

खेल योग— शारीरिक शिक्षा और आरोग्य (कक्षा 3)

पुस्तक-परिचय

शारीरिक क्रियाकलाप मानव जीवन के अभिन्न अंग हैं और इसलिए, यह विद्यालयी पाठ्यक्रम का भी एक अभिन्न अंग है। एक विद्यार्थी को व्यक्तिगत रूप से खेल और शारीरिक क्रियाकलाप महत्वपूर्ण गत्यात्मक कौशल, शारीरिक स्वास्थ्य के अभ्यास, सामाजिक-भावनात्मक जागरूकता और विनियमन, संबंधित संज्ञानात्मक क्षमताओं के साथ-साथ आत्म-अनुशासन, कठिन परिश्रम, सामूहिक कार्यों और किसी व्यक्ति की शक्ति और कमजोरियों को स्वीकार करने के महत्वपूर्ण मूल्यों को सिखाते हैं।

भारत ने आदिकाल से ही स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मस्तिष्क को सभी शैक्षिक अनुभव के केंद्र के रूप में मान्यता दी है। योग के अभ्यास के साथ-साथ शारीरिक गतिविधियों और खेलों की एक समृद्ध धरोहर, जैसे— कुश्ती, मलखंब और तीरंदाजी; मानव शरीर, समग्र स्वास्थ्य, आरोग्य और मनुष्य के समग्र विकास के बीच इन संबंधों पर बल देती है।

विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023 (एन.सी.एफ.—एस.ई. 2023) जीवन

के अन्य सभी पहलुओं में सफलता के लिए एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में व्यक्तियों के स्वास्थ्य और आरोग्य की महत्ता को मान्यता देती है। समग्र स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए, एन.सी.एफ.—एस.ई. 2023 ने विद्यालयी शिक्षा के सभी स्तरों के लिए शारीरिक शिक्षा और आरोग्य को एक मुख्य पाठ्यचर्या के विषय-क्षेत्र के रूप में अनिवार्य किया है। शिक्षकों और विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा और आरोग्य की पाठ्यचर्या संबंधी लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायता हेतु पहली बार कक्षा 3 के लिए यह पाठ्यपुस्तक तैयार की गई है। यह पुस्तक विद्यार्थियों को खेलने का आनंद लेने, विविध शारीरिक गतिविधियों को जानने, सोचने और चर्चा करने, साथ खेलना सीखने और एक-दूसरे के साथ प्रेम और करुणापूर्ण व्यवहार हेतु सक्षम बनाती है। पुस्तक में तीन इकाइयाँ हैं— आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ, हमारे खेल और योग।

इकाई 1: आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ—

इस क्रिया में विद्यार्थी बिना किसी उपकरण और बिना किसी सहायता के फेंकना, लपकना, दौड़ना,

कूदना, किक मारना, प्राप्त करना और प्रहार करना जैसे क्रियाकलापों में सम्मिलित होंगे। इन विविध प्रकार के क्रियाकलापों को सुविधाजनक बनाने के लिए विभिन्न आकार, भार और बनावट की वस्तुओं का उपयोग किया जाता है। यह इकाई आधारभूत स्तर से शारीरिक विकास के लिए खेल-आधारित दृष्टिकोण को अगले स्तर तक निरंतर रखती है और विद्यार्थियों को शारीरिक गतिविधियों के विविध समूहों में भाग लेने के लिए तैयार करती है।

बच्चों को आमतौर पर खेल खेलना बहुत पसंद होता है। खेलते समय, वे दूसरे बच्चों से बातचीत करते हैं, नियमों पर चर्चा करते हैं, आगे बढ़ने की कोशिश करते हैं, एक-दूसरे की सहायता करते हैं और साथ रहना पसंद करते हैं। हमारे देश में, विभिन्न क्षेत्रों के कई स्थानीय पारंपरिक खेल हैं, जिन्हें बच्चों और बड़ों द्वारा खेला जाता है।

इकाई 2: हमारे खेल— इसमें देश के विभिन्न भागों के 17 पारंपरिक खेल सम्मिलित हैं। प्रत्येक खेल को कैसे खेला जाए और इससे संबंधित विवरण प्रस्तुत करने वाले चित्र पुस्तक में दिए गए हैं। संभवतया इनमें से कुछ खेल आपके क्षेत्र में अलग-अलग तरीके से खेले जाते होंगे; आप नियमों को अपने अनुसार अनुकूलित कर सकते हैं। प्रत्येक खेल को खेलने के बाद इसको और अधिक रोचक बनाने और बच्चों को अपने परिवार तथा मित्रों के साथ घर पर इन खेलों को खेलने के लिए, प्रोत्साहित करने हेतु उनके नियमों में बदलाव के सुझाव दिए गए हैं।

इकाई 3: योग— यह इकाई विद्यार्थियों के समग्र स्वास्थ्य व आरोग्य को बढ़ावा देने के लिए योग से परिचित कराती है। इस आयु में, बच्चे स्वभाव से खुश और आनंदित रहते हैं। स्वस्थ आदतें विकसित करने और उच्च कक्षाओं में विभिन्न यौगिक तकनीकों को करने के लिए, आवश्यक प्रारंभिक अभ्यास सीखने के लिए योग को रोचक तरीके से मनोरंजक गतिविधियों के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है। शारीरिक शिक्षकों के लिए अष्टांग योग (योग के आठ चरणों) का परिचय और कक्षा 3 के लिए योग इकाई के संदर्भ में विवरण पुस्तक के अंत में सूचना अनुभाग में दिया गया है।

इस पुस्तक में, खेल और शारीरिक गतिविधियों को सीखने के अलावा, विद्यार्थियों द्वारा नियमों का पालन करना, सुरक्षित अभ्यासों और निष्पक्ष खेल के महत्व को समझना, समूहों में सामंजस्यपूर्ण रूप से काम करना, एक-दूसरे के साथ शिष्टाचार और सम्मान के साथ व्यवहार करना, एक-दूसरे की मदद करना और एक-साथ खेल का आनंद लेना सीखेंगे। इन मूल्यों और स्वभावों का विकास तब होगा, जब बच्चे शारीरिक गतिविधियों और खेलों में सम्मिलित होंगे और खेल के बाद मुक्त चिंतन के दौरान उन्हें सुदृढ़ किया जाएगा।

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य के कालांशों में मुक्त चिंतन के लिए पर्याप्त समय दिया गया है। मुक्त चिंतन का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा के माध्यम से उपरोक्त मूल्यों और स्वभावों को विकसित करना है। शारीरिक गतिविधि या खेल संपन्न होने

के पश्चात, सभी विद्यार्थी गतिविधि के दौरान अपने अनुभव साझा करने के लिए एक घेरे में बैठते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी विद्यार्थियों को स्वयं को व्यक्त करने का अवसर मिले, मुक्त चिंतन के लिए कुछ मूलभूत नियम निर्धारित करना महत्वपूर्ण है।

- समूह में सभी बराबर हैं; कोई भी दूसरों से अधिक महत्वपूर्ण नहीं है।
- सभी को एक-दूसरे का और सभी की भावनाओं का सम्मान करना चाहिए।
- जब कोई साथी बोल रहा हो, उस समय अन्य साथी को बीच में नहीं बोलना चाहिए।
- समूह में सभी को बोलने का अवसर मिलना चाहिए और दूसरों को उनकी बातों पर पूरा ध्यान देना चाहिए।

शिक्षक गतिविधि के संदर्भ में सभी से अपने अनुभव साझा करने हेतु प्रोत्साहित कर सत्र का मार्गदर्शन कर सकते हैं। इसे 'उपलब्धि' और 'आकांक्षा' के माध्यम से व्यक्त किया जा सकता है।

उपलब्धि का अर्थ है, खेलों के दौरान वह परिस्थिति जिसमें विद्यार्थी को वास्तविक आनंद की प्राप्ति हुई हो। यह परिस्थिति कुछ भी हो सकती है। उदाहरण के लिए, खेल जीतने या दूसरों की मदद करने के अनुभव से लेकर दल के अन्य सदस्यों ने साथी या विपक्षी विद्यार्थियों के साथ कैसा व्यवहार किया।

आकांक्षा का अर्थ है कि विद्यार्थी चाहता था कि सत्र में कुछ इस प्रकार हुआ होता या भविष्य में

ऐसा कुछ हो पाए, जिससे वह या उसकी टीम और बेहतर प्रदर्शन कर पाए। यह कोई ऐसी गतिविधि भी हो सकती है जिसे वे सम्मिलित कराना चाहे या जिसमें अधिक समय की मांग हो।

प्रत्येक विद्यार्थी उपलब्धि और आकांक्षा साझा कर सकता है और फिर साझा करने के लिए दूसरे विद्यार्थी को अवसर दे सकता है। यह प्रक्रिया तब तक चलती रहती है जब तक प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी भावनाएँ साझा करने का अवसर नहीं मिल जाता।

विद्यार्थी स्वयं को, अपने कार्यों और भावनाओं तथा दूसरों के कार्यों और भावनाओं का निरीक्षण करने के लिए 'उपलब्धि और आकांक्षा' को एक सत्र में संशोधित कर सकते हैं। इस सत्र के दौरान कुछ प्रासंगिक और विचारोत्तेजक प्रश्नों पर चर्चा की जा सकती है, जैसे— क्या हम खेलते समय अपने मित्रों के प्रति पक्षपाती होते हैं? क्या हम खेल में सभी को समान रूप से सम्मिलित कर रहे हैं? क्यों कुछ लोगों को उतना आनंद नहीं आ रहा है?

उपलब्धि और आकांक्षा के अतिरिक्त, मुक्त चिंतन में खेल के संदर्भ से संबंधित आकर्षक चर्चाएँ भी सम्मिलित हो सकती हैं। उदाहरण के लिए यदि खेल के दौरान कोई चोट लगती है, ऐसे में शिक्षक 'खेलते समय चोटों से कैसे बचें' इस पर चर्चा कर सकते हैं।

सत्र नियोजन

शारीरिक शिक्षा और आरोग्य पाठ्यक्रम के लिए वर्ष में 150 कालांश की अवधि आवंटित की गई है। एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 में उल्लेखित आवश्यक

दक्षताओं के विकास के लिए इन सत्रों की प्रभावी रूप से योजना बनाना आवश्यक है। पुस्तक में दी गई तीनों इकाइयों को क्रम से पूरा नहीं किया जाना चाहिए। शारीरिक शिक्षकों के लिए पुस्तक के अंत में विस्तृत कालांश-दर-कालांश सुझावात्मक सत्र योजना दी गई है। आप विद्यालय की समय-सारिणी के आधार पर सत्रों को संशोधित कर सकते हैं, लेकिन सुनिश्चित करें कि प्रत्येक सप्ताह एक योग कालांश हो और विद्यार्थियों को इकाई 2 'हमारे खेल' से सभी खेलों को पूरा करने के लिए नियमित रूप से पर्याप्त संयुक्त कालांश मिले।

कौशल और मूल्यों के संतुलित विकास के लिए, प्रत्येक कालांश में विभिन्न प्रकार की गतिविधियों की योजना बनाई जा सकती है। उपलब्ध समय में अधिकतम संभव अधिगम के लिए तीन प्रकार के सत्र निम्नलिखित हैं—

प्रकार 1— खेल अभ्यास।

प्रकार 2— खेल के बाद सामाजिक-भावनात्मक पहलुओं पर सोचने और चर्चा करने के लिए पर्याप्त समय प्रदान करने के लिए मुक्त चिंतन।

प्रकार 3— एक विशिष्ट कौशल पर ध्यान केंद्रित करने के लिए खेल विशेष पर आधारित अभ्यास।

सत्र की योजना बनाते समय निम्नलिखित बातों पर विचार किया जा सकता है—

- खेल की चोटों से बचने और चोट के उपरांत जल्दी ठीक होने के लिए शारीरिक गतिविधियों के प्रत्येक सत्र की शुरुआत और अंत में वार्म-अप (ऊष्मीकरण) और कूल-डाउन (शीतलीकरण) गतिविधियाँ।

- विद्यार्थियों से क्या अपेक्षाएँ हैं, यह समझाने हेतु प्रारूप प्रकटीकरण व क्रिया प्रदर्शन का उपयोग किया जा सकता है।
- विद्यार्थियों के विविध समूहों के लिए चुनौतियों के स्तर के अनुरूप उपयुक्त योजना बनाना।
- सत्र योजनाओं का निर्माण उन अधिगम परिणामों पर आधारित होना चाहिए जिनका उद्देश्य कूदना और उछलना, मेंढक कूद जैसे पशु-पक्षियों की मुद्रा व चाल वाले खेलों के माध्यम से किया जा सकता है, उसी प्रकार दौड़ने और चकमा देने जैसी क्रियाओं को दाँव देने या डॉज-बॉल के खेल के माध्यम से किया जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य एवं विकास दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। यह बच्चे की मांसपेशियों और हृदय-संबंधी शक्ति, लचीलापन, सहनशक्ति, गत्यात्मक कौशल और मन, दैहिक एकता और स्वास्थ्य को उत्तम बनाने में सहायता करता है। यह विद्यार्थियों को व्यक्तिगत और निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने एवं उनके लिए प्रयास करने का अवसर देता है। इसके अतिरिक्त, खेल खेलने से विद्यार्थियों को टीमवर्क (दलीय भाव), सहयोग, समस्या-समाधान, अनुशासन, दृढ़ता और दायित्वबोध के गुणों को विकसित करने में भी मदद मिलती है। सामान्य रूप से शारीरिक गतिविधि पुनःप्राप्ति विश्राम के लिए सबसे अच्छी मानी जाती है और भावनात्मक स्थिरता और विनम्रता सिखाती है। ये सभी गुण

कक्षा के दायित्वों की सफल अनुपालना हेतु भी प्रासंगिक हैं; अध्ययनों से पता चलता है कि जो विद्यार्थी शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं वे अन्य विद्यालयी कार्यों में भी अधिक सफल होते हैं। जो लोग युवावस्था में शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, वे वयस्क होने पर भी अधिक स्वस्थ व स्फूर्त रहते हैं, जिससे वे दीर्घायु प्राप्त करते हैं एवं स्वस्थ और अधिक उपादेय जीवन जीते हैं।

शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि विद्यालय में अन्य सभी विषयों के समान महत्व देते हुए शारीरिक शिक्षा के कालांशों को ईमानदारी से संचालित किया जाए।

शिक्षकों के लिए निर्देश

आनंदमय अनुभव, बच्चों की सुरक्षा और दक्षताओं के प्रभावी विकास के लिए शिक्षक निम्नलिखित निर्देशों का पालन कर सकते हैं—

- यह सुनिश्चित करें कि पुस्तक में दी गई खेल संबंधी गतिविधियों को करने के लिए पर्याप्त स्थान उपलब्ध हो।
- खेल क्षेत्र में कोई रुकावट न हो और यह विद्यार्थियों के खेलने के लिए सुरक्षित हो।
- विद्यार्थियों को प्राथमिक चिकित्सा किट सरलता से उपलब्ध हो।
- विद्यार्थी भावनात्मक और सामाजिक रूप से सुरक्षित महसूस करें और शारीरिक शिक्षा की कक्षा के दौरान उनके साथ सम्मान, प्रोत्साहन, समर्थन के साथ व्यवहार किया जाए और शिकायतों के उचित निवारण होते रहें।

- सामूहिक गतिविधियों के लिए, विद्यार्थियों को एक-दूसरे से टकराने से रोकने के लिए क्षेत्र को उपखंडों में चिह्नित करें।
- विद्यार्थियों को दलों में विभाजित करते समय सुनिश्चित करें कि दल, शरीर के भार, लंबाई और गतिविधि के लिए आवश्यक कौशल के मामले में निष्पक्ष और संतुलित हों।
- विद्यार्थियों को खेलते समय अपने परिवेश के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को निर्देश दें कि कोई भी गतिविधि करते समय, जब तक कहा न जाए, प्रतिद्वंद्वी पर निशाना न साधें। चर्चा करें कि यह महत्वपूर्ण क्यों है?
- विद्यार्थियों को अभ्यास करते समय अपने दल के अन्य साथियों के कौशलों पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें। उदाहरण के लिए यदि वे गेंद को बहुत बलपूर्वक मारते हैं और यदि उनका साथी उस वेग को संभाल पाने में सक्षम नहीं है, तो उन्हें बल कम करना होगा।
- विद्यार्थियों को किसी ऐसी गतिविधि में भाग लेते, प्रतिद्वंद्वी को धक्का देते या खींचते समय सावधान रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के साथ प्रेम व विनम्रता से व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित करें, खेल का आनंद लेने पर ध्यान केंद्रित करें, न कि केवल खेल के परिणाम पर।
- विद्यार्थियों को उपयोग करने के बाद सभी उपकरण एकत्र करने व व्यवस्थित रूप से यथास्थान रखने के लिए प्रोत्साहित करें।

- विभिन्न गतिविधियों में सभी विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करें।
- बच्चों को खेलने के लिए विभिन्न प्रकार की सामग्रियों और वस्तुओं का पता लगाने का अवसर दें, जैसे— विभिन्न आकार की गेंद, बल्ले, टायर, छोटी कुदाल (कुंद वाली) या किसी भी प्रकार का स्थानीय खिलौना या वस्तु। रेत का गड्ढा बनाने और छोटे-उथले जल-स्रोत तक पहुँच बनाने पर भी विचार किया जा सकता है।
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के साथ स्वतंत्र रूप से संवाद करने की अनुमति दें और उन्हें सहयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- गतिविधियों के बीच विद्यार्थियों को पर्याप्त आराम का समय प्रदान करें।
- बच्चों को उनकी दक्षताओं में सुधार लाने के लिए एवं प्रोत्साहित करने के लिए रुचिपूर्ण कहानियों और आदर्श उदाहरणों का प्रयोग किया जा सकता है।

- उन स्थितियों के प्रति सतर्क रहें जहाँ विद्यार्थियों को कुछ कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।
- चिकित्सकों और आपातकालीन सेवाओं (जैसे एम्बुलेंस) के संपर्क सूत्र अपने पास रखें।

ऊष्मीकरण (वार्म-अप) और शीतलीकरण (कूल-डाउन) दिनचर्या

ऊष्मीकरण आराम और व्यायाम के बीच तथा शीतलीकरण व्यायाम और आराम के बीच सहायता करता है। किसी भी गतिविधि को करने से पहले ऊष्मीकरण करना और शरीर को आराम देने के लिए शीतलीकरण करना महत्वपूर्ण है। ये दिनचर्या चोटों की रोकथाम, माँसपेशियों के तनाव को कम करने और शारीरिक गतिविधि से जल्दी ठीक होने में सहायक हैं। शिक्षक पाठ्यपुस्तक के पीछे दिए गए अभ्यासों के समूह से ऊष्मीकरण और शीतलीकरण की दिनचर्या चुन सकते हैं।