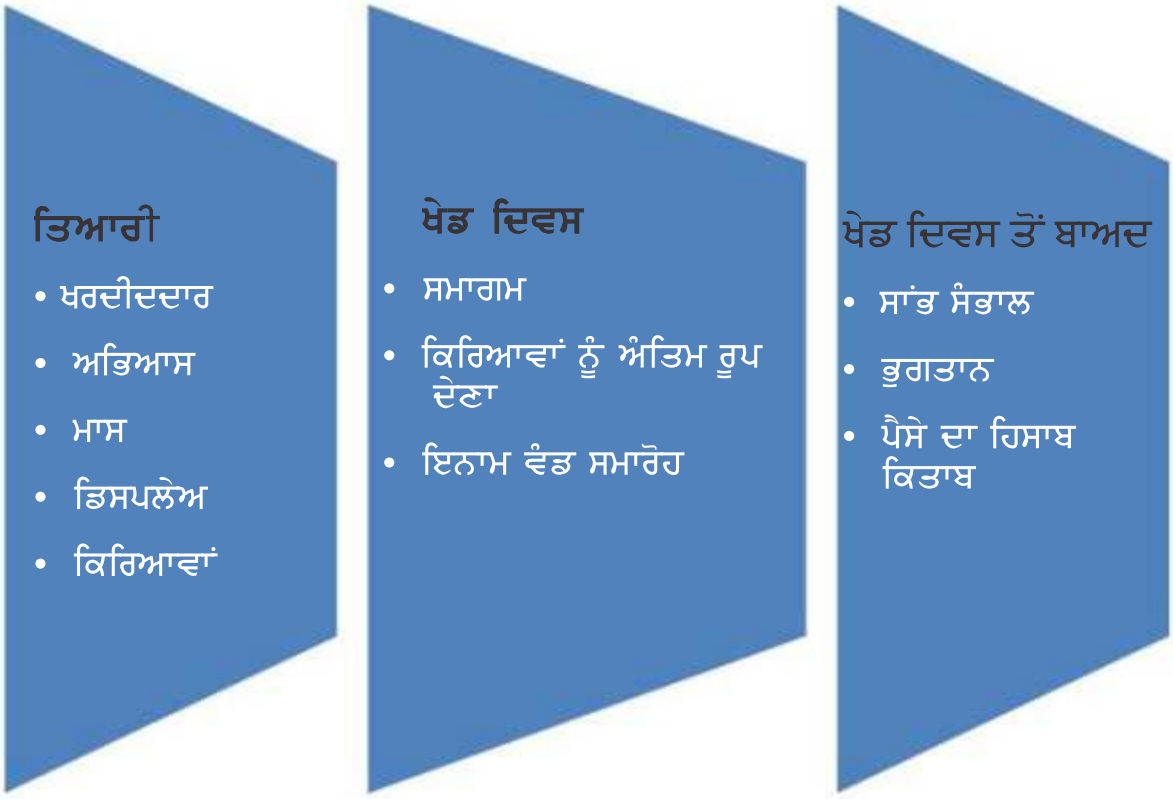
ਖੇਡ ਦਿਵਸ

ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਡੀਕਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਵੈਂਟ ਹੈ ।ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਕੂਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਨਾਨ - ਟੀਚਿੰਗ ਸਟਾਫ਼, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਕੋਈ ਵੀ ਈਵੈਂਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਸਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯੋਜਣਾ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਸਟੇਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ:–

1) ਤਿਆਰੀ

2) ਈਵੈਂਟ ਦਿਵਸ

3) ਈਵੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤਿਆਰੀ

ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਇਕ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਾਇਨਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਿੰਨ – ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

d) ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦਾ ਏਜੰਡਾ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ:-

e) ਡਿਊਟੀਆਂ:-

- ਡ੍ਰਿਲ ਤੇ ਡਿਸਪਲੇਅ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਹੈ
- ਟੈਂਟ ਆਦਿ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ
- ਦੋ ਤਿੰਨ ਅਧਿਆਪਕ ਜੋ ਵਧੀਆ ਬੁਲਾਰੇ ਹੋਣ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਲਗਾਉਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਗਮ ਸਮੇਂ ਈਵੈਂਟਸ ਨੂੰ ਮਾਈਕ ਤੇ ਬਤੌਰ ਸਟੇਜ਼ ਸਕੱਤਰ ਦਰਸ਼ਾਉਦੇ ਰਹਿਣ।
- ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਾਉਣੇ ।
- ਰਿਫਰੈਸ਼ਮੈਂਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ।
- ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਣਾ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ੳ) ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਲਈ ਏਜੰਡਾ :-

ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਏਜੰਡੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ:

ਸਪੋਰਟਸ ਸ਼ਡਿਊਲ

ਮਿਤੀ _____

ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਾਂ _____

ਸਥਾਨ _____

❖ ਅਸੈਂਬਲੀ	**8.50 am**
❖ ਚੀਫ਼ ਗੈਸ਼ਟ(ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ) ਦਾ ਪਹੁੰਚਣਾ	**9.00 am**
❖ ਸਵਾਗਤ ਭਾਸ਼ਨ	**9.00 am**
❖ ਫਲੇਮ ਜਗਾਣੀ	**9.05 am**
❖ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ	**9.10 am**
❖ ਗੁਬਾਰੇ ਛੱਡਣੇ	**9.10 am**
❖ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਦਾ ਭਾਸ਼ਨ	**9.15 am**
❖ ਮਾਰਚ ਪਾਸ/ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਸਲਾਮੀ	**9.20 am**
❖ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣਾ	**9.45 am**
❖ ਮਾਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ	**10.00 am**
❖ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ	**10.15 am**
❖ ਇਨਾਮ ਵੰਡ ਸਮਾਗਮ	**12.00 noon**
❖ ਧੰਨਵਾਦੀ ਭਾਸ਼ਣ	**12.15 pm**
❖ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਾਨ	**12.25 pm**
❖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮਾਪਤ	**12.30 pm**

ਅ) ਡਿਊਟੀਆਂ :-

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਡ੍ਰਿਲ ਅਤੇ ਡਿਸ ਪਲੇਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ।
2. ਐਥਲੀਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਹੈ ਦੀ ਚੋਟ ਕਰਨਾ ।

ਅੱਲਗ -ਅੱਲਗ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸ ਡਿਸ ਪਲੇਅ ਲਈ ਚੁਣਨਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ । ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿਉਟੀਆਂ ਲਾਉਣੀਆਂ ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਖੇਡ ਈਵੈਂਟਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਰੋਜਾਨਾ ਤਿਆਰੀ ਹੋ ਸਕੇ ।

3. ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨਾ :- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਾਉਂਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਉਟੀਆਂ ਲਾਉਣਾ, ਸਰੋਤਿਆਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰਾਉਂਡ ਦੇ (ਲੇਵਲਿੰਗ) ਪੱਧਰ ਕਰਾਉਣਾ, ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦਾ, ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਪੋਲ, ਝੰਡਾ, ਸ਼ਮਿਆਨਾ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਮੇਜ਼ , ਮਾਈਕ ਸਿਸਟਮ, ਗਰਾਊਂਡ ਅਤੇ ਸਟੇਜ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਆਦਿ ਕੰਮ ਦੀ ਠੀਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ।

ਚੈਕ ਲਿਸਟ :-

ਮਾਰਕਿੰਗ ਚੂਣਾ	ਪੀ.ਓ.ਪੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਗਰਾਉਂਡ ਮੈਨ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਗਰਾਉਂਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਪਾਣੀ	ਲੇਵਲਿੰਗ / ਪੱਥਰ ਆਦਿ ਦੀ ਸਫਾਈ
ਬੈਰੀਗਾਰਡ ਗਰਾਉਂਡ ਦੇ ਆਲੇ	ਦੁਆਲੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਰੱਸੀ ਲਾਉਣੀ
ਟਰੈਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਾਨ ਹਰਡਲ	ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਬਲਾਕ
ਸਟਾਪ ਵਾਚ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਵਿਸਲ, ਬੰਦੂਕ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਮੇਜ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਕੁਰਸੀਆਂ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਪਾਣੀ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਪੀ.ਏ. ਸਿਸਟਮ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ / First aid kit	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਮੈਡੀਕਲ ਇੰਤਜ਼ਾਮ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਆਰਾਮ ਲਈ ਕਮਰੇ	ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਚੈਕ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ।
ਸ਼ਮਿਆਨਾ / ਟੈਂਟ, ਕੁਰਸੀਆਂ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਸਕੂਲ ਫਲੈਗ / ਹਾਉਸ ਫਲੈਗ, ਗੁਬਾਰੇ, ਕਬੂਤਰ ਆਦਿ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਮੈਡਲ , ਟਰਾਫੀ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ
ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ (Invitation card)	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖਰੀਦ ਵਿਭਾਗ

ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਔਕੜ ਨਾ ਆਵੇ ।

c) **ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਸੱਦਾ :-**

ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਸਤੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ।

2. **ਖੇਡ ਦਿਵਸ** :- ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦਾ ਕੰਮ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਡਿਉਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲੋਂ - ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦੀ ਜੋ ਡਿਊਟੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਲਈ ਹੈ ਉਹ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ । ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇ ਇਸ ਲਈ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਦੋ ਰੀਹਰਸਲਾਂ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ।

ਚੈਕਲਿਸਟ	ਹਾਂ /ਨਹੀਂ / ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ
ਮਾਰਚ ਪਾਸਟ	
ਗਰਾਉਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ	
ਡਰਮ ਅਤੇ ਸਟੀਕ (ਘੱਟੋ - ਘੱਟ 2 ਡਰਮ ਅਤੇ 4 ਸਟੀਕ)	
ਹਾਉਸ ਫਲੈਗ	
ਫਲੈਗ ਸਟੈਂਡ	
ਮਾਸ ਡ੍ਰਿਲ	
ਗਰਾਉਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ - ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਮੇਤ	
ਪੀ . ਏ . ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਮਿਉਜ਼ਿਕ ਸੀ.ਡੀ.	
ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਡਿਉਟੀਆਂ ਸਮੇਤ	
ਪ੍ਰੋਪਸ	
ਅਥਲੈਟਿਕ ਈਵੈਂਟਸ ਅਤੇ ਫਨ ਗੇਮਜ਼	
ਟਰੈਕ ਮਾਰਕਿੰਗ	
ਈਵੈਂਟ ਲਿਸਟ	
ਅਧਿਕਾਰੀ : ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸਟਾਰਟਰ, ਟਾਈਮਕੀਪਰ ਆਦਿ.	
ਸਟਾਰਟਰ ਸਟੈਂਡ / ਕਲੈਪਰ / ਗਨ	
ਸਟਾਪ ਵਾਚ	
ਰਿਲੇਅ ਬੈਟਨ	
ਅਥਲੈਟਿਕ ਅਤੇ ਫਨ ਗੇਮਾਂ ਲਈ ਸਮਾਨ	

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਈਵੈਂਟ ਕੰਪਲੀਸ਼ਨ	
ਇਨਾਮ ਵੰਡ ਸਮਾਰੋਹ	
ਸਰਟੀਫਿਕੇਟਸ, ਟਰੋਫ਼ੀ / ਮੈਡਲ:- 1st, 2nd ਅਤੇ 3rd ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਰਿਬਨ ਸਮੇਤ	
ਮੈਡਲ ਵਾਸਤੇ ਟਰੇਅ	
ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨਾਮ ਵੰਡਣੇ ਹਨ	
ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿਣਾ	
ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ	
ਵਲੰਟੀਅਰ :- ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਵੰਡ	
ਵਾਸ਼ ਰੂਮ / ਟਾਇਲਟ	
ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ	
ਸ਼ਮਿਆਨਾ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਟੇਬਲ (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਲਈ)	
ਵਿਕਟਰੀ ਸਟੈਂਡ	
ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਆਈਟਮ - ਪੇਪਰ, ਪੈਨ / ਪੈਨਸਿਲ, ਰਬੜ, ਸ਼ਾਰਪਨਰ ਆਦਿ	
ਗੁਬਾਰੇ	
ਪੀ.ਏ. / ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਸਿਸਟਮ - ਸਪੀਕਰਸ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋਫ਼ੋਨ ਸਮੇਤ ਕੋਰਡਲੈਸ ਮਾਈਕਰੋਫ਼ੋਨ	
ਫ਼ਸਟ ਏਡ	
ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਬਾਕਸ	
ਡਾਕਟਰ / ਨਰਸ	
ਆਈਸ ਪੈਕ / ਬਾਕਸ	
ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ	
ਹਾਊਸ ਕੰਪੀਟਿਸ਼ਨ ਪੋਆਇੰਟ ਟੇਬਲ	
ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਸ਼ਡਿਊਲ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀਆਂ ਵੰਡਣ ਵਾਸਤੇ	
ਬੁੱਕਾਂ	
ਸਨੈਕਸ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਲਈ	
ਭਿੰਨ -ਭਿੰਨ ਥੀਮਜ਼ ਲਈ ਕਾਰਡ ਜਿਵੇਂ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ, ਗੋ ਗਰੀਨ ਅਰਥ ਡਰਗ ਐਬਿਉਸ ਆਦਿ..	

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪੋਸਟ ਈਵੈਂਟ :-ਸਮਾਗਮ ਖਤਮ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਸਮਾਨ ਆਦਿ ਦੀ ਸਾਂਭ - ਸੰਭਾਲ ।

ਟਾਸਕ	ਢੰਗ	ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
Props Collection	ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ, ਸਕੋਰ ਬੋਰਡ, ਕਾਰਡ, ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾਉ । ਗਰਾਉਂਡ / ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ । ਸਾਰਾ ਫਾਇਲ ਵਰਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਜਾਉ ।	
ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਾਪਸੀ	ਜੋ ਸਮਾਨ ਮੰਗ ਕੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।	
ਰਿਪੋਰਟ	ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇ ।	
ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਆਫ ਅਕਾਉਂਟਸ	ਸਾਰੇ ਬਿਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੇਕਰ ਪੇਮੈਂਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਮੈਂਟ ਹੋ ਸਕੇ । ਖਰਚਾ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜੇਕਰ ਰਕਮ ਬੱਚਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਕਾਉਂਟਸ ਆਫ਼ਿਸ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਢਵਾਈ ਗਈ ਰਕਮ ਅਤੇ ਖਰਚੀ ਗਈ ਰਕਮ ਦਾ ਮਿਲਾਣ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕੈਸ਼ ਬੁੱਕ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੇ ।	
ਟੀਮ ਮੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਫੀਡ ਬੈਕ ਮੁਲਾਂਕਣ :	ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਕੇ ਇਹ ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਮੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।	

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਡ ਦਿਵਸ

ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਇੰਤਜਾਰ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ/ਵਿਰਤਾਂਤ ਹੈ । ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਨੋਟ ਡਾਉਨ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕ੍ਰਿਆ ਜਾਂ ਖੇਡ ਹੈ ।

	ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ	ਠੀਕ-ਠੀਕ	ਵਧੀਆਂ ਨਹੀਂ
ਮਾਰਚ ਪਾਸਟ			
ਮਾਸ ਡਿਸਪਲੇਅ			
ਐਰੋਬਿਕਸ			
ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ			
ਸਪੋਰਟਸ / ਗੇਮਜ਼			
ਅਥਲੈਟਿਕਸ			
ਟੀਚਰ ਰੇਸ			
ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਰੇਸ			

1. ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੰਸਦ ਕੀਤਾ ?

2. ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਪੰਸਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਆਦਿ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣੇ ਵੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੀ ਹਨ । ਸਫ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੈਚ ਅਯੋਜਿਤ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਕਲਾਸਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਖੇਡ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਕਰਵਾਉ ।

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ ਲਾਈਨਜ਼

ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਘਟਨਾ/ਵਿਰਤਾਂਤ ਹੈ । ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ।

ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਨ

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਜੋ ਅਲੱਗ - ਅਲੱਗ ਡਿਉਟੀਆਂ ਲਾ ਕੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕੇ ।

ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ :-

1. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਕਸਚਰ (Fixture) ਬਣਾਉਣਾ ।
2. ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਮੈਚ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਣਾ ।
3. ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ।
4. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਰਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਗਰਾਉਂਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ :-

1. ਮੈਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਾਉਂਡ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ।
2. ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰਿਫ਼ਰੈਸ਼ਮੈਂਟ ਦਾ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
3. ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਮਾਰਕਰ ਆਦਿ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
4. ਪੀ.ਏ. ਸਿਸਟਮ ਅਨਾਉਸਮੈਂਟ (announcement) ਆਦਿ ।
5. ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਕਸ (first aid box) ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।
6. ਮੁੱਖ - ਮਹਿਮਾਨ, ਮਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ, ਟੈਂਟ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਆਦਿ ।

ਅਧਿਕਾਰੀ

1. ਰੈਫ਼ਰੀ, ਸਹਾਇਕ ਰੈਫ਼ਰੀ, ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
2. ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਰੂਲ ਬੁੱਕ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣੀ ਹੈ ।

ਇਨਾਮਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ : ਜਿਵੇਂ ਟਰਾਫੀ (Trophy), ਮੈਡਲ, ਕੱਪ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਆਦਿ ।

ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ :- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮੁੱਖ - ਮਹਿਮਾਨ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਕੋਈ ਟਰਸਟੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਬੁਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਰੂਪ - ਰੇਖਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਨਾਕਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਬਾਇ (bye) :–
ਟੀਮ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ–ਵਾਰ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਅਗਲੇ ਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡੇ । ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ 2 ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਹਨ ?

ਮੰਨ ਲਉ ਕੁੱਲ N ਟੀਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ N ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 4 , 8 , 16 , 32 , ਆਦਿ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਾਇ (bye) ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ।

ਜੇਕਰ N ਦੋ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸ਼ਕਤੀ = x , ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਲ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉ ਮਤਲਬ ਘਟਾਉ , ਮੰਨ ਲਉ ਜੇਕਰ 10 ਟੀਮਾਂ ਹਨ, ਦੋ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸ਼ਕਤੀ 16 ਹੈ ਤਾਂ x = 16

ਇਸ ਲਈ 16-10 = 6 ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਬਾਇ (bye) ਮਿਲੇਗਾ ।

ਫਿਕਸਚਰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਇ (8 ਟੀਮਾਂ) ਫਿਕਸਚਰ ਬਾਇ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਲਈ

ਕੁੱਲ ਮੈੱਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ = N-1 (N ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਹੈ) ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਕੁੱਲ 10 ਟੀਮਾਂ ਹਨ ਤਾਂ 9 ਮੈਚ ਹੋਣਗੇ ।

ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਪੋਰਟਸ ਟੀਚਰ, ਕੋਚ ਜਾਂ ਇਸ ਕੰਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਏਜੰਡਾ: - ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਦੀ ਲਿਸਟ ਜੋ ਸੀਮਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ।

ਯੋਜਨਾ :– ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਲਿਸਟ ।

ਬਾਇ (Bye):– ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ।

ਫਿਕਸਚਰ :– ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ।

ਮਾਸ ਡਿਸਪਲੇਅ :– ਕਿਸੇ ਆਈਟਮ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ।

ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣਾ :– ਫਲੈਗ ਪੋਸਟ ਤੇ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣਾ ।

ਪ੍ਰਬੰਧ :– ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜਨ ਲਈ ਸਹੀ ਇੰਤਜਾਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1. ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਦੇ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਉ । ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਸ਼ਡਿਊਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਲਿਆਇਆ ਜਾਏ ।
2. ਫੀਲਡ ਵੀਜ਼ਿਟ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।
3. ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਡਿਊਲ ਬਣਾਉ ।

ਅਸੈਸਮੈਂਟ :-

1. ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਸਟੈਪ ਦੱਸੋ ।
    1.
    2.
    3.
2. ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਕੋਈ ਆਈਟਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਰੱਖੇ ਹਨ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ।
    1.
    2.
    3.
    4.
    5.
    6.
3. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ - ਕਿਹੜੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।
    1.
    2.
    3.
    4.

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਆਪਣੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੀ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Part A

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

1. ਮਾਰਚ ਪਾਸ ਅਤੇ ਡਰਿਲ ਵਿੱਚ
2. ਸਪੋਰਟਸ ਡੇ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਂਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ

Part B

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੂਰਨਾਂਮੈਂਟ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ।
2. ਮੁਖੀ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ।
3. ਵਿਦਿਅਰਥੀਆਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੁਕੰਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ।
4. ਮਾਤਾ–ਪਿਤਾ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਡੇ ਪ੍ਰਤਿ ।

Part –C

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ:

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਇਕ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਸਪਰਟਸ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ		
ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ ਉੱਤੇ 15 ਟੀਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸਰਸ਼ਨ ਦਿਖਾਓ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

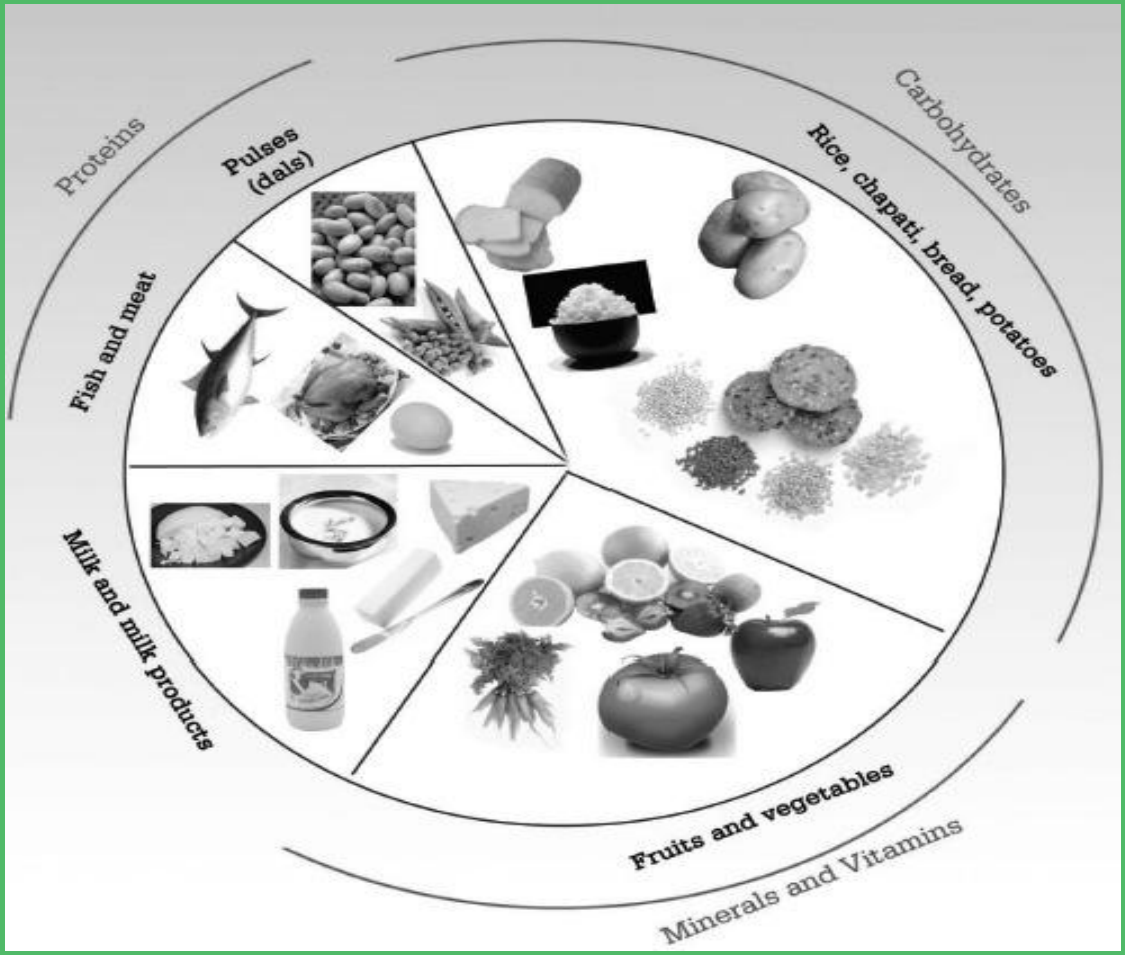
ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ–7

ਪੋਸ਼ਣ (NUTRITION)

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

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ



एन सी ई आर टी
NCERT
PSSCIVE,Bhopal

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਚੇਤਾਵਨੀ

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	386
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	388
ਧੰਨਵਾਦ	390
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	392
ਮਡਿਊਲ - 7 ਪੋਸ਼ਣ(Nutrition)	393
ਸੈਸ਼ਨ- 1 ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	394
ਸੈਸ਼ਨ- 2 ਕੈਲੋਰੋਫਿਕ ਮੁੱਲ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨਾ	417
ਸੈਸ਼ਨ -3 ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚਲੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	425

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਭੂਮਿਕਾ

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

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

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

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

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

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

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

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ । ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

ਸੈਲਫ (ਖੁਦ)		ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ	ਹਸਪਤਾਲ	
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ - ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	- ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ - ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	- ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	- ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟਸ - ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	-ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ -ਅਧਿਕਾਰੀ -ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਧੰਨਵਾਦ

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

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

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

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

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

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

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ Srividya MajMudaz, Javed Azad Khan, Pavan Gamatam, Delix lssac, Anuradha Venkatraman ਅਤੇ Jyoti MajMudar ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੱਧਰ- [illegible] ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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

ਧੰਨਵਾਦ ।
SCEALS
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

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

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

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

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

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

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

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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪੀ ਐੱਸ 202-ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ 1: ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ।

ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ

ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਭੋਜਨ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਹਾਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ । ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਵ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ । ਆਹਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਅੱਖ, ਕੰਨ, ਫੇਫੜੇ ਆਦਿ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਸਿਸਟਮ, ਸੰਚਾਰ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਆਹਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪੋਸ਼ਕ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਰਹਿਣ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ (metabolilsm) ਵਿੱਚ ਨਿਮਨ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ) :

1) ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ

2) ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ

3) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਮਡਿਊਲ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:-

1) ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।

2) ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਵ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।

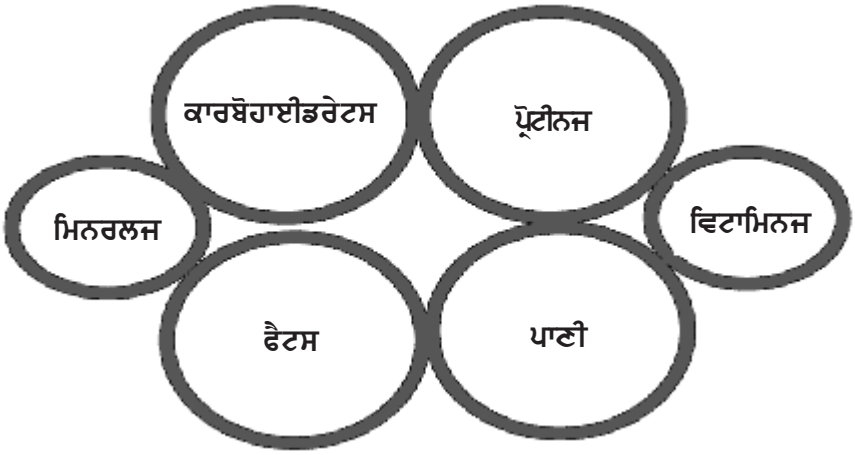
3) ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- **ਮੈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਪੋਸ਼ਣ** ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਅਮੀਨੋ-ਐਸਿਡ) ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



- **ਮੈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਪੋਸ਼ਣ** ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹਨ।

  ਇਹ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗਠਨ ਲਈ ਮਾਈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਣ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਦੰਦ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਹੇ ਦੁਆਰਾ ਖ਼ੂਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਆਇਓਡੀਨ ਦੁਆਰਾ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- **ਪਾਣੀ ਵੀ ਇੱਕ ਤੱਤ ਹੈ।**

ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੈਕਰੋ, ਮਾਈਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

1. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਭਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ /ਅਥਲੀਟਸ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਦੋ-ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨਿਰੰਤਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ੳ) ਸਾਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ (Simple carbohydrates)

ਅ) ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ (Complex carbohydrates)

ਸਾਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ : ਉਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਖੰਡ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ।

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ : ਉਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਜੋ ਖੰਡ ਦੇ ਕਈ ਅਣੂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਰੈੱਡ, ਅਨਾਜ਼ (ਕਣਕ, ਬਾਜ਼ਰਾ, ਚਾਵਲ) ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਦਾਲਾ (ਚਨਾ, ਮੂੰਗ ਅਤੇ ਰਾਜਮਾਂਹ)

ਆਹਾਰ ਮਾਹਿਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ 55% ਤੋਂ 60% ਕੈਲੋਰੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਸਪੈਸ਼ਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਰੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਣਤਰ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਐਨਜਾਈਮ ਅਤੇ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਗਠਨ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੱਠੇ, ਅੰਗ ਅਤੇ ਗਲੈਂਡਜ਼(glands)ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ 20% ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਚਰਬੀ :

ਚਰਬੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਪਸ਼ੂ ਸਰੋਤ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਕਰੀਮ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਘਿਓ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਤੋਂ ਦੁਗਨੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ। ਚਰਬੀ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੋਨੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕਲੋਟਿੰਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

4. ਵਿਟਾਮਿਨ :

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਾਰਬਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ 13 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ, ਡੀ, ਅਤੇ ਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਸਬਜੀਆਂ, ਫਲ, ਦੁੱਧ ਅਨਾਜ਼, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਹਨ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਵਿਟਾਮਿਨ

ਕਿਸਮ	ਲਾਭ	ਸਰੋਤ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੈਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਦਲੀਆ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ , ਗਾਜਰ, ਮੱਛੀ, ਅਨਾਨਾਸ, ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ , ਦਲੀਆ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ , ਗਾਜਰ, ਮੱਛੀ, ਅਨਾਨਾਸ, ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ ਆਦਿ ਹਨ।
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾੜੀ - ਸੰਸਥਾਨ (Nervous System) ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡੇ, ਕੇਲੇ, ਆਲੂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਅਖਰੋਟ, ਦਾਲਾਂ, ਪਾਲਕ, ਪਿਆਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡੇ , ਕੇਲੇ, ਆਲੂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਅਖਰੋਟ, ਦਾਲਾਂ , ਪਪੀਤਾ, ਪਿਆਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਖਮਾਂ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਗਲੇ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।	ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖੱਟੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰਾ, ਮੌਸਮੀ, ਮਾਲਟਾ, ਅੰਗੂਰ, ਅਮਰੂਦ ਅਤੇ ਆਂਵਲਾ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ	ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ।	ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ , ਘਿਉ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਆਦਿ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ	ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।	ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਬੰਦਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ, ਸਲਾਦ, ਮਟਰ, ਪਿਆਜ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ
ਵਿਟਾਮਿਨ - ਏ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅੰਧਰਾਤਾ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਰੋਗ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ, ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ ।
ਵਿਟਾਮਿਨ - ਬੀ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟਣਾ, ਬੇਰੀ - ਬੇਰੀ ਦਾ ਰੋਗ , ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਡਿਗਣਾ ਅਤੇ ਅਨੀਮਿਆ ਆਦਿ । ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਵਿਟਾਮਿਨ - ਸੀ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਵੇਂ ਪਾਈਰੀਆ, ਸਕਰਵ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਮੋਤੀਆ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਘਾਂਟ ਕਾਰਨ ਦੰਦਾਂ, ਜਾੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਨ੍ਹਾ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।
ਵਿਟਾਮਿਨ - ਡੀ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਰਿਕੇਟਸ, ਮਿਰਗੀ, ਹਿਸਟੀਰਿਆ ਅਤੇ ਸੋਕੜਾ ਆਦਿ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
ਵਿਟਾਮਿਨ - ਈ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਫੋੜੇ, ਫਿਨਸੀਆਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਮਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਿਗ੍ਹਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

5. ਖਣਿਜ

ਖਣਿਜ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੰਮ - ਕਾਜ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੁਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਖਣਿਜ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਓਡੀਨ, ਕਲੋਰੀਨ ਅਤੇ ਗੰਧਕ ਆਦਿ ਹਨ । ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ 80 % ਤੋਂ 90 % ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਖਣਿਜ ਦੀ ਸਮਗਰੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਫਾਸਫੋਰਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਅਥਲੀਟ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖਣਿਜ

ਕਿਸਮ	ਲਾਭ	ਸਰੋਤ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ ਇਸ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੋਇਆ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਇਸਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ।
ਲੋਹਾ	ਇਹ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਅਨੀਮੀਆ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜੋਰੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰੁੱਕ - 2 ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।	ਇਹ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਅਨਾਜਾਂ, ਖਜੂਰਾਂ, ਰਾਜਮਾਹ, ਅੰਡੇ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਦਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ	ਇਹ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਸੰਸਥਾਨ (Nerve system) ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।	ਇਹ ਆਲੂ, ਬੰਦਗੋਭੀ, ਮੂਲੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ, ਅੰਜੀਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕਿਸਮ	ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਉਸਟੋਪਰੋਸਿਸ:- ਉਸਟੋਪਰੋਸਿਸ ਬੀਮਾਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਛੇਤੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਰਿਕੇਟਸ ਦਾ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
ਲੋਹਾ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਅਨੀਮੀਆ, ਕਮਜੋਰੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ	ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਧੜਕਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

6. ਪਾਣੀ

ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ 70% ਤੱਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ ਪਸੀਨੇ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਕਿ ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਕੀ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਅਸੀਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ 2.5 ਲਿਟਰ ਜਾਂ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਅਥਲੀਟ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਸੀਨੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਕਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ।
- ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜਾ - ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ।
- ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ।
- ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ।

ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜੋ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

1. ਸੈਲ ਲਾਈਫ
2. ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬਾਲਿਕ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ
3. ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ
4. ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ
5. ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ

- ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 70% ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ 80% ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਚਾਹੇ ਹਰ ਰੋਜ 8 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ । ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਪਾਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਤਰਲ ਨਾਲੋਂ ਠੋਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਸਾਇਣ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲਾਂ ਤੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਚਲਨ ਫਿਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੋੜੀ ਘਾਟ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ।
- ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਲੋੜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਖਤਰਨਾਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ Hydro - therpy ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।
- ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਥਾਂ/ਛਾਲੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਵਿੱਚ ਮੋਚ ਆਈ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਰਫ ਦਾ ਪੈਕ ਸੋਜ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹਤੱਤਾ

ਪਾਣੀ ਮੱਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹਤੱਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰੰਤੂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵੀ ਜੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ।

ਸਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 60 ਤੋਂ 70% ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਸਰਤ ਆਦਿ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪਿਓ ।
ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।
ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।
ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ।

ਪਾਣੀ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ।
ਲਹੂ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ?

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਗੁੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਗਾੜਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਲਈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ

ਸੰਬੰਧਤ ਗਿਆਨ

√ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਗਾਇਡ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

√ ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਗਾਈਡ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਰੇਕ ਫੂਡ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ।

√ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਛੇ ਫੂਡ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਗਰਾਫ਼ ਹੈ ।

√ ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੂਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

√ ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਸਯੁੰਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ (USDA) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

√ ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਦਿੱਖ ਚਿੱਤਰ (Visual image) ਰਾਂਹੀਂ ਦਰਸ਼ਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

√ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕੈਲੋਰੀ ਜੋ ਹਰ ਫੂਡ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਗਰਾਫੀਕਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਤਵ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਰੂਟ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ, ਤੇਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਇੱਕ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਹਾਰ ਚਿੱਤਰ ਹੈ।

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਇੱਕ ਵਿਦਿਅਕ ਟੂਲ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਭਾਗ

- **ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ** :-ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

- **ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰੂਟ :**

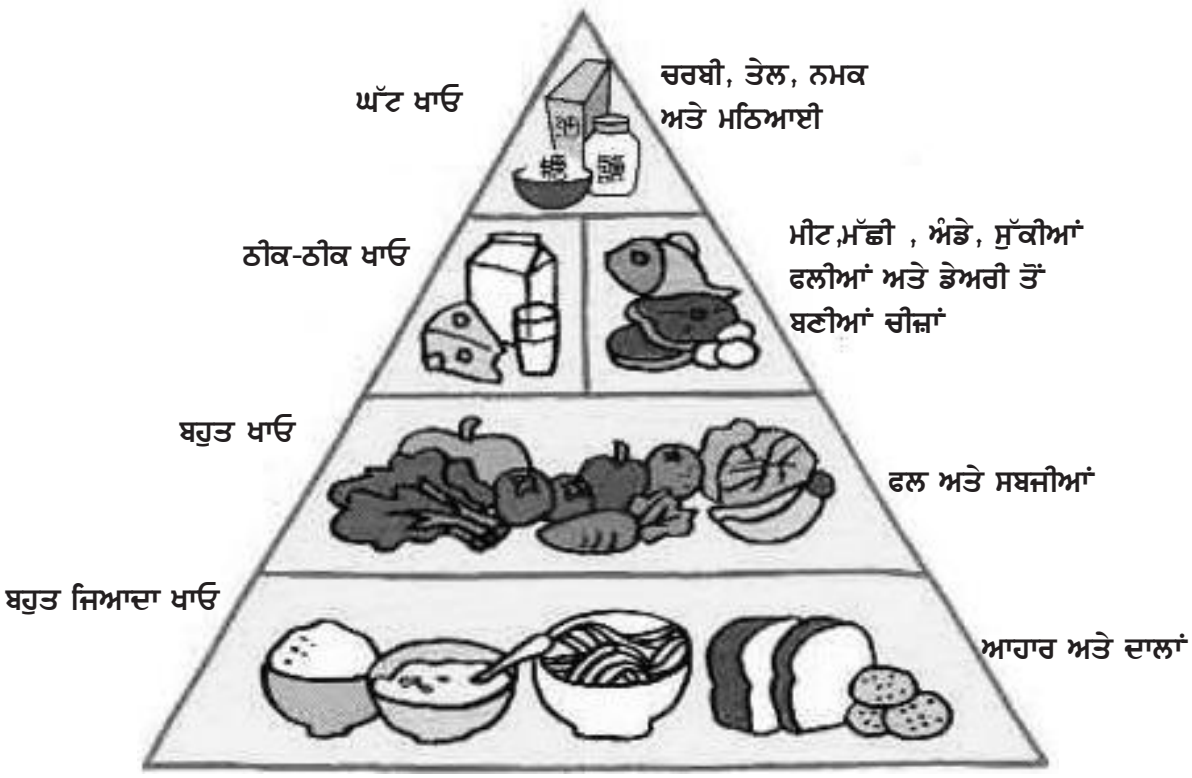
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਫਰੂਟ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ ।

- **ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਉਤਪਾਦ :-**

ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਵੀ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ ।

- **ਚਰਬੀ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈ :-**

ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਸ਼ਿਖਰ ਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਟਿਪ ਚਰਬੀ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਕਰੀਮ ਮੱਖਣ (Cream butter), ਸ਼ੱਕਰ, ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿਕਸ, ਕੈਂਡਿਜ਼ (Candies) ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਹਨ । ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ .ਖਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

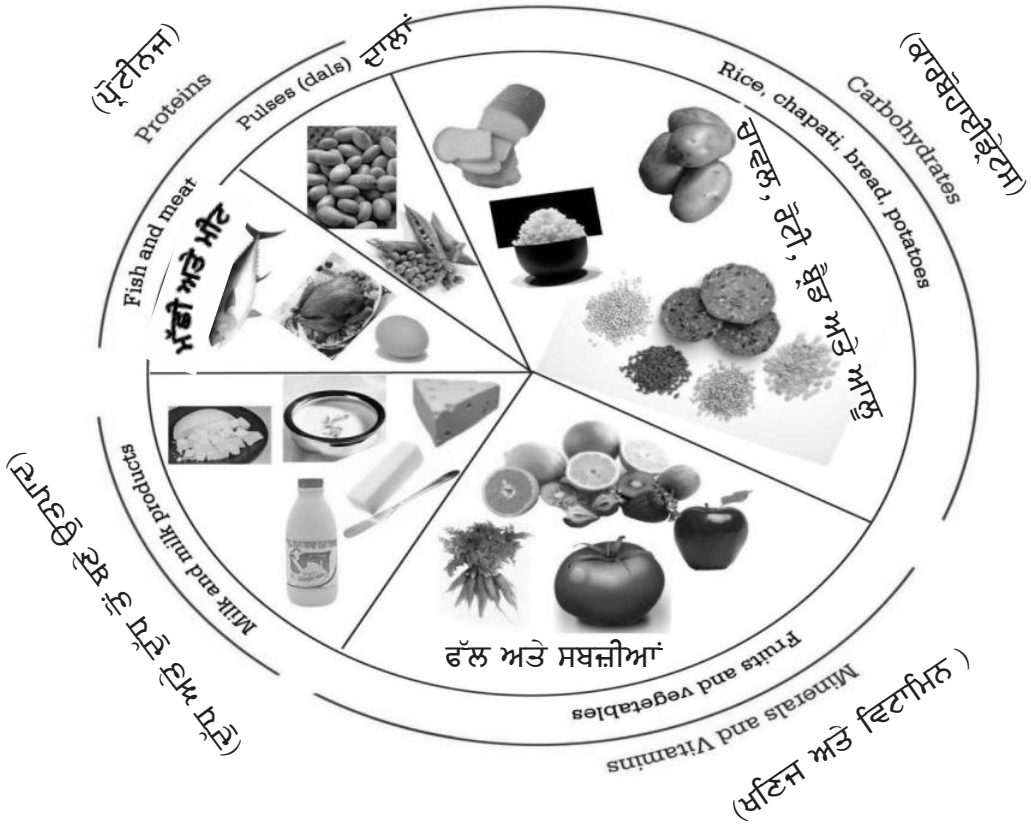


Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ :-

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



ਵਧੀਆ ਸਤੁੰਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪੰਸਦ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦਰਸ਼ਾਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਨ੍ਹੀ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਕਿਰਿਆ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਮੇਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ

ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ / ਦਾਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਾਜ (state) ਦਾ ਆਪਣੀ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਕੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ । ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੇਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਦੀ ਵਿਧੀ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਆਪਣੇ ਸਪੋਰਟਸ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਦਰਸ਼ਾਓ ।

ਵਿਧੀ	ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਤਸਵੀਰ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

1. ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਦਰਸ਼ਾਏ ਗਏ ਹੋਣ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Tips (ਸੰਕੇਤ)

ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ (Warning sign of dehydration)

- ਪਿਆਸ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਅਕੜਨ
- ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ / ਉਲਟੀ

ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ (Test to check dehydration)

ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੇਬ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਰੰਗ ਵਰਗਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਸ਼ਿਕੰਜ਼ਵੀ ਵਰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ।

ਨਿਯਮ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਪੌਸ਼ਣ: ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਪਾਚਕ ਫੰਕਸ਼ਨ: ਜੀਵਤ- ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਰੱਖ- ਰਖਾਵ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਮੈਕਰੋ: ਵੱਡੇ

ਮਾਈਕਰੋ: ਛੋਟਾ

ਖੂਨ ਦਾ ਜਮਣਾ: ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ

ਘਾਟ: ਕਮੀ

ਸੇਗਰਿਗੇਟ: ਅੱਲਗ ਕਰਨਾ ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ:

ਪ੍ਰੋਟੀਨ:

ਚਰਬੀ:

ਵਿਟਾਮਿਨ:

ਖਣਿਜ:

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ:

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ:

ਮੱਧਮ- ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ:

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ ਮਾਪੋ / ਦੱਸੋ ।

Nutrition Information

ਪਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ

ਕੀ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ (ਲਿਟਰ ਵਿੱਚ) ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹਫਤੇ ਦਾ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਬਣਾਉ ।

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ	ਮਿਤੀ:						ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ	ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ
	6-9 am	9-12 noon	12-3 pm	3-6 pm	6-9 pm	9-12 pm		

2-3 ਲਿਟਰ ਠੀਕ ਨਹੀ 2-3 ਠੀਕ ਹੈ 3 ਲਿਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੰਕੇਤ

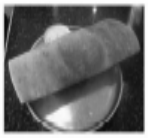
ਮਾਹਿਰ ਸ਼ਿਫਾਰਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਅਸੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ 70% ਕੈਲੋਰੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਅਨਾਜ, ਬਰੈਡ, ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਸ਼ਬਜੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

- ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ 2-4 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ- ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿੱਠਾ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1.2 ਤੋਂ 1.4 ਗਰਾਮ, ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਉਸਦੇ ਦੇ ਵਜਨ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇੱਕ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ 1.7 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਉਸਦੇ ਵਜਨ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।
- ਪਸੀਨਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. ਤੁਸੀ ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਹੈ ਨੋਟ ਕਰੋ:-



ਮੇਰਾ ਭੋਜਨ ਚਾਰਟ

Nutrition Project

	ਦਿਨ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ
ਪਹਿਲਾ		
ਦੂਜਾ		
ਤੀਜਾ		
ਚੌਥਾ		
ਪੰਜਵਾਂ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਸੈਸਮੈਂਟ

ਅਸੈਸਮੈਂਟ :-

1. ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ ਲਿਖੋ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

.....

.....

.....

.....

3. ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4. ਕਾਲਮ A ਦਾ ਕਾਲਮ B ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

ਕਾਲਮ A	**ਕਾਲਮ B**
(1) ਕੰਪਲੈਕਸ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ	ਅੰਡਾ
(2) ਸਾਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ	ਤੇਲ
(3) ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਚੀਨੀ
(4) ਚਰਬੀ	ਅਨਾਜ
(5) ਖਣਿਜ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

5. ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ:-

(ੳ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ..... ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ .....

(ਇ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ ਕੰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ .....ਸਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ।

(ਸ) ਚਰਬੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ .....ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ-ਓ

ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

1. ਮੈਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਟਿਕ
2. ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ

ਭਾਗ - ਅ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

1. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਵਰਗ ਕਿਹੜੇ- ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
3. ਮੈਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਗ - ਏ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ :-

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਦਰਸਾਓ ।		
ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਰਸਾਓ ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ-2 ਕੈਲੋਰੋਫਿਕ ਮੁੱਲ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨਾ

ਸਬੰਧਤ ਗਿਆਨ

ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਲਈ ਛੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ– ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਪਾਣੀ । ਇਹ ਆਕਸੀਕਰਨ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀ ਪਚ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਕੈਲੋਰੀ ਪਚੇ ਹੋਏ ਪੋਸ਼ਕ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੈ । ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਊਰਜਾ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਊਰਜਾ ਹੀਟ (heat) ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

1 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ = 1000 ਕੈਲੋਰੀ

ਉਦਾਹਰਣ:– ਇੱਕ ਕੱਪ ਗਉ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਲਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 100 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਪੀ ਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ । ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ½ ਕੱਪ ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿੱਚ 427 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਆਮ ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮੁੱਲ

ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀਮਤ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਚਰਬੀ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ
1.	ਮੱਕੀ	11.1	3.6	66.2	361

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2.	ਚਾਵਲ	6.8	0.5	78.2	345
ਲੜੀ ਨੰ.	ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਚਰਬੀ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ
3.	ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	12.1	1.7	69.4	341
4.	ਸਾਬਤ ਚਨਾ	17.1	5.3	60.9	360
5.	ਦਾਲ ਚਨਾ	20.8	5.6	59.8	372
6.	ਦਾਲ ਉੜਦ	24.0	1.4	59.6	347
7.	ਲੋਭੀਆ	24.1	1.0	54.5	323
8.	ਦਾਲ ਮੂੰਗ	24.0	1.3	56.7	334
9.	ਰਾਜ ਮਾਂਹ	29.9	1.3	60.6	346
10.	ਅਰਹਰ ਦਾਲ	22.3	1.7	57.6	335
11.	ਬੰਦ ਗੋਭੀ	1.8	0.1	4.6	27
12.	ਮੇਥੀ	4.4	0.9	6.0	49
13.	ਪਾਲਕ	2.0	0 .7	2.9	26
14.	ਗਾਜਰ	0.9	0.2	10.6	48
15.	ਆਲੂ	1.6	0.1	22.6	97
16.	ਮੂਲੀ	0.6	0.3	6.8	32
17.	ਸਕਰਕੰਦੀ	1.2	0.3	28.2	120

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਲੜੀ ਨੰ.	ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਚਰਬੀ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ
18.	ਕਰੇਲਾ	1.6	0.2	4.2	25
19.	ਲੌਕੀ (ਘੀਆ)	0.2	0.1	2.5	12
20.	ਬੈਂਗਣ	1.4	0.3	4.0	24
21.	ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ	2.6	0.4	4.0	30
22.	ਖੀਰਾ	0.4	0.1	2.5	13
23.	ਪਪੀਤਾ	0.7	0.2	5.7	27
24.	ਮਟਰ	7.2	0.1	15.9	93
25.	ਕੱਦੂ	1.4	0.1	0.7	25
26.	ਟਮਾਟਰ	1.9	0.1	3.6	23
27.	ਬਦਾਮ	20.8	58.9	10.5	655
28.	ਕਾਜੂ	21.2	46.9	22.3	569
29.	ਮੂੰਗਫਲੀ	25.3	40.1	26.1	567
30.	ਕੇਲਾ	1.2	0.3	27.2	116
31.	ਅਮਰੂਦ	0.9	0.3	11.2	51
32.	ਨਿੰਬੂ	1.0	0.9	11.1	57
33.	ਅੰਬ	0.6	0.4	16.9	74

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਲੜੀ ਨੰ.	ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਚਰਬੀ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ	ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ
34.	ਅੰਡਾ (ਮੁਰਗੀ ਦਾ)	13.3	13.3	0.0	173
35.	ਚਿਕਨ (ਮੁਰਗੀ)	25.9	0.6	0.0	109
36.	ਮੀਟ	18.5	13.3	0.0	194
37.	ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ	4.3	8.8	5.0	117
38.	ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ	3.2	4.1	4.4	67
39.	ਪਨੀਰ	24.1	25.1	6.3	348
40.	ਮੱਖਣ	0.0	81.0	0.0	729
41.	ਘੀ (ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ)	0.0	100.0	0	900
42.	ਖਾਣੇ ਦਾ ਤੇਲ	0.0	100.0	0	900

* ਅੰਕੜੇ SAI ਪਟਿਆਲਾ (Sports Authority of Patiala) ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ।

ਸੁਝਾਅ:-

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 12- 15% ਤੱਕ ਜਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਤੀਬਰਤਾ, ਆਵਿਰਤੀ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਦਾ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮੁੱਲ

ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਮੈਕਰੋ ਪੋਸ਼ਟਿਕ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ) ਜੋ ਅਸੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਦੀਆਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:–

- 1 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 4 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 4 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 1 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ 9 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆ

ਭੋਜਨ ਇਕਾਈ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ ਕੱਢੋ ।

1. 100 ਗ੍ਰਾਮ ਚਾਵਲ
2. 100 ਗ੍ਰਾਮ ਰਾਜ ਮਾਂਹ
3. 100 ਗ੍ਰਾਮ ਕਣਕ
4. 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ
5. 100 ਗ੍ਰਾਮ ਬਦਾਮ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:-

ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ:- ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਕਸੀਕਰਨ:- ਕਾਰਜ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਹਜਮ ਹੋ ਕੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲੋਰੀ / ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ:- ਊਰਜਾ ਮਾਪਣ ਦੀ ਇਕਾਈ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਭਿਆਸ

1. ਇਸ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਫੂਡ / ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ	ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ
100 ਗ੍ਰਾਮ ਮੂਲੀ	
100 ਗ੍ਰਾਮ ਗਾਜਰ	
100 ਗ੍ਰਾਮ ਬੈਂਗਣ	
100 ਗ੍ਰਾਮ ਮੱਖਣ	
100 ਗ੍ਰਾਮ ਅੰਬ	
100 ਗ੍ਰਾਮ ਟਮਾਟਰ	
100 ਗ੍ਰਾਮ ਗੋਭੀ	

2. ਆਮ ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ ਜੋ ਅਸੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਫੂਡ / ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ	ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਅਸੈਸਮੈਂਟ

1. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:-

(ੳ) _____ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 4 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ _____ ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਏ) 1 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ _____ ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ?

3. ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਕਸੀਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?

4. ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ ?

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ- ੳ

1. ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ- ਅ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

(1) ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮੁੱਲ (Calorific value)ਕੀ ਹੈ ?

(2) ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਕੀਮਤ / ਮੁੱਲ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਭਾਗ- ੲ

ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਪੱਧਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਪਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। (1) 100 ਗ੍ਰਾਮ ਮਟਰ (2) 100 ਗ੍ਰਾਮ ਰਾਜਮਾਂਹ (3) 100 ਗ੍ਰਾਮ ਗਾਜਰ		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਸੈਸ਼ਨ -3 ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚਲੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ

ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ । ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਊਰਜਾ ਦਾ ਦਾਖਲਾ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ।

ਊਰਜਾ ਇੰਨ

ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਸੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜੋ ਪਦਾਰਥ ਅਸੀ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ (ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਿਛਲੇ ਪਾਠ ਤੋਂ ਅਸੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਸੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ (Calorific) ਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੋਈ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ । ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਕੋਈ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ । ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਕੀ ਪੀਤਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਲੋਰੀਫਿਕ ਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਊਰਜਾ ਆਊਟ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਸਰੀਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜਮ(Metabolism) ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਸਰੀਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜਮ(Metabolism) ਕੀ ਹੈ ? ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਾਡੀ ਸਾਹ- ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ- ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਦਿਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹੋ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਢਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਸਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਦਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਉਚਾਈ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਬਾਸਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਦਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੁਆਰਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਆਦਮੀ:- 1 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ/ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ/ ਘੰਟਾ, ਇਹ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਔਰਤ:- 9 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ/ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ/ ਘੰਟਾ, ਇਹ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਪਿਛਲੇ ਸ਼ੈਸਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਟੇਬਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕਿ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਫਾਰਮੂਲੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜੀਵ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਭਾਰ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਚਰਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਡੀਪੋਜ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਊਰਜਾ ਆਊਟ, ਊਰਜਾ ਇੰਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਡਾਇਟ ਲੈਣ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਲਗਭਗ .5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ 3500 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਊਰਜਾ ਆਊਟ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਇੰਨ ਵਿੱਚ 500 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ .5 kg ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਨਹੀ ਹੈ । 500 ਕਿਲੋਕੈਲਰੀ ਤੋਂ ਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ 1800 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਤੋਂ 2200 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੰਬਰ ਹੈ ।

ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਡਰਿੰਕਸ ਜਿਵੇ ਕਿ ੨੫੦ ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਘੰਟਾ ਸੈਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਵਾਲਿਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਾਸਤੇ ਤੇ 250 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰੋ । ਇਹ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਇਥੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ । ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅਜਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਚੰਗੀ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਇਕ ਚੰਗਾ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨ ਉਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਵਿਅਰਥ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਪਲੈਨ ਤੁਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਈਡ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਗਲਤ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੇਸਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਰੇਟ(BMR)ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਹੀ ਵਧੀਆ ਰਖਿੱਆ ਜਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖੇਗਾ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਡ- ਖੁਰਾਕ (Sports Diet)

ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਹੋਣ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਹਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਐਥਲੀਟ ਵੱਧ ਆਹਾਰ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਹੀ ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਉਸਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਮਕਸਦ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ **(Sports Diet)** ਹੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ।

ਖੇਡ- ਖੁਰਾਕ(Sports Diet) ਕੀ ਹੈ ?

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ।

ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਟੀਚੇ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ **(Sports Diet)** ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹਨ।ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਲਵਰਧਕ ਖੁਰਾਕ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਣ ।

ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ:-

1. ਉਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ/ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ
2. ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ
3. ਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਮਾਂ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ(Sports Diet) _____ ਕੁੱਝ ਤੱਥ

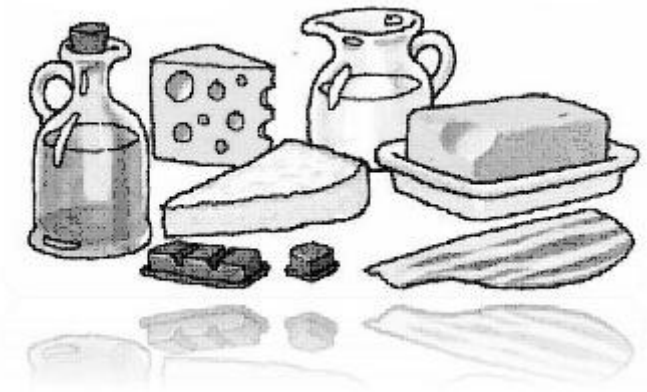
- ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਜੋ ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਉਸਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ।
- ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਉਸਦੇ ਅਭਿਆਸ/ ਕਸਰਤ/ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।
- ਪਾਣੀ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰਣਾਇਕ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਮਾਸ਼- ਪੇਸੀਆਂ ਆਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਲਦੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਸਰਬੋਤਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਵਧੀਆ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਛੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ:-

1. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ
2. ਚਰਬੀ
3. ਪ੍ਰੋਟੀਨ
4. ਵਿਟਾਮਿਨ
5. ਖਣਿਜ
6. ਪਾਣੀ

ਫੈਟਸ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਫੈਟ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਠੰਡ ਤੋਂ ਬਚਾਉਦਾ ਹੈ



ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 60 ਤੋਂ 65% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, 10 ਤੋਂ 15% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 20 ਤੋਂ 25% ਚਰਬੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

- ਨਾਸ਼ਤਾ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ 30%
- ਲੰਚ (Lunch) ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ 35%
- ਸਨੈਕਸ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ 5%
- ਡਿਨਰ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ 30%

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ 3500 ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵੰਡ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗੀ ।

- ਨਾਸ਼ਤਾ 1050 ਕੈਲੋਰੀ
- ਲੰਚ 1225 ਕੈਲੋਰੀ
- ਸਨੈਕਸ 175 ਕੈਲੋਰੀ
- ਡਿਨਰ 1050 ਕੈਲੋਰੀ

ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ 70% ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ । ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ।

ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਡਾਈਟ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਰੂਰੀ ਹਨ:-

- ਉਮਰ
- ਵਜ਼ਨ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਪਲਾਨ।
- ਡਾਈਟ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ, ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ

ਧਿਆਨ

- ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਫੂਡ ਲੇਬਲ (Food Label) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹੀਏ ?

ਨਿਊਟਰੀਸ਼ੀਅਨ ਫੈਕਟਸ ਫੂਡ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਲਵਰਧਕ ਤੱਥ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-2 ਤੱਤ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। Nutirition Facts Food ਬੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਕਿੱਤੇ ਵੀ ਛਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ।

ਮਾਤਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰੋਸਨਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਾਰਕ ਲੇਬਲ - Nutirition Label ਵਕਤ ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਇਜ਼ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਫੈਟ : Table ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚਰਬੀ , ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਕੈਲੋਰੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੁੱਲ ਚਰਬੀ - ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਚਰਬੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਸੰਤੁਲਿਤ , ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਕੈਲਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ- ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ , ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਇਸਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਊਟਰੀਸੀਅਨ ਫੈਕਟ/ਤੱਥ

ਪਰਸੋਣ ਦਾ ਸਾਇਜ 1/2 ਕੱਪ(ਲੱਗਪੱਗ 82ਗ੍ਰਾਮ)ਹਰ ਕੰਟੇਨਰ B ਪਰੋਸਣਾ

ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	
ਕੈਲੋਰੀ 200	ਫੈਟ ਤੋਂ ਕੈਲੋਰੀ ੧੩੦
ਕੁੱਲ ਫੈਟ 14ਗ੍ਰਾਮ	22%
ਘੱਟ ਫੈਟ 9ਗ੍ਰਾਮ	46%
ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ 0ਗ੍ਰਾਮ	
ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ 55ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	18%
ਸੋਡੀਅਮ 40ਗਮਿਲ੍ਰੀਮ	2%
ਕੁੱਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 17ਗ੍ਰਾਮ	6%
ਡਾਇਟਰੀ ਫਾਇਬਰ 4ਗ੍ਰਾਮ	4%
ਖੰਡ 14ਗ੍ਰਾਮ	
ਪ੍ਰੋਟੀਨ ੩ਗ੍ਰਾਮ	
ਵਿਟਾਮੀਨ ਏ 10%	ਵਿਟਾਮੀਨ ਸੀ0%
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ10%	ਆਇਰਨ6%

ਰੋਜਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ੨੦੦੦ ਕੈਲੋਰੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ੧ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਾਇਟ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਕੁਲ ਫੈਟ	ਕੈਲੋਰੀ	2000	2500
ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ	300g	25g
ਸੋਡੀਅਮ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ	240g	300g
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ	300g	240g
ਡਾਇਰੀ ਫਾਇਬਰ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ	25g	30g

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਪ੍ਰਗਰਾਮ

ਹਰੇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਜਰੂਰੀ ਲੇਬਲ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਤਰਾ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ । ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ -2 ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਲਿਸਟ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਆਈਟਮ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਵੀ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਈਟਮ ਦੀ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ (2000 ਕੈਲੋਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ)।

ਫਾਈਬਰ - ਫਾਈਬਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ : ਕੁੱਲ ਅੰਕ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ - ਇਕਹਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟੁੱਟੇ-ਫੁੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸਦੀ ਇਕਾਈ ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ :- ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਤਰਾ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹਾ - ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Energy Balance: ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣੀਆਂ

Beverages: ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ

Basal metabolic rate: ਕੁਲ ਊਰਜਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

Sedentary: ਸੁਸਤ

Vigorous: ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ।

Adipose tissue: ਟਿਸ਼ੂ ਜਿਹੜਾ ਫੈਂਟ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਟਿਸ਼

Futile: ਵਿਅਰਥ

Nutritionist: ਜੋ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ ।

Genetic: ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਿਲਣਾ

Optimum: ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ।

ਅਭਿਆਸ

ਖੁਰਾਕ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ । ਖੁਰਾਕ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਲਿਖੋ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ _____ % ਭਾਰ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਊਰਜਾ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਖਪਤ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀ ਵਿੱਚ _____
3. ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ _____ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ।
4. ਜੇਕਰ ' ਊਰਜਾ ਬਾਹਰ ' , ' ਊਰਜਾ ਅੰਦਰ ' ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ _____
5. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ _____ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2 . ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ -

ਕਾਲਮ ਏ	ਕਾਲਬ ਬੀ
1. ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ	ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
2. ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ ਦੀ	ਨਿਰਜਲੀ ਕਰਨ
3. ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਿਯਮ	ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ
4. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ	ਸੰਤੁਲਨ, ਭਿੰਨ-2 ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ
5. 'ਊਰਜਾ ਅੰਦਰ' ਬਿਨਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ	ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ / ਅਭਿਆਸ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਲਿਖੋ ।

1. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ 90% ਭਾਰ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
2. ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
3. ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਜੋ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ 20-25% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, 10-15% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 60- 65% ਚਿਕਨਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਤੀਹੀਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 12% ਤੋਂ 15% ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ 40% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, 4੦% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 2੦% ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

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

ਭਾਗ ਏ

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ :

1. ਊਰਜਾ ਅੰਦਰ (Energy in) ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਬਾਹਰ (Energy out)
2. ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਖੇਡ ਖੁਰਾਕ

ਭਾਗ ਬੀ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ -

1. ਊਰਜਾ ਖਪਤ (ਅਸੰਤੁਲਨ) ਕਰਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ?
2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ?
3. ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ–2 ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਭਾਗ ਸੀ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ।

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਚਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।		

Downloaded from https:// www.studiestoday.com