



# Delhi Achievers

Effort | Expertise | Success

**1st Year**

**JBT / D.EL.ED**

**Practical File**

**Medium – Hindi**

**Subject - Children Physical &**

**Emotional Health**

**Mob No. – 9910000347,**

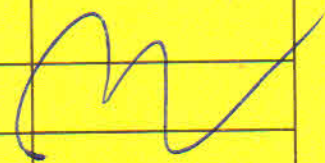
**9560557999, 011-41555799**

# INDEX

Name : POONAM ..... Roll No.....University Roll No.....

Title : .....

Sr. No.	Topic	Page No.	Date	Teacher's Sign Remarks
1	स्वास्थ्य अर्थ एवं स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ			
2	स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक			
3	जैव चिकित्सक बनाम सामाजिक स्वास्थ्य			
4	मॉडल गरीबी व समानता का स्वास्थ्य			
5	कुपोषण			
6	स्वास्थ्य का मापन			
7	स्वास्थ्य का स्वमूल्यांकन			
8	प्राथमिक स्कूलों में मध्याह्न भोजन			
9	विद्यालय की स्वास्थ्य सेवास			
10	शिक्षा का अर्थ एवं भूमिका			
11	बच्चों का खेलकूद व भोजन			
12	योग			
13	खेल			
14	भोजन			
15	संक्रामक रोग			



# CONTENT

Unit = 1

under starting health well bung.

- ★ स्वास्थ्य का अर्थ एवं स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ
- ★ स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक
- ★ जैव चिकित्सक बनाम सामाजिक स्वास्थ्य मॉडल
- ★ शारीरिक व समानता का स्वास्थ्य पर प्रभाव.

Unit = 2

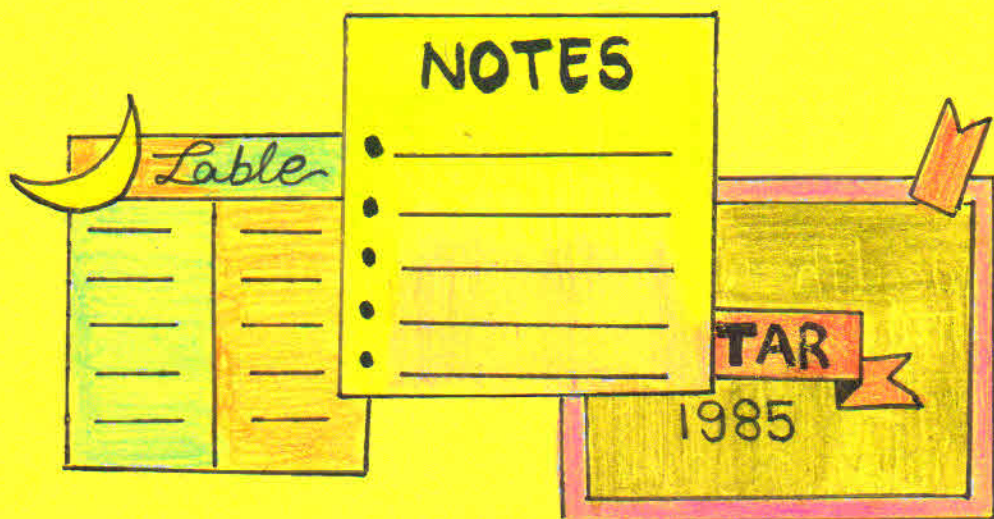
- ★ कुपोषण
- ★ रक्त पत्रा का मापन
- ★ स्वास्थ्य का स्वमूल्यांकन

Unit = 3

- ★ Wealth of children in the contract of school.
- ★ प्राथमिक स्कूलों में मध्याह्न भोजन
- ★ विद्यालय की स्वास्थ्य सेवाएं
- ★ शिक्षा के कार्य एवं भूमिका

# of Health

# Care.....



# स्वास्थ्य

**स्वास्थ्य का अर्थ :-** केवल बलिष्ठ शरीर को स्वास्थ्य नहीं कहा जा सकता . स्वस्थ व्यक्ति उसे कहा जाता है जो आंतरिक रूप से शरीर की सभी प्रणालियों का ठीक तरीके से संचालन कर सके और अपने-आपको पर्यावरण के अनुसार ढाल सके

या

व्यक्ति की शारीरिक , मानसिक एवं सामाजिक जीवन क्षमता की पूर्णतया समबद्धित स्थिति है रोग और विकलांगता से मुक्त होना ही स्वास्थ्य नहीं है।

## परिभाषाएँ :-

**हरबर्ट स्पेयर के अनुसार :-**

जीवन की सफलता के लिए बड़ी बात है <sup>मनुष्य होना</sup> अच्छे मनुष्यों पर ही कैसे देश की खुशहाली निर्भर करती है .

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार :-

सैहत केवल रोगों से मुक्त होना नहीं है बल्कि शारीरिक मानसिक और सामाजिक तौर पर पूरी तरह ठीक होने का नाम है

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ :-

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ उन सभी आदतों से है जो किसी व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के बारे में ज्ञान देती है स्वास्थ्य शिक्षा का संबंध मनुष्य के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के उन सभी भौतिक सिद्धांतों के बारे में जानकारी देती है जो स्वास्थ्य जीवन के ढंग, आदतों और व्यवहार का निर्माण करते हैं।

★ डॉ थॉमस कुड के अनुसार :-

स्वास्थ्य शिक्षा उन अनुभवों का समूह है जो व्यक्ति, समुदाय और सामाजिक स्वास्थ्य के ज्ञान को शिक्षा द्वारा ठीक व्यक्तिगत और सामाजिक व्यावहार में बदलता है।

## स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान :-

पुराने समय में बच्चों व जन्म साधारण लोगों में सेहत संबंधी बहुत अज्ञानता थी परंतु समय बदलने से रेडियो टी.वी अखबारों में शारीरिक बीमारियों और उनकी शोकथाम और भोजन के गुणों के बारे में वैज्ञानिक ढंग से जानकारी साधारण लोगों तक पहुंचाई है

मनुष्य के व्यक्तित्व के तीन मुख्य आधार माने गए हैं :-

- \* शरीर
- \* मन
- \* आत्मा

**शरीर :-** से अभिप्राय है कि वह भौतिक स्थिति जो सबसे पहले दिखाई देती है शरीर है तो मनुष्य की बड़ी मुश्किल मुश्किल का सामना कर सकता है

**मन :-** से अभिप्राय है कि हमारे शरीर की भौतिक स्थिति को संविदनाओं का अहसास करने वाला हमारा मन होता है मन के अंदर भावनाएँ छुपी होती हैं मन के अंदर अच्छी भावनाओं का समावेश था

**आत्मा :-** आत्मा हमारे पूरे शरीर का अंग है आत्मा बहुत ही अजर अमर है। और आत्मा कभी बुढ़ी नहीं होता है और नहीं मरती है

## स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

स्वास्थ्य को दो कारक मुख्य रूप से प्रभावित करते हैं :-

आन्तरिक कारक

बाह्य कारक



आंतरिक कारक निम्नीलिखित प्रकार से हैं :-

**मनोदशा :-**

अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी मनोदशा होनी जरूरी है यदि मन साफ होगा तो एक किसी के कारण उस कार्य को अच्छे ढंग से समायन्न करते हैं।

**अनुवांशिक :-**

यदि किसी बच्चे के पूर्वजों को किसी वाध्य कारण के समय कोई बيمारी है तो उसका स्वास्थ्य बिना किसी वाध्य कारण के खराब हो सकता है।

**व्यक्तिगत सफाई :-**

यदि बच्चों की बड़ी व्यक्तिगत तो बच्चों अस्वस्थ हो सकते हैं तथा किचिलत भी हो सकता है

**व्यायाम :-**

व्यायाम करने से हमारे शरीर स्वस्थ रहता है व्यायाम स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों में से एक माना जाता है सुबह- २ व्यायाम करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है

**विज्ञान :-** क्रियाशील स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है लेकिन इसका मतलब यह नहीं है काम ही करता रहे विज्ञान शरीर व स्वास्थ्य बढ़ने के लिए आवश्यकता है विज्ञान करने से शरीर की रबोई नहीं हुई शक्ति वापस आ जाती है यदि शरीर स्वास्थ्य रहेगा तो कार्य समय पर और अच्छा होगा

**अशुद्ध पदार्थों का निष्कासन :-** मानव शरीर एक

सुक्ष्म सपना है भोजन द्वारा वायु द्वारा जल द्वारा कुछ अनावश्यक तत्व से शरीर में प्रवेश कर पाते पाचन क्रिया द्वारा अनावश्यक तत्व शरीर के किनारे द्वारा बाहर आते हैं निष्कासन क्रिया विगडने से स्वास्थ्य शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है

अतः स्वास्थ्य के लिए यह भी जरूरी है कि निष्कासन आवश्यक होना चाहिए

# वाध्य कारक

वाध्य कारक निम्नीलिखत है जो इस प्रकार है

सामाजिक कारक :-

अच्छे सवचरित्र लोगो के साथ रहने से अच्छी बातें अच्छा व्यवहार सीखते हैं जो जीवन में एक खुशहाल जिन्दगी का आधार बनाते हैं।

सूलभूत और सुविधाओं या सदुपयोग :-

जैसे शीटी कपड़े और मकान की जरूरत सभी होती है वैसे ही यदि समाज में प्राथमिक चिकित्सा है तो वहाँ पर अपना इलाज कराते स्वास्थ्य रहे सार्वजनिक सम्पत्ति को नुकसान न पहुँचाए ताकि बीमार होने पर बस आदि।

साफ सफाई :-

हमेशा यह ध्यान रखना चाहिए कि हम जहाँ जा रहे है वह स्थान कोई स्वास्थ्य वातावरण और साफ सफाई का ख्याल चाहिए बीमारी वा किटाणु फैलाती है

# जैव चिकित्सकीय बनाम सामाजिक स्वास्थ्य मॉडल

जैव चिकित्सकीय बनाम :-

वर्तमान समय तक जैविक चिकित्सा मॉडल स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिक का कार्यक्षेत्र के परिणाम करता रहा है यह रिक रोगों की रोकथाम निदान एवं उपचार पर केंद्रित है यह अस्पतालों या क्लीनिकों में कार्य करने वाले का शारीरिक मानसिक अव्यवस्थता की पहचान देकर हो सकता है।

जैव चिकित्सा मॉडल का स्वास्थ्य विकार मॉडल :-

चिकित्सा मॉडल का स्वास्थ्य विकास मॉडल के अनुसार रोगों की व्याख्या किसी शारीरिक प्रक्रियाओं के आधार पर भी जा सकती है जिस प्रकार शरीर में जैविक रासायनिक असंतुलता या स्थायुत्व दैनिक विकास के आधार पर होता है।

विशेषताएँ :- जैविक चिकित्सा मॉडल एक लघु कूल मॉडल है कि यह रोग को इसके निम्न स्तर की प्रक्रियाओं में घटा देता है। जैसे की आवश्यकताएँ एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं की भूमि का कोई महत्व नहीं देता।

# सामाजिक स्वास्थ्य मॉडल

i) स्वास्थ्य का सामाजिक मॉडल आम लोगों के शारीरिक स्वास्थ्य रहनु - रहनु के बहु व्यापक प्रभावी, सामाजिक आर्थिक सांस्कृतिक व राजनीतिक कारकों को इंगित करती है। इस मॉडल का मनुष्य उद्देश्य समुदाय असमानताओं की रोगों का रोकथाम व इलाज के द्वारा पूरा करना है।

ii) स्वास्थ्य व रोगों के व्यापक सामाजिक आर्थिक पर्यावरणीय निर्धारित की मान्यता।

iii) स्वास्थ्य संवर्धन और रोगों का रोकथाम।

iv) स्वास्थ्य परिसर के बाहर के क्षेत्र के साथ परस्पर संयोग।

v) यह जानकारी की स्वास्थ्य हस्तक्षेप का निष्पक्षता एक उत्सर्जनीय प्रभाव है।

## \* स्वास्थ्य का सामाजिक मॉडल डेलरवेन, वाइटडेट

डेलरवेन तथा वाइटडेट (1991) के स्वास्थ्य पर असर दिखाने वाले विभिन्न स्तरों का जिक्र किया है। उन्होंने स्वास्थ्य से संबंधित सामाजिक परिस्थिति के सिद्धांत का वर्णन किया है।

### पहला स्तर :-

व्यक्ति का व्यक्तिगत आचरण व अपना रहना सहना है जो उसके स्वास्थ्य को बना या बिगाड़ सकता है। जैसे की सिगरेट व शराब का सेवन करना।

### दूसरा स्तर :-

सामाजिक सामुदायिक कारकों का ज्ञाते हैं जो हितकार व अहितकार भी हो सकता है।

### अन्तिम स्तर :-

संरचनात्मक कारकों के अन्तर्गत आक्स कार्य स्थल का वातावरण सेवाओं पर निर्भर करता है।

## स्वास्थ्य सामाजिक विषमताएँ :-

असमानता व्यक्ति के स्वास्थ्य को बिगड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इससे व्यक्ति में उसके मानसिक रसायन में जोरदार प्रतिक्रिया होती है समस्त आयाम विकसित होते हैं जैसे जैसे भाषा शारीरिक, स्वेग, बौद्धिक, सामाजिक रूक नौकता का विकसित होता है

## वेशाभूषा :-

वेशाभूषा का प्रभाव जीवन में बहुत कुछ महत्वपूर्ण स्थान रखता है। विभिन्न भूगोलिक परिसर तथा मिथ्यारिण किया गया है।

## परम्पराएँ :-

व्यक्ति जिस समाज में जन्म लेता है रूठ लालन पालन करता है। परम्पराएँ प्राचीन समय से चली आ रही हैं। परम्पराएँ को रूठ समाजिक व्यक्ति पूरे मन से सम्मपन करता है

सामाजिक संस्कृति वातावरण :- प्रत्येक का जन्म रूठ समाज में होता है और समाज की अपनी रूठ संस्कृति है उसके अनुसार व्यक्ति का व्यवहार करना उसकी बाध्यता होती है। संस्कृति के पुराने समय से चली आ रही है।



जैव चिकित्सा स्वास्थ्य मॉडल

और

सामाजिक स्वास्थ्य मॉडल में अंतर :-

जैव चिकित्सा मॉडल द्वारा सिहाता पर आधारित है कि व्यक्ति में उत्पन्न होने वाले रोग किन् कारणों से उत्पन्न हुआ है।

## कुपोषण

**कुपोषण का अर्थ :-** स्वारस्य भोजन से शरीर को आवश्यक पोषिक तत्व तथा ऊर्जा प्राप्त न होने या न होने सके कुपोषण कहलाता है कुपोषण से कई प्रकार कि बिमारी लग सकती है वजन आदि भी घट जाता है।

या

शरीर के लिए आवश्यक संतुलित आहार लम्बे समय तक नहीं मिलता कुपोषण के कारण बच्चों और महिलाओं की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है अतः कुपोषण प्रायः पर्याप्त संतुलित आहार के आभाव में होता है बच्चों और स्त्रियों के अधिकांश में संतुलन या बच्चों में सुरवाफन जैसे रोग देखने को मिलते हैं

# कृम्यायण को कैसे पहचानें

- ★ शरीर की वृद्धि रुकना,
- ★ मांसपेशियाँ ढीली होना,
- ★ स्त्रियाँ युक्त पीले रंग की त्वचा,
- ★ बाल रूखे और वैजल होना,
- ★ शरीर का वजन कम होना,
- ★ नींद तथा पाचन क्रिया गड़बड़ होना,
- ★ हाथ और पैर पतले पेट बड़ा होना,
- ★ शरीर में सूजन आना,

# कुपोषण के कारण....

**निर्धनता :-**

कुपोषण का सबसे बड़ा कारण निर्धनता है निर्धनता है निर्धनता के कारण ही पूरा खाना ना संतुलित खाना नहीं मिल जाता है, जिस कारण शारीरिक मानसिक विकास पूरी तरह से नहीं हो पाता है स्वास्थ्य जीवन के लिए पोषितक खाना बहुत जरूरी है निर्धनता के कारण ही साफ - सफाई से रहने का ज्ञान नहीं मिल पाता है।

इससे तात्पर्य है कि अच्छा जीवन जीने के लिए स्वास्थ्य रहने का ज्ञान ना होना स्वास्थ्य रहने के लिए संतुलित भोजन करना अति आवश्यक है। जीवन को सफल बनाने के लिए ईश्वर की पिके गये अमूल्य भेट है ज्ञान से हमारा जीवन तथा कुपोषण ही हानिकारक का ज्ञान वही होना ना होना है

कुछ लोग वजन घटाने या बच्चों को मोटे होने से रोकने के लिए या बच्चों का आकार को बिगाड़ने आदि का बंधन बनाकर कम या अधिक भोजन का सेवन करता है जैसे अधिक महिला बच्चों को धाती का दूध नहीं पिलाती, युवतियाँ डाइटिंग करती हैं, ये सभी कुपोषण के कारण हैं।

### बांदा भोजन:-

कुछ पोषण तत्व बहुत ही महंगे प्रदार्थों द्वारा ही ग्रहण किये जाते हैं। जैसे पनीर, बादाम, सूखे मेवे, फल, मखन आदि इनके आभाव भी कुपोषण हो सकते हैं।

इस कुपोषण को कम करने के लिए महंगाई भी कम करनी पड़ेगी।

### मिलावटी भोजन:-

बाजार में मिलावट की मात्रा बहुत अधिक है। बाजार में तली भूनी चीजे नहीं लेनी चाहिए। बाजार में मसाले बेसन सभी प्रकार की चीजों में मिलावट पाई जाती है। अब बाजार मिलावट का सबसे बड़ा आधार बन चुका है।

### कुपोषण के कुप्रभाव:-

कुपोषण के अनेक प्रकार के प्रभाव हैं। इस प्रकार से हैं।-

## समाजिक प्रभाव :-

कुपोषण के शिकार से बच्चा स्वस्थ नहीं रह सकता वह कुपोषण के कारण से अच्छे समाज का कल्याण नहीं हो सकता है वह न ही विकास की प्रवृत्ति को अपना सकता है कुपोषण के कारण वह अच्छी शिक्षा भी प्राप्त नहीं कर पाता है।

## राजनैतिक कुप्रभाव :-

कुपोषण के बच्चों के लिए सरकार भिन्न-२ समय पौली निकलती है व कुपोषण के शिकार के जो लोग हैं। उनके विकास और उनकी पढ़ाई लिखाई के लिए पैसे खर्च करती है। वह मानव समाज का कल्याण करना चाहती है वह सभी लोगों को एक समान बनाने का प्रयत्न करती है

## आर्थिक प्रभाव :-

कुपोषण में मृत बच्चा शारी उम्र डॉक्टर के पास जाकर भी स्वास्थ्य नहीं हो पाता है जिससे उसके मा-बाप के समय के साथ-साथ धन भी आर्थिक खर्च होता है

## वंशानुक्रम प्रभाव:-

कुपोषण की विमारी जैसे तो खून-पान पर निर्भर करती है जो लौह गरीबी में पैदा होते हैं। वह लौह न कुछ अच्छा खाने को मिलता है न ही अच्छा पहनने को मिलता है जिससे उनके अंदर अनेक विमारी का विकास हो जाता है। जिससे वह खुद भी कुपोषण का शिकार बन जाते हैं और अपनी वाली पीढ़ी को भी इसका शिकार बना देते हैं।

## कुपोषण के शरीर पर प्रभाव:-

कुपोषण के शरीर पर निम्नीलिखित प्रभाव पड़ते हैं। जो इस प्रकार हैं :-

### शारिरीक थकान:-

जब कोई इंसान कुपोषण से ग्रस्त होता है तो वह दिन प्रतिदिन कमजोर और अवस्था हो जाता है जिससे वह पूरी तरह थकावट और कमजोर महसूस करता है।

## मानसिक थकान:-

जब व्यक्ति के शरीर में संतुलित आहार और आवश्यक खद्वाय पदार्थ समय पर नहीं मिल जाते हैं, तो मनुष्य का मानसिक विकास कमजोर पड़ जाता है। जिससे मनुष्य अपने जीवन को ढंग से महसूस नहीं कर पाता है जिससे वह अपने जीवन के फैसले ढंग से नहीं हो पाता।

## वजन में गिरावट:-

कुपोषण के शिकार से पोषिक तत्व नहीं मिल पाती। वह दिन प्रतिदिन कमजोर होता चला जाता है।

## मांसपेशिया कमजोरी होना:-


कुपोषण के कारण मनुष्य की मांसपेशिया कमजोर होती चली जाती है।

कुपोषण पर नरेन्द्र मोदी कक्षा जो इस प्रकार है:-

# नरेन्द्र मोदी

:-

नरेन्द्र मोदी पहले जैसे मंत्री हैं जिन्होंने देश के विकास के साथ-साथ कुपोषण को मिटाने का प्रयत्न किया है। उन्हें कहा है कि हमें हमेशा स्वस्थ वातावरण में रहना चाहिए वह कहते हैं कि हमेशा स्वस्थ कि हमें अपने चारों ओर जहाँ हम रह रहे हैं या काम कर रहे हैं या चल रहे हैं हमें उस वातावरण को साफ सुथरा एवं स्वस्थ बनाने का प्रयत्न करना चाहिए। अपने चारों तरफ साफ सफाई करनी या सभी लोगों को मिलकर अपने आस-पास के वातावरण को साफ रखना चाहिए। हमें जान बढ़ाकर गन्दगी फैलाने से रोकना चाहिए। उन्हीं स्वस्थ भारत को बनाने में बहुत योगदान कर रहे हैं। वह एक स्वतंत्र और स्वस्थ वातावरण का निर्माण करना चाहता है वह लोगों को मिलाकर आगे बढ़ाने चाहते हैं वह कुपोषण को झड़ से हटाना चाहते थे।





## कुपोषण दूर करने के उपाय :-

सभी बच्चों कुपोषण से बचना चाहते हैं। लेकिन आर्थिक मजबूरियों के कारण बहुत से लोग कुपोषण से नहीं बच पाते हैं हमें सभी लोगों को मिलकर स्वस्थ वातावरण को अपनाने का प्रयास लेना चाहिए, जिससे कुपोषण से बचा जा सके, वह गरीब लोगों की मदद करनी चाहिए जिससे वह भी कुपोषण से बच सके।

## बचने के उपाय और जागरूकता :-

हम सभी लोगों को जागरूकता का महत्व पता होना चाहिए जिससे कि हम किसी की मदद कर सकें और एक जागरूक देश का निर्माण कर सकें। हमें हमेशा काम में ही ध्यान नहीं देना चाहिए, बल्कि दूसरों की भी मदद करनी चाहिए जिससे हमें देखकर सभी लोगों में जागरूकता आसगी, जिससे वह एक दूसरे को देखकर जागरूक नागरिक बन पायेंगे।

## शिक्षा:-

हमें हमेशा पढ़ना चाहिए, जिससे हम अच्छे नागरिक बन सकें, शिक्षित इंसान अपने अंदर किसी भी प्रकार की कोई बीमारी होगी तो तुरंत डॉक्टर के पास जाकर टेस्ट कराएँ और अशिक्षित व्यक्ति अपने अंदर बड़ी-बड़ी बीमारी को डॉक्टर को दिखाने से शैमा इसलिए हमें यह प्रयत्न करना चाहिए की सभी लोग शिक्षा ग्रहण करें जिससे कुपोषण से बचा जा सके

## रोजगार:-

कुपोषण की समस्या बेरोजगारी से भी होती है, इसका मतलब यह नहीं है कि कोई बेरोजगारी आदमी कुपोषण ग्रस्त हो सकता है इसका तात्पर्य है कि पैसे के प्रभाव में सा पौष्टिक खाना उपलब्ध नहीं हो पाता अंत यदि रोजगार होगा तो अच्छा जीवन यापन कर सकेंगे

## संतुलित मुक्त सहायता:-

यदि गरीब बच्चों को मुक्त खाना व इलाज उपलब्ध करा दिया जाए तो भी कुपोषण की गंभीर समस्या से बचा जा सकता है !

## संतुलित आहार लेना:-

कुपोषण से बचने के लिए हमें संतुलित आहार का प्रयोग करना चाहिए, पौष्टिक भोजन का प्रयोग इससे हमारे शरीर की ऊर्जा प्राप्त होगी, हमारे शरीर में कोई परेशानी नहीं होगी।

## स्वास्थ्य परिरक्षण:-

हमें हमारी सेहत का बहुत ख्याल रखना चाहिए, हमें बाहर की कोई चीज नहीं खानी चाहिए, हमें शुद्ध वातावरण में रहना चाहिए।

## स्वातावरण:-

हमें हमारे आस-पास का वातावरण स्वस्थ रखना चाहिए, हमें आगे-पिछे तरफ साफ-सफाई का ध्यान रखना चाहिए।

## निष्कर्ष:-

हमने जाना कुपोषण क्या है इसके क्या कारण हैं, इससे कैसे बचाया जा सकता है अतः इससे हमने और लोगों को बचने का प्रयत्न करना चाहिए।

# गुणवणता की आय मृत्यु क्रम प्रतिमान

किसी केन्द्र का निर्धारित करने के लिए अवीध का निश्चित बनना चाहिए, कुल संख्या की मृत्यु की संख्या के द्वारा उस क्षेत्र में मृत्यु क्रम हीन रूप जान किया जाता है मृत्यु किसी देश की जनसंख्या के वकलाव को तो प्रभावित करता ही है साथ ही जनसंख्या के वकलाव को तो प्रभावित करता है आयु संरचना पर भी असर डालती है क्योंकि मृत्यु क्रम तथा लम्बे जीवन में गहरा संबंध होता है प्रयत्न की अपेक्षा मृत्यु क्रम से अधिक स्थिरता पाई जाती है, कुछ असमान्य दशाओं जैसे युद्ध महामारी आदि को छोड़कर साधारण तौर पर किसी देश के मृत्यु क्रम का अकलन किया जाता है।

## मृत्यु क्रम की माप:-

मृत्युक्रम के स्थानीय अंतर अध्ययन हेतु तुलनात्मक सूचक का उपयोग आवश्यक है।

## शुद्ध मृत्यु दर:-

प्रति एक हजार जनसंख्या पर प्रतिवर्ष कितनी मृत्यु होती है।

## शुद्ध मृत्यु दर

यहां  $D$  एक वर्ष की अवधि में हुई मृत्यु की संख्या  $P$  उस वर्ष की मध्य की अनुमानित जनसंख्या

शुद्ध मृत्यु दर एक समान जनसंख्या समूह की तुलना के लिए अधिक उपयोगी है क्योंकि वृद्धावस्था तथा युवावस्था के मृत्युअवस्था की तुलना करना कठिनपूर्ण है।

## लिंग और मृत्यु दर:-

इसके अंतर्गत आयु और लिंग के अनुसार ही मृत्युदर का माप निकलता जाता है। आयु तथा लिंग के अंतर्गत मृत्युदर एक वर्ष में किसी की आयु तथा लिंग के अन्तर्गत हुई।

## लिंग और उम्र मृत्युदर:-

यहां  $D_{os}$  जहाँ वर्ग के अन्दर विशेष उम्र तथा स्थित लिंग में हुई मृत्यु  $P$  उस विशेष उम्र तथा लिंग वर्ष की सम्पूर्ण संख्या है किसी विशेष उम्र तथा

लिंगा वर्ग में यह शुद्ध मृत्यु दर का सार है, विधुओं की मृत्यु को दशानि हेतु अपने से एक वर्ष से कम और एक से चार वर्ष की उम्र में हुए मृत्यु दर को अलग से प्रदर्शित किया जाता है।

## मानव मृत्यु दर:-

मानव मृत्यु दर ज्ञात करने के लिए देश की जनसंख्या को मानक उम्र आयु मासिक मृत्यु की संख्या निकाली जाती है इस अनुमानित मृत्यु संख्या निकाली जाती है

$$\text{मानव मृत्यु दर} = \frac{Das \times P}{Pas}$$

जहाँ =  $P$  जनसंख्या

$Pas$  = उम्र व लिंग विशेष कार्य की मानक जनसंख्या

$Das$  = उम्र व लिंग विशेष वर्ग में हर वर्ष हुई मृत्यु की संख्या।

## जन्म दर जीवन अभिलाषा :-

जब प्रस्तुत

सूचक उम्र औसत वर्षों की संख्या को प्रदर्शित करता है जहां तक उसी वर्ष में जन्म मनुष्य रहेंगे इसके अन्दर यह भी मान लिया जाता है कि उस वर्ष का उम्र विशेष जन्म दर - पूरे जीवन काल में सम्मान करता है।

## मृत्यु दर सूचांक :-

यह सूचक चिकित्सा

की उपलब्धता तथा सामान्य जीवन स्तर द्वारा प्रभावित होता है, किसी भी वर्ष में जीवित प्रीत हजार बच्चों के चित्र उसी वर्ग में जीवित वर्ष की उम्र के कितने बच्चे मरते हैं, उसे शिशु मृत्यु दर कहते हैं।

## शिशु मृत्यु दर सूचांक :-

D<sub>0</sub> - एक वर्ष की आयु के बच्चों की मृत्यु संख्या  
B - उसी वर्ष में जीवित बच्चों की संख्या

मृत्यु क्रम को प्रभावित करने वाले कारक :-

सामाजिक, आर्थिक विकास की अवस्था एक तकनीकी उन्नती से जुड़ा हुआ है। अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य से विद्यार्थी हट - पुष्ट रहता है।

## शारीरिक विकास :-

वर्तमान शिक्षा उद्देश्य बालक का सर्वांगीण विकास करता है, मानसिक विकास के साथ-साथ शारीरिक विकास और ध्यान देना आवश्यक है, विद्यार्थियों को आगे बढ़ने के लिए पौष्टिक आहारों का प्रयोग करना चाहिए जिससे उसके दिमाग में वृद्धि हो उससे उसका विकास आगे बढ़ सकेगा, शारीरिक विकास की तरफ भी ध्यान देना चाहिए।

## विश्व स्वास्थ्य संगठन :-

इसके अनुसार स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य के अपने प्रयासों और कार्यों के दबाव विकास पर बल देना है

## संक्रमक रोगों की रोकथाम :-

विद्यालय द्वारा दी जाने वाली शिक्षा हमारे जीवन में बहुत ही महत्व रखती है, शिक्षा प्राप्त करके वह अच्छे बुरे में फर्क को समझ पाता है, वह अपनी सेहत का भी बहुत ख्याल रखता है। वह समय-समय पर अपनी जाँच करवाता है विद्यालय में शिक्षा प्राप्त करना बहुत आवश्यक है



## महत्वपूर्ण परिचय :-

यह प्रारंभ से  
 विद्युत् के लिए बहुत महत्वपूर्ण परिचय है

## स्वास्थ्य का स्वयं मूल्यांकन :-

स्वास्थ्य एवं सामाजिक सेवाओं की योजना  
 निर्माण क्रियान्वयन तथा इनसे संबंधित निर्णय  
 लेने के लिए स्वास्थ्य आकलन या मूल्यांकन  
 किया जाना आवश्यक है!

## स्वास्थ्य आकलन लाभ :-

स्वास्थ्य का एक से विभिन्न आयु वर्ग के व्यक्तियों  
 से प्रत्यक्ष साक्षात्कार विकार या रोग का  
 प्रारंभिक अवस्था में ही पता चलता है। समुदाय  
 के स्वास्थ्य स्तर की जानकारी देना,  
 सामुदायिकता

I स्वास्थ्य समस्याओं का पता लगाना तथा योजना :-

स्वास्थ्य आंकड़ों के धारक :- इतवृत लेना

रोगों के विश्वास, आशाओं स्वास्थ्य के प्रति उसके, दृष्टिकोण पूर्ण चिकित्सा विवरण तथा उपचार हेतु इतवृत लेना आवश्यक है

साक्षात्कार सर्वेक्षण :-

साक्षात्कार सर्वे में प्रशिक्षण भटकते हैं। यह लोगों को सम साशकता को प्रकट करते हैं। वह उनके संगठन का दृष्टिकोण जाहिर करते हैं। तथा आंकड़ों को मापते हैं

पैनल सर्वेक्षण :-

इस विधि के ओधकर्ता समूह के समस्त व्यक्तियों में से कुछ चुने हुए व्यक्तियों का समूह समस्याओं के प्रति संगठन का दृष्टिकोण जाहिर करते हैं

## दूरभाषी सर्वेक्षण :-

दूरभाषी सर्वेक्षण के मनुष्य पर धर बैठे ही वह दूसरे देश से भी खबर प्राप्त कर सकता है। वह फोन के माध्यम से यह भी प्रकार की खोज निकाले जा सकते हैं।

## सर्वेक्षण हेतु संपर्क :- व्यक्तिगत संपर्क :-

इसका आशय किसी व्यक्ति या समूह के सम्मुख अपने विचारों को प्रस्तुत करना

## सामूहिक संपर्क :-

सामूहिक संपर्क लोगों के पास कई प्रकार के कार्य हेतु पहचाने के लिए सामूहिक संपर्क है यह भी एक अच्छा माध्यम है

इस विधि के द्वारा लोगों के विचारों को जानने और अपने विचारों को बताने की प्रक्रिया सामूहिक प्रक्रिया कही जाती है।

## विशाल संपर्क :-

यह भी इस प्रकार कार्य करने की महत्वपूर्ण विधि है। इस विधि द्वारा प्रचार करने के लिए वर्ड-2 सम्मेलनों का आयोजन किया जाता है।

## अवलोकन :-

प्राचीन काल से ही अवलोकन विधि तकनीकी का प्रयोग किया जा रहा है। यह केवल वैज्ञानिक शोध का ही आधार नहीं है। अपितु अपने चारों ओर की दैनिक जीवन में होने वाली घटनाओं और परखने देखे रखे में अवलोकन की भूमिका अत्याधिक महत्वपूर्ण है।

## P.V वेग के आधार पर :-

अवलोकन घटनाओं के स्वाभाविक रूप में घटित होते समय आँखों द्वारा किया गया व्यक्ति और विचारित अध्ययन है।

## साईमन के अनुसार :-

सहजातक अवलोकन कोई नहीं है। अपितु कोई विधियों तथा प्रविधियों का एक मेल है।

# विशेषतः निम्न प्रकार से हैं

**निष्पक्षता :-** शोधकर्ता स्वयं घटनाओं का निरक्षण करता है अपने निष्कर्षों की बार-बार जाँच करता है। उसके द्वारा लिया गया निर्णय उसका स्वयं का निर्णय होता है

**प्राथमिक तथ्यों का संकलन :-**

शोध अध्ययन क्षेत्र में जाकर वस्तु स्थिति को प्रत्यक्ष वस्तु रूप से देखने के बाद ही प्राथमिक तथ्यों का अन्य तथ्यों से विभाजित करके संकलित किया जाता है।

**सुनिर्माण :-** अवलोकन में व्यवस्था होती है उसे सुनिर्माण ढंग से ही करना होता है। किसी घटना का अवलोकन करने से पूर्व कब, कैसे, क्या तथा कहाँ जैसे प्रश्नों के संबंध में स्पष्ट व्यवस्थित योजना बना ली जाती है

**संकुक्षमता :-** कार्यों के परिणाम की जानकारी के लिए सुक्ष्म अवलोकन की विशेष अनिवार्य होता है

# अस्वस्थ बालको की विधि :-

## स्पर्श परिक्षण :-

परिक्षण करने के संदर्भ में स्पर्श परिक्षण वह विधि है, जिसमें यदि शरीर में सामान्य से अलग कुछ हो तो उसे निर्धारित किया जाता है।

## पारिकेशन परिक्षण :-

शरीर में किसी हिस्से पर हल्का आघात करने से जो आवाज उत्पन्न होती है उससे नीचे वाली की अवस्था जाँचने में सहायक होता है।

## परिभाषण परिक्षण :-

स्टेथोस्कोप एक ऐसा यंत्र जिसकी सहायता से बच्चों के शरीर के कुछ खास हिस्से में उत्पन्न ध्वनियों का काम सहायता से सुना जाता है।

## दैनिक टिप्पणी :-

दैनिक टिप्पणी सामुदायिक स्वास्थ्य की दैनिक गति-विधियों का वर्णन करने के लिए काम आती है।

**दैनिक टिप्पणी लेखन दिशा निर्देशक :-**

दैनिक टिप्पणी से पूर्ण ही लेखक की रूक सामान्य विधि या रूप रेखा तैयार कर लेनी चाहिए, दैनिक टिप्पणी लेखक के लिए मुद्रित फार्म का प्रयोग करना चाहिए

## दैनिक टिप्पणी के प्रारूप

**विजय वस्तु नाभिनाल के देखभाल :-**

स्वतंत्रता तथा संक्रमक के लिए नाभिनाल का प्रोक्षण करे सही को स्पीरिट से साफ करे

**त्वचा की देखभाल :-**

त्वचा की सुरक्षा हेतु अगार अक्रमक विशु प्रतिदिन उसे गर्म पानी से नहलाना चाहिए

**आंखों की देखभाल :-** आंखों को सुबह-2 ठंडे पानी से धोना चाहिए

**तापमान वजन तथा अंचाई :-** जन्म के समय तथा उसके बाद रोजाना वजन तथा अंचाई को अवश्य मापना चाहिए

**प्रव्य पदार्थ :-**

हर दो से तीन घण्टो मे खान-पान तीन दिन बाद शिशु को प्रव्य kg दिन की आवश्यकता होती है।

**निद्रा :-**

शुरु मे जो मद्दा का शिशु रूप घंटे मे से 20 घंटे तक सोता है।

**शारीरिक परिक्षण :-**

वजन और ऊंचाई का माप ताप नाड़ी, रक्तसन्, रक्तपत का परिक्षण व्यक्ति का सामान्य रूप रंग आकृति

**स्वास्थ्य आकलन का स्थान :-**

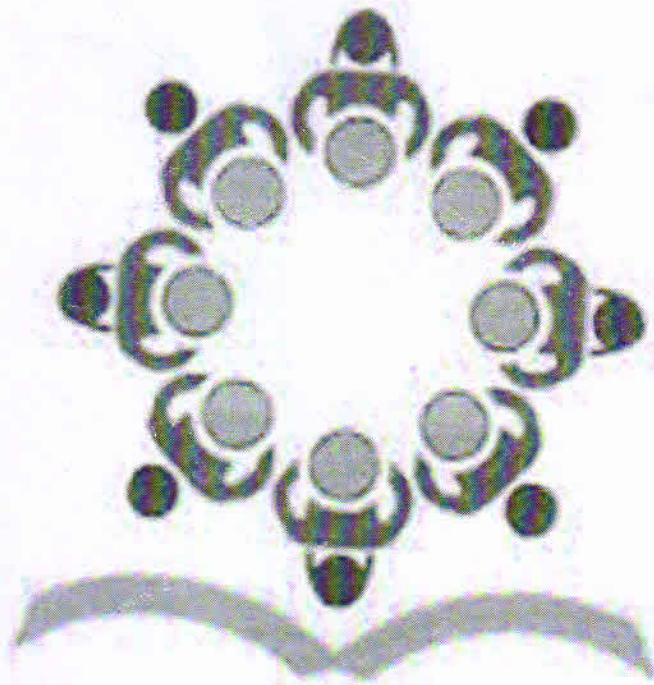
स्वास्थ्य आकलन व्यक्ति के घर स्वास्थ्य केंद्र अथवा चिकित्सा में किया जा सकता है स्वास्थ्य आकलन से प्राप्त विवरण को उपयुक्त तरीके से रिकार्ड कर आवश्यक है।





## प्राथमिक स्कूलों में मध्याह्न भोजन की भूमिका

पूरी दुनिया में भोजन करने की स्नेहवंश किन्नर गरु काम के रूप में देखा जाता है। खाना देना अथवा अपने खाने में से बाँटकर दूसरे को खिलाने के काम का अति धार्मिक काम के बजाय मित्रता और स्नेह को बढ़ाने वाला माना जाता है यह तथ्य फिल्म अंग्रेजी वेड्स फीट्स में अच्छी तरह है यह तथ्य फिल्म अंग्रेजी में यह दिखाया गया है कि एक गाँव के बजाय एक जंगल में आपस में बैस्ती हो जाती है, इस तरह प्राथमिक स्कूलों में मध्याह्न भोजन को व्यवस्था करने के पीछे एक यह तर्क भी काम कर रहा है कि इससे स्कूल का माहौल अक्सर दमघोट तथा ग्रास्त दौस्ताना होता है गाली बोलचाल और मारपीट आम बात है, और बच्चों को शिक्षकों की तरफ से शायद ही कभी शारीरिक अथवा प्रोत्साहन भोजन दिया जाता है



मध्याह्न भोजन योजना  
Mid-day Meal Scheme

## योजना के अंतर्गत प्रकार गरु भोजन :-

इस योजना के अंतर्गत विद्यालयों में मध्याह्नकाल में छात्र छात्राओं को स्वादिष्ट एवं संचिकार भोजन प्रदान किया जाता है योजना अन्तर्गत प्रत्येक छात्र को सप्ताह में 4 दिन चालक के बिना भोजन प्रदाय तथा 20 दिन में 1 से 2 दिनों भोजन प्रदाय दिख जाने की व्यवस्था कि गरु है। इस योजना के अन्तर्गत भारत सरकार द्वारा प्राथमिक स्तर पर 100 ग्राम प्रति छात्र प्रति दिवस एवं उच्च प्राथमिक स्तर है खाद्यान्न से भोजन पकाने के लिए परिवर्तन लगता से सब्जी तेल एवं अन्य सामग्रियों की व्यवस्था की जाती है भोजन के तैयार करने एवं अन्य सामग्री व्यवस्था हेतु वर्तमान समय में प्राथमिक स्तर पर ₹ 3:59 प्रति छात्र प्रति दिवस तथा उच्च प्राथमिक स्तर पर 5:38 प्रति दिवस परिवर्तन लागत के रूप में उपलब्ध कर जाता है प्राथमिक विद्यालयों में उपलब्ध कराये जा रहे भोजन में कम से कम 450 कलौरी ऊर्जा व 12 ग्राम प्रोटीन एवं उच्च प्राथमिक विद्यालयों कम से कम 700 कलौरी ऊर्जा व 12 ग्राम प्रोटीन एवं उपलब्ध होना चाहिए परिवर्धित पौषक मानव के अनुसार होनी चाहिए

## खाद्यन्न की व्यवस्था :-

माध्यम-ह भोजन योजना के क्रियान्वय अर्थात् भोजन निर्माण का कार्य मुख्यतः ग्राम पंचायत कार्ड सभासदों की देख रेख में किया जा रहा है। भोजन हेतु आवश्यक खाद्यन्न जो कूड़ा को पोषितों और इंडिया से निःशुल्क पकान किया जाता है उसे सरकारी सस्ते मूल्य की दिनांक के माध्यम से ग्राम पुंघान को उपलब्ध कराया जाता है। जो अपने देख-रेख में विद्यालय परिसर में बने किचन रोड में भोजन तैयार करते हैं भोजन बनाने हेतु लगने वाली अन्य आवश्यक सामग्री की है इस हेतु उसे परिवर्त-लागत भी उपलब्ध करायी जाती है। नगर क्षेत्रों में अधिकांश स्थानों पर भोजन बनाने का कार्य स्वयं से संस्थाओं द्वारा किया जा रहा है।

## किचन स्टोर एवं किचन के उपकरण :-

योजना के अंतर्गत भारत सरकार द्वारा किचन रोड हेतु ₹ 78500 प्रति विद्यालय चरण उपकरण हेतु ₹ 50000 प्रति विद्यालय चरण वृद्ध रूप से उपलब्ध करना जा रहा है, वर्तमान में 10,199 विद्यालयों में किचन रोड से निर्मित है, तथा 1,64,197 विद्यालयों द्वारा किचन उपकरण मक में प्राप्त धनराशि से किचन उपकरणों का क्रय किया जा चुका है।

## भोजन हेतु मैनु की व्यवस्था :-

माह्याह्न भोजन की विविधता हेतु सप्ताह के प्रत्येक कार्य दिवस हेतु भिन्न-भिन्न प्रकार का भोजन के सभी पदार्थों पोषक तत्व उपलब्ध हो तथा वह बच्चों की अभिरूचि के अनुरार भी हो, मैनु के अनुपालन की स्थिति को जात समुदाय करने में समय हो सकता है।

## विशिष्ट उपलब्धियाँ :-

नवीन मैन को विद्यालयों की दीवारों पर EXC सईज में पेंट कराया गया है ताकि परदर्शिता बनी रहे एवं परीक्षा परीक्षा जा रहा भोजन मैन के अनुरूप है कि नहीं यह वह सके। परिवर्तन लागत के मद में प्राप्त घनावर को ग्राम विधि के पुत्रक बैंक खाते में रखे जाने की व्यवस्था का निष्कर्ष ताकि व्यापक को सही लेखा जाखा रखा जा सके।

पूर्व में खाद्यान्न वितरण हेतु यह व्यवस्था का निष्कर्ष 15 जून 2001 द्वारा परिवर्तन लागत को दैनिक खाद्यान्न स्टोक रजिस्टर उपत्र एवं ग्राम पंचायत स्तरीय मासिक सूचना उपत्र पर सूचना संकलन की व्यवस्था की गयी है इसके आतिरिक्त निर्देशक मध्यान्द भोजन पुधिकरण के स्तर से वलाक एवं जनपद स्तर पर मिड-डे मील रजिस्टर की व्यवस्था की गयी है ताकि खाद्यान्न एवं परिवर्तन लागत के व्यय का लेखा जाखा सही रूप में रखा जा सके, मध्यान्द भोजन के क्रियान्वत के आधार पर विद्यालय के गोठविकरण के विभिन्न भोजन की गुणवत्ता, उपलब्धता आतिरिक्त के सपिक्त उपलब्धता स्वच्छता पजीवन के सपिक्त उपस्थित एवं अभिलेखों का रख रखाव आदि है

# मध्याह्न भोजन हेतु आहार

अनाज - 75 ग्राम प्रतिदिन बालक

दाल - 30 ग्राम प्रतिदिन प्रीत बालक

हरे पत्तेदार सब्जियां - 30 ग्राम प्रतिदिन प्रीत बालक

तेल - 8 ग्राम प्रीत बालक



## मध्याह्न भोजन कार्यक्रम के उद्देश्य :-

भोजन कार्यक्रम के मुख्य उद्देश्य को निम्नलिखित विद्वानों के लक्ष्य स्पष्ट किया जा सकता है। मध्याह्न भोजन कार्यक्रम का मूल उद्देश्य है। मध्याह्न भोजन कार्यक्रम को बढ़ावा देना है जिससे उनके अनेक शारीरिक विकास, शैक्षिक मानसिक में किसी प्रकार की कोई बाधा न आरंभ प्राथमिक शिक्षा न पूर्ण करने वाले अमूर्ति विद्यालयों को बच्चों को प्राथमिक शिक्षा के प्रति आकर्षित करना इस योजना का एक कल उद्देश्य है। ग्रामीण स्तर पर, पूरक राजगार सूचना भी इसका एक मूल उद्देश्य है। सामाजिक एवं राष्ट्रीय एकता को साकार बनाना भी इसका मूल उद्देश्य है। गरीबी आकलन हेतु राज्य सरकार को सक्रिय करना भी इसका एक मूल उद्देश्य है।

## सामाजिक साध्य :-

पिछले कुछ वर्षों के दौरान मध्याह्न भोजन के संबंध में माध्यमों की लक्ष्य आ गई है। बिहार, छत्तीसगढ़, दिल्ली, आइसरोड, कर्नाटक, उड़ीसा, राजस्थान, पश्चिम बंगाल सहित अनेक राज्यों के विभिन्न क्षेत्रों में इस बारे में अध्ययन किए गए। इन अध्ययनों से कई उपयोगी जानकारी मिली है।

मध्याह्न भोजन कार्यक्रम अधिकार प्राथमिक स्कूलों में लागू है। कुछ राज्यों में नवंबर 2001 में कोर्ट सर्वोच्च न्यायालय में उन्हें तीन महीने के भीतर सभी प्राथमिक विद्यालयों के मध्याह्न भोजन कार्यक्रम लागू करने को दिया था, परन्तु अंतः उन्हें सही रास्ते पर आना पड़ा और अंतः यह करीब-2 व्यापक रूप ले चुका है साथ ही क्षेत्रीय अध्यायनों से सही संकेत मिलता है कि मध्याह्न भोजन अधिकार राज्य संकेत मिलता है कि नियमित रूप से उपलब्धता हो रहा है।

→ अभिभावक खुद इस तथ्य को स्वीकार का लेगी कि समय बदल गया है कुछ राज्यों में इस स्कीम पर आधे-अधूरे अलग के कारण भी इसका बिजली लंबी के बल मिला है।

बच्चे भी स्कूलों में मध्याह्न भोजन मिलने से खुश रहते हैं ऐसा कसलियर मही कि वे भूखे होते हैं और न कसलियर कि वह भोजन उनके घर पर मिलने वाले भोजन के बहतर होता है। बल्कि वे अपने दोस्तों के साथ बैठकर भोजन का आनंद देते हैं मध्याह्न भोजन स्कूलों में ही हाजिरी पर इसका प्रभाव आश्चर्यजनक रूप में काफी ज्यादा होता है अकादमी के तौर पर मध्य प्रदेश में समाजिक प्रगति सहयोग के साथ तालमेल के बल पर करार गर ताजा मध्याह्न के यह तथ्य सामने आया है।

## शौचालय के कमरे

शिक्षा संस्थान में शौचालय के कमरे इनके वातावरण को आराम दायक बनाते हैं। कमरे में प्राकृतिक हवा तथा प्रकाश का उचित प्रबंध किया जाना चाहिए।

## दूसरे कमरे :-

शौचालय के कमरे में अतिरिक्त दूसरे कमरे शिक्षा संस्थाओं के वातावरण को आरामदायक तथा सुन्दर बनाने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

## खेल का मैदान :-

विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक विकास के लिए जहाँ शिक्षा संस्थाओं के भवन और कमरे इत्यादि आवश्यक हैं।

## मैज और बेंच :-

कमरे में लगे हुई मैज और बेंच ठीक और सुन्दर बने हुए होना चाहिए।

## हवा तथा प्रकाश :-

कमरे में लगे हवा तथा प्रकाश का ठीक प्रबंध होना चाहिए चारों तरफ खिड़कियाँ और लम्बे दरवाजे होने चाहिए।

## शौचालय :-

विद्यार्थियों के लिए शौचालय का भी उचित प्रबंध होना चाहिए। लड़के लड़कियों को अलग-अलग स्थानों पर होना चाहिए।

## पेयजल :-

विद्यार्थियों के लिए ताजे तथा शुद्ध पानी का प्रयोग करना चाहिए।

## कीड़े मार दवाइयों की व्यवस्था :-

मक्खियों तथा मच्छरों को दूर करने के लिए सारे कैम्पस में 15-20 दिनों में दवाइयाँ छिड़काव करने हेतु आदि।

## बगीचे तथा घास का मैदान

स्कूल में पेड़ पौधों की रक्षा करनी चाहिए जिससे स्कूल हरियाली से लहरा जाए।

### छात्रावास :-

कॉलेज तथा स्कूल में छात्रावास की व्यवस्था होनी चाहिए छात्रावास भवन स्कूल से थोड़ी दूरी पर होना चाहिए।

1. मनोरंजन के लिए कमरा।
2. क्वार्टर का सामान।

# मानसिक तथा भावनात्मक वातावरण :-

बच्चों का मानसिक तथा भावनात्मक वातावरण बनाने के लिए जरूरी है कि विद्यार्थियों की भावना को ठेस ना पहुँचे।

1. विद्यार्थियों तथा अध्यापकों को आपसी सहयोग होना चाहिए।
2. अध्यापक को किसी विद्यार्थियों की भावना को ठेस न पहुँचे तथा उनका अपमान न हो।

## शिक्षक के कार्य तथा भूमिका :-

शिक्षक को स्कूल विभिन्न कार्यक्रमों में अपना योगदान देना चाहिए।

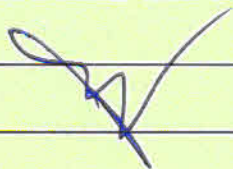
2. शिक्षक को बच्चों को सकुचित आधार के बारे में जानकारी देना चाहिए।

# बच्चों का नजरिया भोजन कार्य व खेल के प्रति:-

भोजन:-

आजकल स्कूलों में मिड-डे-मिल के तहत संतुलित आहार देना चाहिए यह सरकार की तरफ से अनिवार्य कर दिया गया है।

1. भोजन बकल बकल कर देना चाहिए,
2. भोजन पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए,



# योग

# Yoga

**अर्थ :-** योगासन भारत की ही नहीं संभवता विश्व की प्राचीन व्यायाम पद्धति में श्रेष्ठ है। व्यायाम ऐसी पद्धति है जो शरीर को स्वस्थ और सुदौल बनाने के साथ-साथ नाड़ियों को भी संवल बनाती है। योग के अर्थ को स्पष्ट करने के लिए विभिन्न विद्वानों ने अपने-अपने ढंग से इसे परिभाषित किया है।

## भगवत गीता के अनुसार

जीवात्मा और परमात्मा के स्कीकरण का नाम योग है।

## डा. राधाकृष्णन के अनुसार :-

प्राचीन प्रक्रिया विधि है जो व्यक्ति को अंधेरे से प्रकाश में लाता है।

## वशिष्ठ के अनुसार :-

संसार रूपी सागर से पार होने की विधि ही योग है।



# योग का महत्व

## शारीरिक महत्व :-

प्रत्येक व्यक्ति की इच्छा होती है कि उसका शारीरिक दृष्ट-पुष्ट हो। उसके अंगों प्रत्यंगों की कार्यक्षमता में वृद्धि हो वह एक लम्बा जीवन व्यतीत करे। वह निरोग आरुग्ही तथा कांतिमयी बना रहे। यह सब केवल योग साधना से संभव हो सकता है।

## मानसिक महत्व :-

वर्तमान भौतिक युग में एक और सुख-दुख सुविधाओं में वृद्धि हुई है तो दूसरी ओर मानसिक तनाव के कारण लोग अनिन्दा का शिकार होते जा रहे हैं। इस भागम-भाग तनावपूर्ण तथा स्वस्थ रहना और योग मानसिक तनाव को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

नैतिक महत्व :- योग साधना से इन्धियों पर नियंत्रण रखने की शक्ति प्राप्त हो जाती है।  
 १. व्यक्ति को नैतिक बनाने में आधार का भी बहुत योगदान है।

# योग के प्रकार :-

योगा चार प्रकार के होते हैं ये निम्नी लिखत हैं :-

**मन्त्रयोग :-** योग में सबसे महत्वपूर्ण है 12 वर्षों तक विधिपूर्वक जपने में आजिमा आदि, सिद्धियाँ साधक को प्राप्त होजाता

**लय योग** दैनिक कार्यों को करते हुए सदैव ईश्वर का ध्यान करना ही लय योग है।

**दृढ योग :-** विभिन्न मुद्राओं पुणायाम तथा बन्धों के अभ्यास से शरीर को निर्मल तथा मन को रक्काम करना दृढ योग।

**राज योग :-** राम नियम आदि के अभ्यास से चित को निर्मल कर ज्योमित आत्मा का साक्षात्कार करना राज योग कहलाता है। राज का अर्थ है दीप्तमान, ज्योतिर्मय तथा योग का अर्थ समाधि तथा अनुभूति है

# योग के सिद्धांत :-

1. योग हमेशा पीतीयन किए जाने वाले कार्यों जैसे शोध आदि से निवृत्त होकर प्रातः काल के समय करना चाहिए।
2. योग अधिक से अधिक 45 मिनट तथा कम से कम 15 मिनट अवश्य करना चाहिए।
3. योग करने के लिए साफ स्वास्थ्य खुला तथा रूकान्त वाला स्थान सबसे अच्छा होता है।
4. योग करते समय ढीले कपड़े पहनने चाहिए।
5. योग अभ्यास के बाद खास सामान्य होने के पर ही स्नान करना चाहिए।
6. योगासनों की संख्या तथा अवधि में धीरे-2 वृद्धि करनी चाहिए।
7. योग करते समय बातचीत नहीं करनी चाहिए।
8. थकावट के समय योग का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

# सावधानियाँ

1. योगासन के बाद स्नान करना हो तो पानी हल्का गर्म होना चाहिए। तथा स्नान आधे घंटे बाद ही करना चाहिए।
2. योगासन करने जगह समतल, स-व-च्छ और साफ होनी चाहिए।
3. आसन करते समय ढीले-से वस्त्र धारण करते हैं।
4. योगासन करने वाले व्यक्तियों का ध्यान सास और शरीर के करने अंगों पर केंद्रित होना चाहिए जिस आसन करने से जोर अधिक पड़ता है।
5. आसन करने वाले व्यक्ति को हल्का भोजन करना चाहिए।
6. आसन करते समय मुँह से सांस नही लेनी चाहिए।
7. शाम को भोजन करने से पूर्व भी आसन किया जा सकता है परन्तु प्रातः काल आसन करना उत्तम है।

# पद्मासन

**विधि :-**

भूमि पर दोनों पैर फैलाकर सीधे बैठकर फिर दायां और पैर बायां जांघ पर और बाएँ पैर दाएँ पैर की जांघ पर रखकर कई लोगों को पहले दायाँ जांघ पर बायाँ पैर और फिर बायाँ जांघ पर दायाँ पैर रखने में सरलता मिलती है। फिर चित्र के अनुसार दोनों हाथों के अंगूठे को तर्जनीयों के साथ मिलाकर बायाँ हाथ व बाएँ पैर के घुटने पर और दायाँ हाथ दाएँ पैर के घुटने पर रखकर, आँखों को बन्द या खुला रखकर। कई व्यक्ति केवल पैर को ही जांघ पर रख सकते हैं। थोड़े समय में वे इस आसनरूप से दो मिनट तक करें

**लाभ :-** पैरों को बहुत लाभ मिलता है।

रीढ़ की दृष्टि मजबूत होती है।

ii) अन्त, ग्राथिया कार्य करने के योग्य बन जाती है

iv) पद्मासन, दमा, अग्निप्रा, धिस्टीरिया जैसे रोग को दूर करने में बहुत लाभकारी है

# वज्रासन

**विधि :-** पैर के दोनों तलवों को गुंठा के दोनों ओर इस प्रकार रखें कि दोनों जाँघों पैरों पर और इन्हों तलवों पर आरु। टखनों से घुटनों तक का पैरों का भाग भूमि को धूमा चाहिए। पूरे शरीर का वजन घुटनों पर टखनों पर रखिए। दोनों घुटनों को एक दम नंगकीक रखिए। शरीर ठाढ़े और सिर एक सीध में रखकर बिल्कुल तनकर बैठिए। इस आसन में काफी समय तक सीधा बैठा जा सकता है।

## लाभ :-

- i) इस आसन को नियमित करने से घुटनों पैरों पंजा और जाँघों के होने वाला दर्द दूर हो जाता है।
- ii) व्यक्ति बुरवार कब्ज या उज्जीर्ण आदि, खाटे-वड़े किसी भी रोग से पीड़ित नहीं होता है।
- iii) वज्रासन एकमात्र ऐसा आसन है जिसे भोजन करने से भोजन अच्छी तरह पच जाता है।

# शशकासन

**विधि :-** जमीन पर बैठ जाकर फिर दोनों पाँव पीछे मोड़ पाँवों की खोइयाँ खूब अंगूठे परस्पर रहे और घुटनों के बल बैठें। अब दोनों खोइयाँ के ऊपर नितम्बों को रख दें फिर धीरे-धीरे सिर को आगे बढ़ाते हुए उसे जमीन पर टिका दें और ठोड़ी को खोइयाँ से कुछ नीचे पकड़ लें, हाथों के अंगूठे बाहर की ओर होने चाहिए। इसके बाद नितम्बों को अधिकाधिक ऊपर की ओर उठाएँ और धीरे-धीरे खंवास खिंचते हुए ऊपर की ओर उठे उक्त स्थिति में 30 Sec तक लेते हैं।

**लाभ :-** i) पीठ दर्द कभी नहीं होता है।

ii) सम्पूर्ण शरीर में रक्त परिग्रमण तेजी से होता है।

iii) इस अभ्यास से रीढ़ की हड्डी व कोशिकाएँ खूब पुष्ट बनती हैं।

iv) कमर दर्द पैचरा, जिगर की बीमारियाँ जुकाम सर्दी रक्सी आदि रोग दूर हो जाता है शरीर में लचीलापन आता है।

# तांसासन

विधि :-

दोनों पैरों के बीच आधे फुट का अंतर रखकर खड़े रहिए। एक हाथ की उंगलियों को दूसरे हाथ ऊपर की ओर ले जाइए। पैर की उंगलियों को जमीन से ऊपर उठाइए और सिर को पीछे की ओर झुकाकर हाथ की उंगलियों की ओर दृष्टि डालिए शरीर की ओर तानिए। इस तनी हुई स्थिति में शरीर को कुछ लोग क्षणों तक स्थिर रखिए। फिर धीरे-धीरे मूल स्थिति में आ जाइए। यह आसन आठ बार कीजिए।

लाभ :-

- i) कद बढ़ाने में सहायक होता है अतः छोटे कद वाले के लिए यह आसन विशेष रूप से लाभकारी है।
- ii) टढ़ी-रीढ़ इस आसन को करने से सीधी हो जाती है।



# वृक्षासन

**विधि :-** इस आसन को करने के सीधे खड़े हो जाएं अब दाहिना पांव उठाकर बायें पांव के बल खड़े होने का अभ्यास करें। धीरे-धीरे दाहिने पैर की खड़ी को बाएं पांव की जाँघ के मूल पर रखकर दोनों हाथों को बगल से सीधे सिर पर ले जाकर इस प्रकार रखकर कि उनकी हथेलियां एक-दूसरे से हुईं। इस प्रक्रिया की ओर नमस्कार कर रहे हैं दोनों हाथों की कौहिनियां सीधी रखकर। धीरे-धीरे सांस लीजिए, लगभग एक सेकण्ड तक इसी स्थिति में रहिए फिर सही क्रिया दूसरे पैर पर करें दिन में चार से 6 बार यह क्रिया करें।

**लाभ :-** सीना सुडौल बनता है।

- ii) शरीर के प्रत्येक जोड़ को योग्य व्यायाम देता है।
- iii) इस आसन से हाथ-पैर लचीले बनते हैं।
- iv) यह आसन पैरों की अंगुलियों, घुटनों, कौहिनियों आदि की माइया में योग्य मात्रा में रक्त संचयन करता है।

## मकरासन :-

**विधि :-** पेट के बल आधे लेट जाइए, दोनों पैरों को एक-दूसरे से अल्पा रखकर पंजों का ऊपरी हिस्सा भूमि को स्पर्श करे। इस ढंग से रखे कि दोनों पैरों को रगड़िया ऊपर की तरफ रहे दोनों हाथों को सिर के ऊपर से आगे की ओर ले जाइए फिर दाये हाथ से बायी भुजा के माध्य भाग तथा बाये हाथ से दाहिनी भुजा के माध्य भाग पकड़िए। सिर भूमि की तरफ और आंखें बंद रखिए। इस स्थिति में सिर दोनों हाथों के बीच रहेगा, दोनों हाथों की कलाई से कंधों तक का भाग, पेट का भाग, जांघ और पैरों के पंजों का ऊपरी भाग - भूमि को इस प्रकार स्पर्श करेंगे जिससे ये संभय शरीर को ढीला रखे।

**लाभ :-** बड़ा हुआ पेट अंदर की ओर धंस जाता है।

(ii) शरीर की थकावट व सभी अंगों को आराम मिलता है।

(iii) छाती का उभार होता है।

# त्रिकोनासन

विधि :-

सीधे खड़े होकर दोनों पांवों को दूर-दूर रखें। यह दूरी कम से कम 3 फुट और ज्यादा से ज्यादा एक मीटर होनी चाहिए। इस आसन की अंगली क्रिया में बायें हाथ को झुका कर बायें हाथ की रूडी पर टिका लीजिए, अब दायें हाथ को आगे की ओर फैला लीजिए इससे अंगर का अंग सिर सहित कमर की सीध तक झुक जाता है।

लाभ :-

- i) इस आसन को नियमित रूप में से करने से मुख की काँत बढ़ती है।
- ii) शरीर सुडौल होता है मानसिक शक्ति बढ़ती है।
- iii) रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है।
- iv) आसन से कुच्छे सुडौल बनते हैं।

# सुखासन

**विधि :-**

पालती मारकर बैठ जाए। दोनों हाथों को घुटनों पर रख ले। अब शरीर को जैसे भी सुख की अनुभूति ही कमर को सीधी करके बैठे रहिए। यह आसन प्रतिदिन आसन कम से कम 15 मिनट तक किया जा सकता है। यह आसन परितप्त रहित सुख साधना और अपनी शारीरिक स्थिति के अनुकूल हो सकता है इसका अभ्यास कोई भी और किसी भी अवस्था में कर सकता है।

**लाभ :-**

- i) लंबे समय तक सुखपूर्वक बैठने के कारण यह आसन ध्यान करने या किसी चर्चा में भाग लेने या कीर्तन आदि सुनने में बहुत उपयोगी है।
- ii) सीधा बैठने के अभ्यास के कारण शरीर की क्वाटर ठीक रहती है।

# शवासन

**विधि :-** सीधे लेट जाऊ शरीर को ढीला छोड़ दे गर्दन को रुक तरफ लुढ़का दे, पैरों को थोड़ा खोलकर पंजों को बाहर की तरफ ढीला छोड़ दे। श्वास सामान्य चलने दे, शरीर के श्वाय मन को भी ढीला छोड़ दे श्वासन कुछ भी न करने से शरीर की श्कातर स्वकदम दूर हो जाती है। आसनो के अभ्यासो के बाद श्वासन से शारीरिक व मानसिक श्कातर दूर होती है

**लाभ :-** i) क्रोध वांत होता है।

ii) शुद्ध स्वत संचार होता है।

iii) 800 m दौड़ से स्टार्टर कहेगा

iv) ध्यान व आसन दोनों का मै होता है मन तथा चित्र को शक्ति मिलती है

v) शरीर मे प्रत्येक अंग श्कातर को बहुत ही शीर् समय मे दूर कर देता है

## फील्ड इवेंट्स:-

फील्ड इवेंट्स के दो इवेंट्स होते हैं

## ज्यामितीय इवेंट्स :-

ज्यामितीय इवेंट्स में निम्नलिखित इवेंट्स शामिल हैं

- i) ऊँची छलांग (High Jump)
- ii) लंबी छलांग (Long Jump)
- iii) ट्रिपल छलांग (Triple Jump)
- iv) पोल वॉल्ट (Pole vault)

# थ्रो इवेंट्स :-

थ्रो इवेंट्स के लिए निम्नीलिखित इवेंट्स शामिल हैं :-

- a) जैवेलिन थ्रो (Javelin throw)
- b) डिस्कस थ्रो (Discus Throw)
- c) शॉट पुल (गोला) (shoot put)
- d) हैमर थ्रो तर गोला (Hammer Throw)

# ट्रेक का क्षेत्र:-

जैसा कि उपयुक्त चित्र स्पष्ट होता है 400 वाले ध्वन पथ तथा ट्रेक में 2 सीधी लम्बाई या Straights, 2 व्यास या Curved Raised Border आदि भी होते हैं अतः ट्रेक बनाते समय पाँच चीजों को ध्यान आवश्यक रखना चाहिए

**सीधी लम्बाई :-** प्रमाणित 400 m लम्बाई वाले ट्रेक में से 6 से 8 तक हो सकती है।

**लाइन की चौड़ाई :-**

प्रमाणित 400 m लम्बाई वाले ट्रेक में से 8 तक गालियाँ बालेन हो सकती है

**व्यास :-** दोनो सीधी लम्बाई ट्रेक की कुल तथा वृक की दूरी पर निर्भर करती है

**अतिरिक्त स्थान :-** दो लाइनों को अलग-अलग दर्शाने के लिए उनके बीच 5m चौड़ी रेखा बनाई जाती है। इसी प्रकार प्रत्येक ध्वन-पथ में 30m Raised Borders भी होता है



# रथलैटिक्स

रथलैटिक्स का अर्थ :-

यह शब्द यूनान भाषा के (रथलान शब्द से लिया गया है इसका अर्थ है मुकाबला। रथलैटिक्स या ट्रैक एंड फील्ड का इतिहास अत्यंत पुराना है आरम्भ में मनुष्य को जीवित रहने के लिए दौड़ना, कूटना पड़ता था आगे चलकर खेल के रूप में स्वीकृत हो गई।

इतिहास से पता चलता है कि लगभग 350 ई. पूर्व मिस्र देश के लोवा देश कीड़ा में भाग लेते थे 776 ई. पूर्व ओलम्पिक में आयोजित किए गए प्राचीन ओलम्पिक खेलों में रथलैटिक्स क्रीड़ाओं अर्थात् ट्रैक और फील्ड क्रियाओं को भी शामिल किया गया।

ये ओलम्पिक खेल प्रत्येक चार वर्ष में आयोजित किए जाते हैं। द्वा. ओलम्पिक विषयताओं को देवताओं की बलि चढ़ाए गए जानकर जानवरों का मांस पुरस्कार के रूप में दिया जाता है। आधुनिक ट्रैक व फील्ड की शुरुआत 1800 ई. में इंग्लैंड में

# Types of Athletics

खेलक्रीडों के दो प्रकार

ट्रैक इवेंट्स (Track Events)

फील्ड इवेंट्स (Field Events)

ट्रैक इवेंट्स :- ट्रैक इवेंट्स में 200, 400, 600, 800, 1000, m की दौड़ आती हैं

ट्रैक इवेंट्स के नियम :-

- i.) खेलक्रीडकों में पाठ व जूते पहनकर ट्रैक में दौड़ सकते हैं।
- ii.) प्रत्येक खिलाड़ी को अपने आगे और पीछे कंड-2 स्पष्ट रूप से नम्बर पहनने चाहिए।
- iii.) लाइन में दौड़ी जानी वाली दौड़ों में खिलाड़ी को आरंभ से अंत तक अपनी लाइन में रहना चाहिए।
- iv.) यदि कोई खिलाड़ी जानबूझकर अपनी लाइन से बाहर निकलता है, उसे कायोग्य ठहराया जाता है।

# कम दूरी की दौड़

## Short Distance Race :-

इन दौड़ों में स्प्रिंटर्स के नाम से जाना जाता है इन दौड़ों स्प्रिंटर्स गति और ताकत से दौड़ा जाता है। इसमें 100m और 200m की दौड़ शामिल की जाती है इन्हे निम्न शीषको के अंतर्गत बांटा गया है।

## स्टार्ट्स :-

किसी भी रेस को शुरू करने के लिए स्टार्ट्स की जरूरत होती है स्प्रिंटर्स या कम दूरी वाली दौड़ों को निम्न प्रकार से स्टार्ट किए जाते हैं। 1) बच स्टार्ट 2) शुमीडराम 3) स्लांगौटिड स्टार्ट !

ज 1.

## स्टार्ट लेने के लिए आदेश :-

कम दूरी की दौड़ों में बैठकर की प्रारंभ किया जाता है। दौड़ का स्टार्ट लेते समय तीन प्रकार के आदेशों का पालन:-

- i) आन थुंगर मार्क
- ii) सेट पोजिशन
- iii) शो

# रेस का अन्त

यह रेस रफ्तक महत्वपूर्ण भाग है और रेस समाप्त भी तीन प्रकार से होती है।

- i) दौड़कर आगे निकलना
- ii) आगे को झुकना
- iii) कंधा आगे करना

कम दूरी की दौड़ लगाते समय ध्यान देने योग्य बातें :-

- i) धावक को अपनी छाँति रफ्तकम न बढ़ाकर धीरे-2 बढ़ानी चाहिए
- ii) छाती को ऊपर की ओर बाहर की ओर रखें ताकि सांस लेने में सुविधा रहे
- iii) कम दूरी की दौड़ में अंत बड़ा महत्वपूर्ण होता है

# बाधा दौड़

इस दौड़ में धावक को अपनी लाइन या गली में खड़ी की गई बाधा को उछालकर पार करते हुए दौड़ लगानी पड़ती है पुरुषों के लिए इस प्रकार की दौड़ प्रतिस्पर्धायें सन् 1864 में आरम्भ की गई खिलौनी की लेंग में जिस बाधा को खड़ा किया जाता है उसका विवरण इस प्रकार है।

बाधा की कुल लंबाई = 1.20 m

" " " चौड़ाई = 1.18 m से 1.20 m तक

परन्तु बाधा की ऊंचाई, प्रारम्भ रेखा से पहले बाधा की दूरी दो बाधाओं के बीच की दूरी तथा अंतिम बाधा तथा अंतिम रेखा की बीच की दूरी से प्रत्येक बाधा दौड़ की स्पर्धा पर निर्भर है।

बाधा दौड़ के प्रकार :- i) 100m महिला दौड़

ii) 100m पुरुष दौड़

iii) 400m दौड़ पुरुष और महिलाओं के लिए

# फील्ड इवेंट्स अँची क्रूद

इतिहास :-

मनुष्य या जानवर किसी भी हमले से बचने के लिए दौड़ का सहारा लेता है और जबरन पड़नी पर इतने भी थे इन्ही दो मुख्य कारणों से अँची क्रूद फ्रीडा का व्योरा 1830 ई. में मिलता है लगभग उसी समय केम्ब्रिज और ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय में भी यही प्रतिस्पर्धा काफी पुंचालत थी। सन् 1968 ई. में मैक्सिको शहर में आयोजित ऑलिम्पिक खेलों में अँची क्रूद के प्रसिद्ध खिलाड़ी फ्रांसवरी फ्लाप में नई शैली में अँची क्रूद लगातार स्वर्ण पदक प्राप्त किया।

व्यक्तिगत विभिन्न शैलियाँ :-

इसमें खिलाड़ी ट्रैक ऑफ पर उछाल लेते हैं दूसरी हाँग सामने उठाकर फ्रांस बार से समानान्तर रखने की स्थिति में लाता है इसके बाद वह शरीर को धक्का देकर ऊपर उठाता है।

# प्रमुख तकनीक

**सुपरचीच रूम :-** सुथलीट अपनी गाँठ बनाने के लिए 8-10 स्टेप लेता है।

**टैक आफ :-**

शुरु में खिलाड़ी अपने दोनों पैरों पर कुंठता है परन्तु धुलंगे लेते समय वह अपने शरीर का सारा भार एक पैर लेता है और इस पैर को जमीन से उठाने के लिए इसे पूरी ताकत से सीधा कर लेता है।

**लैंडिंग :-**

इस तकनीक में खिलाड़ी पीठ के बल लैंडिंग करता है लैंडिंग के समय पहले उसके कंधे जमीन पर लगाते हैं और फिर सारा शरीर लैंडिंग पीठ-गर्म बनाई जाती है। हवा में उठने के बाद खिलाड़ी उच्चतम बिन्दु पर पहुँचकर अपनी कमर की ऊपर ले जाता है। और कंधों से नीचे की ओर गिरने देता है।

# लम्बी कूद

## इतिहास :-

शुरु से इसे wide jump के नाम से जाना जाता है फिर इसे लम्बी कूद के नाम से जाना जाने लगा था, किंतु आजकल इसे Broad Jump नाम से जाना जाता है इस स्पर्धा का आयोजन 1886 ओलम्पिक ने 20-9 की सबसे लम्बी छलांग और उसको प्रथम स्थान मिला

## लम्बी कूद की शैली

### सैल शैली :-

यह अत्यंत प्राचीन शैली है जिसमें खिलड़ी पट्टे से उछाला लेकर हवा में पहुंचता है और सामान्य भाव की तरह हवा में उसका शरीर आगे की ओर बढ़ता है।

### हवा शैली :-

इस शैली में खिलड़ी पट्टे से उछाला लेकर हवा में ऊपर की ओर उठते हुए अपने शरीर के ऊपर भाग के माध्यम से आर्य बनाता है



# लम्बी कूद की शैली

## प्रारंभ :-

लम्बी कूद लगाने से पहले खिलाड़ी दौड़ पथ पर दौड़ता हुआ आता है प्रारंभ करने से पूर्व खिलाड़ी की लम्बी साँस लेनी चाहिए क्योंकि उसकी यह दौड़ साँस में ही संपन्न हो तो बेहतर परिणाम होते हैं।

## उछाल :-

कूदते समय खिलाड़ी टैक ऑफ बोर्ड को अपने पाँवों द्वारा नीचे की ओर धकाता है ताकि उसे अधिकतम उछाल प्राप्त हो उस समय उसके आगे की पैर तथा उसकी भूमि के बीच  $120^\circ$  का कोण बनना चाहिए

## हवा में स्थिति :-

हिय-किक शैली का प्रयोग करने वाला खिलाड़ी हवा में उछालकर अपने पाँवों को तेजी से आगे पीछे धकाता है माना वह हवा में दौड़ रहा है।

# त्रि-कूद

त्रि-कूद का अर्थ :-

यह प्रतियोगिता प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेल सन् 1896 से ही आयोजित की जा रही है यह अन्य प्रतियोगिता की तुलना में अपेक्षाकृत अधिक कठिन है त्रि-कूद स्पर्धा प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेल से है

साफ़: दौड़ पथ की लं०	- 30 से 40m
दौड़ पथ की चौ०	1.22m
ट्रेक बोर्ड की लं०	1.22m
ट्रेक बोर्ड आफ मोरार्ड	1cm
ट्रेक बोर्ड आफ की चौ०	20 से 22cm
लैंडिंग पिट की लं०	9m
लैंडिंग पिट की चौ०	2.75 से 3m
लैंडिंग पिट से ट्रेक आफ बोर्ड की दूरी	- 13m पुरुषों
" " " " " " " "	- 11m महिलाओं
प्लास्टिसीन इंडिकेटर	= 10cm

# त्रि-कूद की शैलियाँ

त्रि-कूद के मुख्यतः तीन शैलियाँ होती हैं।

- 1) फ्लैट शैली (Flat style)
- 2) मॉडर्न शैली (modern style)
- 3) स्टीप शैली (steep style)

**फ्लैट शैली :-** यह शैली उन खिलाड़ियों द्वारा प्रयुक्त की जाती है जो 100m की दूरी 10.4m से 10.6m के समय को माप लेते हैं।

**मॉडर्न शैली :-** यह शैली उन खिलाड़ियों द्वारा प्रयुक्त की जाती है जो शक्तिशाली भी होते हैं तथा तेज गति से भी दौड़ते हैं।

# त्रि-कूद के समान्य नियम

- i) लम्बी की भाँति पहले Runway पर दौड़ता हुआ टेक ऑफ बोर्ड तक आता है और टेक ऑफ आवर बोर्ड को पाँव से उछलकर प्राप्त करता है।
- 2) जिस पाँव से उछाल लेकर खिलड़ी हवा में ऊपर उठते दूर दूसरे पाँव से आगे की ओर बढ़ने की कोशिश करता है उसे कदम कहा जाता है।
- 3) स्टैप के बाद खिलड़ी हवा में तेजी से कूदता है और हाथों को घुमाकर अधिकतम ऊँचाई प्राप्त करता है। उसे कूद कहा जाता है।
- 4) अन्त में वह लम्बी कूद के अवतरण की भाँति त्रि-कूद में अवतरण करता है।

# बांस कूद

**बांस का अर्थ :-**

पोल वाल्ट को हिन्दी में बांस कूद भी कहा जाता है क्योंकि अपने आरम्भिक काल में इस स्पर्धा को बांस का ही प्रयोग किया जाता था ग्रेट ब्रिटेन को इस खेल का जन्म माना जाता था बाद में बांस के स्थान पर पहले सेल्युमीनियम के पोल का स्नू 1945 के आस पास तथा फिर फाइबर ग्लास के पोल का स्नू 1954 में किया जाने लगा तथा वर्तमान समय में भी अधिकतर शिवाड़ी फाइबर ग्लास का प्रयोग करते थे

**पोल वाल्ट की तकनीक :-** बांस कूद की स्पर्धा में मुख्य रूप से निम्नीलरिवत छः शैलियाँ महत्वपूर्ण होती हैं।

**पोल की पकड़ :-**

इस स्पर्धा में पोल को पकड़ने की विधि बड़ी महत्वपूर्ण होती है पोल पकड़ते समय शिवाड़ी को ताल बृद्ध किया में कोई असुविधा न हो अतः यह हाथ जमीन के समानांतर होना चाहिए

## प्रारंभ :-

इस स्तर पर खिलाड़ी अपनी गति अभ्यास शारीरिक संरचना आदि के आधार पर यह तय करना है कि वह कितने फसले से दौड़ना शुरू करेगा। खिलाड़ी को सर्वैव नियंत्रित गति का प्रयोग करना चाहिए।

## पौल उठाना और दौड़ना :-

पौल के साथ दौड़ लगाते समय पौल को उठा लेता है पौल उठाने की तीन स्थितियां हो सकती हैं

## हाई पौल कैरी :-

इसमें खिलाड़ी पौल को अपने सिर पर या सिर को ऊंचा उठाकर रखता है परंतु इस विधि का प्रयोग कम किया जाता है क्योंकि ज्यादा ऊपर उठाकर पौल वाल्ट द्रक पर पौल सही समय पर टिकाने से सुविधा होती है

**मीडियम पौल कैरी :-** इसमें खिलाड़ी पौल को अपनी सिर के समांतर रखता है यह विधि ही आजकल सर्वाधिक प्रयुक्त की जाती है इस स्थिति में पूरे पौल को शरीर के साथ फ्रॉंस की स्थिति में रखा जाता है

लो पोल कैरी :- इनमे पोल को सिर से नीचे

रखा जाता है परन्तु यह विधि अधिक उपयुक्त नहीं है क्योंकि इससे पोल का वजन भारी प्रतीत होने लगता है और पॉल प्लारिस्टिक में भी कठिनाई आती है

पोल पकड़ कर वाइना :- जैसे-जैसे रिक्लाइ

कौड़ता हुआ वार के निकट जाता है वह पोल अगले सिर के नीचे की ओर लाता जाता है अपने अभ्यास के अनुरूप वह एक निश्चित अंतराल पर पोल के अगले सिर को जमीन पर टिकाकर टेक ऑफ लेने का प्रयास करता है

अपर चढ़ना :-

टेक ऑफ लेते समय रिक्लाइ निम्न तीन क्रियाओं में से एक क्रिया को अपना सकता है

# पोल फेकना

इतिहास :-

सबसे पहले आदि मानव ने बाँझ के लिए शिकार मारने के लिए भालेनुमा अस्त्र की खोज के बाद में सेमिको ने भाले को प्रमुख अस्त्र बनाया 1908 के ओलम्पिक खेलों में पुरुषों के लिए भाला फेंक प्रतियोगिता को भी सम्मिलित किया गया सन् 1920 के ओलम्पिक खेलों में केवल एक हाथ से भाला खेलों में पहली बार महिलाओं के लिए भी भाला फेंकने को सम्मिलित किया

भाला फेंकने की विधि :- भाला फेंकने की विधि को निम्न सपनों में बाँटा जा सकता है.

- i) फिनिश पकड़
- ii) भाले की स्थिति
- iii) प्रक्षेपण या भाला फेंकना



## भाला फेंकने के सामान्य नियम

- i) भाला फेंकते समय खिलड़ी किसी भी प्रकार के दस्ताने आदि का प्रयोग नहीं कर सकता
- ii) भाले को उसकी पकड़ के माध्यम से फेंका जाना अनिवार्य है।
- iii) खिलड़ी भाला फेंकने से पूर्व अधिकतम 36.5m तथा न्यूनतम 30m की दूरी दौड़ आरम्भ कर सकता है।

# चक्का फेंकना

चक्का फेंकना रूथलेटिवस की थ्रोइंग प्रतियोगिता में सबसे पुरानी पानी जाती है यह प्रतियोगिता 1100 ईसा पूर्व में यूनान में आरंभ हुई थी यह प्रतियोगिता सन् 1896 में आधुनिक ओलम्पिक खेलों में शामिल की गई। अमेरिका के खिलाड़ी का इस प्रतियोगिता में वर्चस्व रहा है। यह प्रतियोगिता शीघ्र ही महिलाओं के लिए भी जाने लगी।

## चक्का फेंकने के शिक्षण सौयान

**चक्के के पकड़ :-** चक्के के चारों अंगुलियों व अंगूठे के पहले जोड़ द्वारा पकड़ा जाता है और चक्के का दूसरा भाग फालाई के साथ स्पर्श करता है चक्का पकड़ते समय दृष्टी सदैव चक्के के मध्य भाग के ऊपर होती है,

**चक्के को धुमाना :-** वृत्त के अन्दर ही खड़ा होकर खिलाड़ी चक्के के तालवद्दु दूँ से दोनों ओर यहाँ वह प्रयास करता है कि चक्का क्षैतिज स्तर पर ही धुमे.

# तार का गोला फेंकना

(Hammer throw)

**इतिहास :-**

हैमर थ्रो या तार गोला फेंकने की शुरुआत आयरलैंड से हुई थी इस प्रक्रिया को इससे पहले ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी की स्थलैटिक प्रतियोगिता में शामिल किया गया सन् 1900 ई इससे ओलम्पिक खेलों में भी सम्मिलित किया गया।

**तार गोला फेंकने की विधि पकड़ :-**

बाई और घुम्ने वाले खिलाड़ी तार गोले के रजक सिर पर लगे हथके को बाएँ हाथ से पकड़ता है अच्छी प्रदर्शन के लिए बाएँ हाथ की अंगुलियों के प्रथम जोड़ से हथके का अगला भाग पकड़ना चाहिए

**प्रारंभिक अवस्था :-** तार गोला वृत्त में खिलाड़ी पहले क्षेत्र के ठीक विपरीत किना में मुझे करके खड़ा होता है उसके दोनों पैरों के बीच की चौड़ाई की समान दूरी हो

**धूमना :-** प्रारम्भिक धुमाव के बाद तार गोलार्ध के पंजरे से पूर्व खिलाड़ी वारु पेंस की और वारु पेंस के पंजे का प्रयोग करते हुए 180 पर घूमते हैं। अच्छे प्रदर्शन के लिए खिलाड़ी प्रायः अपने पेंस के घुटने मोड़ता है और अर्धवृत्त अवस्था में घूमने की क्रिया पूरी होती है।

**प्रक्षेपण :-** खिलाड़ी को प्रारम्भिक शिक्षण के तब समय उसे दोबारा सबसे पहले स्विंग तथा दो धुमाव का अभ्यास करना चाहिए। राष्ट्रीय स्तर पर प्राप्त दो खिलाड़ी दो स्विंग तथा तीन धुमाव के बाद ही गोलार्ध का प्रक्षेपण करते हैं।

# (गोला) शॉट पुट फेंकना

इतिहास :-

यह प्रतियोगिता भी बहुत पुरानी है इसमें प्रायः शक्तिशाली तथा भारी-भरकम शरीर वाले खिलाड़ी ही अच्छा प्रदर्शन करते हैं परंतु सन् 1924 के ओलम्पिक खेल में केवल 180 पाउंड वजन वाले व 6 फीट लम्बे खिलाड़ी ने क्लिपरैक्स में 49 फीट 1/2 इंच दूरी पर गोला फेंककर नया कीर्तिमान स्थापित किया था

गोला प्रक्षेप की प्रमुख शैलियां

प्राचीन शैली या ईस्ट जर्मन शैली

इस शैली में खिलाड़ी वृत्त के अंदर प्रक्षेप क्षेत्र के विपरीत दिशा में करके खड़ा होता है पर के स्विंग द्वारा गति प्राप्त करता है और फिर शरीर के ऊपरी भाग को पीछे सुकाते इस प्रक्षेप की दिशा बढ़कर गोला फेंकता है।

# गोला फेंक शिक्षण के सयने

खड़े होने की स्थिति :-

यह गोला फेंकने से पूर्व की तैयारी है खिलाड़ी को कंधे की चौड़ाई के समान दूरी पर अपने पैरों को रखना चाहिए। खिलाड़ी को पहलप क्षेत्र की विपरीत दिशा में 70 के कोण पर अपना मुँह रखना चाहिए।

गोला रखने की स्थिति :-

इस क्रिया में खिलाड़ी के पहलप करने वाले हाथ के गोलों को ऊपर की ओर उठाकर हाथ को अंदर के ओर घुमाकर गोलों को गर्दन के बाहरी भाग पर जबड़ के नीचे लगाकर रखना चाहिए।

फेंकना :- गोला फेंकते समय खिलाड़ी को अपने शरीर के ऊपर भाग को पहलप क्षेत्र की दिशा में घुमाना चाहिए और उसी समय उसे अपने पैरों कंधों व हाथ से अधिकतम शक्ति प्राप्त करने का प्रयास करे

# शारीरिक शिक्षा

अर्थ :- शारीरिक शिक्षा के बारे में बहुत से लोगों के मन में कुछ संकुचित धारणा हैं जैसे शारीरिक अंगों का विकास, शारीरिक प्रशिक्षण खेलों की शिक्षा परन्तु ये सब धारणाएं संकुचित हैं इनमें से कुछ धारणा या शब्द शारीरिक शिक्षा का पर्यायवाची नहीं है।

डी. औवरटैफर के अनुसार :- शारीरिक शिक्षा उन सभी अनुभवों का प्रयोग है जो किसी को अनुभवों द्वारा प्राप्त हुआ है।

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य :- बच्चे के सर्वांगीण शिक्षा का अर्थ (महत्वपूर्ण) योगदान है जिस घर से जिस विद्यालय में छात्रों के स्वास्थ्य का ध्यान रखा जाता है, वही एक सख्त और ताकतवर समाज का निर्माण करने तथा राष्ट्र को सह्य करने में सहायता करते हैं।

# शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता

i) स्वस्थ एवं बलिष्ठ शरीर की रचना :-

क्रियाओं का हर रोज अभ्यास करने से शरीर के अंगों दृष्ट-दृष्ट होते हैं। शारीरिक

ii) मानसिक जागरूकता :-

शरीर आकर्षक होने से व्यक्ति आत्मविश्वास व मानसिक सतुष्टि विकसित होती है।

iii) भावनात्मक विकास :-

बच्चों को विभिन्न चरित्रिक गुणों का केवल ज्ञान ही नहीं दिया जाता है वरन् खेल के मैदान तथा शारीरिक शिक्षा में इन गुणों का प्रयोगात्मक अभ्यास करने का अवसर मिलता है।

iv) खिलाड़ीपन की भावना बच्चों को विकसित करने में सहायक होती है।



# शारीरिक शिक्षा तथा खेल

1) शारीरिक शिक्षा :-

शारीरिक शिक्षा शरीर के माध्यम से शिक्षित करने की प्रणाली है आधुनिक शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक क्रिया पर बल नहीं देती बल्कि इसका अधिकांश समय मनुष्य के जिगनास्टिक के प्रति व्यतीत होता है।

2) खेल :- खेल मनुष्य की स्वाभाविक इच्छा है।

शैशुकाल से लेकर वृद्धावस्था तक मनुष्य अपनी इस स्वाभाविक इच्छा को कोई बर कइ रूप में प्रकट करता है। वह किसी प्रकार का हाथो पैर मारता है मुँह से ध्वनि निकालता है।

3) अध्यापक के दृष्टिकोण से :-

खेल का कमरा शारीरिक शिक्षा शिक्षण की एक महत्वपूर्ण प्रयोगशाला है। शारीरिक शिक्षा के लिए खेल शिक्षण का महत्वपूर्ण साधन है। शिक्षक विद्यार्थियों में उचित गुणों का विकास करता है।

# भोजन

विभिन्न अनाज फल सब्जी दाले व अन्य खाद्य पदार्थों के रूप में जाने वाली पोषक पदार्थों को रूप में शरीर को भोजन कहा जाता है जिससे हमारे शरीर को ऊर्जा मिलती है तथा स्वास्थ्य के लिए पोषक भोजन को पर्याप्त मात्रा में लेना आवश्यक है।

परिभाषा :-

रस जोशी के अनुसार :-

भोजन जीवन के लिए एक आधारिय आवश्यकता है भोजन ही शरीर का पोषकता है

भोजन के कार्य

- i) शारीरिक कार्य
- ii) मनोवैज्ञानिक कार्य
- iii) सामाजिक कार्य

# भोजन के पोषक तत्व

**प्रोटीन :-** प्रोटीन से जीव दृष्य का निर्माण होता है जो जीव कोशिकाओं का आधार होता है प्रोटीन की अधिकतर मात्रा हमारे शरीर के तंतुओं में विद्यमान होती है शरीर का सबसे विपुल तत्व प्रोटीन है जीवित शरीर से वार का  $1/6$  भाग प्रोटीन होती है

**कार्बोहाइड्रेट्स :-** इसे शर्करा श्वतेसार या माडी भी कहा जाता है इसकी संरचना में कार्बन का निर्माण करता है जिससे ऊर्जा पैदा होती है पाचन किया के द्वारा इसमें विद्यमान शर्करा रक्त में परिवर्तन हो जाती है जो रक्त में मिलकर मांसपेशियों तक पहुँचाता है

**वसा :-** वसा, कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन के मिश्रण से बनी है वसा को भी भोजन को एक आवश्यक तत्व माना गया है

# खनिज लवण

शरीर के वजन का लगभग 160 भाग खनिज लवण होता है। हमारे शरीर के लिए ये खनिज महत्वपूर्ण होते हैं ये मांस रसों को उत्तेजित करते हैं तथा शरीर की आन्तरिक क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। मांसपेशियों व हड्डियों के विकास में सहायक होते हैं।

## विटामिन :-

विटामिन शरीर की विभिन्न गति विधियों का संचालन करते हैं जैसे स्वस्थ राक्त संचरण आदि। ये शरीर का विकास व वृद्धि के साथ-2 उसे स्वस्थ बनाने में सहायता करते हैं जीवन पकाने वाले पदार्थ माने जाते हैं विटामिन भोजन के प्रमुख तत्व माने जाते हैं अभी तक 13 का पता लगाया जा चुका है।

**जल :-** पानी भोजन का महत्वपूर्ण माना जाता है क्योंकि शरीर का 75% भाग जल ही है शरीर का कोई भी तत्व तंतु, रसा नहीं जिसे जल की आवश्यकता न हो जल दो भाग हाइड्रोजन व एक भाग ऑक्सीजन का मिश्रण है अतः जितना पानी बाहर निकलता है।