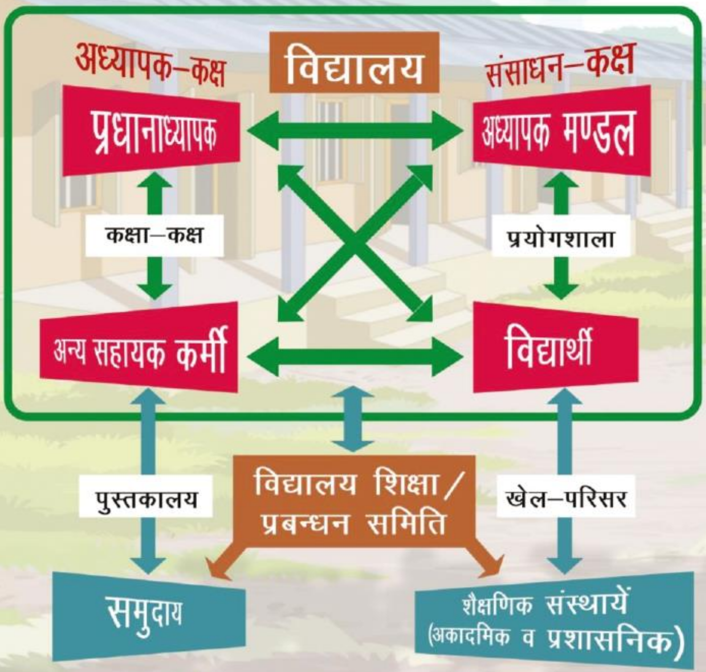
बिहार सरकार

एस.सी.ई.आर.टी., बिहार
द्वारा विकसित

S5

दो वर्षीय सेवापूर्व डिप्लोमा इन एलिमेन्ट्री एजुकेशन

विद्यालय में स्वास्थ्य, योग एवं शारीरिक शिक्षा



राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद् (एस.सी.ई.आर.टी.),
महेन्द्रू, पटना, बिहार

पाठ्य पुस्तक विकास समूह

पत्र–S-5

(विद्यालय में स्वास्थ्य, योग शारीरिक शिक्षा)

दिशाबोध	श्री दीपक कुमार सिंह, भा.प्र.से., अपर मुख्य सचिव, शिक्षा विभाग, बिहार, पटना श्री सज्जन राजसेकर, भा.प्र.से., निदेशक, राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, महेन्द्रू, बिहार, पटना डॉ० एस.पी.सिन्हा, सलाहकार, शिक्षा विभाग, बिहार, पटना
समन्वयक	डॉ० राधे रमण प्रसाद, प्रभारी प्राचार्य, पी.टी.ई.सी महेन्द्रु पटना
लेखक समूह	श्री विश्वजीत सिंह, व्याख्याता, डायट , लखीसराय
	श्री शंभुनाथ सिंह, व्याख्याता, डायट,तरार औरंगाबाद
	श्रीमती रेणु कुमारी, व्याख्याता, डायट, दिग्घी, वैशाली
	श्री आशीष कुमार, व्याख्याता,डायट, रामबाग, मुजफ्फरपुर
	श्री सत्यजीत राय, व्याख्याता,डायट, किलाघाट, दरभंगा
समीक्षक	डॉ० मो. तनवीर खान, व्याख्याता, सी.टी.ई., गया
	डॉ० संदीप सिंह, व्याख्याता,सी.टी.ई., भागलपुर
भाषा समीक्षक	श्रीमती बंदना कुमारी , व्याख्याता, बी.एन.आर. ट्रेनिंग कॉलेज ,गुलजारबाग, पटना

पाठ–सूची

इकाई	इकाई का नाम	पृष्ठ संख्या
1	शारीरिक शिक्षा की समझ	4–13
2	खेल एवं खेलकूद	14–59
3	विद्यालय में योग	60–79
4	स्वास्थ्य शिक्षा की समझ तथा विद्यालय का संदर्भ	80–98
5	स्वास्थ्य शिक्षा और विद्यालय	99–117
6	संदर्भ सूची	118

इकाई–1: शारीरिक शिक्षा की समझ

शारीरिक शिक्षाः अवधारणा एवं महत्त्व

पृथ्वी के लोगों के लिए शारीरिक शिक्षा की धारणा नई नहीं है। वास्तव में शारीरिक शिक्षा की जड़ें बहुत पुराने समय में भी मौजूद थीं, यद्यपि पुराने समय में इसका प्रयोग विभिन्न रूपों में किया जाता था। अलग–अलग व्यक्तियों के लिए इसका अर्थ भी भिन्न–भिन्न था। वास्तव में शारीरिक शिक्षा शब्द कठिन और विस्तृत आधार वाला है। इसमें कई विचारधाराएँ शामिल हैं। आरम्भ में शारीरिक शिक्षा शब्द का प्रयोग शारीरिक क्रियाओं के लिए किया जाता था क्योंकि शारीरिक शिक्षा लोगों के जीवित रहने के लिए आवश्यक थी, लेकिन शारीरिक शिक्षा पर सबसे अधिक बल पुराने समय से यूनान में ही दिया गया। सुकरात, अरस्तू और प्लेटो जैसे दार्शनिकों के विचार थे कि शारीरिक प्रशिक्षण युवाओं के लिए अत्यन्त आवश्यक है। पुराने समय में भारतवर्ष में भी शारीरिक क्रियाएँ लोगों के जीवन का अभिन्न अंग थीं। इस प्रकार भिन्न–भिन्न सभ्यताओं में शारीरिक शिक्षा का अर्थ भी बदलता गया। सामान्यतः, शारीरिक शिक्षा को सही अर्थों में नहीं समझा गया। किसी का यह विचार था कि शारीरिक शिक्षा वह है, जो शारीरिक शास्त्री करते हैं। कई बार इसे शारीरिक प्रशिक्षण, खेल, शरीर संस्कृति, स्वास्थ्य शिक्षा और मनोरंजन समझा गया लेकिन वास्तव में शारीरिक शिक्षा इन शब्दों से कहीं अधिक है।

शारीरिक शिक्षा के अर्थ को स्पष्ट करने वाली कुछ महत्वपूर्ण परिभाषाएं जो इस इस प्रकार हैं:–

एच.सी.बक के विचारानुसार, 'शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के सामान्य कार्यक्रम का एक भाग है, जिसका सम्बन्ध शारीरिक क्रियाकलापों द्वारा बच्चे की वृद्धि, विकास तथा शिक्षा से है। यह शारीरिक क्रियाकलापों द्वारा बच्चे की सम्पूर्ण शिक्षा है। शारीरिक क्रियाएँ साधन हैं तथा उनका चुनाव एवं प्रयोग इस प्रकार किया जाता है कि उनका प्रभाव बच्चे के जीवन के प्रत्येक पहलू – शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं नैतिक पक्ष पर पड़े।'

चार्ल्स ए.बूचर के अनुसार, 'शारीरिक शिक्षा, शिक्षा–पद्धति का एक अभिन्न अंग है जिसका उद्देश्य नागरिकों को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक (Emotional) तथा सामाजिक रूप से शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से, जो गतिविधियाँ उनके परिणामों को दृष्टिगत रखकर चुनी गई हों, सक्षम बनाना है।'

ओबर्टयूफर के अनुसार, 'शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का सामूहिक प्रभाव है, जो शारीरिक क्रियाओं द्वारा व्यक्ति को प्राप्त होते हैं।

कैसिडी के अनुसार, 'शारीरिक क्रियाओं पर केन्द्रित अनुभवों द्वारा जो परिवर्तन मानव में आते हैं, वे ही शारीरिक शिक्षा कहलाते हैं।

जे.बी.नैश के अनुसार, 'शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के बड़े क्षेत्र का वह अंग है जो मांसपेशियों से होने वाली बड़ी क्रियाओं तथा उनसे सम्बन्धित प्रतिक्रियाओं से सम्बन्ध रखता है।'

जे.एफ.विलियम्स व ब्राउनेल के अनुसार, 'शारीरिक शिक्षा मानव की शारीरिक क्रियाओं से उत्पन्न ऐसी उपलब्धियाँ हैं, जो किसी विशेष लक्ष्य को लेकर चुनी और कराई गई हों।'

सी.सी.कोवेल के अनुसार, 'शारीरिक शिक्षा व्यक्ति–विशेष के सामाजिक व्यवहार में वह परिवर्तन है, जो मांसपेशियों तथा उनसे सम्बन्धित बड़ी गतिविधियों की प्रेरणा से उपजता है।'

सी.एल.ब्राउनेल के अनुसार, 'शारीरिक शिक्षा उन परिपूर्ण एवं सन्तुलित अनुभवों का जोड़ है, जो व्यक्ति को बहुपेशीय प्रक्रियाओं में भाग लेने से प्राप्त होते हैं एवं उसकी अभिवृद्धि और विकास को चरम सीमा तक बढ़ाते हैं।'

भारतीय शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन के केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड के अनुसार, 'शारीरिक शिक्षा, वह शिक्षा है जो बच्चों के सम्पूर्ण व्यक्तित्व तथा उसकी शारीरिक प्रक्रियाओं द्वारा उसके शरीर, मन एवं आत्मा के पूर्णरूपेण विकास हेतु दी जाती है।'

उपर्युक्त परिभाषाओं के आधार पर यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का एक अभिन्न अंग है और यह मनुष्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है। यह केवल शारीरिक क्रिया ही नहीं है, अपितु शरीर द्वारा शरीर का ज्ञान है। अमरीका में कुछ ऐसे अध्ययन हुए हैं, जो यह बताते हैं कि जो व्यक्ति शारीरिक क्रियाओं में भाग लेते हैं वे ऐसे लोगों की तुलना में, जो शारीरिक क्रियाओं में भाग नहीं लेते, अपने जीवन में उच्च स्तर के लक्ष्य प्राप्त करते हैं।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्त्व (Need and Importance of Physical Education)

आधुनिक समय में अनेक स्वास्थ्य समस्या हैं तथा प्रत्येक क्षेत्र में मशीनीकरण हो चुका है जिस के कारण हस्त परिश्रम को अधिक महत्त्व नहीं दिया जा रहा है। ऐसे समय में शारीरिक शिक्षा की बहुत आवश्यकता है, नहीं तो मानव–जीवन के अस्तित्व पर एक प्रश्नचिह्न लग सकता है अर्थात्, उसका जीवन खतरे में पड़ सकता है। यह एक आम तथ्य है कि आजकल प्रत्येक व्यक्ति तनाव, दबाव व चिन्ता में रहता है जिनके कारण व्यक्ति अवसाद (depression) की स्थिति में चला जाता है। अवसाद की स्थिति में व्यक्ति सामान्य जीवन व्यतीत करने की सोच भी नहीं सकता इसके बाद अवसाद हमारे शरीर के सभी अंगो का पतन भी करना शुरू कर देता है। वास्तव में हम आरामपरस्त जीवन–शैली अपना रहे हैं, जिसके कारण हम रक्त के उच्च कॉलेस्ट्रोल, उच्च रक्तचाप व मोटापे (obesity) का शिकार हो रहे हैं। यदि हम स्वस्थ रहना चाहते हैं और अच्छे नागरिक बनना चाहते हैं तो हमें शारीरिक शिक्षा की छत्रछाया में अवश्य आना पड़ेगा। अपने महत्त्व के कारण शारीरिक शिक्षा इस स्तर पर हमारे लिए लाभदायक सिद्ध हो सकती है।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्त्व पर अनेक दार्शनिकों ने बल दिया हैः–

डॉ. राधाकृष्णन के अनुसार, 'प्रकृति में मनुष्य मनोभौतिक है। वे शरीर रखते हैं जो वृद्धि के निश्चित नियमों का पालन करते हैं। उनको अच्छे स्वास्थ्य तथा शारीरिक सुयोग्यता में ही रखा जाना चाहिए। मजबूत शारीरिक नींव के बिना कोई राष्ट्र महान नहीं बन सकता।'

यूनेस्को की एक रिपोर्ट के अनुसार, 'प्रत्येक मनुष्य को शारीरिक शिक्षा तथा खेलों की पहुँच का मौलिक अधिकार होना चाहिए, जो उसके व्यक्तित्व के पूर्ण विकास के लिए आवश्यक है।'

मॉण्टेग्यू (Montague) ने कहा है, 'शारीरिक शिक्षा न तो मस्तिष्क का और न ही शरीर का प्रशिक्षण करती है, बल्कि सम्पूर्ण व्यक्ति का प्रशिक्षण करती है।'

रूसो (Rousseau) के अनुसार, 'शारीरिक शिक्षा शरीर का एक मजबूत ढाँचा है, जो मस्तिष्क के कार्य को सुनिश्चित तथा आसान करता है।'

रेबर्न (Rayburn) के अनुसार, – हमें शिक्षा की धारणा की आवश्यकता है जिसमें शारीरिक शिक्षा उचित स्थान ले सके और जिसमें इसके वास्तविक महत्त्व को पहचाना जा सके।'

स्वामी विवेकानन्द ने कहा है, 'आज भारत को भगवद् गीता की नहीं बल्कि फुटबॉल के मैदानों की आवश्यकता है।' यह भी कहा गया है कि वाटरलू की लड़ाई ईटों के खेल के मैदानों पर जीती गई।

इसलिए, ऊपर लिखित तथ्यों को मद्देनजर रखते हुए यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा के विभिन्न कार्यक्रमों की बहुत अधिक आवश्यकता है। वास्तव में शारीरिक शिक्षा, इस समय सभी के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है।

निम्नलिखित बिन्दु शारीरिक शिक्षा के महत्त्व को स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं–

1. **मस्तिष्क की सजगता (**Alertness of Mind**) –** शारीरिक शिक्षा मस्तिष्क की सजगता को विकसित करने में काफी सहायक है क्योंकि सजगता और ध्यान केन्द्रित करने की शक्ति दोनों ही शारीरिक शिक्षा के विभिन्न कार्यक्रमों में, जैसे तलवारबाजी, कुश्ती, कबड्डी, क्रिकेट, बेसबॉल व

बास्केट बॉल आदि में अति आवश्यक होती हैं। ऐसे अनेक खेलकूद होते हैं जिनमें मस्तिष्क की सजगता महत्त्वपूर्ण कारक होती है।

2. **स्वास्थ्य व रोगों का ज्ञान** (Knowledge of Health and Diseases) – शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य तथा इससे संबंधित समस्याओं, संक्रामक व असंक्रामक रोगों (Communicable and Non-communicable diseases) के बारे में ज्ञान का एक अच्छा स्रोत (Source) है। आजकल अधिकतर व्यक्ति विशेष रूप से युवा अवस्था में भी हदय रोगों (Heart diseases) के शिकार हो रहे हैं। ऐसे रोगों, समस्याओं व विकारों के समाधान के लिए शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम बहुत महत्त्वपूर्ण हैं। स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में किए गए अनुसंधान यह दर्शाते हैं कि पचास प्रतिशत संक्रामक रोगों से सरलतापूर्वक बचाव किया जा सकता है, यदि हमें रोगों के बारे में उचित ज्ञान हो।
3. **राष्ट्रीय एकीकरण को बढ़ाती है** (Enhances National Integration) – शारीरिक शिक्षा राष्ट्रीय एकीकरण को बढ़ाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। खेलकूद ऐसे अनेक अवसर उपलब्ध कराते हैं, जैसे – भाईचारे की भावना के साथ समूह कार्य करना, आपसी जुड़ाव, सामंजस्य, एकता तथा अंतर्राष्ट्रीय भाईचारा इत्यादि, जो अन्त में राष्ट्रीय एकीकरण को बढ़ावा देते हैं।
4. **अतिरिक्त समय का उचित उपयोग** (Proper Utilization of Leisure Time) – शारीरिक क्रियाओं द्वारा जिनमें मनोरंजक क्रियाएँ सम्मिलित हैं, अतिरिक्त समय का उचित उपयोग होता है, यह आराम में सहायता देता है। मनोरंजक क्रियाओं में भाग लेने से मानसिक तनाव व दबाव को दूर किया जा सकता है।
5. **सुन्दरता की सराहना** (Appreciation of Beauty) – प्रत्येक व्यक्ति को सौन्दर्य का ज्ञान होना जरूरी है। उसे सुन्दरता को सराहना चाहिए अर्थात्, उसका मूल्यांकन करना चाहिए। शारीरिक शिक्षा द्वारा मानव शरीर को सुडौल बनाया जाता है। एक सुन्दर शरीर बनाने के लिए यह एक प्रमुख स्रोत है। इसका एक उदाहरण विश्व सुन्दरी अमरीका थी जिसके माता–पिता ने यह माना कि उसका शारीरिक माप '36–24–36' संयोगवश या किसी चमत्कारवश नहीं, बल्कि घुड़सवारी, तैराकी, तेज चलना व सामान्य व्यायाम जैसी शारीरिक क्रियाओं द्वारा आया। सुन्दर शरीर को हर जगह सराहा जाता है।
6. **मानवीय सम्बन्धों में सहायता** (Helps in Developing Human Relations) – शारीरिक शिक्षा मानवीय सम्बन्धों को बढ़ाने में सहायक है। यह सामाजिक गुणों का विकास करती है, जो एक अच्छे नागरिक के लिए जरूरी हैं। ये गुण हैं – सहयोग, सहानुभूति, नैतिकता, भ्रातृभाव, वफादारी, खिलाड़ी भावना (Sportsmanship), दयालुता, नेतृत्व, इत्यादि। सभी गुण शारीरिक शिक्षा द्वारा विकसित होते हैं। एक अच्छा खिलाड़ी हमेशा अच्छा नागरिक होता है। वह यह जानता है कि किस तरह दूसरों के साथ समायोजन करना है।
7. **संवेगात्मक विकास** (Emotional Development) – शारीरिक शिक्षा संवेगात्मक विकास में सहायक है कई शारीरिक क्रियाएँ तनाव, दबाव, संवेदनशीलता, आत्मसमर्पण के व्यवहार इत्यादि से व्यक्ति को छुटकारा दिलाती है। आक्रामकता को भी शारीरिक क्रियाओं द्वारा समाप्त किया जा सकता है। यह व्यक्ति की घबराहट पर भी नियन्त्रण रखने में सफल होती है।
8. **अनुशासन बनाने में सहायक** (Helps im Creating Discipline) – शारीरिक शिक्षा अनुशासन बनाने में सहायक है, क्योंकि अनुशासन शारीरिक शिक्षा की रीढ़ की हड्डी है। इसे हर स्थिति में अनुशासन चाहिए। यह खेलों द्वारा सम्भव है।
9. **यह सहनशक्ति को बढ़ाती है** (It Creates Tolerance) – सहनशक्ति मानव के लिए बहुत जरूरी है जिस व्यक्ति में सहनशक्ति है वह समाज में अच्छा समायोजित व्यक्ति होगा। शारीरिक शिक्षा कई ऐसे अवसर देती है, जिससे सहनशक्ति को बढ़ाया जा सकता है।

10. **अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण** (Building a good Personality) – शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति को प्रत्येक स्थिति से निपटने के लिए तैयार करती है। यह व्यक्ति के सद्‌गुणों का विकास करती है जो एक व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास में सहायक हैं।
11. **चरित्र को बनाने में मदद करती है** (Helps in Character Building) – शारीरिक शिक्षा से खुशी, स्वास्थ्य, कुशलता और चरित्र के विकास में मदद मिलती है। यह बच्चों को प्रसन्न, स्थिर और प्रबुद्ध नागरिक बनाने में सहायक है। यह उन्हें सामाजिक, व्यावसायिक व नैतिक कार्यों के लिए उनकी योग्यता से भी अधिक योग्य बनाती है। शारीरिक शिक्षा एक व्यक्ति को जटिलताओं, वास्तविकताओं, खतरों और संकटों का सामना अच्छे ढंग तथा हँसते हुए करने के योग्य बनाती है।
12. **स्थूलता पर नियंत्रण** (Controls over Obesity) – भोजन में अधिक कैलोरीज लेने तथा शारीरिक श्रम कम करने से मोटापा या स्थूलता (obesity) बढ़ जाती है। यह समस्या केवल भारत में ही नहीं अपितु विश्वव्यापी है। प्रायः यह देखा जाता है कि स्थूलकाय व्यक्तियों को अनेक बीमारियाँ, जैसे – हृदय रोग व जोड़ों का दर्द हो जाता है। शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम स्थूलता पर नियंत्रण रखते हैं। ये कार्यक्रम ऊर्जा का व्यय करने में सहायक है तथा व्यक्ति मोटा नहीं होता। शारीरिक शिक्षा के बारे में कहा भी गया है कि यह व्यक्ति के जीवन में वृद्धि करती है।

शिक्षा एवं स्वास्थ्य से शारीरिक शिक्षा का जुड़ाव

स्वास्थ्य शिक्षा – स्वास्थ्य शिक्षा और शारीरिक शिक्षा एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। स्वास्थ्य शिक्षा का अध्ययन शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत ही किया जाता है। स्वास्थ्य शिक्षा के अन्तर्गत स्वास्थ्य सेवाएं, स्वास्थ्य निरीक्षण, सफाई, प्राथमिक सहायता, संक्रामक रोग एवं संतुलित आहार इत्यादि का अध्ययन किया जाता है।

स्वास्थ्य व रोगों का ज्ञान (Knowledge of Health and Diseases) – शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य तथा इससे संबंधित समस्याओं, संक्रामक व असंक्रामक रोगों (Communicable and Non-communicable diseases) के बारे में ज्ञान का एक अच्छा स्रोत (Source) है। आजकल अधिकतर व्यक्ति विशेष रूप से युवा अवस्था में भी हृदय रोगों (Heart diseases) के शिकार हो रहे हैं। ऐसे रोगों, समस्याओं व विकारों के समाधान के लिए शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम बहुत महत्त्वपूर्ण हैं। स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में किए गए अनुसंधान यह दर्शाते हैं कि पचास प्रतिशत संक्रामक रोगों से सरलतापूर्वक बचाव किया जा सकता है, यदि हमें रोगों के बारे में उचित ज्ञान हो।

शारीरिक शिक्षा का सामान्य शिक्षा से सम्बन्ध (Relationship Between Physical Education and General Education)

शिक्षा का लक्ष्य विद्यार्थी की सर्वांग उन्नति है और इसे प्राप्त करने में शारीरिक शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका होने के फलस्वरूप यह शैक्षिक प्रक्रिया का अभिन्न अंग है।

शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक पक्षों का विकास करके एक संतुलित व्यक्तित्व निर्माण में योगदान देती है।

1. **शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध पर विभिन्न दार्शनिकों एवं शिक्षाविदों के विचार**

अरस्तु के अनुसार (According to Aristotle), 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क की उत्पत्ति का नाम शिक्षा है। देश के लिए व्यक्तियों का शारीरिक विकास कितना आवश्यक है।

इस पर पंडित जवाहरलाल नेहरू ने लिखा है, 'मेरा विचार है कि जब तक हमारा शरीर स्वस्थ नहीं होगा, तब तक हम वास्तव में अधिक मानसिक प्रगति नहीं कर सकेंगे।'

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन (Dr.S. Radhakrishnan) शारीरिक शिक्षा को पाठ्यक्रम का अभिन्न अंग बनाने की सिफारिश करते है। उन्हीं के शब्दों में, 'मानव शरीर आत्मा की अभिव्यक्ति का साधन है। अतः उपयुक्त रूप में शारीरिक शिक्षा अनिवार्य है।'
जे.बी. नैश (J.B. Nash) ने बड़े ही सुन्दर ढंग से उल्लेख किया है, 'हम शिक्षा को खण्डों में विभक्त नहीं कर सकते और न ही इस बात की आशा कर सकते हैं कि प्रत्येक खण्ड के भिन्न–भिन्न परिणाम प्राप्त होंगे।

2. **शारीरिक शिक्षा**

जीवन की शिक्षा के रूप में शारीरिक शिक्षा का पाठ्यक्रम में उतना ही महत्व है जितना अन्य विषयों का। शिक्षा का लक्ष्य केवल (Reading, Writing and Arithmetic) पढ़ना, लिखना एवं गणित की शिक्षा देना नहीं है, अपितु (Reading, Writing, Arithmetic, Right, Responsibility, Relationship and Recreation) की शिक्षा देना है। यह शिक्षा तभी दी जा सकती है जब शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा में उचित समन्वयन हो।

3. **शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य व्यक्ति का सर्वांगीण विकास**

शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शैक्षिक प्रक्रिया का अभिन्न अंग है जो गुणवत्तापरक निर्देशित शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के माध्यम से व्यक्ति के जीवन के शारीरिक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक पक्षों को एकीकृत एवं परिवर्द्धित करती है। इसी सन्दर्भ में स्वामी विवेकानन्द (Swami Vivekanand) का कथन है, 'सभी प्रकार की शिक्षा, सभी प्रकार के प्रशिक्षण एवं शैक्षिक कार्यक्रमों का अंतिम उद्देश्य व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास करना ही है। थॉमस वुड (Thomas Wood) के अनुसार, 'शारीरिक शिक्षा का ध्येय व्यक्ति की सर्वांगीण शिक्षा में योगदान से सम्बन्धित होना चाहिए।'

4. **शैक्षिक प्रक्रिया का प्रथम सोपान, शारीरिक शिक्षा**

शिक्षा को पूर्ण होने के लिए उसमें पाँच प्रधान पहलू होना चाहिए। इनका सम्बन्ध मनुष्य की पाँच प्रधान क्रियाओं से होती हैं – शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक। साधारणतया शिक्षा के ये सभी पहलु व्यक्ति के विकास के अनुसार, एक के बाद एक, कालक्रम से आरम्भ होते हैं। शिक्षा का पहला सबक बच्चा शारीरिक गतियों के माध्यम से ही सीखता है।
इस सम्बंध में ए.आर. वेमैन (A.R. Wayman) के शब्दों में, 'शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का वह पक्ष है जो शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से सम्पूर्ण व्यक्ति के विकास और प्रशिक्षण से सम्बन्धित है।'
डी. ओबर्टयुफर (D. Oberteuffer) ने भी इसी तरह के विचारों को रेखांकित किया है, 'शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का संकलन है जो व्यक्ति को शारीरिक गतियों द्वारा प्राप्त होते हैं।'

5. **सामाजिक सद्भाव एवं भावनात्मक स्थिरता के स्रोत के रूप में शारीरिक शिक्षा**

शिक्षा समाज की उन्नति का स्रोत मानी जाती है तथा व्यक्ति इसका आधार है। व्यक्ति सामाजिक वातावरण से ज्ञान प्राप्त करता है। उत्साह, आज्ञापालन, सहयोग, अनुशासन तथा साहस जैसे गुणों को ग्रहण करता है। शारीरिक शिक्षा शैक्षणिक कक्षाओं एवं खेल के मैदानों में व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करती है जिसके द्वारा इन गुणों का उदय होना स्वाभाविक है। शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों को सामाजिक वातावरण में सामंजस्य स्थापित करने और सकारात्मक शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक उत्तरदायित्वों के निर्वहन के योग्य बनाती है। प्राणी में प्रवृत्तियाँ और संवेग जैविक देन है। शारीरिक शिक्षा द्वारा ही इन प्रवृत्तियों एवं संवेगों को उत्साहित तथा नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रारंभिक कक्षा के बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा का समावेशी स्वरूप

बच्चों की विविध क्षमता एवं आवश्यकताओं का ध्यान देने के लिए निम्नलिखित बात महत्वपूर्ण हैं:–

गामक तथा क्रियात्मक विकास का सामान्य अर्थ है – बच्चे की गामक तथा क्रियात्मक शक्तियों, क्षमताओं तथा योग्यताओं का विकास। क्रियात्मक शक्तियों का अर्थ ऐसी शारीरिक गतिविधियाँ या क्रियाएँ जिस में बालक को उन क्रियाओं को करने में माँसपेशियों एवं तन्त्रिकाओं की गतिविधियों के संयोजन की जरूरत होती है, जैसे – चलना, बैठना आदि। जन्म के बाद बच्चा आंरभ में नासमझ तथा असहाय होता है। वह किसी भी कार्य के लिए आपने माता पिता पर निर्भर रहता है। धीरे–धीरे उसका विकास होने लगता है और वह अपने अंगों पर नियंत्रण पा लेता है। यही नहीं, उसके शरीर की मांसपेशियां भी सुदृढ़ होने लगती हैं। इस प्रकार से बच्चे की शारीरिक समर्थता ही क्रियात्मक अथवा गामक विकास कहलाती है।

क्रियात्मक विकास महत्त्व

क्रियात्मक अथवा गामक विकास का बच्चे के जीवन में अत्याधिक महत्त्व होता है। यह महत्त्व प्रत्यक्ष तथा परोक्ष दोनों रूपों में देखा जा सकता है।

1. **शारीरिक विकास में सहायक –** गामक अथवा क्रियात्मक विकास के कारण बच्चा शारीरिक रूप से विकास करता है और स्वस्थ होता है।
2. **मानसिक विकास में सहायक –** क्रियात्मक अथवा गामक योग्यताएं और क्षमताएं बच्चे के मानसिक विकास में भी सहायता करती हैं जिससे बच्चा शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ होता है।
3. **समाजीकरण के लिए आवश्यक –** क्रियात्मक विकास बच्चे के समाजीकरण के लिए आवश्यक है। इससे बच्चा दूसरे बच्चों के साथ रहना सीख जाता है और उनसे बहुत कुछ सीखता है।
4. **भावनात्मक परिपक्वता के लिए आवश्यक –** क्रियात्मक विकास बच्चे की भावनात्मक परिपक्वता में सहायता करता है क्योंकि बच्चे की सफलता तथा विफलता इस बात पर निर्भर करती है कि विशेष कार्य में उसकी गतिविधियां किस प्रकार की रही हैं।
5. **स्वावलम्बन तथा आत्म निर्भरता में सहायक क्रियात्मक विकास –** बच्चे को जहाँ एक ओर स्वावलम्बन का पाठ पढ़ाता है, वहीं दूसरी ओर उसे आत्मनिर्भर बनने की शिक्षा देता है। क्रियात्मक विकास के कारण ही बच्चे स्वावलम्बी तथा आत्मनिर्भर बनते हैं। इस दृष्टी से गति विकास कदम कदम पर उनकी सहायता करता है।
6. **मनोरंजन और आत्मतुष्टि में सहायक –** क्रियात्मक अथवा गामक विकास की असंख्य गतिविधियां बच्चों के बाल्यकाल तथा किशोरावस्था में आमोद–प्रमोद की साधन बनती हैं। ये गतिविधियाँ जहां बच्चों को एक ओर आत्मआनंद तथा आत्म–संतुष्टि प्रदान करती है वहीं दूसरी ओर उनकी व्यावसायिक कुशलता में भी वृद्धि करती हैं।
7. **अध्ययन में सहायक –** क्रियात्मक अथवा गामक विकास बच्चों को अध्ययन में भी सहायता प्रदान करता है। अनेक बच्चे गामक विकास के कारण पढ़ाई–लिखाई में अधिक रूचि लेने लगते हैं।
8. **विद्यालय समायोजन में सहायक –** बच्चे के विद्यालय समायोजन में भी क्रियात्मक विकास अत्यधिक सहायक है। उदाहरण के रूप में, प्रारम्भिक कक्षाओं में लेखन, ड्राईंग तथा चित्रकला पर विशेष बल दिया जाता है। जिन बालक का गति विकास अच्छा होता है वे इन विषयों को अच्छी प्रकार सीख लेते हैं परन्तु जिनका गति विकास पिछड़ा होता है, वे पूर्ण सफलता प्राप्त नहीं कर पाते।
9. **आत्मनिर्भर और आत्म विश्वासी बनाने में सहायक –** गति विकास के कारण धीरे–धोरे बच्चा बड़ा होकर आत्मनिर्भर हो जाता है और उसमें आत्मविश्वास की भावना उत्पन्न होती है और वह दुसरों पर निर्भर न रहकर स्वयं काम करने लगता है। संक्षेप में हम कह सकते हैं कि गामक विकास की असंख्य गतिविधियाँ हैं, जैसे – घूमना–फिरना, कूदना, दौड़ना, पकड़ना, फेंकना, लिखना,

पढ़ना इत्यादि। अंतःक्रियात्मक विकास जितना अच्छा व अनुकूल होगा, बच्चे में उतनी क्रियाशीलता होगी और वे अपने जीवन में विकास कर सकेंगे।

गतिविधियों के दौरान बच्चों का प्रेक्षण एवं मार्गदर्शन

पर्यवेक्षण का अर्थ (Meaning of Supervision)

शब्द की उत्पत्ति के दृष्टिकोण से कहें तो पर्यवेक्षण (Supervision) दो शब्दों "पर्य" और "वेक्षण" का योग है जिसका अर्थ है – 'देखरेख'। अतः पर्यवेक्षण का अर्थ, 'श्रेष्ठतरों द्वारा उनके अधीनस्थों के कार्यों की देखरेख है।

पर्यवेक्षण में विभिन्न गतिविधियाँ शामिल हैं, जैसे – निगरानी, निर्देशन, मार्गदर्शन, निरीक्षण और तालमेल। शिक्षा–संबंधी और परामर्श संबंधी पहलू भी इसके अंग हैं। इस तरह, एक पर्यवेक्षक की भूमिका एक नेता की भूमिका से मिलती–जुलती है।

परिभाषा (Definition)

हेनरी रेइनिंग, 'पर्यवेक्षण दूसरों के कामों का प्राधिकार के साथ निर्देशन है।'

टेरी व फ्रैंकलिन, 'पर्यवेक्षण का अर्थ है – कर्मचारियों के प्रयासों और अन्य संसाधनों का मार्गदर्शन और निर्देशन करना ताकि वांछित कार्य के परिणाम को प्राप्त किया जा सके।'

एम. विलियमसन, 'पर्यवेक्षण एक प्रक्रिया है जिसमें अपनी आवश्यकतानुसार सीखने, अपनी क्षमताओं को बढ़ाने के लिए अपने ज्ञान और कौशल का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करने में कर्मचारियों की निर्दिष्ट स्टाफ सदस्यों द्वारा मदद की जाती है ताकि वे अपना काम अपने और एजेंसी के लिए अधिक प्रभावी और संतोषजनक ढंग से कर सकें।'

पर्यवेक्षण का सिद्धांत संगठन के पदानुक्रमिक ढाँचे (स्केलीय श्रृंखला) में अंतर्निहित होता है, जिसके अंतर्गत सभी स्तरों पर प्रत्येक कर्मचारी अपने श्रेष्ठ के पर्यवेक्षण के अंतर्गत होता है।

इस परिप्रेक्ष्य में, जे.एम. फिफनर टिप्पणी करते हैं, 'एक दृष्टिकोण से पर्यवेक्षण पदानुक्रम के उच्चतम स्तरों तक जाता है। ब्यूरो प्रमुख प्रभागीय प्रमुख को पर्यवेक्षित करता है, जो स्वयं विभागीय प्रमुखों को पर्यवेक्षित करता है, जो कतारों को पर्यवेक्षित करते हैं।' इस तरह, प्राधिकार में मौजूद सभी व्यक्ति जो दूसरों के कार्यों को नियंत्रित करते हैं, वे संगठन के आधिकारिक पदानुक्रम से जुड़े पर्यवेक्षक होते हैं।

पर्यवेक्षण के चरण (Phases of Supervision)

एफ.एम. मार्क्स के अनुसार, पर्यवेक्षक के काम के तीन चरण या पहलू होते हैं:–

i. **सारभूत या तकनीकी –** इसका संबंध किए जाने वाले काम से होता है यानि, एक पर्यवेक्षक को अपने काम की तकनीकों और पद्धतियों से परिचित होना चाहिए।
ii. **संस्थागत या वस्तुपरक –** इसका संबंध (प्रबंधन द्वारा तय) नीतियों और प्रक्रियाओं से होता है, जिसके अनुसार ही काम होना चाहिए।
iii. **व्यक्तिगत या मानवीय –** इसका संबंध कर्मचारियों को सँभालने से है अर्थात, नीतियों और प्रक्रियाओं की रूपरेखा के अंतर्गत कामों को पूरा करने के लिए कार्य समूह को प्रेरित करना।

जे.डी. मिलेट कहते हैं कि पर्यवेक्षण के दो मुख्य उद्देश्य हैं:–

i. एक एजेंसी के संघटक अंगों के बीच तालमेल बिठाना।
ii. यह सुनिश्चित करना कि एजेंसी की प्रत्येक इकाई सौंपे गए काम को पूरा करती है।

पर्यवेक्षण का महत्त्व

गतिविधियों के दौरान बच्चों में चोट लगने की संभावना को कम करने के लिए पर्यवेक्षण एवं मार्गदर्शन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

विशेष रूप से प्राथमिक बच्चों की क्षमता सीमित होने के कारण पर्यवेक्षण एवं मार्गदर्शन का महत्त्व बढ़ जाता है। वास्तव में तर्क दिया जाता है कि पर्यवेक्षण एवं मार्गदर्शन की अनुपस्थिति में अक्सर चोट लग जाती है जिसके कारण गतिविधियों के दौरान बच्चों को चोट लग सकती है। पर्यवेक्षक एवं मार्गदर्शन के द्वारा आप बच्चे के व्यवहार में उचित परिवर्तन ला सकते हैं तथा इसके लिए निम्नलिखित तरीके को अपनाया जा सकता है:–

1. जोखिम के बारे में बच्चों को जानकारी देकर।
2. बच्चों को खेल के नियमों को समझाकर।
3. बच्चों को खेल के सुरक्षात्मक उपकरण की जानकारी देकर।
4. आवश्यकतानुसार बच्चे को मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान करके।
5. बच्चों में अनुशासन की भावना को जागृत करके।

पर्यवेक्षण के कार्य (Functions of Supervision)

गतिविधियों के दौरान बच्चों के परीक्षण करने के तरीके निम्नलिखित हैं:–

1. प्रत्येक काम के लिए उचित बच्चे का चुनाव।
2. प्रत्येक बच्चे में उसके काम के प्रति रुचि पैदा करना और उसे वह काम करने का तरीका सिखाना।
3. यह निश्चित करने के लिए कि सिखाना पूरी तरह प्रभावी रहा है, प्रदर्शन की माप और निर्धारण।
4. जहाँ जरूरी हो, वहाँ चीजों को दुरुस्त करना और बच्चे को अधिक उपयुक्त काम पर स्थानांतरित करना या उन कामों से हटाना जिन पर वे अप्रभावी सिद्ध हुए हैं।
5. जब भी प्रशंसा का मौका हो तो प्रशंसा करना और अच्छे काम पर ईनाम देना।
6. कार्य समूह में प्रत्येक बच्चे को सामंजस्यपूर्ण ढंग से बिठाना।

मार्गदर्शन का अर्थ Meaning of Guidance

जीवन के प्रत्येक मोड़ पर हमें एक ऐसे पथ प्रदर्शक की आवश्यकता होती है जो हमें हमेशा कामयाबी की तरफ अग्रसर करता है तो आज हम एक ऐसे ही विषय पर चर्चा करने वाले हैं जिसका नाम है मार्गदर्शन अथवा निर्देशन जिसे इंग्लिश की भाषा में गाइडेंस कहते हैं।

मार्गदर्शन का अर्थ(Meaning of Guidance):

मार्गदर्शन का शाब्दिक अर्थ होता है रास्ता दिखलाना अथवा पथ प्रदर्शन करना। जब कोई व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों एवं समस्याओं से जूझ रहा होता है तो उसे उस समस्या से बाहर आने के लिए अथवा उसे समाप्त करने के लिए उचित मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। उचित मार्गदर्शन प्राप्त कर के व्यक्ति किसी भी प्रकार की समस्या एवं बाधा को पार करके आगे बढ़ता है।

मार्गदर्शन अथवा निर्देशन की परिभाषाएं(Definition of Guidance and Nature of Guidance**(**

भारतीय शिक्षा आयोग के अनुसार– '' मार्गदर्शन शिक्षार्थियों के शिक्षण संस्थानों और घर में स्थितियों के लिए सर्वोत्तम संभव समायोजन करने में सहायता करता है और साथ ही साथ व्यक्तित्व के सभी पहलुओं के विकास को सुविधाजनक बनाता है।''

यूनाइटेड स्टेट ऑफ एजुकेशन के अनुसार मार्गदर्शन अथवा निर्देशन – ''विशेष प्रशिक्षण सहित विभिन्न तरीकों से व्यक्ति को परिचित करने की प्रक्रिया जिसमें वह अपने प्राकृतिक बंदोबस्तों की खोज कर सकता है ताकि वह अपने सबसे अच्छे लाभ के लिए और समाज के लिए जीवन यापन करे।''

स्किनर के अनुसार– मार्गदर्शन एक ऐसी प्रक्रिया है जो युवाओं को स्वयं एवं दूसरों को परिस्थितियों के प्रति समायोजन करने में सहायता प्रदान करता है।

सर जोन्स के अनुसार – ''मार्गदर्शन में किसी के द्वारा दी गई व्यक्तिगत सहायता शामिल है मार्गदर्शन निर्देशन को सहायता के लिए ही बनाया गया है ताकि व्यक्ति यह तय कर सके कि वह किस क्षेत्र में जाना चाहता है, वह वास्तव में क्या करना चाहता है और कितना अच्छा कर सकता है उसके सभी उद्देश्यों को पूरा करना।''

नैप के अनुसार मार्गदर्शन– विद्यार्थी के बारे में व्यक्तिगत रूप से जानना उसे खुद से सीखने में सहायता करना उसको एवं उसके वातावरण में बदलाव लाना जोकि जितना संभव हो सके उसकी वृद्धि और विकास में सहायता कर सकें।

रुथ–स्ट्रोंग की परिभाषा के अनुसार उन्होंने मार्गदर्शन को इस प्रकार परिभाषित किया है – मार्गदर्शन का उद्देश्य उसके लिए उपलब्ध संभावनाओं के संदर्भ में प्रत्येक बच्चे के अधिकतम विकास को बढ़ावा देना है

डंसमूर और मिलर के अनुसार – ''मार्गदर्शन एक ऐसा साधन है जो व्यक्तियों को बुद्धिमानी से शैक्षिक, व्यावसायिक और व्यक्तिगत अवसरों को समझने और उपयोग करने में मदद करता है। अथवा विकसित और व्यवस्थित सहायता के रूप में छात्रों को स्कूल और जीवन में संतोषजनक समायोजन प्राप्त करने में सहायता मिलती है।''

मार्गदर्शन अथवा निर्देशन की प्रकृति (Nature of Guidance)

मार्गदर्शन के भावार्थ और इनकी उपरोक्त सभी परिभाषाओं के मद्दे नजर रखते हुए हम मार्गदर्शन अथवा निर्देशन की प्रकृति को निम्नलिखित बिंदुओं से प्रदर्शित कर सकते हैं।

- मार्गदर्शन एक विकासात्मक प्रक्रिया है।
- मार्गदर्शन एक सतत प्रक्रिया है जो कि निरंतर विकास की ओर चलती है।
- मार्गदर्शन व्यक्ति की विभिन्न परिस्थितियों में समायोजन कराने की प्रक्रिया है।
- मार्गदर्शन पूर्णतः व्यक्ति पर निर्भर करता है।
- मार्गदर्शन एक कौशल युक्त प्रक्रिया है।
- मार्गदर्शन एक आत्म दर्शन करने की प्रक्रिया है जो कि व्यक्ति को स्वयं की क्षमता एवं शक्तियों से परिचित कराता है।

इकाई–2

प्रारम्भिक विद्यालय के विभिन्न खेलकुद तथा उनका आयोजन

खेल एवं खेल कुद

खेल एवं खेल कूद की अवधारणाः–

खेल (sports) का अर्थ है "carrying away from work" अर्थात ऐसी गतिविधियाँ जो हमारे दैनिक कार्य–कलापों से हटकर हों, व्यक्ति उन्हें अपने खाली समय में करे और जिसे करने से उसे प्रसन्नता का अनुभव हो। खेल का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति को मनोरंजन तथा आराम प्रदान करना है। वर्तमान समय में खेल का विस्तार मनोरंजन के साथ–साथ प्रतियोगिता में अच्छे प्रदर्शन तक पहुँच गया है। खेल एकल व समूह दोनो प्रकार से खेले जाते है।

'' खेल सिर्फ एक शारीरिक गतिविधि नहीं है। जैसे योग में शरीर की उच्चतम् उपलब्धि पर आप आत्म साक्षात्कर के सबसे पास होते है, वैसे ही खेल के चरम पर पहुँचकर खिलाड़ी समझता है कि वह यश, पैसे और निजी सुरक्षा के लिए नही, किसी ऐसे गौरव के लिए खेल रहा था, जो धन या यश से कभी प्राप्त नही होगा।''

– प्रभाष जोशी

निक निलसन के अनुसार–'' कोई भी कार्य जो अतिरिक्त समय में प्रसन्नता पूर्वक किया जाए तथा जो जीवन के प्रति लगाव व प्रेम उत्पन्न करे, खेल कहलाता है।''

खेल एवं खेल कूद का महत्वः–

1. खेल से मस्तिष्क और बुद्धि का तीव्र विकास होता है
2. खेल से व्यक्ति तनावमुक्त रहता है।
3. खेल से पढ़ाई में मन केन्द्रित होता है।
4. खेल के द्वारा शरीर की मांसपेशी मजबूत होती है
5. खेल से व्यक्ति उर्जावान महसूस करता है।
6. खेल के माध्यम से विद्यार्थी के मूल भूत कौशल का विकास होता है।
7. खेल से बच्चों का संवेगात्मक विकास होता है।

खेल–कूद के बुनियादी आधारः–

खेल बच्चों के सर्वांगीण विकास में लाभदायक होता है इसके बुनियादी आधार निम्नलिखित हैः–

1. आनन्द(मजे के लिए)
2. सुरक्षा (सुरक्षित वातावरण, शारीरिक एवं भावनात्मक सुरक्षा)
3. सबकी सहभागिता (लड़के, लड़कियों, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों का समावेशन)
4. अनुभव करके सीखना(बच्चों द्वारा स्वयं से खेल के नियमेां को समझना, बनाना, आदि)

किसी व्यक्ति के जीवन में नियमित शारीरिक गतिविधि के महत्व के बारे में कोई संदेह नहीं है जो न केवल उन्हें स्वस्थ रहने में मदद करता है बल्कि उनकी भावनात्मक फिटनेस में भी सुधार करता है।

बचपन से ही ऐसी गतिविधियों को शामिल करना एक अच्छा विचार है क्योंकि इससे उन्हें आसानी से अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने में मदद मिलती है। इसीलिए विद्यालयी पाठ्यक्रम में खेलकूद को एक अच्छा विचार माना जाता है।

एक विद्यार्थी को शारीरिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ होना चाहिए और अपने क्षेत्र में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए केंद्रित रहना चाहिए। पाठ्यक्रम में खेल गतिविधियों को शामिल करना विद्यार्थियों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होगा।

यहाँ हम खेलों को विद्यालयी पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाने के सबसे महत्वपूर्ण लाभों में से कुछ पर चर्चा कर रहे हैं।

1. **स्वास्थ्य लाभ** – खेल के रूप में नियमित शारीरिक गतिविधि विद्यार्थियों को स्वस्थ रहने और अवांछित बीमारी से बचने में मदद कर सकती है। सबसे महत्वपूर्ण लाभों में से एक मोटापा का जोखिम कम करना है अन्यथा आज के बच्चों में एक आम समस्या है। विद्यार्थियों को कार्डियोवास्कुलर फिटनेस में वृद्धि और हड्डियों के घनत्व में वृद्धि से ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा कम हो सकता है। इसके अलावा खेल गतिविधियां पुरानी मांसपेशियों के तनाव को कम करती हैं, फेफड़ों को मजबूत करती हैं, रक्त शर्करा के स्तर को कम करती हैं और रक्तचाप को नियंत्रित करती हैं। खेल में शामिल विद्यार्थी अधिक ऊर्जावान व्यक्तियों के रूप में बड़े होते हैं।
2. **अच्छे फिटनेस स्तर में सुधार** – खेल गतिविधियों में शामिल होने से विद्यार्थियों को अतिरिक्त वसा जमा होने के गठन से बचने में मदद मिलती है और इस प्रकार वे फिट और स्लिम रहते हैं। खेलों के लिए प्रशिक्षण गतिविधियाँ उन्हें एक अच्छी मुद्रा विकसित करने में मदद करती हैं जो फिट रहने का एक महत्वपूर्ण कारक है। साथ–ही वे अपने हाथ–आँख और पैर–आँख के समन्वय में सुधार कर सकते हैं और एक बेहतर संतुलन प्राप्त कर सकते हैं। आउटडोर खेलों में रुचि भी उनकी गतिहीन गतिविधियों से बचती है या कम होती है जैसे कि वीडियो गेम खेलना और टेलीविजन देखना।
3. **आत्म–सम्मान में वृद्धि** – कई शोध अध्ययनों ने ध्यान आकर्षित किया कि खेल खेलने से बच्चे के आत्मसम्मान और आत्मविश्वास में वृद्धि हो सकती है। यहाँ तक कि छोटे इशारों, जैसे – कोच से हैंडशेक, अपनी टीम के साथी द्वारा पीठ पर थपथपाना, प्रतिद्वंद्वी से हाई–फाई या माता–पिता और दोस्तों से शब्दों की प्रशंसा एक विद्यार्थी के रूप में उनके आत्मसम्मान को बढ़ा सकती है। वे रचनात्मक आलोचना का स्वागत करना सीखेंगे और अपनी कमजोरी पर काम करेंगे जब तक कि वे सुधार या सफलता नहीं देखते।
4. **उन्नत नेतृत्व कौशल** – खेल गतिविधियां न केवल एक टीम के खिलाड़ी की भूमिका की मांग करती हैं, बल्कि कई बार एक नेता भी। यह जानकर कि विद्यालय के दिनों में एक टीम का नेतृत्व कैसे किया जाएगा, उनके नेतृत्व की गुणवत्ता को बढ़ावा देगा जो उन्हें अच्छे निर्णय लेने में सक्षम बनाता है। एक अच्छा नेता होने के नाते न केवल उन्हें सामने से नेतृत्व करने की माँग करनी चाहिए, बल्कि अपनी टीम को भी जीत की भावना के साथ आगे बढ़ाने की जरूरत है। यह उन्हें टीम भावनाओं को प्रबंधित करने और टीम के अनुशासन में सुधार करने के लिए भी सिखाता है।
5. **सकारात्मक सोंच में वृद्धि** – खेल से जुड़े लोगों को सफलता हासिल करने से पहले अपने कोच और सहयोगी स्टाफ से काफी सलाह लेनी होगी। यह सकारात्मक सलाह जीवन के सभी चरणों में एक या दूसरे रूप में उनके लिए एक संपत्ति हो सकती है। वे सीखेंगे कि भावनाओं को अच्छी तरह से कैसे प्रबंधित करें और बेहतर प्रदर्शन करें जो उन्हें बचपन में एक सकारात्मक मानसिकता

विकसित करने में मदद करता है। अधिकारियों के फैसलों का सम्मान करना और असफलताओं को स्वीकार करना जैसे जीवन के कुछ क्षेत्रों में सफलता महत्वपूर्ण है।

6. **संवेगात्मक सामंजस्य में सुधार** – खेल के माध्यम से शारीरिक उत्तेजना उनकी भलाई की भावना में सुधार करती है और उनमें खुशी पैदा करती है। खुशी हार्मोन जारी करने से मानसिक अवसाद कम होता है और भावनात्मक रूप से फिट और हंसमुख रहने में मदद मिलती है। यदि वे खेल के लिए प्यार को बदल सकते हैं और इसे जुनून के रूप में पालन कर सकते हैं, तो वे इसमें से एक कैरियर भी बना सकते हैं। जब वे केंद्रित रहते हैं और अपने सपने को हासिल करने की दिशा में काम करते हैं, तो यह हमेशा खुशी की बात होती है।
7. **अधिक सामाजिक बनने में सहयोग** – खेल टीम का हिस्सा होने से उन्हें हर उम्र के लोगों के साथ अच्छी तरह से बातचीत करने में मदद मिलती है। दोस्त बनाना और अधिक खुली मानसिकता के साथ विविधताओं का सम्मान करना आसान हो जाता है। कोच और वरिष्ठ विद्यार्थियों के साथ समागम सत्र उन्हें जीवन में होने वाली घटनाओं और मुस्कुराहट के साथ हर चीज का सामना करने की क्षमता प्रदान करता है। यह उन्हें सभी परिस्थितियों में आगे आने का साहस और आत्मविश्वास देता है और एक अवसर के लिए कभी पीछे नहीं रहता।
8. **उन्नत अनुशासन** – एक खेल व्यक्तित्व होने के नाते उन्हें अनुशासन के महत्वपूर्ण गुण सिखाते हैं जो जीवन के कई पहलुओं में एक आत्म बढ़ावा के रूप में कार्य कर सकते हैं। किसी भी खेल गतिविधि में शामिल होना उन्हें मानसिक, शारीरिक और साथ ही सामाजिक अनुशासन सिखाता है। वे इसे निम्नलिखित नियमों के रूप में सीखते हैं, संयम का अभ्यास करते हैं या कोच के आज्ञा का पालन करते हैं और निर्णयों का सम्मान करते हैं। यह विद्यार्थियों को उनकी पूर्ण क्षमता को पूरा करने और उनके लक्ष्यों को महसूस करने में सक्षम बनाता है, जो सफलता प्राप्त करने में महत्वपूर्ण कारक हैं।
9. **शिक्षा क्षेत्र में बेहतर प्रदर्शन करने में लाभ** – अध्ययन ने खेल गतिविधियों और मस्तिष्क की बेहतर स्मृति और संज्ञानात्मक कार्यों के बीच एक सकारात्मक संबंध दिखाया है। इसका मतलब है कि अगर खेल को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाया जाए तो विद्यार्थी शिक्षा क्षेत्र में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं। इसके अलावा एक अनुशासित विद्यार्थी अपने पाठ को स्मार्ट बनाने और परीक्षणों में अच्छा स्कोर करने की योजना बना सकता है। शारीरिक रूप से सक्रिय होने से उन्हें अपने अध्ययन में केंद्रित रहने में मदद मिलती है। साथ–ही समन्वय, मल्टीटास्किंग और स्थितिजन्य जागरूकता जैसे कौशल उनके शैक्षणिक कौशल को बढ़ाते हैं।
10. **बेहतर टीम वर्क और सहयोग** – खेल प्रतियोगिताओं और मैचों को एक बहुत अच्छे समन्वय, टीमवर्क और सहयोग की आवश्यकता होती है। ये कौशल विद्यार्थियों की मदद करेंगे जब वे कल के प्रतिभागी के रूप में बड़े होंगे। प्रतिभागी के खेलों में भाग लेने के अलावा, टीम के खेल एक टीम के खिलाड़ी के रूप में उनकी भूमिका में सुधार करते हैं जो उन्हें बहुत मदद करता है जब यह अकादमिक और भविष्य के कैरियर दोनों में समूह परियोजनाओं की बात आती है। वे सीखेंगे कि एक टीम के रूप में जीतने के लिए दूसरों के साथ कैसे सहयोग करें जो उन्हें दूसरों के विचारों का सम्मान करने में सक्षम बनाता है।
11. **कुशल समय प्रबंधन** – यह एक विद्यार्थी द्वारा हासिल की गई एक और महत्वपूर्ण कौशल है जो खेल गतिविधियों का हिस्सा है। किसी भी खेल की बात हो तो घड़ी पर अनुशासन बहुत महत्वपूर्ण है और यह कौशल विद्यार्थियों के जीवन काल के लिए एक संपत्ति है। खेलों के लिए उनका जुनून उन्हें खेलों के लिए उपलब्ध समय, अभ्यास के साथ–साथ शिक्षाविदों को कुशलता से विभाजित करने में मदद करेगा। उपलब्ध समय का प्रबंधन कैसे करना है, यह जानना उनकी सफलता की यात्रा का एक बड़ा कारक हो सकता है।

अनुभव करके सीखना

खेल में बच्चे कल्पना द्वारा अलग–अलग भूमिकाएं निभाते हैं। ऐसा करते हुए उनकी बुद्धि और व्यवहार उसी व्यक्ति के अनुसार होता है जिनकी वह भूमिका कर रहे हैं। इस कारण वे उन व्यक्तियों के विचार और भावनाओं को भी प्रदर्शित करते हैं। उदाहरणतः खेल बालिका गुड़िया की माँ बनकर गुड़िया को कहती है कि उसे टॉफी नहीं मिलेगी क्योंकि उसके लिए हानिकारक है। शायद उसने ऐसा इसलिए कहा क्योंकि बालिका 'खेल' में माँ की नकल करके उचित व्यवहार सीख रही है। नाटक करना बच्चों के खेल का एक अभिन्न हिस्सा है। खेल में बालिका वास्तविकता से निकट और बहुत कुछ सृजनात्मक करती है। एक टूटी प्लेट तीन वर्षीय बालिका के लिए टेबल बन जाती है और एक दस वर्षीय बालक के लिए अंतरिक्ष यान। माचिस के डिब्बों की पंक्ति रेलगाड़ी बन जाती है और इस रेलगाड़ी से खेलते हुए बच्चे जंगल से गुजरने, नदी पार करने और डकैतों से लड़ने का नाटक करते हैं। आप यह देखकर हैरान हो जाएंगे कि रेल पटरी पर न चल सड़क पर ही चल रही है। यह आवश्यक नहीं है कि खेल यथार्थ ही दर्शाए। खेल कल्पना शक्ति को विकसित करता है और यह बच्चों को दैनिक स्थितियों से जूझने में मदद करता है। खेल शारीरिक और क्रियात्मक विकास को बढ़ावा देता है। आपने पढ़ा कि शारीरिक और क्रियात्मक कौशलों का विकास अभ्यास करने पर निर्भर करता है। खेल ऐसी क्रिया है जो बच्चों को अभ्यास के पर्याप्त अवसर प्रदान करती है। निम्नलिखित घटना इस बात को स्पष्ट करती है। एक माँ जब चार महीने के शिशु के आगे एक झुनझुना रख देती है, शिशु का ध्यान झुनझुना की तरफ आकर्षित होता है और वह अपनी पीठ से पेट पर पलट कर उस तक पहुँचने की कोशिश करता है। यह करने के लिये माँसपेशियों का समन्वय जरूरी है। बार–बार झुनझुने तक पहुँचने के प्रयास में शिशु को मिट्टी खाने का अवसर मिलता है और धीरे–धीरे वह आसानी से कर लेता है। बच्चे जब ईंटों की एक पंक्ति पर चलने की कोशिश करते हैं, दीवार फाँदते हैं, सीढ़ी चढ़ते हैं, झूलों में लटकते हैं, दौड़ने के खेल खेलते हैं, साइकिल की सवारी करते हैं तो उनकी बहुत माँसपेशियों का समन्वय बढ़ता है। खेल–खेल में जमीन में गड्ढे खोदने, फूलों के हार बनाने, चित्र बनाने और उनमें रंग भरने में बच्चों की लघु माँसपेशियों का विकास होता है।

मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेल का महत्व

मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेल सर्वांगीण विकास में सहायक होने के साथ–साथ इसका अत्यधिक महत्व है, जिससे शरीर स्वस्थ और शक्तिशाली बनता है। मांसपेशियां और हड्डियां भी मजबूत बनती हैं पाचन क्रिया उत्तम रखने में भी सहायक है। शारीरिक विकास के साथ बौद्धिक एवं भावात्मक विकास होता है, इससे आपसी तालमेल एंव सूझबूझ का विकास होता है। तनाव कम होने से दुःख दर्द कम हो जाता है। संघर्षपूर्ण एवं मानसिक तनाव से युक्त शैक्षणिक खेल दुःख–दर्द कम करने में सहायक हैं। मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेल से उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त होता है, ''स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है।'' उक्त युक्ति में शैक्षणिक खेलों का योगदान महत्वपूर्ण है। खेल सभी के व्यस्त जीवन में विशेष रुप से विद्यार्थियों के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं क्योंकि शारीरिक एवं मानसिक तन्दुरुस्ती प्राप्त करने में भी सहायक हैं। शैक्षणिक खेल सर्वांगीण विकास में सहयोगी होने से प्राचीनकाल से ही इसका अत्यधिक महत्व है इस अध्याय में मनोरंजनात्मक शैक्षणिक खेल अनेकानेक है जिन्हें खेलकर आनन्द प्राप्त कर सकते हैं। अतः कुछ खेलों का वर्णन किया गया है जो निम्न हैः–

1. स्पर्श एवं दौड़ के खेल
2. दो दलों के खेल
3. बैठे खेल

शैक्षणिक खेलों को विद्यालय एवं समाजिक जीवन में शारीरिक रुप से पुष्टता प्राप्त करने हेतु अत्याधिक महत्त्व दिया है। कुछ खेल निम्नांकित हैं:–

मंडल में स्पर्श एवं दौड़ के खेल

1. खड़ी खो

इस खेल में खिलाड़ी मंडल यानि गोल घेरे पर खड़े रहेंगे। एक खिलाड़ी बाहर तथा एक अन्दर रहेगा। सिटी बजने पर अ दौड कर ब को पकड़ेगा। ब किसी भी खिलाडी (स) के आगे पीठ करके खड़ा होगा तथा खो कहेगा, तब (अ) खो मिलने पर (स) को पकड़ेगा इस प्रकार यह खेल चलते रहेगा। यदि (अ) ने (ब) या (स) को पकड़ लिया तो यह क्रम उलट जाएगा शिक्षक बीच बीच में बदली भी करा सकते है।

2. नमस्ते जी

इस खेल में एक खिलाड़ी (अ) मंडल के बाहर दौडते हुए (ब) किसी (ब) की पीठ को स्पर्श करेगा इस पर (ब) तेजी से विपरीत दिशा में दौड़ेगा जहाँ यह दोनों मिलेंगे वहाँ हाथ जोड़कर नमस्ते जी कहेंगे तथा फिर दौंडेगे (ब) के स्थान पर दोनों में से जो पहले पहुँचेगा वह विजयी होगा पराजित खिलाड़ी अब खेल शुरु करेगा।

स्पर्श के शैक्षणिक खेल

1. विष–अमृत

एक विद्यार्थी मैदान में फैले विद्यार्थियो को छूने का प्रयास करेंगे। छूए जाने से पूर्व जो बैठ जाएगा उसे सिर पर हाथ रखकर वह विष कहेगा। शेष विद्यार्थी उसे छू कर अमृत बोलेंगे तो वह खिलाडी फिर से दौड़ने लगेगा। खड़े–खड़े विष हो जाने वाले विद्यार्थी को आऊट माना जाता है और वह खेल से बाहर हो जाता है।

2. सहायता

छूने वाला विद्यार्थी जिसे पकड़ने दौड़ेगा वह चिल्लाकार सहायता माँगेगा, तब शेष में से कोई भी एक विद्यार्थी उसका हाथ थामकर उसे बचा लेगा। छूने वाला अब किसी अन्य को पकड़ेगा जो अकेला पकड़ा जाएगा फिर वह विद्यार्थी खेल शुरु करेगा। इसमें ध्यान रखा जाता है कि दो विद्यार्थी हाथ पकडकर बहुत देर तक एकसाथ न खड़े रहें। ऐसा होने पर एक दण्ड या दो बैठक लगाकर खेल रहे किसी भी विद्यार्थी को छू लेगा।

दो दलों के खेल

1. शक्ति परिचय

दोनों दलों के खिलाड़ी आगे पीछे एक–दूसरे की कमर पकड़कर श्रृंखला बनाएंगे। शुरु के दोनों दलों के प्रथम खिलाड़ी एक–दूसरे का हाथ या दण्ड (लाठी) पकड़ेंगे। दूसरे दल को खींचकर अपनी ओर ले जाने वाला दल विजयी होगा। सावधानी एकदम हाथ या दण्ड (लाठी) छोड़नी नहीं है ।

2. रुमाल झपट्टा

समस्त खिलाड़ियों को दो दलों में विभक्त कर देंगे। मैदान के मध्य में करीब एक मीटर व्यास का गोला बनाऐंगे तथा एक उसमें रुमाल रहेगा। गोले के दोनों ओर समान दूरी पर एक एक लाईन खींच देंगे। जो करीब 10 फीट तथा मैदान छोटा होने पर कम भी हो सकती है। दोनों दल के खिलाड़ियों को आरोही क्रम में अंक दे दिया जाएगा, जैसे – 1,2,3,4,5 आदि निर्णायक जो अंक बोलेगा दोनों ओर से उस अंक वाले खिलाड़ी आकर रुमाल उठाने का प्रयास करेंगे। रुमाल सहित अपने दल में सुरक्षित पहुंचने पर उस दल को एक अंक मिल जाएगा। दूसरा खिलाड़ी उसका पीछा करेगा यदि वह रुमाल झपट कर ले जाने वाले खिलाड़ी को छू दे देता है, तो अंक उसके दल को मिल जाएगा जो दल 15 अंक पहले बना लेगा वह विजयी होगा।

विशेष

1. दोनों में से किसी भी खिलाड़ी का पैर मंडल के अन्दर नहीं पड़ना चाहिए।
2. रुमाल को स्पर्श करने के बाद उसे उठाना अनिवार्य होगा।

बैठे खेल

1. खाएंगे

सब खिलाड़ी बांयी हथेली पर दाहिने हाथ की उंगलियां (खाने वाली वस्तु पकडने की मुद्रा में) रखेंगे। शिक्षक (निर्णायक) द्वारा एक–एक कर खाने वाली वस्तुओं काजू, बादाम, अंजीर, अखरोट, आम, केला, मिठाई इत्यादि के नाम बोले जायेंगे। सभी खिलाडी दाहिने हाथ को मुँह तक ले जाकर कहेंगे, 'खाएंगे'। बीच में वह बोलने वाला कभी–कभी अखाद्य वस्तु पत्थर, पेन्सिल, पेन, थप्पड़ इत्यादि का नाम लेगा तब जो खाएँगे कहेगा वह खेल से आऊट माना जाएगा। अंत में बचने वाला खिलाड़ी विजेता माना जाएगा।

2. फुर्र

इस खेल में सब खिलाड़ी गोल मंडल में या सीधी रेखा पर बैठ अपनी उँगली धरती पर रखेंगे। शिक्षक उड़ने वाले पक्षियों के नामों (कौआ, मोर, कबूतर इत्यादि) पर खिलाड़ियों को उँगली उठाकर फुर्र कहने को कहेंगे। न उड़ने वाले नामों जैसे – साईकिल, भैंस आदि पर जो फुर्र करेगा वह खिलाड़ी खेल से बाहर हो जाएगा। अंत में बचने वाला खिलाड़ी विजेता माना जाएगा।

3. महापुरुषों की श्रृंखला

इस खेल में खिलाड़ी मंडल में बैठकर शुरुआती एक खिलाड़ी किसी महापुरुष का नाम लेगा, जैसे – श्रीराम। दूसरा खिलाड़ी बोलेगा, श्रीराम। फिर अपनी इच्छा से कोई अन्य नाम श्री कृष्ण बोलेगा। तीसरा खिलाडी श्रीराम श्रीकृष्ण तथा अन्य नाम बोलेगा। इसी प्रकार यह क्रम चलता रहेगा। महापुरुषों की तरह महान नारियों के नामों पर आधारित खेल भी ले सकते हैं। इस खेल में जो बिना गलती किए सर्वाधिक सही नाम बताएगा वह विजेता माना जाएगा।

4. नेता की खोज

इस खेल में सारे खिलाड़ी गोल मंडल में बैठ जाएंगे। शिक्षक किसी एक खिलाड़ी को दूर भेज देगा तथा शेष में से किसी एक को नेता बनाएगा इस पर सब खिलाड़ी ताली बजाएंगे। ताली सुनकर दूर भेजा हुआ खिलाड़ी लौटेगा। नेता जैसी क्रियाएं करेगा शेष सब वैसा ही करेंगे। नेता बार–बार अपनी क्रियाएं

बदलेगा। इसी आधार पर नेता उसे खोजेगा तथा नेता को जिस खिलाडी पर शक होगा वह उसके सामने पीठ करके बैठेगा। यदि वही नेता होगा तो उठकर बाहर चला जाएगा अन्यथा जो खिलाड़ी पीठ कर के बैठा है उसकी पीठ पर धीरे से मुक्का मारेगा। तीन मुक्के खाने के बाद भी यदि नेता न खोजा जा सका तो शिक्षक जिन्हें नेता बनाया था, उस नेता को बाहर भेजकर नए सिरे से खेल शुरु करेगा। इस खेल में बनाए गये नेता की खोज करते समय खिलाड़ी मंडल रेखा या अन्य किसी स्थान पर रुकेगा, वह मंडल के अन्दर घूमता रहेगा।

5. शक्ति परिचय

इस खेल में खिलाड़ी जोड़ी में बैठकर कोहनी धरती पर टिकाकर एक–दूसरे के हाथ में हाथ फसाएंगे तथा सीटी बजने पर दूसरे के हाथ को झुकाने का प्रयास करेंगे। हाथ झुकने हेतु ताकत लगाते समय दोनों खिलाडियों में से कोई भी खिलाड़ी कोहनी धरती से ऊपर नहीं उठाएगा। जो खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी का हाथ झुका देगा वह विजेता माना जाएगा।

6. विलोम शब्द

इस खेल में खिलाड़ी को मंडलाकार या पंक्ति में बैठाकर शिक्षक द्वारा बोले गये शब्द का विलोम शब्द खिलाड़ी बोलेंगे (रात–दिन, आकाश–पाताल, प्रकाश–अन्धकार इत्यादि)। यदि खिलाड़ी नहीं बता पाएगा, तो दूसरे खिलाड़ी से पूछा जाएगा तथा जो खिलाड़ी सर्वाधिक उत्तर बताएगा वह विजेता माना जाएगा।

7. जोड़ीदार शब्द

इस खेल में खिलाड़ी मंडलाकार या पंक्ति में बैठकर शिक्षक द्वारा बोले गये शब्द का संबंधित शब्द बोलते है, जैसे – ताला–चाबी, कलम–दवात, किताब–कापी, रोटी–सब्जी इत्यादि। यह संबंधित शब्द खिलाड़ी नहीं बता पाएगा तो दूसरे खिलाड़ी से पूछा जाएगा तथा जो खिलाड़ी सर्वाधिक उत्तर बताएगा, वह विजेता माना जाएगा।

8. राजधानी

इस खेल में खिलाड़ियों को दो दलों में बैठाकर एक–दूसरे से विभिन्न देशों तथा प्रदेशों की राजधानी के संबंध में प्रश्न करेंगे। सही उत्तर बताने पर उस दल को एक अंक मिलेगा। खेल के निर्धारित समय में अधिक अंक बनाने वाला दल विजयी होगा।

9. स्मरण शक्ति

इस खेल में एक मेज पर बीस पच्चीस वस्तुएँ (पेन, पेन्सिल, रबर, स्केल, चश्मा, घड़ी, चाबी, ताला, चित्र, साबुन इत्यादि) रखें। सभी विद्यार्थी अच्छी तरह देख लें। अब उस पर चादर ढककर सबको एक कागज दें। विद्यार्थी अपनी स्मरण शक्ति के आधार पर सब निर्धारित समय दो या तीन मिनट में अधिकतम वस्तुओं के नाम लिखेंगे। सबसे अधिक ठीक नाम लिखने वाला विद्यार्थी विजयी होगा।

एथलेटिक्स (Athletics)

दौड़ना, कूदना, बाधाएँ पार करना, यंत्रों को फेंकना जैसी गतिविधियां उतनी ही पुरानी हैं, जितना कि मानव। इन गतिविधियों की उसे भोजन प्राप्त करने, दुश्मनों से लड़ने व बाह्य जीवन के लिए आवश्यकता थी। इतिहास गवाह है कि मनुष्य ने जीवन की कठिन परिस्थितियों में भी खेलों के रूप में आनन्द के लिए समय निकाला है। इनका विकास शिकार करने की दक्षता, युद्ध की तैयारी और देवताओं को खुश

करने के रूप में हुआ। ओलम्पिक प्रतियोगिताओं को पुनः जीवित करने का तथा खेलकूद में अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ आयोजित करने का श्रेय फ्रांस के बैरन जिसका नाम पैरी डी.कूबरडिन था को जाता है। यही वह व्यक्ति थे, जिनके अथक प्रयास से सन् 1896 में एथेन्स में आधुनिक ओलम्पिक खेलों का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। आज इसका आयोजन प्रत्येक चार वर्ष बाद किया जाता है । 1927 में भारतीय ओलम्पिक एसोसियेशन का गठन हुआ । 1946 में भारतीय एमेच्योर एथलेटिक्स संघ का गठन बेंगलौर में हुआ था।

भारतीय एमेच्योर एथलेटिक्स संघ वर्ष में दो राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं का आयोजन करती हैः–

1. अखिल भारतीय ओपन नेशनल चैंपियनशिप – भारत के समस्त विभाग, जैसे रेलवे, सेना, डाक व तार विभाग इत्यादि के एथलीट इसमें भाग लेते हैं।
2. अन्तः राज्य चैम्पियनशिप।

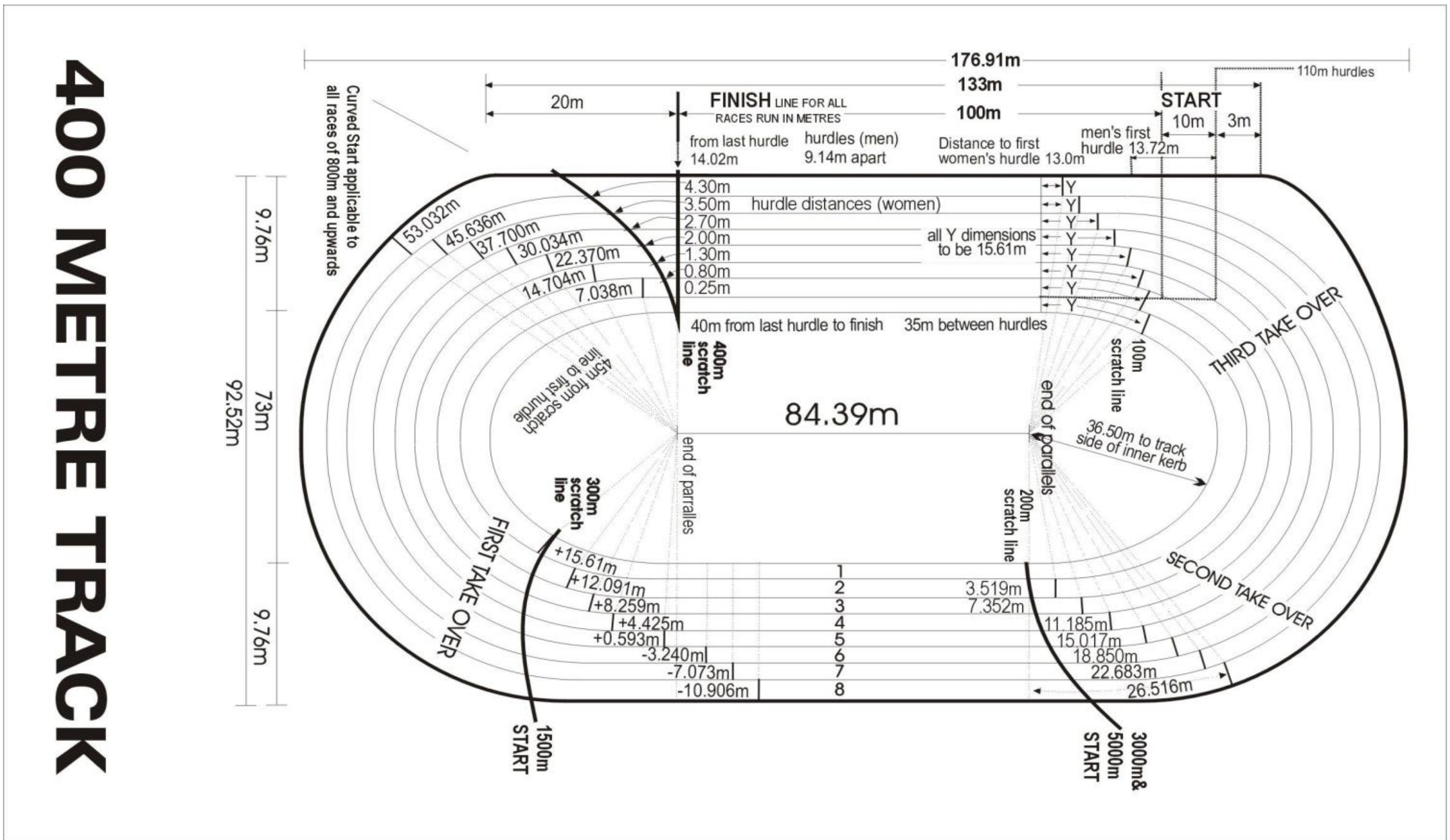
एथलेटिक्स प्रतियोगिताएँ

एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं को तीन भागों में बाँटा गया हैः–

1. **दौड़ने वाली प्रतियोगिताएँ** – 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर, 800 मीटर, 1500 मीटर, 3000 मीटर, 5000 मीटर, 10000 मीटर दौड़ें। 100 मीटर व 110 मीटर (महिला वर्ग) व 400 मीटर (पुरुष वर्ग) बाधा दौड़, 4×100 मीटर व 4×400 मीटर रिले दौड़ इत्यादि।
2. **कूदने वाली प्रतियोगिताएँ** – लम्बी कूद, ऊंची कूद, त्रिकूद, बाँसकूद आदि /
3. **फेंकने वाली प्रतियोगिताएँ** – गोला फेंक, चक्का फेंक, भाला फेंक, तार गोला फेंक इत्यादि।

धावन पथ (Track)

धावन पथ का अर्थ (Meaning of The Track) धावन पथ अंडाकार क्षेत्र है जिसमें विभिन्न दौड़ों तथा कूद क्रियाओं, प्रक्षेपण क्रियाओं आदि की प्रतियोगिताएँ कराई जाती हैं। ट्रेक में बनी हुई गलियाँ सभी प्रकार की दौड़ों की प्रतियोगिताएँ कराने में प्रयुक्त होती है और उनके आन्तरिक भाग में जो मैदान बना होता है वहां लम्बी कूद, तीहरी दूर, उंची कूद, पोल–वाल्ट इत्यादि कूद क्रियाओं तथा गोला फेंक, तारगोला फेंक



अथवा तश्तरी फेंक इत्यादि प्रक्षेपण क्रियाओं का आयोजन किया जाता है।

धावन पथ 200 मीटर एवं 400 मीटर का होता है किन्तु राष्ट्रीय, अन्तर्राष्ट्रीय तथा ओलम्पिक जैसी प्रतियोगिताओं के आयोजन हेतु 400 मीटर का धावन पथ (ट्रैक) ही आवश्यक है।

दौड़ के प्रकार

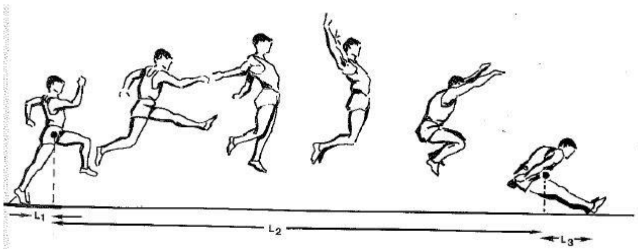
गति की विभिन्न दूरियों के अनुसार दौड़ों को तीन भागों में बाँटा गया हैः–

1. स्प्रिन्ट व छोटी दूरी की दौड़
2. मध्यम दूरी की दौड़
3. लम्बी दूरी की दौड़

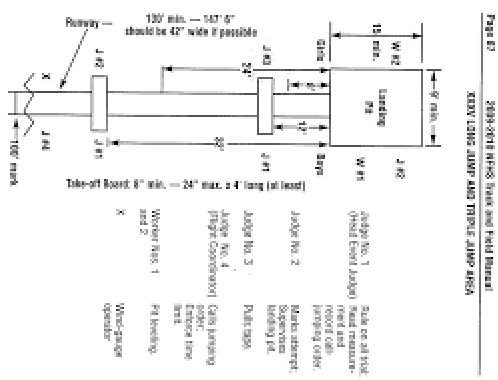
1. **स्प्रिन्ट व छोटी दूरी की दौड़ –** (100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर) –स्प्रिन्ट का अर्थ है – कम दूरी वाली दौड़ और जो पूरे वेग से दौड़ी जाये। इस दौड़ में धावक द्वारा कम–से–कम समय में अधिकतम गति प्राप्त कर दौड़ की समाप्ति रेखा तक पूर्ण वेग रखा जाता है। इस दौड़ की प्रारम्भिक गति का काफी महत्त्व रहता है लेकिन गति को लगातार जारी रखना भी अति महत्त्वपूर्ण है।
2. **मध्यम दूरी की दौड़ें** – 800, 1500 व 3000 मीटर
3. **लम्बी दूरी की दौड़ें –** 5000 व 10000 मीटर

लम्बी कूद (Long Jump) **के कौशल**

1. एप्रोच दौड़ टेक ऑफ बोर्ड से पीछे की दूरी एप्रोच दौड़ कहलाती है। यह दूरी 40 से 45 मीटर होनी चाहिए, जिसमें खिलाड़ी अधिकतम गति प्राप्त कर सके। एप्रोच दौड़ का खिलाड़ी के कूदने से पहले निशाना लगा लिया जाता है।



2. छलाँग लगाता हुआ खिलाड़ी अपनी अधिकतम गति के साथ दौड़ता हुआ टेक ऑफ बोर्ड से छलांग लगाता है। छलांग जितनी अच्छी होगी, खिलाड़ी उतनी ही ऊँचाई प्राप्त करेगा और अधिक दूरी तक जा सकेगा। पैर जितना तेजी के साथ जमीन पर बलपूर्वक गिरेगा, खिलाड़ी उतनी ही अधिक ऊँचाई प्राप्त करता है और अधिक दूरी तय कर सफलता प्राप्त करता है।
3. उड़ान खिलाड़ी टेक ऑफ जितना अच्छा लेगा, उड़ान भी उतनी ही अच्छी होगी। उड़ान के समय खिलाड़ी को अपने पैर सीने के पास लाने की कोशिश करनी चाहिए। अलग–अलग तकनीक में उड़ान की अवस्था भी अलग–अलग होती है। उड़ान में हाथ नीचे लटका नहीं होने चाहिए।
4. लैंडिंग जब खिलाड़ी हवा से जमीन पर गिरता है, तो उसके पैर आगे की तरफ रहते हैं तथा पहले जमीन को छूते हैं। अतः खिलाड़ी को पैरों पर सन्तुलन बनाकर आगे की ओर गिरना चाहिए, पीछे की ओर नहीं। खिलाड़ी का टेक ऑफ बोर्ड के निम्नतम बिन्दु से मापन किया जाता है। खिलाड़ी के गिरने के बाद आगे की ओर से बाहर निकलना चाहिए, पीछे से नहीं। यदि खिलाड़ी पीछे से बाहर निकलता हैं, तो उस कूद को सम्मिलित नहीं किया जाता।

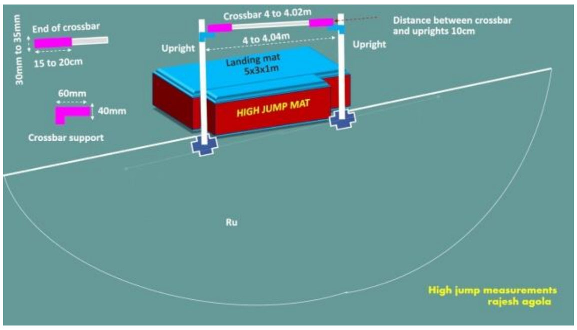


लम्बी कूद के नियम

- लम्बी कूद की एप्रोच दौड़ का दायरा कम– से–कम 40 मीटर लम्बा होना चाहिए तथा चौड़ाई 1.22 मीटर से 1.25 मीटर के मध्य होनी चाहिए। टेक ऑफ बोर्ड का रंग सफेद, लम्बाई 1.22 मीटर, गहराई 1 सेन्टीमीटर व चौड़ाई 20 सेन्टीमीटर होनी चाहिए।
- लम्बी कूद में 8 से अधिक प्रतियोगी होने पर सभी को पहले तीन अवसर प्रदान किये जाते हैं। उसके बाद बेस्ट 8 निकालकर उन प्रतियोगियों को तीन अवसर अतिरिक्त प्रदान किये जाते हैं और उन्हीं के आधार पर परिणाम निकाले जाते हैं। अधिकतम दूरी के आधार पर परिणाम निकाले जाते हैं। यदि प्रतियोगिता में 8 से कम प्रतियोगी हैं, तो सभी को छः अवसर प्रदान किये जाते हैं और उन्हीं के आधार पर परिणाम निकाले जाते हैं।

ऊँची कूद (High Jump)

ऊँची कूद के स्पर्धा स्थान का मापन – ऊँची कूद के अवतरण स्थान का आकार 5 ×3 मी. आयाताकार होना चाहिए। अवतरण स्थान और प्रत्येक पोल के बीच 10 से.मी. की दूरी रहना चाहिए। अवतरण स्थान जमीन की सतह से 75 से.मी. से 1 मी. तक ऊँचा होना चाहिए।



ऊँची कूद के दौड़ मार्ग की दूरी 15 मी. से 20 मी. तक तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्पर्धा में 25 मी. रखी जा सकती है। दौड़ मार्ग और उछाल स्थान की दिशा से Cross Bar की ओर झुकाव 1:250 से ज्यादा नहीं होना चाहिए।

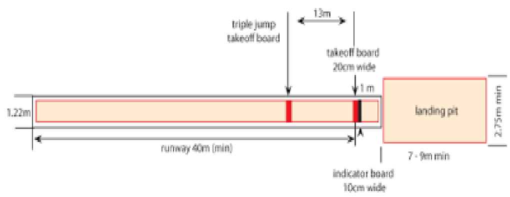
ऊँची कूद के अवतरण स्थान बनाने की विधि

ऊँची कूद के लिए फोम के गद्दे का प्रयोग अवतरण स्थान के लिए किया जा सकता है। यदि फोम का गद्दा उपलब्ध नहीं है, तब रेत का अवतरण स्थान का उपयोग किया जा सकता है। अवतरण स्थान बनाने के लिये लम्बी कूद के जिस विधि का प्रयोग किया है उसी का प्रयोग करके ऊँची कूद का अवतरण स्थान बनाया जाना चाहिए। परन्तु आवश्यकता मापने के अनुसार 3–4–5 विधि का प्रयोग करके 5 × 3 मी. का अवतरण स्थान बनाना चाहिए और इसके दोनों ओर दो पोल रखने की व्यवस्था अवतरण स्थान के आगे की ओर करनी चाहिए।

तिहरी कूद (Triple Jump)

तिहरी कूद में Hop & Step Jump तीनों के साथ होना आवश्यक है। तिहरी कूद में भ्वच के लिए टेक ऑफ लेने के लिए टेक ऑफ बोर्ड का प्रयोग किया जाता है। टेक ऑफ बोर्ड के पीछे दौड़ मार्ग की ओर भी टेक ऑफ लिया जा सकता है, परंतु टेक ऑफ बोर्ड के आगे अवतरण स्थान की ओर टेक ऑफ नहीं लिया जा सकता है।

तिहरी कूद के स्पर्धा स्थान का मापन तथा रचना – तिहरी कूद और लंबी कूद के अवतरण स्थान एक जैसे हैं। परंतु इन दोनों के अवतरण स्थान से टेक ऑफ बोर्ड की दूरी भिन्न है। तिहरी कूद में टेक ऑफ बोर्ड और अवतरण स्थान के अंतिम किनारे की दूरी 21 मी. तक



होनी चाहिए। अंतर्राष्ट्रीय स्पर्धाओं में पुरुषों के लिये दूरी 13 मी. तथा महिलाओं के लिये 11 मी. टेक

ऑफ बोर्ड की दूरी अवतरण स्थान के टेक ऑफ बोर्ड की ओर के किनारे से होना चाहिए अर्थात्, अवतरण स्थान के टेक ऑफ बोर्ड की ओर वाले अवतरण स्थान के किनारे से टेक ऑफ बोर्ड की दूरी पुरुषों के लिए 13 मी. और महिलाओं के लिए 11 मी. होना चाहिए। रचनाः तिहरी कूद के दौड़ मार्ग अवतरण स्थान टेक ऑफ बोर्ड Plasticine Board की रचना और स्थापना उसी विधि से की जाएगी, जिसका प्रयोग लंबी कूद के लिये किया है।

गोला फेंकना (Shot Put)

वस्तुओं को फेंकने की प्रवृत्ति मनुष्य की प्राचीनतम गतिविधि रही है। पिछले कुछ वर्षों में यह शक्ति प्रदर्शन का एक माध्यम बन गया तथा शीघ्र ही फेंकने की प्रतियोगिताएँ आयोजित होने लगीं। आरम्भ में गोले का कोई निश्चित भार या प्रकार नहीं था लेकिन आजकल गोले का निश्चित भार निर्धारित कर दिया गया है। यह भार पुरुषों के लिए 7 किलो 26 ग्राम तथा महिलाओं के लिए 4 किलोग्राम निर्धारित किया है। गोले को अधिकतम दूरी तक फेंकने के लिए नई–नई तकनीकों का उपयोग किया जाने लगा है। आजकल पेरी ऑबराइन व डिस्कोपट तकनीक का प्रयोग किया जाता है। गोला फेंकने के लिए 2–135 मीटर व्यास के चक्कर का उपयोग किया जाता है। गोला 34.92° कोण के अन्दर फेंकना अनिवार्य है। यदि गोला सैक्टर की लाइन को छूता है, तो उसे फाउल करार दिया जाता है।

गोला का वजन
पुरुषो के लिएः– 7.26 किलोग्राम
महिलाओं के लिएः– 4 किलोग्राम

तार गोला प्रक्षेपण (Hammer throw)

तार गोला स्पर्धा आयोजित करने के लिए वृत्त तथा वृत्त खंड का निर्माण – तार गोला फेंकने के लिए वृत्त होना चाहिए और तार गोल गिरने के लिए वृत्त खंड होना आवश्यक है। वृत्तखंड़ कोण 34.92° का होना चाहिए। तार गोला फेंकने का वृत्त तथा वृत्तखंड़ बनाने की विधि तथा इनका माप गोला फेंक वृत्त व वृत्तखंड के समान है। केवल अन्तर वृत्त खंड की लम्बाई में ही है।

गोला फेंक तथा तारगोला फेंक वृत्त खंड में जो भिन्नता होती है, वह निम्नलिखित हैः–

1. तार गोला फेंक वृत्त में Stop Board नहीं लगाया जाता।
2. तार गोला फेंक वृत्त खंड की लम्बाई गोला फेंक वृत्त खंड से ज्यादा होती है।
3. तार गोला फेंक वृत्त खंड के ऊपर लोहे का पिंजरा Cage लगाना चाहिए, जिसका मुंह तार गोला फेंक की दिशा में खुला होना चाहिए, अथवा आगे से मुँह खुला होना चाहिए।

तार गोला (Hammer) **का वजन**
पुरुषों के लिएः– 7.26 किलोग्राम
महिलाओं के लिएः– 4 किलोग्राम

थाली प्रक्षेपण (Discus Throw)

थाली प्रक्षेपण स्पर्धा के लिए वृत्त तथा वृत्त खंड – थाली फेंक स्पर्धा क्षेत्र के वृत्त खंड के वृत्त का अन्दर का व्यास 2.50 मी. (+5 मी.मी.) होना चाहिए। अर्धव्यास 1.25 मी. वृत्त खंड को दो भागों में बाँटने वाले दोनों किनारों की लंबी रेखाओं की लम्बाई 0.75 मी. होगी। यह दोनों रेखाएं वृत्त को दो बराबर भागों में बांटती है – आगे वाला भाग और पीछे वाला भाग, परंतु, वृत्त के अन्दर यह रेखा नहीं बनाई जायेगी।

वृत्त खंड का कोण = 34.92°
रेखाओं की चौड़ाई = 5 से.मी.

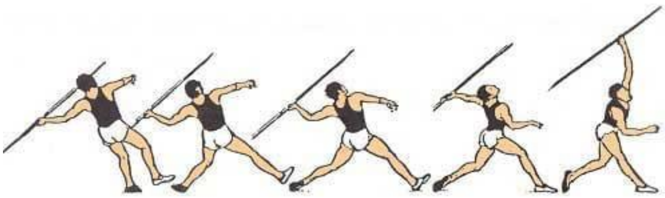
थाली फेंक वृत्त लोहे की गोल छड़ का बना होना चाहिए। इसे वृत्त का Rim कहते हैं। वृत्त की सतह, वृत्त के बाहर मैदान की सतह के बराबर होनी चाहिए। सिमेंट अथवा मिट्टी की बनी होनी चाहिए, परंतु, उसमें फिसलन नहीं होना चाहिए। Rim की चौड़ाई 6 मी.मी. तथा सफेद रंग का होना चाहिए।

वृत्त तथा वृत्त खंड बनाने की प्रथम विधि – गोला फेंक तथा तार गोला फेंक के वृत्त तथा वृत्त खंड में और थाली फेंक के वृत्त में अन्तर केवल व्यास और अर्धव्यास की लम्बाई का ही है। शेष सभी बातें एक समान है। जिस प्रकार गोला और तार गोला फेंक का वृत्त और वृत्त खंड बनाया जाता है, उसी प्रकार थाली फेंक का वृत्त तथा वृत्त खंड बनाया जायेगा।

थाली (Discus) **का वजन**
पुरुषो के लिएः– 2 किलोग्राम
महिलाओं के लिएः– 1 किलोग्राम

भाला प्रक्षेपण (Javelin Throw)

भाला फेंकने के लिए 4 मी. चौड़े दौड़ मार्ग की आवश्यकता है, जिसके अंत में 7 से.मी. चौड़ी आर्क 4 मी. चौड़े मार्ग की दोनों रेखाओं को मिलाती है। जैसा की चित्र में दर्शाया है। जिस स्थान पर भाला फेंकने के बाद गिरता है अथवा भाले का आगे वाला हिस्सा जमीन पर लगता है उस स्थान को भाला फेंक का अवतरण स्थान अथवा भाला फेंक वन खंड कहते है।



भाला फेंक स्पर्धा का मापन तथा रचना

1. दौड़ मार्ग की कम–से–कम लम्बाई 30 मी.
2. दौड़ मार्ग की ज्यादा–से–ज्यादा लम्बाई 36.50 मी.
3. यदि जगह ज्यादा उपलब्ध न हो तो 33.50 मी. लम्बे दौड़ मार्ग का प्रयोग किया जा सकता है। दौड़ मार्ग 3 से.मी. चौड़ी दो समान अन्तर रेखाओं का बनाना चाहिए जिनके बीच 4 मी. का अन्तर होना आवश्यक है। दौड़ मार्ग के आगे वाले हिस्से में बनाई गई आर्क की चौड़ाई 7 से.मी. होनी चाहिए जिसके लिए सफेद रंग का प्रयोग करना चाहिए। दौड़ मार्ग में आर्क बनाने के लिए, आर्क से 8 मी. दूरी पर दौड़ मार्ग के मध्य में निशान लगाकर निशान को केन्द्र मानकर दौड़ मार्ग के आगे वाले किनारे पर दोनों रेखाओं को जोड़ने वाली आर्क लगानी चाहिए। आर्क लकड़ी अथवा लोहे की पट्टी की बनाई जा सकती है और सफेद रंग रंगना आवश्यक है।
4. भाला फेंक वृत्त खंड का कोण 28.95° का होना आवश्यक है। दौड़ मार्ग के आर्क के दोनों ओर 75 से.मी. लंबी दो रेखाएं होना चाहिए।

दौड़ मार्ग का एक ओर को झुकाव = 1:100 तक हो सकता है ।

भाला का वजन
पुरुषों के लिए:— 800 ग्राम
महिलाओं के लिए:— 600 ग्राम

कबड्डी (Kabaddi)

कबड्डी का इतिहास

भारतवर्ष में कबड्डी खेल प्राचीनकाल से ही खेला जाता रहा है तथा इसे कई नामों से जाना जाता है। पश्चिमी भारत में 'हू—तू—तू', पूर्वी भारत में 'हा—डू—डू', दक्षिण भारत में 'चण्डू—गुडू चण्डू—गुडू' और उत्तरी भारत में इसे 'कबड्डी' के नाम से जाना जाता है। इस खेल का जन्मदाता महाराष्ट्र को माना जाता है। आजकल यह पूरे भारत का लोकप्रिय खेल बन गया है। पाकिस्तान, श्रीलंका, बर्मा, नेपाल व कुछ अन्य देशों में भी यह खेल खेला जाता है।

1936 के बर्लिन ओलम्पिक में — हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल अमरावती द्वारा कबड्डी का प्रदर्शन किया गया। इस प्रयास से अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भी ख्याति प्राप्त हुई।

1962 में भारतीय विद्यालय खेल प्रतियोगिताओं में इसको सम्मिलित किया गया। इस खेल की लोकप्रियता को देखते हुए 1973 में इसमें 2 नियमों को अखिल भारतीय कबड्डी संघ ने मान्य करते हुए प्रकाशित करवाया। 1982 में सबसे पहले नई दिल्ली में 9वें एशियाई खेलों के दौरान इसको अन्तर्राष्ट्रीय प्रदर्शन के तौर पर खेला गया। 1990 में चीन के पेइचिंग शहर में इसे 11वें एशियन खेलों में सम्मिलित कर लिया गया, जिसमें भारत, बांग्लादेश, पाकिस्तान, जापान इत्यादि देशों ने भाग लिया। भारत ने स्वर्ण, पाकिस्तान ने रजत व बांग्लादेश ने कांस्य पदक जीता। यह खेल भारत में ही नहीं बल्कि श्रीलंका, बांग्लादेश, भूटान, जापान, चीन इत्यादि देशों में बड़े चाव से खेला जाता है।

इस खेल को पहले 3 प्रकार से खेला जाता था — अमर, गामिनी, संजीवनी। आजकल दो प्रकार से खेला जाता है — नेशनल कबड्डी व सर्किल स्टाइल। नेशनल कबड्डी सारे भारत में खेली जाती है व एशियन खेलों में भी खेली जाती है। सर्किल कबड्डी को पंजाब कबड्डी के नाम से जाना जाता है।

अधिकारी संकेत (Official Signal)

1. जब मैच शुरू होता है तो एकसाथ हाथ ऊपर उठाना तथा सीटी लम्बे तथा छोटे स्वर में बजाते हुए और हाथ को नीचे लाते हुए घड़ी शुरू करना।
2. संघर्ष के बिना लॉबी में प्रवेश करने पर नजदीक वाली टांग उठाना तथा हाथ से लॉबी में प्रवेश की तरफ इशारा करना।
3. मैदान की सीमा के बाहर जाने पर दोनों हाथों को ऊपर उठाकर हथेलियाँ मुंह की तरफ करके बाहर की ओर इशारा करना।
4. यदि काई खिलाड़ी सीजर (Scissor) का प्रयोग करता है या खतरनाक तरीके से खेलता है तो अधिकारी दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में मिलाते हुए सीने के सामने की तरफ इशारा करता है।
5. सांस तोड़ने पर एक हाथ उठाकर हथेली मुँह के सामने करके बताना।
6. चेतावनी पर खिलाड़ी के सामने अंगुली करना तथा कार्ड दिखाना। हरा कार्ड चेतावनी, पीला कार्ड मैच से या कुछ समय के लिए एवं लाल कार्ड प्रतियोगिता से बाहर करने के लिए दिखाया जाता है।
7. टाइम आउट में एक हाथ को उल्टा करके दूसरे हाथ की अंगुली से टी (T) बनाना।
8. हाफ टाइम (Half Time) पर सीने के सामने दोनों हाथों को क्रॉस करते हुए मिलाना।
9. पाइंट आउट (Point Out) की स्थिति में जिस टीम के खिलाड़ी आउट हुए हैं, उसी दिशा में उतनी उँगलियाँ हाथ ऊपर करके बताना। जिस टीम को स्कोर मिला है उसकी तरफ हाथ कँधे की सीध में करके बताना।
10. स्थानापन्न (substitute) दोनों हाथों को सामने लाकर आपस में घुमाना।
11. बोनस प्वाइंट (Bonus Point) एक हाथ कंधे के समानान्तर लाकर अंगूठे को ऊपर की तरफ करना।
12. तकनीकी पाइंट (Technical Point) हाथ कंधे की सीध में लाकर अंगूठे को नीचे की ओर दर्शाना।
13. मैच समाप्त होने पर दोनों हाथों के कंधों को ऊपर उठाकर हाथों को नीचे की तरफ करके इशारा करना।

खिलाड़ियों की संख्या

एक टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं। एक समय में 7 खिलाड़ी ही खेल सकते हैं। पाँच खिलाड़ी प्रतिस्थानापन्न होते हैं। इन खिलाड़ियों को तभी बदला जाता है जब कोई खिलाड़ी नहीं खेल पा रहा है या घायल हो जाये।

मौलिक आक्रामक कौशल (दक्षता)

कबड्डी का खेल वास्तव में छूने का खेल है, इसलिए इसमें बड़ी ही चुस्ती—फुर्ती से दाँव—पेंच चलाये जाते हैं, जिनमें चकमा देना, तेजी से मुड़ना, आगे बढ़ना, मुड़ना इत्यादि शामिल हैं। आक्रामक कौशल (दक्षता में निम्न कौशल आते हैं, जैसे — हाथ से छूना, टांग बढ़ाना, दुलत्ती प्रहार, कूदना या झपट्टा मारना, बैक किक, साइड किक, टो—टच इत्यादि। मौलिक रक्षात्मक कौशल (दक्षता) रैडर के हमले से अपने आपको बचाने की दक्षता को रक्षात्मक दक्षता (कौशल) कहते हैं, जैसे — पकड़ने या पकड़े रखने के लिए बाजुओं को अधिक भूमिका होती है। इसलिए कबड्डी के खिलाड़ी को अपनी पकड़ व बाजू मजबूत बना लेना चाहिए। इसमें निम्न कौशल (दक्षताएं) हैं, जैसे कलाई पकड़ना, जांघों को पकड़ना, सामान्य पकड़, टखना पकड़ना व घुटना पकड़ना, चेतन होल्ड, पीठ पकड़ना इत्यादि।

लोना – यदि एक टीम दूसरी टीम के सभी सदस्यों को आउट कर देती है, तब उसे लोना स्कोर मिल जाता है। लोना में आउट करने वाली टीम को दो अतिरिक्त अंक मिल जाते हैं और पुनः खेल शुरू हो जाता है। साथ–ही उस टीम को 10 सेकेण्ड के अन्दर मैदान में आना आवश्यक होता है।

बोनस अंक लेना

1. रेडर के बोनस लाइन को पूरी तरह पार कर लेने पर एक अंक दिया जाता है। यदि रेडर को पकड़ लिया जाता है तो उसे 'आउट' करार दिया जाता है और विपक्षी दल को एक अंक मिल जाता है।
2. बोनस अंक के लिये किसी को पुनः जीवित नहीं किया जा सकता।
3. यदि रेडर बोनस रेखा को पार कर एक या अधिक विपक्षी खिलाड़ी को छूकर अपने मैदान में सुरक्षित पहुँच जाता है तब उसे उन अंकों के अलावा एक अंक बोनस का भी दिया जाता है।
4. बोनस रेखा पार करना तभी लागू होता है जब मैदान में कम–से–कम 6 खिलाड़ी हों। बोनस अंक रेड के पूरा होने पर ही मिलता है। यदि विपक्षी टीम में 5 खिलाड़ी हैं तब बोनस अंक नहीं मिलता।

कॉन्ट –एक श्वास प्रक्रिया के बिना किसी रुकावट व आवाज बदले अधिकृत शब्द 'कबड्डी' का स्पष्ट उच्चारण को कॉन्ट कहते हैं।

रेडर – विपक्षी पाले में कॉन्ट सहित प्रवेश करने वाले खिलाड़ी को रेडर कहते हैं। रेडर को विपक्षी पाले में जाने से पूर्व कॉन्ट प्रारम्भ करना अनिवार्य होता है।

एन्टी रेडर – जिस दल के मैदान में रेड दी जा रही है, उस दल के प्रत्येक खिलाड़ी को एन्टी रेडर (विपक्षी रेडर) कहा जाता है।

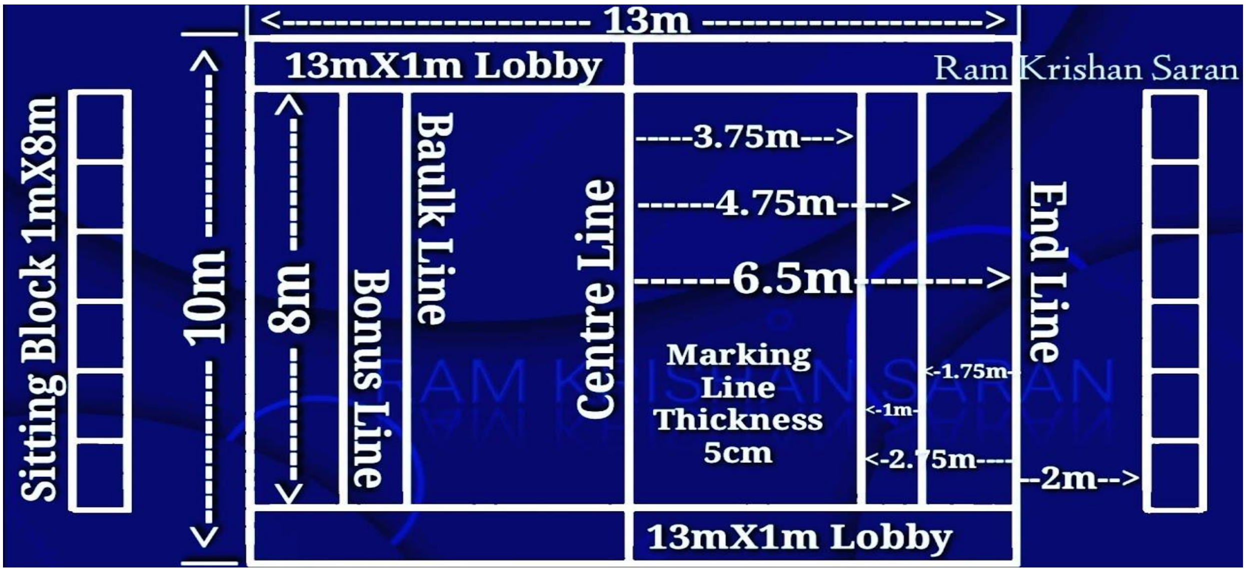
कॉन्ट टूटना – अधिकृत शब्द 'कबड्डी' के लगातार स्पष्ट आवाज को दोहराने में बाधा आना या दुबारा श्वास लेने की प्रक्रिया प्रारम्भ करने को श्वास तोड़ना (Loosing cant) कहते हैं।

विपक्षी को आउट करना – यदि रेडर बिना खेल नियमों का उल्लंघन किये विपक्षी खिलाड़ी को छूकर कॉन्ट सहित अपने कोर्ट में प्रवेश करें तो इसे विपक्षी खिलाड़ी को आउट करना कहते हैं।

रेडर को पकड़ना – विपक्षी खिलाड़ियों द्वारा बिना खेल नियमों का उल्लंघन किये रेडर को अपने कोर्ट में श्वास तोड़ने तक रोके रखना – रेडर को पकड़ना कहलाता है।

संघर्ष – जब विपक्षी खिलाड़ियों का सम्पर्क रेडर से होता है, तो उसे स्ट्रगल (struggle) कहते हैं।

परसुइट – जब एन्टी रेडर बिना नियमों का उल्लंघन किये श्वास प्रक्रिया के साथ वापस जाते रेडर को आउट करने के लिए तेजी से आक्रमण कर स्पर्श करने का प्रयास करता है उसे परसुइट कहते हैं।



खेल के नियम

1. टॉस जीतने वाली टीम यह निर्णय करती है कि वह पहले रेड डालेगी या अपनी पसन्द के कोर्ट का चयन करेगी। आधे समय के बाद जितने खिलाड़ी जीवित हैं, को आगे खेलने का अधिकार दिया जाता है।
2. किसी संघर्ष के बिना यदि किसी टीम का खिलाड़ी लॉबी लाइन को छू देता है, तो उसे आउट माना जाता है।
3. यदि रेडर व पकड़ने वाला खिलाड़ी संघर्ष के दौरान मैदान से बाहर चला जाता है, तो दोनों को आउट माना जाता है।
4. आउट खिलाड़ी को उसी क्रम में पुनः जीवित किया जा सकता है, जिस क्रम में वह आउट हुआ था।
5. यदि एक टीम अपनी विरोधी पूरी टीम को आउट कर देती है, तब उसे 'लोना' मिलता है। लोना के लिए दो अतिरिक्त अंक मिलते हैं और इसके बाद खेल जारी रहता है।
6. यदि एक रेडर विपक्षी पाले में रेड के दौरान साँस तोड़ देता है, तब उसे आउट करार दे दिया जाता है।
7. एक समय में केवल एक रेडर ही विपक्षी मैदान में जा सकता है।
8. यदि रेडर जो विपक्षियों द्वारा पकड़ लिया जाता है और उनकी पकड़ से बचकर निकल कर अपने मैदान में सुरक्षित लौट आता है, तब उसे अंक दिये जाते हैं।
9. दोनों ओर से किसी भी खिलाड़ी के आउट होने पर एक अंक मिलता है, जिस ओर से लोना किया जाता है। उसे दो अतिरिक्त अंक दिये जाते हैं।
10. रेड खत्म होने के बाद विरोधियों के रेडर को तुरन्त भेजना होता है। जब रेडर विपक्षी मैदान या पाले में प्रवेश करता है तो उसे 'कबड्डी–कबड्डी' बोलना शुरू करना चाहिए। यदि वह ऐसा नहीं करता है, तो अम्पायर उसे वापस बुला लेगा। वह रेड डालने की अपनी बारी गँवा देता है। ऐसी स्थिति में विरोधी टीम को रेड का मौका दिया जाता है। यदि वह नियमों का उल्लंघन करता है, तो विपक्षी को एक अंक दिया जाता है और रेडर सुरक्षित रहता है।
11. रेडर को 'कबड्डी' शब्द लगातार बोलते रहना होता है। यदि वह कबड्डी शब्द नहीं बोलता तो उसे अम्पायर द्वारा वापस बुला लिया जायेगा और विरोधियों को रेड का मौका दिया जायेगा। वह आगे खेल जारी नही रख सकता।

12. यदि कोई खिलाड़ी आउट होकर वापस चला जाये तो पुनः वापस आकर रेडर को पकड़ लेता है, तो रेडर सुरक्षित माना जायेगा। रेडर के रेड देकर वापिस आने के पाँच सैकण्ड के बाद तक यदि विपक्षी टीम रेड नहीं करे तो रेड रद्द कर दी जाती है। यदि रेडर टच लाइन क्रॉस किये बगैर अपने पाले में वापस आ जाता है, तो उसे आउट घोषित किया जाता है।

यदि प्रतियोगिता नॉक आउट पद्धति के आधार पर खेली जा रही है, तो दोनों टीमों के अंक समान होने पर मैच के निर्णय का निर्धारण निम्न प्रकार किया जायेगाः—

i. दोनों दलों को मैदान में सात खिलाड़ियों को रखना अनिवार्य होगा।
ii. प्रत्येक दल को अपने विभिन्न पाँच खिलाड़ियों से एक के बाद एक रेड करवानी होगी।
iii. दोनों दलों को अपने रेड देने वाले खिलाड़ियों के नाम मय चौस्ट नम्बर व उनके रेड देने के क्रम सहित देने होंगे। एक बार मैदान में उतारे हुये सात खिलाड़ियों में से कोई खिलाड़ी नहीं बदला जा सकता।
iv. दोनों दलों को वॉक लाईन पर खेल खेलना अनिवार्य होगा।
v. वॉक लाईन को सभी नियमों के अन्तर्गत वॉक लाईन कम बोनस लाईन माना जायेगा।
vi. यदि रेडर वॉक लाइन कम बोनस लाईन को पार करने में सफल हो जाता है तो रेडर के पक्ष में एक अंक दिया जायेगा।
vii. यदि रेडर वॉक लाईन कम बोनस लाईन पार करने के पश्चात विपक्षी दल के खिलाड़ी खिलाड़ियों को आउट कर अंक/अंकों को अर्जित करता है तो रेडर को वॉक लाईन कम बोनस लाईन पार करने पर प्राप्त अंक में अर्जित अंक/अंकों को अतिरिक्त जोड़कर दिये जायेंगे।
viii. खेल के दौरान खिलाड़ी या खिलाड़ियों को आउट व पुर्नर्जीवित नियम से मुक्त रखा जायेगा। केवल अर्जित अंकों की गणना की जायेगी।
ix. रेफरी द्वारा प्रत्येक रेड चेस्ट नम्बर पुकार कर बारी—बारी से प्रारम्भ कराई जायेगी।
x. जिस दल ने मैच प्रारम्भ के समय रेड दी थी, उस दल को प्रथम रेड करने का अवसर दिया जायेगा। पुनः कोई टॉस नहीं किया जायेगा।
xi. पाँच—पाँच रेड के पश्चात भी यदि अंक बराबर रहते हैं तो मैच का निर्णय सडन डैथ नियम के अनुसार किया जायेगा।

    सडन डेथ नियम — सडन डेथ में प्रत्येक दल को एक के बाद एक रेड का अवसर दिया जायेगा। जो भी दल अग्रणी अंक (लीडिंग अंक) प्राप्त कर लेगा, उस दल को विजेता घोषित किया जायेगा। सडन डेथ पद्धति उस समय तक लागू की जायेगी जब तक कि कोई भी दल अग्रणी अंक (लिडिंग अंक) प्राप्त नहीं कर लेता है।

13. किसी कारण मैच रुक जाये, तो 20 मिनट के भीतर पुनः प्रारम्भ करना होता है अन्यथा मैच नये सिरे से पुनः प्रारम्भ होगा।
14. प्रत्येक दल मैच के प्रत्येक अर्ध में 30—30 सैकेण्ड के दो टाईम आउट ले सकता है। यह टाईम आउट रेफरी की अनुमति से दल के कप्तान या प्रशिक्षण द्वारा लिये जा सकते हैं।
    - **टाईम आउट** के समय दलों के खिलाड़ी अपना—अपना कोर्ट नहीं छोड़ सकते हैं। खिलाड़ियों या प्रशिक्षक द्वारा किसी भी प्रकार से नियम का उल्लंघन करने पर विपक्षी दल को एक टेक्निकल अंक दे दिया जायेगा। ऐसे टाईम आउट का समय खेल के निर्धारित समय में शामिल नहीं किया जायेगा।

- **ऑफिशियल टाईम आउट –** खिलाड़ी के चोटग्रस्त हो जाने पर केवल रेफरी टाईम आउट ले सकता है। ऐसे टाईम आउट का समय 2 मिनट से अधिक नहीं होना चाहिये।

15. रेडर 30–35 सेकेण्ड तक रेड दे सकता है। इसके पश्चात निर्णायक चाहे तो आउट घोषित कर सकता है।

फाउल

1. कोई खिलाड़ी रेडर की कॉन्ट को दबा नहीं सकता, चाहे वह मुँह दबाने से हो या किसी अन्य तरीके से हो।
2. हिंसात्मक तरीके से खिलाड़ी के शरीर को घायल कर देना।
3. रेडर को टांगों की कैंची मार कर पकड़ना।
4. एक टीम यदि रेडर भेजने में पांच सेकण्ड से अधिक समय ले।
5. खिलाड़ियों को बाहर से प्रशिक्षण या खिलाड़ी द्वारा प्रशिक्षण नहीं दिया जाना चाहिए।

खो–खो (Kho-Kho)

खो–खो का इतिहास

भारतवर्ष में प्राचीनकाल से ही बहुत से खेल प्रचलित हैं, जैसे – रस्साकशी, कबड्डी, कुश्ती, खो–खो इत्यादि। खो–खो पूर्ण रूप से भारतीय खेल है। यह खेल महाराष्ट्र की देन है। प्रारम्भ में इस खेल के निम्न नियम थे:–

1. पीछे से खो देना।
2. खिलाड़ी का मुंह विपरीत दिशा में रहना।
3. पीछा करने वाला क्रॉस लाईन के बीच में नहीं जा सकता था।
4. पोस्ट व खिलाड़ी को संख्या और मैदान के बारे में कोई माप नहीं था।

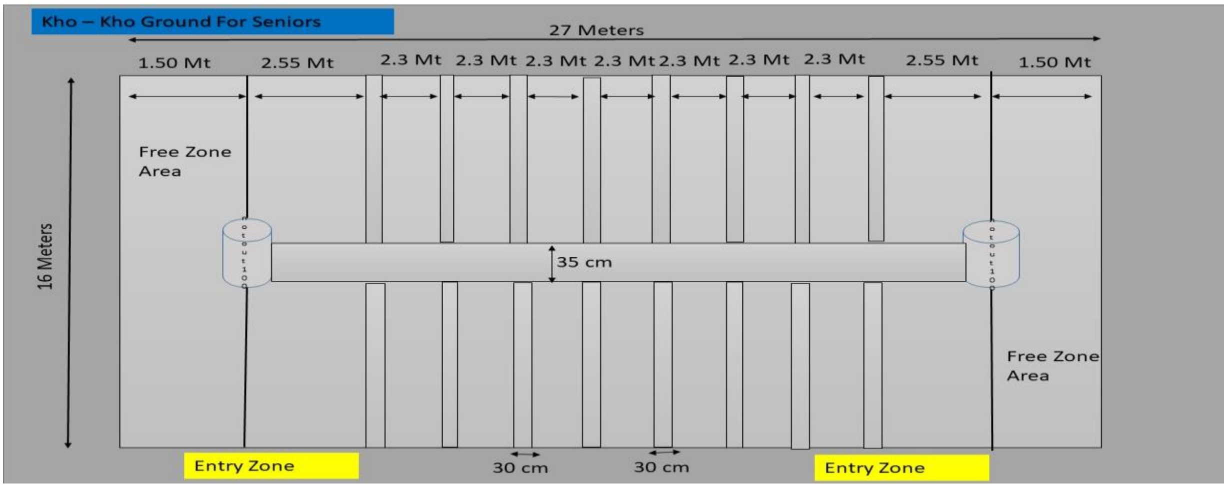
1955 में भारतीय खो–खो संघ का गठन हुआ। 1960 में प्रथम राष्ट्रीय खो–खो पुरुष प्रतियोगिता आयोजित की गई। 1961 में कोल्हापुर में राष्ट्रीय खो–खो खेल प्रतियोगिता में महिलाओं को भी सम्मिलित किया गया।

इस खेल के प्रसार के लिए 1982 में दिल्ली में आयोजित नवें एशियाई खेलों के दौरान खो–खो को प्रदर्शन मैच के रूप में प्रदर्शित किया गया।

1985 में राष्ट्रीय खेल भारतीय ओलम्पिक संघ द्वारा दिल्ली में आयोजित किये गये थे, उसमें खो–खो को भी सम्मिलित किया गया।

1987 में सोवियत संघ के लेनिनग्राद शहर में भारतीय महिला खो–खो टीम का प्रदर्शन किया गया। इसके अतिरिक्त बंगला देश, पाकिस्तान, श्रीलंका, सिंगापुर व नेपाल आदि देशों से भारत के मैत्रीपूर्ण मैच खेले गए।

खेल का मैदान



खो–खो का क्रीड़ा क्षेत्र आयताकार होता है। यह 27 × 16 मीटर का होता है। मैदान के अंत में दो आयताकार होते हैं। आयताकार की भुजा 16 मीटर और दूसरी भुजा 1.50 मी. होती है। इन दोनों आयताकारों के मध्य में दो लकड़ी के स्तम्भ होते हैं। केन्द्रीय गली 24 मी. लम्बी और 30 सेंटीमीटर चौड़ी होती है।

शब्दावली

- **स्तम्भ या पोस्ट** – मध्य लेन के अंत में दो स्तम्भ गाड़े जाते हैं, जो भूमि से 1.20 से 1.25 सेंटीमीटर के बीच ऊँचे होते हैं। इनकी परिधि 30 सेंटीमीटर से अधिक नहीं हो सकती।
- **केन्द्रीय गली या लेन** – दोनों स्तम्भों के मध्य में केन्द्रीय गली होती है। यह 24 मी. लम्बी और 30 सेंटीमीटर चौड़ी होती है।
- क्रॉस लेन – प्रत्येक आयताकार 16 मी. लम्बा और 30 सेंटीमीटर चौड़ा होता है। वह केन्द्रीय लेन को समकोण (90°) पर काटता है। यह स्वयं भी दो अर्धकों में विभाजित होता है। इसे क्रॉस लेन कहते हैं।
- **स्तम्भ रेखा** – केन्द्र से गुजरती हुई क्रॉस लेन और केन्द्रीय लेन के समानांतर रेखा को स्तम्भ रेखा कहते हैं।
- **आयताकार** – स्तम्भ रेखा का बाहरी क्षेत्र आयताकार कहलाता है।
- **परिधियाँ** – केन्द्रीय लेन तथा बाहरी सीमा निश्चित करने वाली दोनों आयताकारों की रेखाओं से 7.85 मी. दूर दोनों पार्श्व रेखाओं को परिधियाँ कहते हैं।
- **अनुधावक या चेज़र** – वर्गों में बैठे खिलाड़ी अनुधावक कहलाते हैं। विरोधी खिलाड़ियों को पकड़ने या छूने के लिए भागने वाला अनुधावक या चेज़र सक्रिय अनुधावक कहलाता है।
- **धावक** – चेज़रों या धावकों के विरोधी खिलाड़ी धावक या 'रनर' कहलाते हैं।

- **खो देना** – अच्छी खो देने के लिए सक्रिय धावक को बैठे हुए धावक को पीछे से हाथ से छूते ही 'खो' शब्द और ऊँचे तथा स्पष्ट कहना चाहिए। छूने और 'खो' कहने का समय एक–साथ होना चाहिए।
- **फाऊल** – यदि बैठा हुआ या सक्रिय धावक किसी नियम का उल्लंघन करता है तो वह फाऊल होता है।
- **दिशा ग्रहण करना** – एक स्तम्भ से दूसरे स्तम्भ की ओर जाना दिशा ग्रहण करना है।
- **मुँह मोड़ना** – जब सक्रिय धावक एक विशेष दिशा की ओर जाते समय अपने कंधे की रेखा 90° के कोण से अधिक दिशा को मोड़ लेता है तो इसे मुँह मोड़ना कहते हैं। यह फाऊल होता है।
- **निवर्तन या पलटना** – किसी विशेष दिशा की ओर जाता हुआ सक्रिय धावक जब विपरीत दिशा में जाता है तो उसे निवर्तन या पलटना कहा जाता है। यह फाऊल होता है।
- **पाँव बाहर** – जब रनर के दोनों पाँव सीमाओं से बाहर भूमि को छू लें तो उसके पाँव बाहर माने जाते हैं उसे आऊट माना जाता है।
- **मध्य रेखा** (Centre Line) – मध्य लाइन की लम्बाई 24 मीटर तथा चौड़ाई 30 से.मी. होती है, जो एक पोस्ट से दूसरे पोस्ट तक होती है। यह मैदान को दो बराबर भागों में बांटती है। क्रॉस लाइन (Cross Line) मैदान में क्रॉस लाइन 16 मीटर लम्बी तथा 3 से.मी. चौड़ी होती है। यह मध्य रेखा से विभाजित होने के बाद दूसरी लम्बाई 7.85 मीटर रहती है तथा जूनियर में यह लम्बाई 6. 85 मीटर होती है। मैदान में 8 क्रॉस लाइन होती हैं। जहाँ पर क्रॉस लाइन मध्य रेखा को काटती है, वहीं पर समय (Time) खेल का समय 9–5–9, 9–5–9 मिनट होता है। मध्यान्तर 2–3 मिनट का होता है। जूनियर के लिए यह खेल 7–5–7, 7–5–7 मिनट का होता है। विश्राम 3 मिनट का होता है। टर्न (Turn) 9 मिनट के खेल को एक टीम खेलती है। उस अवधि को टर्न कहते हैं। दो टर्न मिलाकर एक पारी कहलाती है। यह खेल दो पारियों का होता है।
- **खिलाड़ी** (Player) – टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं। मैदान में सिर्फ 9 खिलाड़ी ही भाग लेते हैं तथा तीन अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं।
- **मैच** – निर्णायक (Ofifcials for Match), अम्पायर, दो रफरी, एक टाईम कीपर, एक स्कोरर एक अम्पायर (Umpire), लॉबी के बाहर खड़े होंगे एवं केन्द्रिय रेखा गली के द्वारा विभाजित अपने स्थान से खेल की देख–रेख करेंगे। वह अर्द्धक से सभी निर्णय देगा एवं एक–दूसरे को निर्णय में सहायता करेगा। साथ–ही साथ फाउल की घोषणा करेगा।
- **रेफरी** (Referee) – रेफरी एक होता है। स्कोरशीट, मैदान की जाँच, मैच शुरू होने से पहले टॉस करना, प्रत्येक पारी के अन्त में टीमों के अंक तथा परिणाम की घोषणा करेंगे।
- **समयपाल** (Timekeeper) – समय को रिकार्ड करना, सीटी बजाकर पारी आरम्भ करना, प्रत्येक मिनट के पश्चात ऊँची आवाज में बाजू खड़ी करके समय को बताना, पारी समाप्ति पर लम्बी सीटी बजाना एवं रेफरी को घड़ी चौक करवाना।
- **स्कोरर** (Scorer) स्कोरर खेल के आरम्भ होने से पहले दोनों टीमों के कप्तानों से खिलाड़ियों के नाम व नम्बर नोट करता है, धावकों को अपने ब्लॉकों में बैठाना, खिलाड़ी आउट होने पर उसके विपरीत टीम के अंक का हिसाब–किताब रखना, खेल समाप्ति पर स्कोरशीट तैयार कर रेफरी को देना। इसके बाद रेफरी परिणाम सुनाता है।

मैच सम्बन्धी नियम (Rules of the Match)

1. प्रत्येक टीम में खिलाड़ियों की संख्या 12 होती है। 9 खिलाड़ी मैदान में तथा 3 खिलाड़ी स्थानापन्न होते हैं।
2. प्रत्येक पारी में 9–9 मिनट होंगे व दौड़ने का काम बारी–बारी से होगा। प्रत्येक मैच में 4 पारियां होंगी।
3. अनुधावक (चेज़र) समय से पहले ही अपनी पारी समाप्त कर सकते हैं। यह कप्तान के अनुरोध पर ही सम्भव है तथा जितनी देर एम्पायर मैच को समाप्त नहीं करता है तब तक मैच जारी रहेगा। हर एक पारी के पश्चात् पाँच मिनट तथा दो पारियों के बीच 3 मिनट का विश्राम होगा। अनुधावक पक्ष को प्रत्येक धावक के आउट होने पर एक अंक दिया जाता है। सभी धावकों के समय से पहले आउट हो जाने पर दुबारा धावक तीन के समूह में आते रहते हैं, जब तक पारी की समाप्ति न हो जाए। यदि किसी टीम के अंक दूसरी टीम से पहली पारी के पश्चात् 12 अंक अधिक होंगे तो वह फॉलोऑन दूसरी टीम दे सकता है।

खेल के नियम (Rules of the Game)

1. अनुधावक के शरीर का कोई भी भाग केन्द्रीय गली से स्पर्श नहीं करेगा न ही सेन्टर लाइन को क्रॉस करेगा।
2. अटैकर खो देने के बाद तुरन्त खो पाने वाले चेज़र का स्थान ग्रहण करेगा। खो देना और साथ बैठना एक साथ होना चाहिए।
3. अनुधावक वही दिशा ग्रहण करेगा जिस ओर उसका मुँह होगा अर्थात्, जिस ओर उसने अपने कंधे को मोड़ा था उसी ओर दिशा ग्रहण करेगा।
4. चेजर इस प्रकार वर्ग में बैठेगा कि धावकों के मार्ग में रुकावट न पहुंचे।
5. कोई भी रनर बैठे हुए चेज़र को छू नहीं सकता। इस संदर्भ में उसे चेतावनी दी जायेगी। इसके बाद भी वह यह गलती करता है, तो उसे आउट करार दिया जाता है।
6. यदि रनर के दोनों पैर सीमा रेखा के बाहर हों, तो वह आउट माना जायेगा।
7. यदि कोई चेज़र क्रॉस लाइन को पार करता है, तो वह पार की गई क्रॉस लाइन पर खो नहीं दे सकता है अर्थात्, उसे 'खो' देने के लिए अगली क्रॉस लाइन पर जाना होगा।
8. आउट हुआ रनर लॉबी से होता हुआ अपने बैठने के स्थान पर जायेगा।
9. धावक क्रमानुसार स्कोरर के पास नाम व नम्बर दर्ज करवाते हैं। शुरू में 3 रनर मैदान में रहते हैं। इन तीनों के आउट होने पर दूसरे तीन खिलाड़ी खेलने के लिए मैदान में आते हैं।
10. चेज़र के शरीर का कोई भी भाग सेन्टर लाइन को टच नहीं करेगा और न ही क्रॉस लाइन से बाहर रहेगा। उसे 30×30 से.मी. वर्ग में ही बैठना होगा।

दोष (Fault)

1. एक साथ खो नहीं देना जब चेज़र एक साथ खो नहीं देता है, तो वह दोष है अर्थात्, मुंह से खो की आवाज और हाथ से छूना दोनों माना जाता है।
2. केन्द्रीय गली को छूना – जब चेज़र उठते समय या खो देते समय क्रॉस लाइन को छू ले, तो वह दोष माना जाता है।
3. खो देने से पहले खड़े होना – जब बैठा हुआ अनुधावक खो देने से पहले ही उठ जाता है, तो वह फाउल माना जाता है।

4. क्रॉस लाइन से सम्बन्ध टूटना – जब अनुधावक को आउट करने के लिए खो मिलते ही खड़ा होता है, तो उसको अपने कंधों को दिशा के साथ ही क्रॉस लाइन डाइरेक्शन रखना भी अनिवार्य होता है। जब वह एक बार बांयी ओर निकलता है, फिर दांयी तरफ जाता है, तो दोष है।

फुटबॉल(Football)

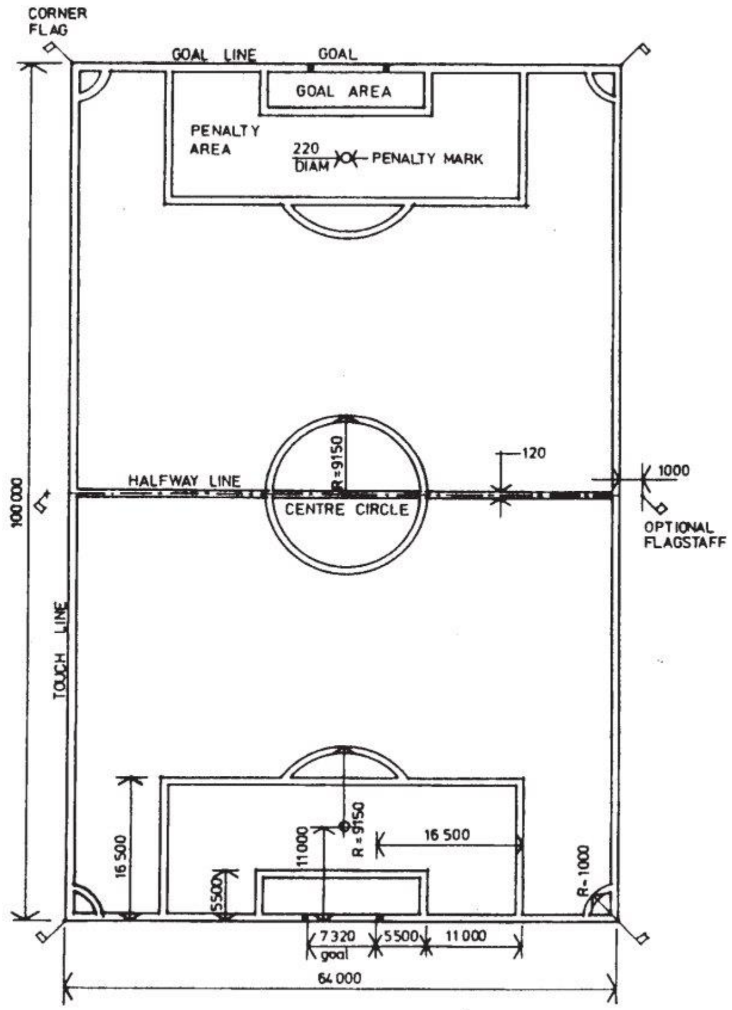
फुटबॉल का विश्व इतिहास (World History of Football)

- ऐतिहासिक साक्ष्यों के आधार पर ऐसा माना जाता है कि फुटबॉल का प्रारंभ मिश्र में 700 ई.पू. के आसपास हुआ था। चीन में इस खेल का अस्तित्व सुचु नाम से 300 ई.पू. में भी पाया जाता है।
- आधुनिक फुटबॉल का जन्मदाता इंग्लैंड को माना जाता है। 12वीं शताब्दी में इंग्लैंड में मंगलवार का दिन महान फुटबॉल दिवस के रूप में मनाया जाता था।
- 1314 में सम्राट एडवर्ड द्वितीय ने कतिपय सैन्य कारणों से इस खेल पर प्रतिबंध लगा दिया था।
- 1857 में इंग्लैंड में फुटबॉल का पहला क्लब शेफील्ड फुटबॉल के नाम से स्थापित किया गया।
- 1863 में लंदन में फुटबॉल का पहला संगठन बना जिसका नाम लंदन फुटबॉल एसोसिएशन रखा गया।
- 1871 में फुटबॉल की पहली प्रतियोगिता एफ.ए. कप के नाम से प्रारंभ हुई।
- 1872 में फुटबॉल का पहला अंतर्राष्ट्रीय मैच इंग्लैंड और स्कॉटलैंड के मध्य खेला गया था।
- 1908 में फुटबॉल को लंदन ओलम्पिक खेलों में सम्मिलित किया गया।
- 1904 को सभी अंतर्राष्ट्रीय मैचों का आयोजन करने वाली संस्था – FIFA की स्थापना हुई।
- 1930 में प्रथम फुटबॉल विश्वकप का आयोजन किया गया जिसका विजेता उरूग्वे था।
- 1954 में नामक संगठन की स्थापना हुई जो यूरोप में फुटबॉल आयोजित कराने वाली संस्था है।
- 1964 में एशियाई फुटबॉल संघ अस्तित्व में आया।

फुटबॉल का भारतीय इतिहास (Indian History of Football)

- 1878 में भारत में बंगाल में पहला फुटबॉल एसोसिएशन अस्तित्व में आया जो अंग्रेजों द्वारा बनाया गया
- 1888 में भारत में विश्व का दूसरा सबसे पुराना फुटबॉल टूर्नामेंट डूरंड कप शिमला में प्रारंभ हुआ।
- 1948 में भारत ने पहली बार ओलम्पिक में फुटबॉल में भाग लिया और इसके बाद 1956 और 1960 में भी भारत ने प्रतिभागिता की थी ।
- 1956 के मेलबॉर्न ओलम्पिक खेलों में भारत को फुटबॉल में चतुर्थ स्थान प्राप्त हुआ। 1960 के बाद से भारत फुटबॉल में ओलम्पिक के लिए क्वालीफाई नहीं कर सका।

फुटबॉल के नियम एवं विनियम (Rules and Regulations of Football)



Law 1: The Field of Play (क्रीड़ा क्षेत्र)

1. Field Markings **(क्रीड़ा क्षेत्र का चिन्हांकन)**

i. फुटबॉल का मैदान आयताकार होता है। दो लंबी Boundary रेखाएँ Touch Lines और दो ब्रटी रेखाएँ Goal Lines कहलाती हैं।

ii. Field of Play की सभी रेखाओं की चौड़ाई 5 इंच से अधिक नहीं होनी चाहिए।

iii. Field of Play, Half way रेखा द्वारा दो Halves में बँटा होता है।

iv. Centre Mark, Half way line का मध्य बिन्दु होता है जिसके चारों ओर 9–15 मी. (10 गज) Radius का Circle खींचा जाता है।

2. Dimensions **(परिमाप)**

i. Touch Line (Length) - Min. 90 m. to Max. 120 m

ii. Goal Line (Width) - Min. 45 m to Max. 90 m.

3. Dimension for International Matches **(अंतर्राष्ट्रीय मैचों के लिए परिमाप)**

i. Touch Line (Length) - Min. 100 m to max 120 m

ii. Goal Line (Width) - Min. 64 m to Max. 75 m.

4. Goal Area (गोल एरिया) – Goal Area की लंबाई एवं चौड़ाई 5–5 मी (6 गज) होती है।

5. Penalty Area (पेनाल्टी एरिया) – Penalty Area की लंबाई तथा चौड़ाई 16.5 मी. होती है।
6. Corner Area (कॉर्नर एरिया) & Corner Area का Radius 1 मीटर होता है।
7. Flag Post (फ्लैग पोस्ट) की लंबाई 1.5 मी. (5 फीट) से कम नहीं होनी चाहिए।
8. Goal Post (गोल पोस्ट)
   i. Goal Post की लंबाई 7.32 मी. (8 गज) तथा भूमि से ऊँचाई 2.44 मी. (8 फीट) होती है।

   ii. Goal Post, Crossbar का रंग सफेद एवं चौड़ाई एकसमान होती है जो 12 से.मी. या 5 ईंच से अधिक नहीं होनी चाहिए।

Law 2: Ball: Qualities and Measurements **(बॉल की गुणवत्ता एवं इसका मापन)**

1. गेंद गोलाकार होती है।
2. इसकी परिधि अधिकतम 28 इंच एवं न्यूनतम 27 इंच होती है।
3. मैच प्रारंभ होने से पहले 450 ग्राम से अधिक तथा 410 ग्राम से कम नहीं होना।

Law 3: The Players **(खिलाड़ी)**

1. मैच दो टीमों के मध्य खेला जाता है। प्रत्येक टीम में 11 से अधिक खिलाड़ी नहीं होंगे, जिनमें एक गोलकीपर होता है। यदि किसी टीम में 7 से कम खिलाड़ी होंगे तो मैच नहीं खेला जाएगा।
2. FIFA द्वारा आयोजित प्रतियोगिताओं में अधिकतम 3 Substitution किये जा सकते हैं। प्रतियोगिता के नियम में इसकी व्याख्या अवश्य की जानी चाहिए कि अधिकतम कितने खिलाड़ियों का `substitution किया जाना चाहिए अर्थात् 3 से 7 के बीच।
3. अन्य रिजर्व खिलाड़ियों में से किसी एक खिलाड़ी से रेफरी की आज्ञा से गोलकीपर को बदल सकते है। गोलकीपर के Substitution के समय खेल रोक दिया जाता है।

Law 4: The Player's Equipment **(खिलाड़ी के उपकरण)**

1. खिलाड़ी कोई ऐसा परिधान नहीं पहनेंगे जो दूसरों एवं स्वयं के लिए खतरा बने इसमें किसी प्रकार की ज्वेलरी भी सम्मिलित है।
2. खिलाड़ियों को निम्न मूलभूत चीजें पहनना आवश्यक है – Jersey, Shorts, Socks, Shinguards.
3. प्रत्येक गोलकीपर की पोशाक का रंग ऐसा होना चाहिए जो उसे अन्य खिलाड़ियों एवं रेफरी से अलग करे।

Law 5: The Referee **(रेफरी)**

1. प्रत्येक मैच रेफरी द्वारा नियन्त्रित किया जाता है, जिसकी सहायता के लिए दो सहायक रेफरी एवं जरूरत पड़ने पर चौथे अधिकारी की भी सहायता ली जा सकती है।

Law 6: The Other Match officials **(मैच के अन्य निर्णायकगण**

अन्य मैच अधिकारियों में दो सहायक रेफरी भी नियुक्त किये जाते हैं, जिनका दायित्व रेफरी के दिशा–निर्देशन में कार्य करना है।

Law 7: The Duration of the Match **(मैच की समयावधि)**

1. खेल 45 मिनट की दो समान अवधियों तक चालू रहेगा, अन्यथा जब तक रेफरी की अनुमति से कोई अन्य समय तय हो ।
2. मध्य अंतराल 15 मिनट से अधिक नहीं होना चाहिए।

Law 8: The Start and Re-start of Play **(खेल को प्रारंभ और पुनः प्रारंभ करना)**

1. मैच के पहले टॉस किया जाता है। जो टीम टॉस जीतती है, वह निर्णय लेती है कि पहले हाफ में किस गोल पर अटैक करेगी। दूसरी टीम मैच प्रारंभ करने के लिए Kick off लेती है।
2. दूसरे हाफ में जिस टीम ने टॉस जीता था वह Kick off लेकर मैच प्रारंभ करती है।
3. जब कोई टीम गोल करती है तो विपक्षी टीम Kickoff लेती है।
4. Kickoff (किक ऑफ) – किक ऑफ खेल को Start and re-start करने का एक तरीका है।
5. Kick off (किक ऑफ) – किक ऑफ खेल को Start and re-start करने का एक तरीका है।

Procedure of Kick off **(किक ऑफ की प्रक्रिया)**

1. किक ऑफ के समय सभी खिलाड़ी अपने क्रीड़ा क्षेत्र में रहेंगे। विपक्षी दल का प्रत्येक खिलाड़ी किक ऑफ के समय कम–से–कम 10 गज या 9–15 मी० दूर रहेगा।
2. गेंद को Centre Mark पर स्थिर रखेंगे और खिलाड़ी गेंद को किसी भी दिशा में किक कर सकता है (पहले खिलाड़ी को गेंद को केवल आगे किक करना होता था)। किक करने वाला खिलाड़ी गेंद को दुबारा Touch नहीं कर सकता जब तक कोई अन्य खिलाड़ी गेंद को Touch न कर ले।
3. किक ऑफ करने वाला खिलाड़ी यदि गेंद को दुबारा Touch करता है, तो विपक्षी टीम को Indirect Free Kick दी जाती है। जब कोई टीम गोल कर देती है तो किक ऑफ दूसरी टीम लेकर मैच पुनः प्रारभ करती है।

Law 9: The Ball in and out of Play **(बॉल खेल में और खेल से बाहर)**

1. गेंद खेल से बाहर मानी जाती हैः–
   a जब गेंद भूमि या हवा में Goal line or Touch को पूरी तरह पार कर ले।
   b जब रेफरी द्वारा खेल रोक दिया जाए।
2. गेंद अन्य समय के अतिरिक्त तब भी खेल में मानी जाती हैः–
   a जब गेंद गोल पोस्ट, क्रॉसबार या Corner Flag Posts is Rebound होकर खेल में बनी रहती
   b जब गेंद Match official is Rebound होकर खेल में बनी रहती है।

Law 10: Determining the Outcome of a Match **(मैच के परिणाम का निर्धारण)**

1. गोल तभी माना जाएगा जब समूची गेंद गोल स्तंभों के बीच क्रॉस–बार के नीचे और गोल रेखा के पार न चली जाए, बशर्ते इस बीच गोल करने वाले दल द्वारा कोई उल्लंघन न हुआ हो।
2. जो टीम अधिक संख्या में गोल करती है उसे विजेता माना जाता है।

Law 11: Off Side **(ऑफ साइड)**

1. खिलाड़ी को ऑफ साइड माना जाएगा यदि उसकी अपेक्षा दो विपक्षी खिलाड़ी अपने गोल के नजदीक न हों।
2. खिलाड़ी ऑफ साइड नहीं माना जाएगा –
    a यदि वह अपने क्रीड़ा क्षेत्र के हाफ में है।
    b यदि वह दूसरे अंतिम विपक्षी खिलाड़ी के बराबर खड़ा है।
    c यदि वह दो अंतिम विपक्षी खिलाड़ी के साथ खड़ा है।

LAW 12: Fouls and Misconduct **(त्रुटियाँ एवं दुराचरण)**

1. त्रुटियाँ एवं दुराचरण के कारण खिलाड़ी को निम्नलिखित दंड दिये जाएंगेः–
    a Direct Free Kick]
    b Indirect Free Kick
    c Penalty Kick

Law 13: Free Kick **(फ्री किक)**

1. फ्री किक दो प्रकार की होती है – डाइरेक्ट फ्री किक और इनडाइरेक्ट फ्री किक (Direct Free Kick and Indirect Free Kick)
2. यदि Direct free kick से गेंद विपक्षी गोल में चली जाती है तो यह गोल माना जाएगा।
3. यदि Direct free kick से गेंद स्वयं के गोल में चली जाती है तो विपक्षी टीम को कॉर्नर किक दी जाती है।
4. Indirect free kick से गोल तभी माना जाएगा यदि किक के बाद गेंद किसी खिलाड़ी को छूकर गोल में जाती है।
5. यदि Indirect free kick से सीधे ही विपक्षी गोल पर किक किया जाता है तो गोल किक दी जाती है।
6. यदि Indirect free kick से सीधे ही स्वयं के गोल पर किक किया जाता है तो विपक्षी टीम को कॉर्नर किक दी जाती है।
7. दोनों किकों को लेते समय गेंद स्थिर रहनी चाहिए और किकर को गेंद को दोबारा तभी टच करना चाहिए जब गेंद किसी अन्य खिलाड़ी से टच हो जाए।

Law 14: The Penalty Kick **(पेनाल्टी किक)**

1. पेनाल्टी किक से सीधे ही गोल किया जा सकता है।
2. पेनाल्टी लेने वाले खिलाड़ी के अतिरिक्त अन्य खिलाड़ी पेनाल्टी चिन्ह के पीछे कम–से–कम 9.15 मीटर दूर रहेंगे।

Law 15: Throw In **(थ्रो–इन)**

1. थ्रो–इन खेल को पुनः प्रारंभ करने की एक प्रणाली है। थ्रो–इन से सीधा गोल नहीं किया जा सकता है।
2. जब गेंद किसी खिलाड़ी को अंतिम बार स्पर्श करते हुए भूमि पर या हवा में Touch line को पार कर जाए तो उस खिलाड़ी के विपक्षी को थ्रो–इन दिया जाता है।

3. थ्रो–इन लेते समय सभी विपक्षी खिलाड़ी 2 मीटर से कम दूरी पर नहीं होनी चाहिए।

LAW 16: **गोल किक** (The Goal Kick)

1. गोल किक खेल को प्रारंभ करने की एक प्रणाली है, जब पूरी गेंद लक्ष्य रेखा को पार कर जाती है, चाहे वह जमीन पर हो या हवा में, हमलावर पक्ष के किसी सदस्य को अंतिम बार छूने के बाद और गोल नहीं किया जाता है। गेंद को गोलकीपर द्वारा गोल किक दी जाती है।
2. गोल किक से सीधा गोल किया जा सकता है, परतु यह केवल विपक्षी टीम के विरुद्ध होगा ।

Law 17: The Corner Kick **(कॉर्नर किक)**

1. जब समूची गेंद आक्रमण दल के खिलाड़ी को छूने के बाद भूमि पर अथवा हवा में Goalline को पार कर जाती है और नियम 10 के अंतर्गत गोल नहीं होता तो कॉर्नर किक दी जाती है।
2. कॉर्नर किक से सीधा गोल किया जा सकता है, परंतु यह केवल विपक्षी टीम के विरुद्ध होगा।
3. कॉर्नर किक के समय विपक्षी दल के सभी खिलाड़ी गेंद से 9.15 मी. की दूरी पर रहेंगे जब तक गेंद को खेला नहीं जाता।

(Fundamental Skills of Football) इनस्टेप किक, किक, सिसर किक, चिप किक, रोल बैक किक, ड्रिब्लिंग, हैडर, पासिंग, थ्रो–इन, टैकलिंग, ट्रैपिंग, कॉर्नर–किक।

फुटबॉल के महत्वपूर्ण टूर्नामेंट (Important Tournaments of Football)

1. FIFA। विश्व कप
2. एशिया कप
3. कोपा–अमेरिका कप
4. यूएफा कप
5. कोलम्बो कप
6. DURAND कप (1888 से प्रारंभ)
7. D.C.M. कप (1945 से प्रारंभ)
8. Federation कप (1977 से प्रारंभ)
9. संतोष ट्राफी (राष्ट्रीय – पुरुष)
10. बेगम हजरत महल ट्राफी (राष्ट्रीय महिला)
11. डा.बी.सी. राय ट्राफी (राष्ट्रीय जूनियर फुटबॉल)
12. मीर इकबाल हुसैन ट्राफी (राष्ट्रीय सब–जूनियर फुटबॉल)
13. सुब्रतो कप (अंतर–विद्यालय फुटबॉल)

वॉलीबॉल खेल

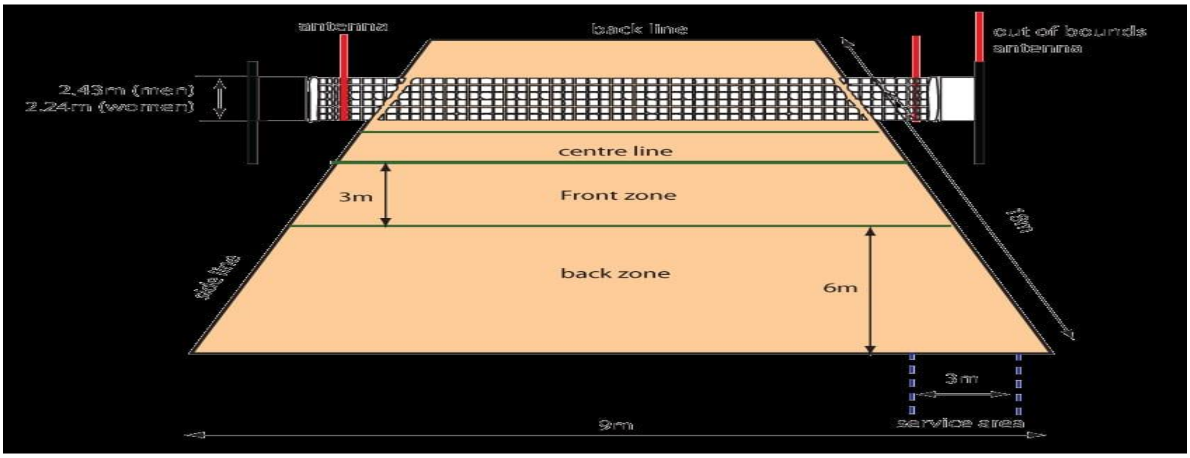
वॉलीबॉल का विश्व इतिहास (World History of Volley ball)

- 1895 में वॉलीबॉल खेल का आविष्कार अमेरिका में हुआ था। विलियम जी. मार्गन को इस खेल का आविष्कारकर्ता माना जाता है।
- 1922 में न्यूयार्क में प्रथम बार वाई.एम.सी.ए द्वारा राष्ट्रीय वॉलीबॉल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था।
- 1924 के पेरिस ओलम्पिक खेलों में वॉलीबाल को प्रदर्शनी खेलों के अंतर्गत सम्मिलित किया गया था।
- 1947 में अंतर्राष्ट्रीय वॉलीबॉल संघ की स्थापना पेरिस, फ्रांस में हुई थी।
- 1949 में पहली बार पुरुषों के लिए विश्व चैम्पियनशिप का आयोजन प्राग में किया गया था।
- 1964 में प्रथम बार वॉलीबॉल को टोक्यो ओलम्पिक खेलों में सम्मिलित किया गया।
- 1951 में भारतीय वॉलीबॉल संघ की स्थापना हुई थी।

वॉलीबॉल खेल के नियम एवं विनियम (Rules and Regulations of Volleyball)

सुविधा एवं उपकरण (Facilities and Equipment)

क्रीड़ा क्षेत्र का परिमाप (Playing Area: Dimensions)



वॉलीबॉल कोर्ट आयताकार 18 × 9 मीटर का होता है जिसके साथ कम–से–कम 3 मी. चौड़ा free Zone होता है। क्रीड़ा क्षेत्रभूमि से कम–से–कम 7 मीटर की ऊँचाई तक सभी बाधाओं से रहित होना चाहिए।

वॉलीबॉल कोर्ट की रेखाएँ (Lines on the Court)

1. वॉलीबॉल कोर्ट में तीन प्रकार की लाइने होती हैं– Boundary line, Centre line and Attack Line ?वॉलीबॉल कोर्ट की सभी लाइन 5 सेमी चौड़ी होती है। इनका रंग हल्का होता है और फ्लोर अन्य लाइन के रंगों से भिन्न होता है।

मध्य–रेखा(Centre line)

कोर्ट को दो समान भागों में विभक्त करती है। इसकी माप 9×9 मीटर होती है। यह लाइन नेट के नीचे Side line to side line बढ़ाई जाती है।

आक्रमण–रेखा(Attack Line)

प्रत्येक क्रीड़ा क्षेत्र पर Centre Line के पीछे 3 मीटर की दूरी पर एक रेखा खींची जाती है, जिसे Attack Line कहते हैं तथा यह लाइन Front Zone को चिन्हित करती है।

जोन एवं एरिया(Zones and Areas)

वॉलीबॉल खेल में 4 जोन & Front zone, Service zone, Substitution zone and Libero replacement zone Warm-up area and Penalty area होते हैं।

प्रकाश–व्यवस्था (Lighting)

अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिए playing area में लाइट 1000 से 1500 Lux के बीच होनी चाहिए।

नेट की ऊँचाई (Height of Net)

वॉलीबॉल नेट की ऊँचाई पुरुषों के लिए 2.43 मीटर एवं महिलाओं के लिए 2.24 मीटर होती है।

नेट की संरचना (Structure of Net)

1. वॉलीबॉल नेट 1 मीटर चौड़ा तथा 9.50 मीटर से 10 मीटर लंबा (दोनों और के साइड बैंड से 25 से 50 से.मी.) होना चाहिए। इसकी जाली 10 से.मी. वर्ग की होती है।

2. नेट के ऊपरी भाग में एक horizontal band लगा होता है जो 7 सेमी चौड़ी सफेद कैनवास की पट्टी का बना होता है। नेट के निचले भाग में भी एक horizontal band लगा होता है जो 5 सेमी चौड़ा होता है।

साइड बैंड (Side Bands)

नेट के दोनों किनारों पर 5 सेमी चौड़े एवं 1 मीटर लंबे सफेद रंग के दो White Band, Side line के ऊपर लगाये जाते हैं जो नेट का भाग होते हैं।

एंटीना (Antenna)

1. एंटीना एक flexible rod जो फाइबर ग्लास से बना होता है। इसकी लंबाई 1.80 मीटर एवं Diameter 10 मिलीमीटर होता है।
2. एंटीना नेट से 80 से.मी. ऊँचा रहता है तथा इसमें 10 से.मी. की लाल और सफेद रंग की Stripes होती है। एंटीना को भी नेट का भाग माना जाता है।

नेट पोस्ट (Posts)

क्रीड़ा क्षेत्र के दोनों छोरों पर नेट को बाँधने के लिए दो posts होते हैं। ये Side line से 0.50–1.00 मीटर दूर होते हैं तथा इनकी ऊँचाई 2.55 मीटर होती है।

बॉल स्टैंडर्ड (Ball Standards)

1. बॉल गोल होती है। ये सिंथेटिक लेदर से बनी होती है।
2. बॉल विभिन्न रंगों के संयोजन में हो सकती है।
3. बॉल की परिधि 65–67 से.मी. एवं वजन 260–280 ग्राम होता है।
4. बॉल में आंतरिक दबाव 0.30–0.325 kg / cm^2 (4.26–4.61 psi) (294.3–318.82 mbar or hPa) होता है।

खिलाड़ी (Participant)

1. टीम में अधिकतम 12 खिलाड़ी होते हैं, जिनमें Libero के अतिरिक्त एक खिलाड़ी Team Captain होता है। इसके अतिरिक्त कोचिंग स्टाफ में 1 कोच, 1 सहायक कोच, ट्रेनर एवं 1 डॉक्टर भी होते हैं।
2. खिलाड़ियों की जर्सी पर 1 से 20 तक नंबर होने चाहिए।
3. खिलाड़ियों की जर्सी पर Chest and Back पर 15 और 20 से.मी. ऊँचे नंबर होना चाहिए। नंबर सांकेतिक करने वाली Stripe की चौड़ाई 2 से.मी. होनी चाहिए।
4. कप्तान की पहचान के लिए कप्तान के Chest पर 8 गुणा 2 से.मी. Stripe लगाई जाती है।

खेल का प्रारूप (Playing Format)

1. जब कोई टीम न्यूनतम 25 अंक बनाकर 2 अंको से अग्रता प्राप्त कर लेती है, तो वह सेट जीत जाएगी। स्कोर टाई होने पर अर्थात्, जब स्कोर 24–24 हो तो जो टीम 2 अंको का लाभ प्राप्त करती है वह सेट विजेता मानी जाएगी।
2. जो टीम 3 सेट जीतती है वह मैच जीत जाती है।

3. जब दोनों टीमें 2–2 सेट जीतती हैं तो निर्णायक सेट (5वां सेट) 15 अंक का होगा। स्कोर टाई होने पर कम–से–कम 2 अंक की लीड होने पर ही टीम विजेता मानी जाएगी।

अपरिपूर्ण टीम (Default and Incomplete Team)

1. यदि टीम को सूचित किये जाने पर भी वह खेलने से इंकार कर देती है और यदि कोई दल बिना उचित कारण के क्रीड़ा–क्षेत्र में समय पर उपस्थित नहीं होता है तो वह उसकी त्रुटि मानी जाएगी और विपक्षी टीम को विजेता घोषित कर दिया जाएगा तथा परिणाम 0–3 अंक होगा तथा प्रत्येक सेट के लिए 0–25 अंक होंगे।

वार्म–अप सत्र (Warm-up Session)

1. मैच प्रारंभ होने के लिए टीम को अभ्यास के लिए कोर्ट दिया गया है तो दोनों टीमों को नेट पर Warm-up करने के लिए 6 मिनट दिए जाएंगे, यदि नहीं दिया गया तो 10 मिनट दिये जाएंगे।
2. यदि दोनों टीमों के कप्तान एक–ही समय अपने खिलाड़ियों के Warm-up के लिए निवेदन करते हैं तो दोनों टीमों को 3 या 5 मिनट दिये जाएंगे।

टीम का प्रारंभिक विन्यास (Team Starting Line-up)

1. पूरे खेल में 6 खिलाड़ी ही खेल में भाग लेंगे।

खेल क्रिया (Playing Action)

1. Referee के सीटी देने के बाद सर्विस करने के बाद से गेंद खेल में मानी जाती है।
2. यदि खेल के दौरान कोई त्रुटि करता है या गेंद क्षेत्र से बाहर चली जाती है तो रेफरी सीटी देकर रैली समाप्त कर देता है तथा गेंद खेल से बाहर चली जाती है।
3. खिलाड़ी गेंद को शरीर के किसी भी अंग से Touch कर सकता है।
4. यदि खेल के दौरान गेंद नेट को चीरकर निकल जाती है या जाल फट जाता है तो रैली रद्द कर दी जाएगी और दुबारा खेली जाएगी।
5. विपक्षी क्षेत्र को एक या दोनों पैर से Touch करने की अनुमति है बशर्ते पैर Centre Line को Touch कर रहे हों।

व्यवधान, समयांतराल एवं विलंब (Interruptions, Intervals and Delays)

1. प्रत्येक टीम प्रत्येक सेट में दो Time out तथा 6 खिलाड़ियों का Substitution कर सकती है। प्रत्येक ज्पउम वनज का समय 30 सेकेण्ड होता है।
2. विश्व कप और अधिकारिक प्रतियोगिताओं में सैट 1–4 के दौरान 2 Technical Time out 60 सेकेण्ड के स्वतः ही मिल जाते हैं, जब कोई टीम बढ़त लेती हुई 8वें और 16वें अंक तक पहुँच जाती है। Technical Time out 60 सेकेण्ड का होता है।
3. निर्णायक 5वें सेट में कोई Technical Time out नहीं दिया जाता है, केवल दो टाइम आउट 30 सेकेण्ड अवधि के प्रत्येक टीम को दिये जाते हैं।
4. यदि कोई खिलाड़ी गेम में विलंब करता है तो पहली बार उस टीम को विलंब चेतावनी (Delay Warning) दी जाएगी। यदि टीम दुबारा से विलंब करती है तो विपक्षी टीम को 1 अंक और सर्विस दी जाएगी।

5. यदि खेल के दौरान कोई बाहरी व्यवधान (Interruption) होता है तो खेल रोक दिया जाएगा और रैली दुबारा खेली जाएगी।
6. यदि अज्ञात परिस्थितिवश मैच को चालू रखने में असमर्थता हो रही है और मैच को 4 घंटे से अधिक का विलंब होता है तो पूरा मैच दोबारा खेला जाएगा।

समयांतराल (Intervals)

1. प्रत्येक सेट के बीच 3 मिनट का समयांतराल होता है।
2. दूसरे और तीसरे सेट के बीच के समयांतराल को 10 मिनट तक बढ़ाया जा सकता है।

कोर्ट परिवर्तन (Change of Courts)

1. प्रत्येक सेट की समाप्ति के बाद टीम दिशा परिवर्तन करेंगी बशर्ते कि यह 5वाँ सेट न खेला जा रहा हो। निर्णायक सेट में जब कोई टीम 8 अंक बना लेती है तो टीम बिना देर किये दिशाएँ बदलती हैं।

लिबरो खिलाड़ी (The Libero Player)

1. मैच के पहले Libero Player को स्कोर सीट में जो स्थान विशेष रूप से रखा गया है उसमें अंकित किया जाना चाहिए।
2. Libero टीम कप्तान और गेम कप्तान नहीं बन सकता है।
3. Libero खिलाड़ी भिन्न रंग की पोशाक पहनता है। स्पइमतव की जैकेट का रंग अन्य खिलाड़ियों की जैकेट से भिन्न होना चाहिए।
4. Libero खिलाड़ी को Back Zone के किसी भी खिलाड़ी से बदला जा सकता है।
5. Libero न तो Service और न ही Block कर सकता है।
6. Libero Player का Substitution तभी होगा जब गेंद खेल से बाहर हो सर्विस के लिए सीटी बजने के पहले।
7. सर्विस के लिए सीटी दिये जाने के बाद किया गया Substitution रद्द नहीं किया जाएगा, किन्तु इसके लिए चेतावनी दी जा सकती है।
8. नामांकित लिबेरो खिलाड़ी के घायल होने पर यदि वो खेल नहीं सकता तो कोच नये Libero Player को मनोनीत करता है।
9. इस प्रकार नया Libero Player खेल के बचे हुए समय के लिए Libero होगा।
10. यदि नया Libero Player भी घायल हो जाता है तो पुनः किसी और खिलाड़ी को Libero Player मनोनीत कर सकते हैं परंतु प्रथम Libero Player दुबारा नहीं खेल सकता।
11. यदि Libero Plaver अयोग्य कर दिया जाता है और टीम ने दूसरे Libero Player का नाम स्कोर सीट में अंकित नहीं किया है तो टीम को शेष समय के लिए बिना Libero Player के खेलना होगा।

खिलाड़ियों का व्यवहार (Participants Conduct)

1. मैच के दौरान किसी टीम के खिलाड़ी द्वारा पहली बार अभद्र व्यवहार करने पर दंड स्वरूप विपक्षी को 1 अंक की सर्विस दी जाएगी।
2. यदि किसी टीम के खिलाड़ी को निष्कासित कर दिया गया है तो वह चालू सेट के शेष समय में भाग नहीं लेगा।

3. टीम यदि किसी टीम के खिलाड़ी को दंड स्वरुप अयोग्य कर दिया गया है तो उसे बिना किसी अन्य परिणाम के साथ प्रतियोगिता नियंत्रण क्षेत्र को तुरंत छोड़ना पड़ता है।

दण्ड के लिए कार्ड दिखाना (Penalty)

1. चेतावनी (Warning) – चरण 1 मौखिक चेतावनी और चरण 2 पीला कार्ड दिखाया जाता है।
2. दंड (Penalty) – लाल कार्ड दिखाया जाता है।
3. निष्कासन (Expulsion) – लाल एवं पीला कार्ड संयुक्त रूप से दिखाया जाता है।
4. निरर्हता (Disqualification) – लाल एवं पीला कार्ड अलग–अलग दिखाया जाता है।

रेफरी (Referees) – 1 वॉलीबॉल मैच के लिए निम्न अधिकारियों की नियुक्ति की जाती है

1. प्रथम रेफरी (First Referee)
2. द्वितीय रेफरी (Second Referee)
3. स्कोरर (scorer)
4. 4 या 2 लाइन जज (4 or 2 Line Judges)

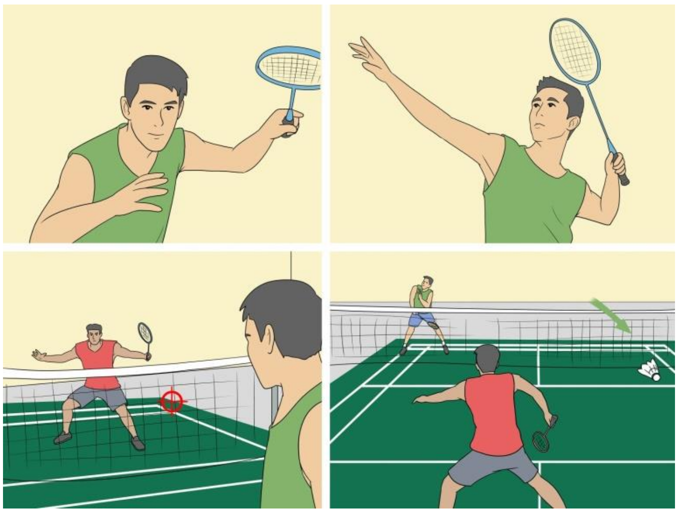
वॉलीबॉल के मूलभूत कौशल

फ्लोटिंग सर्विस, टेनिस सर्विस, अंडरहेड सर्विस, टिप या लिफ्ट स्मैश डम्प, डाइव लिफ्ट बम्प या अंडरआर्म लिफ्ट, ब्लॉक, डब हिट।

वॉलीबॉल के महत्वपूर्ण टूर्नामेंट

एशिया कप, विश्व कप, फेडरेशन कप, पूर्णिमा ट्राफी (राष्ट्रीय महिला), मपाकटू एम एम जोसेफ ट्राफी (राष्ट्रीय पुरुष)

बैडमिंटन

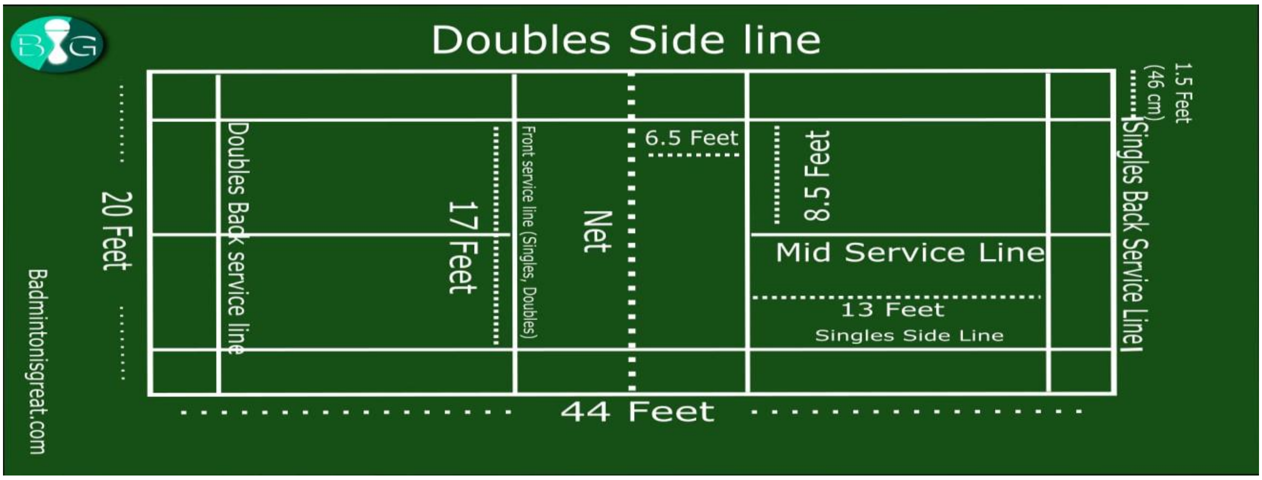


बैडमिंटन का विश्व इतिहास (World History of Badminton)

- 1837 में पहली बार कर्नल सेल्बी ने बैडमिंटन के अधिकारिक नियमों को प्रकाशित किया था।
- 1895 में इंग्लैंड में बैडमिंटन संघ की स्थापना हुई थी।
- 1934 में अंतर्राष्ट्रीय बैडमिंटन संघ की स्थापना की गई थी।
- 1948 में पुरुषों के लिए विश्व चैम्पियनशिप थॉमस कप के नाम से प्रारंभ हुई।
- 1956 में महिलाओं के लिए विश्व चैम्पियनशिप उबेर कप के नाम से प्रारंभ हुई।
- 1962 के एशियन खेलों में पहली बार बैडमिंटन को सम्मिलित किया गया था।
- 1992 के बार्सिलोना ओलम्पिक खेलों में पहली बार बैडमिंटन को सम्मिलित किया गया था।

बैडमिंटन के नियम एवं विनियम (Rules and Regulations of Badminton)

कोर्ट एवं कोर्ट से संबंधित उपकरण (Court and court Equipment)



1. बैडमिंटन कोर्ट आयताकार होता है जो 40 से.मी. चौड़ी रेखाओं द्वारा बनाया जाता है। सभी लाइनें कोर्ट का भाग होती हैं, जिनका रंग सफेद होता है।
2. सिंगल के लिए बैडमिंटन कोर्ट की लंबाई एवं चौड़ाई 13.40 मी.× 5.18 मी. होती है। डबल्स के लिए 13.40 मी.× 6.10 मी. होती है। बैडमिंटन कोर्ट की Diagonal लंबाई 14.723 मी. होती है।
3. बैडमिंटन पोस्ट की ऊँचाई 1.55 मी. होती है।
4. बैडमिंटन नेट की चौड़ाई 2 फुट 6 इंच एवं लंबाई 6.1 मी. होती है। नेट की जाली की मोटाई 15 मी.मी. से कम तथा 20 मी.मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए। नेट के सिरे पर दोनों ओर 75 मी.मी, दोहरी सफेद पट्टी होनी चाहिए जिसके बीच डोरी या तार हो। बैडमिंटन नेट की जमीन से ऊँचाई 1.524 मी. केंद्र में तथा 155 मी. पोस्ट पर होती है।

शटल (Shuttle)

1. Shuttle के Feather 16 हो जो इसके Base से मजबूती से फँसे हो।
2. Shuttle feather की लंबाई 62 मी.मी. से 70 मी.मी के बीच होनी चाहिए।
3. Shuttle feather का झुकाव गोलाई में हो और उसका व्यास 58 मी.मी. से 68 मी.मी. के बीच होना चाहिए।

4. Shuttle के Base का व्यास 25 मी.मी. से 28 मी.मी. के बीच होना चाहिए तथा तला गोलाई में होना चाहिए।
5. Shuttle का भार 4.74 ग्राम से 5.50 ग्राम होना चाहिए ।

रैकेट (Racket)

1. Racket के Frame की लंबाई Handle सहित 680 मी.मी. तथा चौड़ाई 230 मी.मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए।
2. Racker के Stringed Area की लंबाई 280 मी.मी. और चौड़ाई 220 मी.मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए।
3. Racket कें Stringed Area 290 मी.मी. से अधिक लंबा नहीं होना चाहिए।

स्कोरिंग पद्धति (Scoring System)

1. एक मैच में 21 अंकों के अधिकतम 3 गेम होंगे।
2. एक मैच पूर्ण निर्णय के अनुसार दल खेलेंगे जो दल पहले 21 अंक बना लेगा वह विजयी माना जाएगा। परंतु यदि दोनों दलों का स्कोर 20 अंक हो तो जो दल 2 अंक की लीड करेगा वह विजेता माना जाएगा।
3. यदि दोनों दलों के अंक 29 हैं तो जो दल पहले 30 अंक बना लेगा वह विजेता माना जाएगा।
4. जो दल गेम जीतता है वह अगले गेम में पहले सर्विस करेगा।

दिशाओं का परिवर्तन (Change of Ends)

1. खिलाड़ी पहले गेम की समाप्ति पर दिशा बदलते हैं।
2. खिलाड़ी दूसरे गेम के अंत में दिशा बदलते हैं यदि तीसरा गेम खेला जाना है।
3. खिलाड़ी तीसरे गेम में दिशा बदलते हैं, जब कोई दल 11 अंक बना लेता है।

एकल (Singles)

1. Serving and Receiving Ends
2. खिलाड़ी उसी दिशा में Right Court सर्विस देगा या प्राप्त करेगा। जब सर्विस करने वाले खिलाड़ी ने अंक प्राप्त न किया हो या सम अंक प्राप्त किये हों।

Order of Play and Position on Court

1. खिलाड़ी उसी दिशा Left Court से सर्विस देगा या प्राप्त करेगा जब सर्विस करने वाले खिलाड़ी ने उस गेम में विषम अंक प्राप्त किये हों।
2. युगल (Doublè) – खिलाड़ी उसी दिशा में Right Court से सर्विस देगा या प्राप्त करेगा, जब सर्विस करने वाले खिलाड़ी ने अंक प्राप्त किया हो या उसने खेल में सम अंक प्राप्त किये हैं।
3. खिलाड़ी उसी दिशा में से सर्विस देगा या प्राप्त करेगा, जब दल ने विषम अंक प्राप्त किये हों।
4. सर्विस का रिटर्न केवल सर्विस प्राप्त करने वाले खिलाड़ी द्वारा ही होगा।
5. खिलाड़ी तब तक अपने सर्विस कोर्ट नहीं बदलते हैं, जब तक अंक न बना ले जब उन्होंने सर्विस की हो।

लैट (Lets)

खेल को रोकने के लिए लैट पुकारा जाता है। यह प्रायः रेफरी और खिलाड़ी द्वारा (अंपायर के न होने पर) पुकारा जाता है।

समय–अंतराल (Intervals)

1. प्रत्येक गेम में 60 सेकेण्ड से अधिक समय–अंतराल नहीं होना चाहिए। जब किसी भी खिलाड़ी का स्कोर 11 अंक हो जाता है तब मिलता है।
2. पहले और दूसरे गेम समय–अंतराल के बीच 120 सेकेण्ड से अधिक नहीं होना चाहिए और दूसरे एवं तीसरे गेम में भी 120 सेकेण्ड से अधिक नहीं होनी चाहिए।

निर्णायकगण (Officials)

बैडमिंटन में 1 रेफरी, 1 अम्पायर, 1 सर्विस जज एवं 2 लाइन जज होते हैं। बैडमिंटन के मूलभूत कौशल (Fundamental Skills of Badminton) लो सर्विस, हाई सर्विस, अंडरहैन्ड लिफ्ट, बैकहैन्ड लिफ्ट, स्मैश हाफ, स्मैश ड्रॉप, नेट ड्रॉप, टेप, फ्लैट रिटर्न, पेन हैडिल पुश, क्रॉस कोर्ट शॉट।

बैडमिंटन के महत्वपूर्ण टूर्नामेंट (Important Tournaments of Badminton)

- उबेर कप (विश्व चैम्पियनशिप – महिला)
- थॉमस कप (विश्व चैम्पियनशिप – पुरुष)
- रहमतुल्लाह कप (राष्ट्रीय – पुरुष टीम)
- चड्ढा कप (राष्ट्रीय महिला टीम)
- ओलम्पियन कप (राष्ट्रीय – महिला)
- नारंग विकास टोपीवाला चैलेंज कप (राष्ट्रीय – पुरुष)
- कप (राष्ट्रीय – जूनियर पुरुष टीम)
- ऑल इंडिया बैडमिंटन एसोसिएशन कप (राष्ट्रीय महिला टीम)
- कलकत्ता बैडमिंटन कप (राष्ट्रीय – पुरुष युगल)
- शाफी कुरैशी कप (राष्ट्रीय – जूनियर महिला टीम)

प्रारम्भिक विद्यालय को समय–सारणी में खेलकूद का स्थान तथा इसका प्रभावी उपयोगः–

समय–सारणी का अर्थः– (Meaning of Time Table):–

पत्येक विद्यालय में विभिन्न विषयों का शिक्षण कार्य, खेलकूद पाठ्य सहगामी क्रियाएँ, विभिन्न प्रायोगिक कार्य, साहित्यिक सांस्कृतिक गतिविधियाँ आदि अनेक क्रियाएँ चलती है। विद्यालय की सफलता एवं शैक्षिक उन्नति इन विभिन्न क्रियाओं के संचालन पर निर्भर होती है। अतः विद्यालय के दैनिक कार्यों को योजनाबद्ध रूप में संचालित करने के लिए जो योजना बनाई जाती है, वही 'समय–सारणी ' कहलाती है।

समय–सारणी में खेल कूद का स्थान तथा उपयोगः–

प्रारम्भिक विद्यालय के समय–सारणी में खेल का उचित स्थान होना चाहिए। खेल समय–सारणी प्रत्येक कक्षा के समय–सारणी में प्रतिदिन बच्चे के उम्र के अनुसार व्यवस्थित होनी चाहिए तथा चेतना सत्र के बाद पीटी० ड्रील व मार्च पास्ट का अभ्यास नियमित होना चाहिए ताकि बच्चों का सर्वांगीण विकास सम्भव हो सके। विद्यालय की समय सारणी में खेल पिरियड चेतना सत्र के बाद तथा मध्याह्न भोजन से पहले एवं अन्तिम दो पिरियड में होना चाहिए।

समय–सारणी में खेल का स्थान यह देखकर करना चाहिए कि विद्यार्थी कम से कम तीन घण्टे पहले से भोजन कियें हो ताकि स्वतंत्र होकर खेल में भाग ले सकें व अपने कौशल का विकास कर सकें।

खेल–चोट (Sports–Injuries)

वर्गीकरण, कारण, बचाव एवं उपचार (Classification, Causes, Prevention and Treatment)

- **खेल–कूद के क्षेत्र में चोट** – चोटों का होना साधारण बात है। अगर हम अत्यधिक सावधानी बरतते हैं तो भी खेल चोटें खेल का हिस्सा बनी रहती हैं। चोट हमेशा टाला नहीं जा सकता है। खिलाड़ी केवल अपने कोच और मेडिकल विशेषज्ञों की मदद से इन चोटों की घटनाओं को कम कर सकता है। शायद ही कोई ऐसा खिलाड़ी होगा जो प्रशिक्षण एवं खेल–कूद की प्रतियोगिताओं में भाग लेने के दौरान चोटग्रस्त न हुआ हो। लेकिन खेल–चोटों को सावधानीपूर्वक अध्ययन द्वारा रोकना संभव है। इस क्षेत्र में वर्षों के अनुसंधान ने खिलाड़ियों के लाभ के लिए उन्नत निवारक उपायों और सावधानियों को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। खिलाड़ियों को खेलों में भाग लेने से पूर्व पूरी तरह से तैयार और फिट होना चाहिए। उन्हें प्रशिक्षण सत्रों और प्रतियोगिताओं से पहले स्ट्रेचिंग या जॉगिंग जैसे वार्म–अप तकनीक का प्रभावी प्रदर्शन करना चाहिए। उन्हें दिशा–निर्देशों में जारी किए गए आवश्यक सुरक्षात्मक उपकरणों का उपयोग करना चाहिए और खेल के नियमों का पालन करना चाहिए। पीठासीन अधिकारियों को निष्पक्ष होना चाहिए तथा सही निर्णय के साथ कार्य करना चाहिए और खेल गतिविधियों के दौरान अनुशासन बनाए रखना चाहिए। वैज्ञानिक ज्ञान और अनुप्रयोग के माध्यम से बेहतर नियम और कानून विकसित करना भी कुछ खेलों में सुरक्षा को सुनिश्चित करता है। खेल–चोटों को रोकने का एक अन्य महत्वपूर्ण कारक वैज्ञानिक ज्ञान और तथ्यों का अधिग्रहण करना भी है।

खेल–चोटों की रोकथाम

पूरी तरह से तैयारी और सावधानियों के साथ, चोटों को कुछ हद तक रोका जा सकता है या इनकी गंभीरता को कम किया जा सकता है। कुछ मामलों में देखा गया है कि चोटों ने कई एथलीटों के खेल कैरियर को समाप्त कर दिया और दूसरी ओर सेहत की पुनः प्राप्ति धीमी और थकाऊ भी बना देता है। कभी–कभी चोटें जानलेवा भी साबित होती हैं, जैसा कि क्रिकेटर रमन लांबा के दुर्भाग्यपूर्ण मामले में हुआ था, जिनकी गेंद से चोट लगने के कारण मैदान में ही मृत्यु हो गई थी। हालांकि इसका मतलब यह नहीं

है कि लोगों को खेल में अपना कैरियर बनाना बंद कर देना चाहिए। इस प्रकार खेल–चोटों का खिलाड़ी के ऊपर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। चोटें खिलाड़ी के प्रदर्शन के स्तर को कम कर सकती है और प्रशिक्षण सत्र छोटा कर सकती हैं, लेकिन खेल–चोटों के विभिन्न पहलुओं के बारे में पर्याप्त ज्ञान के साथ अपने आप को शिक्षित करके उनसे बचना संभव है। कई वर्षों के अध्ययन और शोध के बाद, खेल विशेषज्ञ और वैज्ञानिक यह सुझाव देते हैं कि:–

1. उचित वार्म–अप – निष्क्रियता की अवधि के बाद, खिलाड़ी 25 प्रतिशत तक खेल–चोटों से अपना बचाव कर सकते हैं, यदि वे बचाव के उपयुक्त बिंदुओं पर ध्यान दें, विशेष रूप से इसका वर्णन नीचे दिया गया है खिलाड़ियों को प्रशिक्षण और प्रतियोगिताओं से कम–से–कम 10 मिनट पहले उचित वार्म–अप सत्र करना चाहिए। यह मांसपेशियों को उत्तेजित करता है, रक्त परिसंचरण बढ़ाता है तथा जोड़ों को ढीला करता है। वार्म–अप किसी गतिविधि को शुरू करने के लिए शरीर को तैयार करता है। इसलिए वार्म–अप चोटों की संभावना को कम कर देता है । जॉगिंग और ब्रिस्क वॉकिंग या खिंचाव वाले व्यायाम के बाद ट्रैक के लगभग 2 से 3 चक्कर लगाना वार्म–अप की कुछ प्रभावी तकनीकें हैं। शरीर के सभी हिस्सों को वार्म–अप करने की सलाह दी जाती है, न केवल शरीर के कुछ हिस्सों को जिनका संबंधित खेलों में उपयोग किया जाता है।
2. उचित अनुकूलन तथा तैयारी – प्रतिस्पर्धा में भाग लेने से पहले खेल में चुनौतीपूर्ण स्थितियों को पूरा करने के लिए रहती है। उदाहरण के लिए, आहार में कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन डी से भरपूर भोजन हड्डियों को मजबूत बनाकर अस्थि भंग के खतरे को कम करता है।
3. संतुलित आहार – शरीर के विभिन्न हिस्सों में पोषक तत्वों की आपूर्ति के लिए स्वस्थ संतुलित आहार चोटों को रोकने के लिए बहुत आवश्यक है। यह शरीर को पोषण देता है, मांसपेशियों और हड्डियों की ताकत बढ़ाता है और फिटनेस स्तर को बनाए रखता है। इसलिए चोटों की संभावना कम रहती है। उदाहरण के लिए, आहार में कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन डी से भरपूर भोजन हड्डियों को मजबूत बनाकर अस्थि भंग के खतरे को कम करता है
4. खेल कौशल का उचित ज्ञान – खेल कौशल के बारे में ज्ञान और इसके पहलुओं की अन्य उपयोगी जानकारी चोटों को रोकने में मदद करती है। इस ज्ञान के साथ, खिलाड़ी अपने खिलाड़ियों का ठीक से अनुकूलन और तैयार किया जाना संबंधित खेलों में उपयोग की जाने वाली सही तकनीकों को मजबूत करना चाहिए। कमजोर मांसपेशियाँ चोटों की एक आम जड़ है और उन्हें प्रशिक्षण देते समय ध्यान देना चाहिए ताकि वे चोट ग्रस्त न हो जाएँ। भार प्रशिक्षण, सर्किट प्रशिक्षण, कार्डियो वर्कआउट और रेसिस्टेंस प्रशिक्षण अनुकूलन की कुछ उपयोगी तकनीकें हैं। यह न्यूरोमस्कुलर समन्वय को भी बढ़ाता है।
5. खेल कौशल का उचित ज्ञान – खेल कौशल के बारे में ज्ञान और इसके पहलुओं की अन्य उपयोगी जानकारी चोटों को रोकने में मदद करती है। इस ज्ञान के साथ, खिलाड़ी अपने संबंधित खेलों में उपयोग की जाने वाली सही तकनीकों के बारे में जागरूक हो जाते हैं तथा सही प्रदर्शन करते हैं। उदाहरण के लिए, ऊँची कूद लगाने वाले खिलाड़ी को अवतरण (landing) के कौशल का पूरा ज्ञान होना चाहिए। यह खिलाड़ियों को चोट लगने से रोकता है।
6. सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग – सुरक्षात्मक उपकरणों के प्रयोग का सुझाव दिया जाता है क्योकि ये उपकरण खिलाड़ियों को चोटों से सुरक्षा प्रदान करते हैं। इसलिए सुरक्षात्मक उपकरण एक प्रभावी वचावात्मक उपाय है। दस्ताने, नी गार्ड, हेलमेट इत्यादि कुछ सुरक्षात्मक खेल उपकरण हैं।
7. उचित खेल सुविधाएँ – प्रशिक्षण और खेल की घटनाओं से हमेशा खिलाड़ियों द्वारा इनका उपयोग किया जाना चाहिए। साथ–ही, ये उपकरण अंतर्राष्ट्रीय मानकों के उच्चतम खेल के

दौरान खेल की चोटों को रोकने के लिए सुरक्षित स्थान या खेल के मैदान खतरों से रहित होना चाहिए तथा उच्च मानक खेल उपकरणों का प्रयोग अत्यंत महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, धावकों को चोट लगने की संभावना कम होती है अगर ट्रैक पर किसी भी प्रकार की वस्तु बिखरी हुई न हो।

8. निष्पक्ष/पक्षपातरहित कार्यवाहक – यदि अधिकारी और रेफरी निष्पक्ष, सख्त और कठोर निर्णय लेते हैं, तो विशेष रूप से टीम संबंधी खेलों में चोट लगने के खतरे बहुत कम हो जाते हैं। खिलाड़ियों को बेईमानी से रोकने और उन्हें खेल नियमों का पालन करने के लिए अनुशासन और अच्छी खेल भावना रखनी चाहिए। इस प्रकार भी चोटों की संभावना कम हो जाती है।
9. अतिप्रशिक्षण से बचें – प्रशिक्षण की प्रक्रिया (मध्यम अभ्यास शुरू करना) के दौरान लगने वाली चोटों से बचना अनिवार्य हैं। यह केवल नौसिखियों के लिए ही नहीं बल्कि उन अनुभवी व्यक्तियों पर भी लागू होता है जिन्होंने लंबे समय तक प्रशिक्षण नहीं लिया है। इसलिए किसी भी कीमत पर अतिप्रशिक्षण से बचा जाना चाहिए क्योंकि यह निश्चित रूप से आपको घायल कर सकता है।
10. उचित तकनीक का उपयोग – किसी विशेष खेल की सही तकनीक सीखना और उसे लागू करना हमेशा चोटों को रोकने में सहायक होता है। खिलाड़ियों को इस विषय पर अपने कोच तथा अन्य विशेषज्ञों द्वारा अच्छी तरह से सूचित किया जाना चाहिए।
11. नियमों का पालन करना – अनुशासन बनाए रखने और किसी भी दुर्घटना को रोकने के लिए नियम बनाए जाते हैं। इसलिए यदि कोई खिलाड़ी खेल के नियमों का पालन करता है, तो वह चोटों से बच सकता है।
12. उचित कूलिंग डाउन अभ्यास – प्रशिक्षण और प्रतियोगिताओं के बाद कूलिंग डाउन भी उतना ही जरूरी है जितना कि प्रशिक्षण और प्रतियोगिताओं से पूर्व वार्म–अप की प्रक्रिया को करना। यह मांसपेशियों से व्यर्थ के पदार्थो (लैक्टिक एसिड, एसिड फॉस्फेट आदि) के निष्कासन में सहायता करता है। यह मांसपेशियों की जकड़न और दुखन को कम करता है। 5–10 मिनट के लिए जॉगिंग या धीमी गति से दौड़ना, इसके बाद 5 मिनट तक खिंचाव वाले व्यायाम भी उचित कूलिंग विधि का उदाहरण है।

खेल–चोटों को रोकने के लिए नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं:–

1. यदि आप थकान महसूस कर रहे हैं तो प्रशिक्षण से दूर रहें।
2. भारी प्रशिक्षण के दौरान अपने आहार में अधिक कार्बोहाइड्रेट शामिल करें।
3. जितना अधिक आप प्रशिक्षण लेते हैं, उतना ही आपको आराम करना चाहिए।
4. यदि आपको प्रशिक्षण के दौरान दर्द अनुभव होता है तो किसी भी व्यायाम या गतिविधि को रोक दें।
5. वार्म–अप और कूलिंग डाउन पर्याप्त समय तक करना चाहिए। हमेशा सुरक्षित वातावरण में प्रशिक्षण या प्रतिस्पर्धा करें और सही सतह पर ही प्रशिक्षण प्रदान करें।
6. हमेशा सुरक्षित और उचित उपकरण का उपयोग करें।
7. यदि आप अभी भी पिछले प्रयास या प्रशिक्षण के बाद सख्त महसूस कर रहे हैं, तो कभी भी भारी प्रशिक्षण न करें।
8. संतुलित भोजन करें और तरोताजा रहने के लिए खूब पानी पिएँ। प्रशिक्षण या गतिविधियों की नई तकनीकों को धीरे–धीरे जोड़ें।
9. प्रतियोगिता के पहलुओं और अतिप्रशिक्षण के बारे में तथ्यों का पूर्व अध्ययन करें।

10. प्रतियोगिता के लिए यात्रा करते हुए अधिकतम आराम का ध्यान रखें। नियमित रूप से थकान के लक्षणों की पड़ताल करें। यदि ऐसे लक्षण दिखाई दें तो उन्हें दूर करें।
11. नियमित रूप से खेल मालिश (sports massage) करें।

चोटों का उपचार (Treatment of injuries)

कोमल ऊतकों की चोटें, अस्थियों और जोड़ों की चोटों का उपचार निम्नलिखित तरीके से किया जाता है:–

1. **कोमल ऊतकों की चोटों का उपचार – अवरेशन (छिलना या रगड़) (abrasion) का उपचार**

- सबसे पहले, साफ या गुनगुने पानी से प्रभावित भाग को साफ करें। फिर धीरे से मृत ऊतकों, गंदगी या मलबे को रगड़ वाली जगह से हटा दें।
- प्रभावित भाग को कुछ मिनटों के लिए स्वच्छ बहते पानी के नीचे रखें। प्रभावित भाग को कपड़े से सुखा दें।
- प्रभावित भाग पर एंटीसेप्टिक या एंटीबायोटिक दवाई लगाएँ ताकि बैक्टीरिया की बढ़ोत्तरी न हो।
- उचित आकार की पट्टी से घाव का ड्रेसिंग करें ।
- उसके बाद डॉक्टर के पास उचित ड्रेसिंग के लिए जाएँ। संक्रमण से बचाव के लिए उचित ड्रेसिंग और टेटनस इंजेक्शन का टीका लगवाएँ।
- डॉक्टर के निर्देशानुसार ड्रेसिंग कराते रहना चाहिए।

2. **कन्ट्यूशन (गुम–चोट) का उपचार**

- प्रभावित भाग पर तुरंत ठंडे दबाव (बर्फ या ठंडा पानी) का प्रयोग करें। इसे रोजाना 5–6 बार करना चाहिए लेकिन शीत दबाव का प्रयोग 20 मिनट से अधिक नहीं करना चाहिए।
- यदि गुम–चोट की जगह पर अधिक सूजन है, तो सूजन रोधी दवाई देनी चाहिए। लेकिन किसी भी दवाई को लेने से पहले डॉक्टर की सलाह लेना बेहतर है।
- अगले चरण में, पुनर्वास के उद्देश्य से लचक वाले व्यायामों को ध्यानपूर्वक करना चाहिए।

3. **लैकरेशन (खरोंच या विदार) का उपचार**

- किसी तेज धार या नुकीले खेल उपकरण से त्वचा, ऊतकों और मांसपेशियों के फटने या कटने से होने वाले घाव को खरोंच कहते हैं। ये लंबाई, गहराई और गंभीरता में भिन्न होता है। चोट के श्रावों की तुलना में खरोंच अधिक खतरनाक और जहरीला होता है। घावों में दांतेदार किनारे होते हैं और रक्तस्राव की मात्रा घाव की प्रकृति पर निर्भर करती है। इसमें तत्काल उपचार प्राप्त करना आवश्यक होता है क्योंकि वसा या मांसपेशियाँ दिखाई देने लगती हैं।
- पहला और सबसे महत्वपूर्ण कदम यह है कि रक्तवाव रोकना चाहिए। रक्तस्राव को रोकने के लिए 15 मिनट तक खरोंच वाली जगह को दबाकर रखना चाहिए। अगर साधारण खरोंचों के लिए अर्थात जहाँ टाँकों की आवश्यकता नहीं है, तो एंटीबायोटिक मरहम लगाना चाहिए और पट्टी रक्तस्राव बंद नहीं होता है तो प्रेशर पॉइंट का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।
- रक्तस्राव के रुकने के बाद खरोंच को साबुन या जीवाणुरोधी क्लीन्जर व गुनगुने पानी से अच्छी तरह से धो लें। चरण 1 को दोहराएँ अगर फिर से खून बहता है।

- साधारण खरोंचों के लिए अर्थात जहाँ टाँकों की आवश्यकता नहीं है वहां एंटीबायोटिक मरहम लगाना चाहिए और पट्टी बाँध देनी चाहिए।
- गहरे घाव में, घाव को बंद करने तथा फटी हुई त्वचा, माँसपेशियों व ऊतकों को फिर से जोड़ने के लिए टाँके लगाना आवश्यक है, इसलिए तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए।
- खरोंच को निसंक्रमित पट्टी से लपेटकर बाँध देना चाहिए। पट्टी को नियमित रूप से बदलें और हर वार घाव को साफ करें।
- डॉक्टर द्वारा निर्धारित एंटीबायोटिक दवाएँ और दर्द निवारक दवाएँ दें और निर्देशों का पालन करें।

4. इनसिजन (चीरे या कटाव) का उपचार

चीरा तेज धार वाले खेल उपकरण, स्पाइक्स या अन्य वस्तुओं आदि से लग सकता है। कई बार धमनियाँ या नसें भी कट सकती हैं। इससे रक्त प्रायः तेजी से बहता है। यदि घाव अधिक गहरा नहीं है, तो रक्त को बाहर आने दें क्योंकि इस प्रक्रिया में रक्त के साथ–साथ कीटाणु भी बाहर आ जाते हैं।

- ऐसे घावों व आसपास के भाग को टिंक्चर आयोडीन या एन्टिसेप्टिक से साफ कर देना चाहिए।
- घाव को गंदगी और कीटाणुओं से दूर रखने के लिए उस पर रूई का टुकड़ा रखकर पट्टी बाँध देनी चाहिए।
- अत्यधिक रक्तस्राव होने पर पट्टी को कसकर बाँधें।
- अगर चीरा बहुत गहरा है तो तुरंत चिकित्सीय सहायता लें।

मोच का उपचार

- मोच के उपचार के लिए दो प्रक्रियाएँ हैं – प्राइस (Price) व माइस (Mice), जिनका वर्णन नीचे दिया गया है:–
    - प्राइस (Price) – प्राइस का अर्थ है – सुरक्षा (Protection), आराम (Rest), बर्फ (Ice), दवाव (Compression) व ऊपर उठाना (Elevation)। प्रत्येक चोट का पहला चरण काफी महत्वपूर्ण होता है। यह प्रक्रिया चोट की गंभीरता को देखते हुए, चोट लगने के बाद पहले 24–48 घंटों के दौरान प्रदान की जानी चाहिए।
        - सुरक्षा (Protection) – घायल व्यक्ति के चोटग्रस्त भाग को सहारा देते हुए या पैर में जूते ठीक से पहनाकर, फीते बांधकर दोबारा चोट लगने से सुरक्षा प्रदान करनी चाहिए। घायल व्यक्ति की सुरक्षा करना भी आवश्यक है। तुरंत खेल को रोकें और स्ट्रेचर या बैसाखी का उपयोग करके व्यक्ति को मैदान से बाहर ले जाएँ। जोखिम से बचने के लिए क्रियाओं से बचें और मौके पर पहुँचने के लिए उपचार के लिए व्यक्ति को बाहर ले जाएँ। जोखिम से बचने के लिए क्रियाओं से बचें और मौके पर पहुँचने के लिए उपचार सहायता की प्रतीक्षा करें।
        - आराम (Rest) – अक्सर एथलीट घायल हिस्से को लगातार हिलाने की गलती करते हैं ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि उन्हें दर्द महसूस हो रहा है या नहीं। चोट पूरी तरह ठीक होने से पहले वे व्यायाम या अन्य गतिविधियां करना भी शुरू कर देते हैं। इन क्रियाओं को हर कीमत पर बंद कर देना चाहिए। माइस की तरह दबाव, गतिशीलता, हल्के चोटग्रस्त की स्थिति में व्यक्ति को पूरा

आराम दें और चोट को पूर्ण रूप से ठीक होने दें। यह न केवल पूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त करने में मदद करता है बल्कि उपचार की प्रक्रिया को भी तेज करता है।

- बर्फ (Ice) – जितनी जल्दी संभव हो सके चोट पर 15–20 मिनटों के लिए एक साफ कपड़े या प्लास्टिक की थैलियों में रखकर बर्फ का प्रयोग करें। बर्फ की थैली रक्तस्राव, सूजन और दर्द को कम करती है, एवं दर्द को कम करके रक्त प्रवाह सही करता है। छोटे भाग पर 5 मिनट तथा बड़े भाग पर 20 मिनट के लिए बर्फ का उपयोग करें। इसे रोजाना 1–8 बार दोहराए। तंत्रिका क्षति या शीतदंश से बचने के लिए बर्फ का प्रयोग 20 मिनट से अधिक नहीं करना चाहिए। यदि उस भाग के अतिरिक्त जहाँ बर्फ रखी गई हो, अन्य भाग में संवेदनहीनता या रंग में कोई परिवर्तन हो तो इसका मतलब है कि वहाँ और अधिक समय तक बर्फ रखना सुरक्षित नहीं है और इस प्रक्रिया को तुरंत रोक देना चाहिए। बर्फ को हटाने पर यदि त्वचा का रंग लाल दिखाई देता है तो इसका अर्थ है कि बर्फ का प्रयोग लंबे समय तक किया गया है।
- दबाव (Compression) – बर्फ के प्रयोग के बाद, एक लोचदार पट्टी या दबाव पट्टी से चोटग्रस्त भाग को आरंभ से अंत तक बाँध देना चाहिए। इसके लिए सुदृढ़ पैड चोट की जगह लगाया जाता है तथा यह अपनी जगह पर ही रहे। इसके लिए चारों ओर स्ट्रैप लगाना चाहिए। यह दर्द और सूजन को कम करता है। दवाव पर्याप्त लेकिन आरामदायक होना चाहिए। यदि दर्द या सिहरन महसूस होती है, तो यह इंगित करता है कि लपेट बहुत तंग है और अड़चन या बाधा उत्पन्न कर सकता है। सारे अंग पर पट्टी नहीं बाँधनी चाहिए।
- ऊपर उठाना (Elevation) – सूजन और सूजन की पुनरावृत्ति को कम करने के लिए तकिए के ऊपर व हृदय के स्तर तक चोटग्रस्त हिस्से (ऊपरी या निचले अंग) को ऊपर उठाएँ। यह सूजन को रोकने के लिए रक्त वाहिका प्रणाली में अतिरिक्त तरल पदार्थ भेजता है।

- माइस (Mice) – सूजन कम होने के लक्षणों के बाद, माइस की प्रक्रिया तब तक जारी रखनी चाहिए जब तक चोट पूरी तरह ठीक न हो जाए। माइस का मतलब गतिशीलता, बर्फ, दबाव और ऊपर उठाना है।
    - गतिशीलता (Mobilisation) – इस प्रक्रिया को मध्यम और हल्के व्यायाम के साथ शुरू किया जाना चाहिए ताकि चोटग्रस्त भाग की गति को सामान्य किया जा सके। इसमें व्यायाम अवधि और तीव्रता को धीरे–धीरे बढ़ाया जाना चाहिए। अगर गतिशीलता के दौरान दर्द होता है, तो तुरंत रुकें और राइस (आराम, बर्फ, दबाव और ऊपर उठाना) पर वापस जाएँ। यदि दर्द कुछ सेकेंड के बाद कम हो जाता है, तो व्यायाम ध्यानपूर्वक जारी रखा जा सकता है। इस पद्धति से मांसपेशियों की शक्ति धीरे–धीरे वापस आ जाती है। हालाँकि अत्यधिक सावधानी की सलाह दी जाती है।
    - बर्फ (Ice) – चोट की गंभीरता के आधार पर लगभग एक सप्ताह तक बर्फ का प्रयोग किया जाना चाहिए। चोटिल भाग में रक्त प्रवाह को बढ़ाने के लिए, ताप उपचार लगभग । एक या दो दिनों के बाद प्रयोग किया जा सकता है।
    - दबाव (Compression) – चोट की प्रकृति के आधार पर, इसे कुछ दिनों तक जारी रखा जाना चाहिए। उसके बाद यह आवश्यक नहीं है।

- ऊपर उठाना (Elevation) – सूजन और जलन कम होने तक प्रभावित अंग को ऊपर उठाए रखना चाहिए।

खिंचाव का उपचार – प्राइस विधि का उपयोग करके खिंचाव का उपचार किया जाना चाहिए। चोट के बाद पहले 72 घंटों के दौरान ताप से बचने के लिए सावधानी बरतना महत्वपूर्ण है, जैसे कि गर्म स्नान, सॉना स्नान या हीट पैक इत्यादि। दौड़ने या व्यायाम करने से भी इस अवधि में बचना चाहिए। इन निर्देशों का पालन करने में विफलता और अधिक नुकसान पहुँचाएगी। गंभीर मामलों में, मांसपेशियों की ताकत और उनकी सामान्य स्थिति में गतिशीलता की सीमा को बनाए रखने के लिए फिजियोथेरेपी को शामिल किया जाना चाहिए।

अस्थि और जोड़ों की चोटों का उपचार

विस्थापन (Dislocation) का उपचार :– किसी भी विस्थापन के लिए प्रारंभिक देखभाल और उपचार में राइस (आराम, बर्फ, दवाव और ऊपर उठाना) शामिल हैं। इस उपचार के बाद, कभी–कभी विस्थापित जोड़ों की चोटें स्वाभाविक रूप से ठीक हो सकती हैं। चोटग्रस्त भाग में चोट लगने के तुरंत बाद बर्फ का उपयोग थक्का जमने को यथासंभव कम करने और आंतरिक रक्तस्राव को रोकने में सहायता करता है। यह तेजी से मरम्मत और उपचार में मदद करता है। छोटे जोड़ों के लिए, कम–से–कम एक घंटे और बड़े जोड़ों के लिए 24 घंटे तक दबाव और ठंड को बनाए रखा जाना चाहिए। चोट की सीमा के आधार पर, इसका निर्धारण और समर्थन 2 दिनों से 3 सप्ताह की अवधि के लिए होना चाहिए। उचित रक्तस्राव नियंत्रण सुनिश्चित करने के लिए 2 दिनों तक मालिश से बचना चाहिए। रोगी को उपचार के लिए चिकित्सक के पास ले जाते समय चोट का ठीक से बचाव किया जाना चाहिए और चोटग्रस्त भाग को किसी भी अन्य क्षति से रोकने के लिए सहायता की जानी चाहिए।

अस्थिभंग का उपचार

अस्थिभंग का उपचार अस्थिभंग के प्रकार के अनुसार भिन्न होता है। नीचे विभिन्न प्रकार के अस्थिभंग के उपचार की अलग–अलग तकनीकें दी गई हैं:–

- दवाव अस्थिभंग (Stress Fracture) का उपचार – एक हड्डी में टूट या दरार को दबाव अस्थिभंग कहा जाता है। यह आमतौर पर अधिक टकराव वाले खेलों, जैसे – लंबी दौड़, बास्केटबॉल, फुटबॉल, हॉकी इत्यादि में एक आम चोट होती है। इस प्रकार का अस्थिभंग दर्दनाक होता है। हालाँकि ये अस्थिभंग सामान्यता अपने आप ठीक हो जाते हैं, यदि उपयुक्त अवधि अर्थात, लगभग 2 महीनों तक उचित आराम किया जाए। इस तरह के अस्थिभंग ज्यादातर निचले अंग में होते हैं। दबाव अस्थिभंग का प्रबंधन निम्नलिखित प्रकार से किया जा सकता है:–
    - सर्वप्रथम प्रभावित अंग को ऊपर उठाकर रखें और तब तक आराम करें जब तक अस्थि स्वयं ठीक न हो जाए।
    - पहले 24–48 घंटों के दौरान 15–20 मिनट के लिए प्रभावित भाग पर बर्फ का प्रयोग करें।
    - यदि दर्द असहनीय हो तो दर्द निवारक दवा लें। हालाँकि, किसी भी दवा का उपयोग करने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना उचित है।
    - यदि प्रभावित भाग को स्थिर करने की आवश्यकता हो तो स्पिलिंट का उपयोग करें।

- जब सूजन समाप्त हो जाती है, तो 2 सप्ताह के लिए बैसाखी या चलने वाली छड़ी की मदद से चलें और प्रभावित हिस्से पर आंशिक वजन डालना शुरू करें। उसके बाद, सामान्य वजन डालना शुरू करें।
- 6 से 8 सप्ताह के लिए उस क्रिया या गतिविधि को बंद रखें जिसके कारण अस्थिभंग हुई थी।

कच्ची अस्थिभंग (Green Stick Fracture) का उपचार

इस प्रकार के अधिकतर अस्थिभंग हाथों और टाँगों में होते हैं जिनमें स्थिरीकरण की आवश्यकता होती है ताकि अस्थि अपनी प्राकृतिक या उचित अवस्था में ठीक हो सके। बच्चों में विशेष रूप से हटाई जा सकने वाली स्पिलिंट का उपयोग किया जाना चाहिए। सूजन और दर्द को कम करने के लिए डॉक्टर की मदद से सूजन–रोधी दवाएँ और दर्द निवारक दवाएँ दें। सामान्यतः अस्थि को पूर्णतया ठीक होने में लगभग 8 सप्ताह लग जाते हैं। इस दौरान प्रक्रिया को गति देने के लिए उचित आराम दें। अनुशंसित अवधि से पहले जोरदार या उच्च प्रभाव वाली गतिविधियों से बचें।

बहुखंड अस्थिभंग (Comminuted Fracture) का उपचार

बहुखंड अस्थिभंग का उपचार बहुत सावधानी के साथ किया जाना चाहिए क्योंकि इसमें अस्थि के काफी टुकड़े हो जाते हैं। अस्थिभंग हिस्से के ऊपर व नीचे स्थिरीकरण प्लास्टर या स्पिलिंट की मदद से किया जाना चाहिए। डॉक्टर के मार्गदर्शन में दर्द कम करने और संक्रमण से बचने के लिए क्रमशः दर्द निवारक और एंटीबायोटिक्स दवाएँ लेनी चाहिए। सामान्य अवस्था में वापस आने के लिए कुछ महीनों से अधिक लग सकते हैं। उसके बाद पूरी तरह से ठीक होने के लिए फिजियोथेरेपी लेनी चाहिए।

आड़े–तिरछे अस्थिभंग (Transverse Fracture) का उपचार

यदि रीढ़ की हड्डियों में से किसी अस्थि का कोई हिस्सा टूट जाता है तो इसे आड़े–तिरछे अस्थिभंग (अचानक और अधिक घुमाव या एक तरफ झुकने के कारण) के रूप में जाना जाता है तथा इसकी आकृति पंख जैसी होती है। ऐसी चोटें प्रायः रीढ़ की अस्थि के ऊपरी या मध्य भागों में तथा पीठ के नीचे के भाग में होती हैं। एक बार में एक या कई अस्थियों में भंग हो सकता है।

आड़े–तिरछे अस्थिभंग का उपचार करने के लिए सबसे पहले उपचार के उचित चरणों का पालन करने के लिए अस्थिभंग की प्रकृति का निर्धारण करें। एक्स–रे इस उद्देश्य की पूर्ति करेगा। इसमें यदि एक अस्थिभंग हुई हो और साथ में कोई अन्य चोट न हो तो उसके इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती होना आवश्यक नहीं है। ऐसे मामलों में उचित आराम और दवा पर्याप्त होती है। दूसरी ओर, जटिल या बहु अस्थिभंग रीढ़ की हड्डी को ज्यादा गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऐसे मामलों में, शल्य उपचार अधिक करना पड़ सकता है। पर्याप्त आराम दें और पूर्ण स्थिरीकरण करें। इसके बाद पीठ में दर्द और जकड़न कुछ हफ्तों के बाद स्वतः दूर हो जाएगी। दर्द से राहत और प्राथमिक गतिशीलता को बढ़ाने में गर्दन और पीठ की पट्टी भी सहायक हो सकती है। चोट का कारण बनने वाली गतिविधि को दोहराया नहीं जाना चाहिए। गतिशीलता में सुधार के लिए फिजियोथेरेपी और अन्य अनुशंसित व्यायाम किए जाने चाहिए।

टूटे तिरछे अस्थिभंग (Oblique Fracture) का उपचार

हड्डी की धुरी या अक्ष का तिरछा या विकर्ण रूप में टूटना तिरछा अस्थिभंग कहा जाता है। इस तरह के अस्थिभंग लंबी हड्डियों में सामान्य होते हैं, जैसे कि ह्यूमरस या फीमर हड्डियाँ। तिरछा अस्थिभंग के उपचार का तरीका प्रायः इस बात पर निर्भर करता है कि अस्थि को कितनी मात्रा में नुकसान हुआ है। यदि नुकसान न्यूनतम है, तो अस्थिभंग के उपचार के लिए प्लास्टर कास्ट का प्रयोग किया जा सकता है

और हड्डी को उचित आराम के साथ स्वाभाविक रूप से ठीक किया जा सकता है। हालाँकि, अधिकतर तिरछे अस्थिभंग में सर्जिकल उपचार और हड्डी की स्थापना की आवश्यकता होती है। यदि नुकसान व्यापक हुआ है, तो नेल, पेंच, धातु की छड़, तारों या अन्य उपकरणों को हड्डी के उपचार में सहायता के लिए प्रयोग किया जाता है।

पच्चड़ी अस्थिभंग (Impacted Fracture) का उपचार

यदि अधिक नुकसान न हुआ हो तो एक खपच्ची या स्लिंग, टूटी हुई अस्थि को पकड़कर सही स्थिति रखने के लिए काफी है और हड्डी को स्वयं ठीक करने देता है। यदि एक पच्चड़ी अस्थिभंग में केवल अस्थि के कुछ टुकड़े या हिस्से शामिल होते हैं तथा अधिक नुकसान नहीं होता है तो इसके उपचार के लिए स्थिरीकरण ही काफी हो सकता है। यदि मामला गंभीर है और इसमें कई टुकड़े शामिल हैं, तो सर्जरी की आवश्यकता होगी। टुकड़ों को सही ढंग से रखने के लिए धातु की छड़, पिन, पेंच इत्यादि डाले जा सकते हैं। प्रभावित भाग का खपच्ची हटाने के बाद भी हिलना–डुलना कुछ समय के लिए कम कर दिया जाना चाहिए। इस प्रकार के अस्थिभंग ठीक होने के लिए प्रायः अधिक समय ले लेते हैं। दर्द से राहत के लिए दर्द निवारक दवाओं का प्रयोग करें।

प्रमुख राज्य स्तरीय राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय खेल आयोजन से परिचय

महत्त्वपूर्ण टूर्नामेंट व स्थान (Important Tournaments and Venues)

टूर्नामेंट (Tournament)

1. राष्ट्रीय ऐथलेटिक्स चैम्पियनशिप (National Athletic Championship) – यह चैम्पियनशिप Amateur Athletic Federation of India के द्वारा भारत में भिन्न स्थानों पर प्रतिवर्ष आयोजित कराई जाती है।
2. वर्ल्ड ऐथलेटिक चैम्पियनशिप (World Athletic Championship) – इस चैम्पियनशिप को ऐथलेटिक्स का विश्व कप भी कहा जाता है। यह चैम्पियनशिप International Amateur Athletic Federation (IAAF) द्वारा आयोजित कराई जाती है।
3. अन्तर्राज्यीय ऐथलेटिक चैम्पियनशिप (Inter State Athletic Championship) – यह चैम्पियनशिप Amateur Athletic Association of India द्वारा आयोजित कराई जाती है। भिन्न–भिन्न राज्यों के ऐथलेटिक संगठनों के द्वारा भेजे गए ऐथलीट इस चैम्पियनशिप में भाग लेते हैं।
4. एशियन गेम्स (Asian Games) – यद्यपि एशियाई खेलों बहुत से खेलों की प्रतियोगिताएँ होती हैं, लेकिन ऐथलेटिक्स की प्रतियोगिता को अधिक महत्त्वपूर्ण समझा जाता है। ये खेल प्रत्येक चार वर्ष के बाद एशिया के किसी एक देश द्वारा आयोजित कराए जाते हैं। ये खेल किस देश में आयोजित होंगे, इसका निर्णय Asian Games Federation द्वारा किया जाता है। प्रथम एशियाई खेलों का आयोजन सन् 1951 में नई दिल्ली में किया गया था।
5. ओलम्पिक खेल (Olympic Games) – ओलम्पिक खेलों का मुख्य आकर्षण ऐथलेटिक की प्रतियोगिता ही होती है। अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक कमेटी अगले ओलम्पिक खेलों के आयोजन के स्थान का निर्णय लेती है। ये खेल प्रत्येक चार वर्ष के बाद आयोजित किए जाते हैं। विश्व युद्धों के कारण अब तक केवल तीन बार अर्थात् सन् 1916, 1940 व 1944 में इन खेलों का आयोजन नहीं हुआ।
6. राष्ट्रीय विद्यालय खेल (National Schools Games) – राष्ट्रीय विद्यालय खेलों में भी ऐथलेटिक की प्रतियोगिता को मुख्य प्रतियोगिता समझा जाता है। Schools Games Federation of India के द्वारा ये

खेल प्रतिवर्ष आयोजित किए जाते हैं। भारतवर्ष के राज्यों व केन्द्र शासित प्रदेशों में विद्यालय में पढ़ने वाले बच्चों के लिए इन खेलों का आयोजन किया जाता है।

7. राज्य स्तरीय ऐथलेटिक चैम्पियनशिप (State Athletic Championship) – राज्य स्तरीय ऐथलेटिक चैम्पियनशिप विभिन्न राज्यों में आयोजित कराई जाती हैं। जिनमें राज्य के ऐथलीट भाग लेते हैं। राज्य की ऐथलेटिक एसोसिएशन इस चैम्पियनशिप के आयोजन के लिए जिम्मेदार होती है। इस चैम्पियनशिप का आयोजन प्रतिवर्ष किया जाता है।
8. अन्तर्विश्वविद्यालय ऐथलेटिक चैम्पियनशिप (Inter University Athletic Championship) – यह चैम्पियनशिप प्रतिवर्ष भारत के विभिन्न विश्वविद्यालयों के विद्यार्थियों के लिए आयोजित की जाती है। ऐथलेटिक्स की यह राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता होती है।

स्थान (Venuè)

1. जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम, दिल्ली
2. नेताजी सुभाष नेशनल इन्स्टीट्यूट, पटियाला
3. LNCPE ग्वालियर ट्रैक
4. यूनिवर्सिटी स्टेडियम, तिरुअनन्तपुरम
5. नाहर सिंह स्टेडियम, फरीदाबाद
6. हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
7. राष्ट्रीय खेल संस्थान, बंगलौर
8. गांधीनगर
9. भुवनेश्वर
10. नाहर सिंह स्टेडियम, हिसार
11. पुणे
12. चेन्नई
13. स्पोर्ट्स स्टेडियम, लखनऊ
14. सॉल्ट लेक स्टेडियम, कोलकाता
15. मालाबार हिल्स, मुम्बई
16. यूनिवर्सिटी स्टेडियम, तिरुअनन्तपुरम

इकाई–3
विद्यालय में योग

योगः अवधारणा एवं महत्त्व

योगः एक परिचय (Yoga: An Introduction)

योग विधा प्राचीन पूर्व वैदिक भारतीय परम्पराओं में से एक है जो शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक अभ्यास की सर्वोत्तम अनुशासन है। सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का मिलन ही योग है। चिकित्सा शोधों ने भी योग से होने वाले कई शारीरिक एवं मानसिक लाभों को प्रकट किया है।

शरीर और मन सम्पूर्णता के दो अंग हैं। अगर हमारा मन प्रसन्न है तो हम अपना कार्य सक्रियता और उत्साह से कर सकते हैं। अगर हमारा शरीर स्वस्थ है तो हमारा मन प्रफुल्लित, सतर्क और उत्साहित रहता है। योग विचारधारा वाले हमें बताते हैं कि कैसे हम अपने शरीर और मन के कार्य सम्पादन को सुगम बनायें और जीवन में प्रसन्नता, शान्ति, पूर्णता के आनन्द को प्राप्त करें। योग जीवन की कला और विज्ञान है जिसे हमारे पूर्वजों ने खोजा था और उन्होंने यह अमूल्य धरोहर हमें सौंप दी। इसकी महत्ता को आज के युग में बहुत अधिक स्वीकार किया जा रहा है। आज का मानव–जीवन बहुत अधिक तनावपूर्ण है। योग वह विज्ञान है जो हमें तनाव, दबाव और पीड़ा के कारणों से अवगत कराता है। यह एक ऐसी जीवन–शैली का सुझाव देता है जो पीड़ा और तनावरहित है। यह हमारे शरीर और मन को प्रभावशाली रूप से प्रसन्न और स्वस्थ जीवन जीने की ओर ले जाता है। योग सम्यक् जीवन का विज्ञान है। अतः इसका समावेश हमारे दैनिक जीवन में एक नियतचर्या के रूप में होना चाहिए।

'योग अतीत के गर्भ में प्रसुप्त कोई कपोल–कथा नहीं है। यह वर्तमान की सर्वाधिक मूल्यवान विरासत है। यह वर्तमान युग की अनिवार्य आवश्यकता है और आने वाले युग की संस्कृति है।'

योगासनः परिचय (Yogasanas: An Introduction)

आसन वह स्थिति है, जिसमें आप शारीरिक और मानसिक रूप से शान्त, शिथिल, स्थिर और सुखपूर्वक रह सकें। महर्षि पतंजलि के योगसूत्र में योगासन की संक्षिप्त परिभाषा इस प्रकार दी गयी हैः–

'स्थिरं सुखं आसनम्' अर्थात्, वह स्थिति सुखद और स्थिर हो। इस परिप्रेक्ष्य में लम्बे समय तक सुखपूर्वक बैठने की क्षमता विकसित करने के लिए आसनों का अभ्यास किया जाता है जो ध्यान के लिए आवश्यक योग्यता है। आसनों के नियमित अभ्यास से प्रसुप्त ऊर्जा का जागरण होता है जो जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अधिकाधिक आत्मविश्वास प्रदान करती है। आसन यद्यपि व्यायाम नहीं है, फिर भी व्यायाम का पूरक है। आसन और व्यायाम में सामान भेद हैं जो उनके द्वारा शारीरिक क्रियाविधियों को प्रभावित करने के रूप में दृष्टिगोचर होते हैं।

1. योगासन करने पर श्वसन एवं उपापचय धीमा हो जाता है तथा ऑक्सीजन की खपत एवं शारीरिक तापमान में गिरावट आती है। इसके विपरीत व्यायाम के समय श्वास और उपापचय की गति तीव्र हो जाती है, ऑक्सीजन की खपत बढ़ जाती है और शरीर के तापमान में वृद्धि हो जाती है।
2. योगाभ्यास अपचय को रोकता है जबकि व्यायाम उसे बढ़ाता है।

3. योगासनों का अभ्यास धीरे–धीरे और मृदुता से किया जाता है जिससे शरीर को कष्ट नहीं होती है, जबकि व्यायाम तीव्र, तेज और सश्रम किए जाते है जिससे शरीर के चोटिल हो की सम्भावना रहती है।
4. यौगिक आसन शारीरिक और मानसिक दोनों पक्षों से सम्बन्धित अंगो के लिये होते हैं, जबकि व्यायामों का मुख्य केन्द्र बिन्दु शरीर की मांसपेशियों की वृद्धि एवं विकास के लिए है।

योगासनः महत्त्व, नियम और वर्गीकरण

योगासन शरीर के सभी भागों को स्वस्थ रखने की क्रियाएँ हैं। जब तक हमारे शरीर के सभी भाग स्वस्थ नहीं होते, तब तक हम कोई भी कार्य अच्छी तरह नहीं कर सकते। तन और मन का परस्पर गहरा सबंध है। किसी एक की उपेक्षा कर दूसरे की देखभाल नहीं की जा सकती। यही कारण है कि आज से हजारों वर्ष पूर्व यूनान के लोग 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन' (A sound mind in a sound body) के सिद्धांत में विश्वास करते थे। उसकी समूची शिक्षा–पद्धति इसी सिद्धांत पर आधारित थी।

दैनिक शारीरिक क्रियाओं और भोजन ग्रहण करने से शरीर में जो मलमूत्र और विकार उत्पन्न होते हैं। वे सात रास्तों से शरीर के बाहर निकलते हैंः–

1. दाएँ–बाएँ नथुनों द्वारा
2. दाईं–बाईं आँखों से
3. दाएँ–बाएँ कानों द्वारा
4. मुँह द्वारा
5. गुदा द्वारा
6. जनेंद्रिय द्वारा और
7. त्वचा द्वारा

इन सात मार्गों से शरीर के मलमूत्र आदि विकार पर्याप्त मात्रा में और नियमित रूप से शरीर के बाहर न निकलने पर अधिकांश रोग उत्पन्न होते हैं। योगासन–पद्धति द्वारा मलमूत्र आदि विकार उपर्युक्त सात मार्गों द्वारा पर्याप्त मात्रा में सरलतापूर्वक शरीर से बाहर निकलते रहते हैं। फलस्वरूप शरीर पूर्णतः निरोगी बना रहता है।

योगासन–पद्धति का महत्व

व्यायाम करने की अन्य पद्धतियों की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण है। इसके निम्नलिखित कारण हैंः–

1. अन्य पद्धतियों में शरीर के आंतरिक अंगों को योग्य व्यायाम नहीं मिल पाता, जबकि योगासन–पद्धति से शरीर के आंतरिक अंगों को पर्याप्त मात्रा में व्यायाम मिल जाता है। फलस्वरूप योगासन–पद्धति से व्यक्ति अधिक समय तक स्वस्थ रहते हुए जी सकता है।
2. योगासन के लिए बहुत ही कम जगह और कम साधनों की आवश्यकता होती है।
3. अन्य खेलों में साथी खिलाड़ियों की आवश्यकता होती है, जबकि योगासन व्यक्ति अकेला ही कर सकता है।
4. व्यायाम की अन्य पद्धतियों की अपेक्षा योगासन का प्रभाव मन और इंद्रियों पर अधिक पड़ता है। इस कारण मन और इंद्रियों को वश में रखने की व्यक्ति की आंतरिक शक्ति का विकास होता है।
5. योगासन में अधिक आहार लेने की आवश्यकता नहीं पड़ती, इसलिए विशेष खर्च नहीं करना पड़ता।

6. योगासन के द्वारा मल और अन्य विकृतियाँ भलीभाँति बाहर निकल सकती हैं जिससे शरीर की रोग–प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है और शरीर रोगमुक्त बना रहता है।
7. योगासन से शरीर लचीला (flexible) बनता है। इससे शरीर में काम करने की शक्ति बढ़ती है तथा युवावस्था अधिक समय तक बनी रहती है।
8. भिन्न–भिन्न योगासनों द्वारा शरीर की भिन्न–भिन्न कोशिकाओं का रक्त शुद्ध किया जा सकता है।
9. योगासन और प्राणायाम से फेफड़ों के संकुचन और प्रसरण की शक्ति बढ़ती है। फलस्वरूप रक्त अधिक मात्रा में शुद्ध होता है।
10. यौवन और स्वास्थ्य मेरुदंड के लचीलेपन (flexibility) पर निर्भर होता है। आसन द्वारा मेरुदंड को लचीला रखा जा सकता है।
11. योगासन करते समय बहुत ही कम शक्ति क्षीण होती है। फलतः थकान कम लगती है। इसीलिए योगासन को 'अहिंसक क्रिया' कहा जाता है।
12. योगासन व्यक्ति को चरित्रवान बनाता है।
13. योगासन से मन शांति का अनुभव करता है। इस कारण मानसिक शक्ति बढ़ती है और बुद्धि का विकास होता है।
14. योगासन से शरीर की विभिन्न ग्रंथियों को जाग्रित किया जा सकता है, जिससे उनमें अपेक्षित मात्रा में रस उत्पन्न होता है। यही रस रक्त में मिलकर शरीर का संतुलित विकास करता है।
15. योगासन और प्राणायाम से कब्ज, वायु (गैस), मधुमेह, रक्तचाप (ब्लडप्रेशर), हर्निया, सिरदर्द इत्यादि रोग मिटाए जा सकते हैं।
16. योगासन द्वारा शारीरिक और मानसिक विकास के साथ–साथ बौद्धिक और आत्मिक विकास भी संभव है।
17. बड़ी उम्र के स्त्री–पुरुष भी योगासन कर सकते हैं। यह पूर्णतः भारतीय व्यायाम–पद्धति है। हमारे ऋषि–मुनियों ने हजारों वर्षों तक यह पद्धति अपनाई थी। फलस्वरूप, वे लंबे समय तक स्वस्थ रहते थे।
18. योगासन से हृदय तथा ज्ञानतंत्र सशक्त होते हैं और उनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। चित्त को शांति मिलती है।
19. योगासन के अभ्यास से शरीर एवं मन को कम समय में काफी आराम मिलता है। नींद से भी अधिक आराम सही ढंग से किया हुआ शवासन प्रदान करता है।
20. नियमित रूप से योगासन करने वाले व्यक्ति के शरीर में किसी तरह की अशुद्धि नहीं रहती, इसलिए उसका मन सदा शाँत और प्रसन्न रहता है।

प्राणायाम और बुनियादी आसनों की समझ

प्राणायाम – 'प्राण' का अर्थ है साँस तथा 'यम' का अर्थ है नियन्त्रण अथवा अनुशासन। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ है – श्वसन प्रक्रिया पर उचित नियन्त्रण जिसके अन्तर्गत श्वास लेना तथा श्वास छोड़ना शामिल है। इसका तात्पर्य वैसी श्वसन क्रियाओं से है, जिनका प्रयोग आराम, ध्यान–केन्द्रण तथा मनन के लिए किया जाता है। महर्षि पंतजलि ने 'योगसूत्र' में प्राणायाम को परिभाषित किया है, जिसके अनुसार प्राणायाम के निम्नलिखित तीन चरण होते हैं:–

1. पूरक (श्वास लेना)
2. रेचक (श्वास छोड़ना)
3. कुंभक (वायु–धारण)

प्राणायाम की उपरोक्त तीनों श्वसन–क्रियाएँ साँस लेने की तीनों अवस्थाओं में प्रत्येक की समयावधि को बढ़ाने पर संकेन्द्रित है।

प्राणायाम के मुख्यतः निम्न प्रकार हैंः–

1. **शीतली प्राणायाम (श्वास को शीतल करना) –** यह 'हठ योग' का एक भाग है। शीतल का अर्थ है – शान्त। यह एक श्वसन व्यायाम है, जो आंतरिक ऊष्मा को कम करता है तथा मानसिक, शारीरिक तथा भावात्मक संतुलन को कायम रखता है।

- बैठने की मुद्रा – पैरों को क्रॉस की तरह मोड़कर आराम से जमीन पर इस प्रकार बैठें, जिससे पैर, जाँघों के ऊपर रहे तथा पैरों का तलवा ऊपर की ओर हो।पदमासन की मुद्रा में बैठें। अपने पैरों तथा मेरूदण्ड को सीधे रखें, तर्जनी अंगुली के सिरों को अँगूठों के सिरों से मिलाएँ। अपनी बाकी अंगुलियों को या तो फैलाएँ या ढीला छोड़ें। धीरे–धीरे अपनी आँखों को बंद करें तथा अपने मस्तिष्क तथा शरीर को विश्राम दें।
- तकनीक – अपना मुँह खोलें तथा धीरे–धीरे जीभ को बाहर की ओर निकालते हुए मोड़ने की कोशिश करें। शांति से भीतर की ओर फुंफकार की आवाज के साथ साँस लें तथा श्वास लेने की शीतलता को महसूस करें। अब अपनी जीभ को भीतर की ओर ले जाएँ तथा अपनी आँखों को बंद रखते हुए जब तक संभव हो साँसों को रोक कर रखें। अब इस बात का अहसास करें कि साँसें आपके मस्तिष्क को अनुप्राणित कर रही हैं तथा धीरे–धीरे समस्त तंत्रिका तंत्र में फैल रही हैं। धीरे–धीरे नासिका से श्वास छोड़ते हुए शीतलता का अनुभव करें। यह 'शीतली प्राणायाम' का प्रथम चरण है। इसे 10 से 15 बार नियमतः दोहराएँ।
- सावधानियाँ
  - i. इसका अभ्यास ठंडे मौसम में नहीं करना चाहिए।
  - ii. ऐसे लोग जिन्हें ठंड, जुकाम, अस्थमा, आर्थराइटिस, ब्रॉनकाइटिस तथा दिल की बीमारी है उन्हें इस प्राणायाम से बचना चाहिए।
- लाभ
  - i. यह रक्त को शुद्ध रखता है तथा शरीर तथा मस्तिष्क को तरोताजा रखता है।
  - ii. यह आसन उन लोगों के लिए लाभदायक है, जो सुबह उठते वक्त अथवा पूरे दिन थकावट सुस्ती तथा आलस्य का अनुभव करते हैं।
  - iii. यह क्रोध, चिन्ता तथा तनाव को कम करता है।
  - iv. यह न केवल पाचन–क्रिया को सुधारता है, बल्कि उच्च रक्तचाप तथा अम्लता के लिए भी लाभकारी है।
  - v. शरीर तथा मस्तिष्क को शान्त रखता है।

2. **शीतकारी प्राणायाम (सिसकारीयुक्त श्वसन) –** यह शीतली प्राणायाम का ही एक भिन्न रूप है । 'शी' का तात्पर्य वैसी आवाज से है, जो श्वास लेने के दौरान उत्पन्न की जाती है तथा 'कारी' का अर्थ है जो उत्पन्न किया जाता है। इस प्रकार शीतकारी प्राणायाम को वैसी श्वसन क्रिया के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसमें 'शी' की आवाज उत्पन्न होती है।

- बैठने की मुद्रा – किसी भी आसन में आराम से बैठिए। धीरे–धीरे अपनी आँखों को बंद कीजिए तथा अपने शरीर तथा मस्तिष्क को विश्राम दीजिए।

- तकनीक – अपने ऊपरी तथा निचले दाँतों को मिलाइए। अपने होंठ को जितना सम्भव हो सके, उतना फैलाइए। अपनी जीभ को इस प्रकार मोड़िए कि इसके सिरे मुँह के ऊपरी भाग को स्पर्श करें। 'शी' की आवाज के साथ धीरे–धीरे किन्तु गहरी साँस लें। श्वास लेने के पश्चात् अपने होंठों को बंद रखें तथा जीभ को आराम दें। अपने श्वास को जितना हो सके, रोकें। धीरे–धीरे नासिका की सहायता से श्वास को बाहर निकालें, लेकिन अपना मुँह न खोलें। यह 'शीतकारी प्राणायाम' का प्रथम चरण है। इसे 10 से 15 बार नियमत दोहराएँ।
- सावधानियाँ
  - i. जो व्यक्ति सर्दी, जुकाम या अस्थमा से पीड़ित हों, उन्हें यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
  - ii. जो व्यक्ति उच्च रक्तचाप से पीड़ित होते हैं, उन्हें इस अभ्यास से बचना चाहिए।
  - iii. इसका अभ्यास ठंडे मौसम में नहीं करना चाहिए।
- लाभ
  - i. यह आसन पायरिया को ठीक करता है तथा मुंह को साफ करता है, जो दाँत तथा मसूड़ों के लिए उचित है।
  - ii. शरीर तथा मस्तिष्क को ठंडा रखता है।
  - iii. तनाव प्रबन्धन में बहुत ही प्रभावकारी है।
  - iv. शरीर से अतिरिक्त ऊष्मा को हटाता है।

3. **कपालभाति प्राणायाम (अनमस्तिष्क का धौंकना)** – कपालभाति शब्द की उत्पत्ति संस्कृत से हुई है। कपाल का अर्थ है – 'ललाट' तथा भाति का अर्थ है – 'चमकना'। इस प्रकार कपालभाति का तात्पर्य है – 'आंतरिक कांति के साथ चेहरे का चमकना।' यह एक अत्यधिक ऊर्जा देने वाला उदर का व्यायाम है। इस तरह के प्राणायाम में तेजी से श्वास छोड़ा जाता है तथा सामान्य तरीके से श्वास लिया जाता है।

- बैठने की मुद्रा – पीठ को सीधा रखते हुए पैरों को क्रॉस करते हुए बैठें। अपने हाथों को घुटनों पर आरामदायक अवस्था में रखें। अपने शरीर तथा मन को सहज रखें।
- तकनीक – उदर को फैलाते हुए धीरे–धीरे गहराई से दोनों नाक की सहायता से श्वास भीतर लाएँ। अब उदर को अन्दर खींचते हुए श्वास को बाहर निकालें। अब सहज हो जाएँ। फेफड़े स्वतः ही वायु से भर जाएंगे। 10 से 15 बार तेजी से श्वास लें तथा छोड़े। तत्पश्चात् गहराई से श्वास लें तथा छोड़ें।
- सावधानियाँ
  - i. दिल के रोगियों, उच्च रक्तचाप, हर्निया तथा अस्थमा के रोगियों को इस व्यायाम से बचना चाहिए।
  - ii. अगर दर्द या चक्कर का अनुभव होता है, तो इसे रोक देना चाहिए।
  - iii. इसका अभ्यास खाली पेट ही करना चाहिए ।
- लाभ
  - i. रक्त को शुद्ध करता है।
  - ii. शरीर को अतिरिक्त ऑक्सीजन की प्राप्ति होती है।
  - iii. पाचन तंत्र को सुधारता है।
  - iv. चिन्तन–मनन के लिए मस्तिष्क को तैयार करता है।

v. यह फेफेड़ों तथा समस्त श्वसन प्रणाली के लिए उपर्युक्त है।

4. **उज्जाई प्राणायाम (मानस श्वास) –** उज्जाई प्राणायाम उचित श्वसन की नींव है, क्योंकि यह अभ्यास किया जाने वाला आम व्यायाम है। योग में ऐसा विश्वास किया जाता है कि जीवन का आकलन साँसों की संख्या से किया जाता है। इसलिए श्वास के प्रवाह को निर्वाध बनाने के लिए तथा जीवन–काल में वृद्धि के लिए उज्जाई प्राणायाम की सलाह दी जाती है।

- बैठने की मुद्रा
  - i. पैरों को क्रॉस करके आराम की मुद्रा में बैठें।
  - ii. धीरे–धीरे अपनी आँखों को बंद करें। अपने शरीर तथा मस्तिष्क को विश्रामावस्था में लाएँ।
- तकनीक
  - i. गहराई से भीतर की ओर श्वास लें तथा धीरे से श्वास बाहर निकालें।
  - ii. अपनी गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत करें तथा श्वास लेते वक्त अपने बन्द मुँह से आवाज निकालें।
  - iii. जब फेफड़े हवा से भर जाएँ, तब जितना देर तक सम्भव हो सके, सांसों को रोककर रखें। दाईं नाक को बंद करें। धीरे–धीरे बाईं नाक से श्वास बाहर निकालें। यह उज्जाई प्राणायाम का प्रथम चक्र है। इस प्राणायाम को 10 से 15 बार दुहराएँ।
- सावधानियां
  - i. प्रारम्भिक अवस्था में इस व्यायाम को बिना साँस रोके करना चाहिए।
  - ii. इस व्यायाम को हमेशा एक योगा शिक्षक के निरीक्षण में किया जाना चाहिए।
  - iii. जो लोग उच्च रक्तचाप तथा दिल की बीमारी से ग्रसित हैं, उन्हें ऐसा व्यायाम नहीं करना चाहिए।
- लाभ
  - i. जुकाम को ठीक करता है तथा गला साफ करता है।
  - ii. थायरॉयड के रोगियों के लिए यह व्यायाम लाभदायक है।
  - iii. हृदय की माँसपेशियों को ठीक करता है।
  - iv. शरीर के निचले भाग के लिए उपयोगी है तथा कमर के चारों ओर के मांस को कम करता है।
  - v. श्वसन प्रणाली में सामंजस्य स्थापित करता है ।

खड़े होकर किए जाने वाले आसन

1. **ताड़ासन** – ताड़ शब्द का अर्थ है पहाड़ या ताड़ का वृक्ष। इस आसन में अन्तिम मुद्रा ताड़ के वृक्ष के समान होती है इसलिए इस आसन को आसनों का आधार कहा जाता है।

Tadasana

- अभ्यास विधि
    - i. दोनों पंजों को मिलाकर या उनके मध्य 10 सेंटीमीटर की दूरी पर रखकर खड़े हो जाएँ, दोनों बाजू बगल से सटाकर रखें।
    - ii. भुजाओं को सिर के ऊपर उठाएँ। दोनों हाथो की अँगुलियों को आपस में फँसा कर हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें। अंदर की ओर स्वास भरते हुए भुजाओं, कंधों और वक्ष को ऊपर की ओर तानें।
    - iii. पैरों की एड़ियों को ऊपर उठाकर पैरों की अँगुलियों पर खड़े होकर संतुलन बनायें। कुछ क्षणों तक श्वास रोककर इस स्थिति में रहे।
    - iv. श्वास को बाहर छोड़ते हुए एड़ियों को नीचे लायें। हाथों की अँगुलियों को अलग–अलग कर आसन की प्रारम्भिक स्थिति में आएँ।
- लाभ
    - i. इस आसन के अभ्यास से शरीर में स्थायित्व आता है, क्योंकि यह आसन शारीरिक और सन्तुलन का विकास करता है।
    - ii. यह आसन सम्पूर्ण मेरुदण्ड में खिंचाव लाकर मेरूदण्ड के स्नायुओं में रक्त परिसंचरण को ठीक करता है।
    - iii. यह आसन कब्ज दूर करता है, उदर, कूल्हों एवं अमाशय की स्थूलता को दूर करता है।
    - iv. यह आसन गर्भवती महिलाओं के लिए भी उपयोगी है।
- सावधानियाँ

ऐसे व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए जिन्हें सन्तुलन बनाने में कठिनाई होती है एवं जो हृदय संबंधी किसी समस्या से पीड़ित हों।

2. **अर्द्धकटिचक्रासन**

अर्ध शब्द का अर्थ है आधा, कटि शब्द का अर्थ है कमर और चक्र का अर्थ पहिया। आसन की अन्तिम स्थिति में शरीर एक अर्ध पहिए की भाँति होता है।

- अभ्यास विधि
    - i. पैरों की एड़ियों को जोड़ते हुए एवं पंजों को एक–दूसरे से कुछ दूरी पर रखकर सीधे खड़े होना चाहिए।
    - ii. धीरे–धीरे दायीं भुजा को सिर के ऊपर कान से सटाकर ऊर्ध्वाधर स्थिति में खड़े हो जाएँ।
    - iii. कमर को बायीं ओर धीरे–धीरे झुकाइए, बायें हाथ की हथेली को बायें पैर पर जहाँ तक सम्भव हो स्लाइड करते हुए ले जाएँ।
    - iv. धीरे–धीरे पुनः ऊर्ध्वाधर स्थिति में वापस आयें, दायीं भुजा को सिर के ऊपर उठाकर कान से सटाकर रखें।
    - v. दायीं भुजा को बगल से सटा लें और पैरों की एड़ियों को जोड़ते हुए एवं पंजों को एक–दूसरे से कुछ दूरी पर रखकर सीधे खड़े हो जायें।
- लाभ
    - i. मेरुदण्ड की लोचता में वृद्धि होती है।
    - ii. वक्ष पेशियों में तनाव आता है जिससे रक्त परिसंचरण ठीक हो जाता है।
    - iii. कमर दर्द एवं कब्ज को दूर करने में सहायक है।
- अभ्यास विधि
    - i. पैरों की एड़ियों को जोड़ते हुए एवं पंजों को एक–दूसरे से कुछ दूरी पर रखकर सीधे खड़े होना चाहिए।
    - ii. दोनों हाथों की हथेलियों से कमर को सहारा प्रदान करें।
    - iii. कमर एवं गर्दन को पीछे की ओर झुकायें और इन क्षेत्र की पेशियों में तनाव अनुभव करें।
    - iv. इसके बाद पुनः ऊर्ध्वाधर स्थिति में खड़े हो जायें, दोनों हाथों की हथेलियों से कमर को सहारा प्रदान करें।
    - v. दोनों हाथों को कमर से हटाते हुए सामान्य स्थिति में खड़े हो जायें ।
- लाभ
    - i. मेरूदण्ड की लोचता में वृद्धि होती है।
    - ii. सीने एवं गर्दन के क्षेत्र में रक्त परिसंचरण में वृद्धि होती है।
    - iii. श्वसन अंगों की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

3. त्रिकोणासन

त्रिकोणासन का अर्थ है तीनों कोणों वाला आसन। इस आसन की अन्तिम स्थिति में शरीर की स्थिति एक कोण की भांति बनती है।

- अभ्यास विधि
  - i. दोनों पैरों को कुछ दूरी फैलाकर आराम से ऊर्ध्वाधर खड़े होना चाहिए।
  - ii. दोनों हाथों को धीरे–धीरे उठाना चाहिए जब तक वे क्षैतिज स्थिति में नहीं आ जाते। दायें पैर को बायें पैर से लगभग एक फुट की दूरी तक फैलायें।
  - iii. धीरे–धीरे दायीं ओर झुकना चाहिए। दायें हाथ की अंगुलियों से दायें पैर को छूना चाहिए। बायें हाथ को दायें हाथ की सीध में ऊपर उठाना चाहिए।
  - iv. इसके बाद बायीं हथेली को आगे की ओर लाना चाहिए।
  - v. सिर को घुमाते हुए बायें हाथ की मध्य अंगुली देखना चाहिए।
  - vi. धीरे–धीरे पुनः हाथों को क्षैतिज स्थिति में लाकर आसन की प्रारम्भिक स्थिति में आएँ।
- लाभ
  - i. इस आसन से सम्पूर्ण शरीर में स्ट्रेच आता है, विशेषतः मेरुदण्ड और कमर की पेशियों में।
  - ii. एड्रीनल ग्रन्थियाँ उत्तेजित होती हैं।
  - iii. वृक्क, लीवर, प्लीहा एवं पैनक्रियाज अंगों की मालिश होती है।
  - iv. जंघा पिण्डिका और कटि भाग की पेशियों को मजबूत बनाती है।

4. **पादहस्तासन**

पाद का अर्थ है पैर और हस्त का अर्थ है हाथ। इस आसन की अन्तिम स्थिति में हथेलियों को पैरों की तरफ नीचे लाया जाता है।

- अभ्यास विधि
  - i. दोनों पैरों के मध्य कुछ दूरी रखकर ऊर्ध्वाधर स्थिति में खड़े हो जाइए।

ii. धीरे–धीरे दोनों हाथों को पार्श्व में कंधे के समानांतर उठाइए।

iii. अब दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाइए जिससे भुजा कानों को स्पर्श करें।

iv. इसके बाद सामने की ओर धीरे–धीरे झुकना चाहिए जब तक शरीर जमीन के समानांतर न आ जायें।

v. थोड़ा और झुककर सिर को घुटनों से स्पर्श करना चाहिए। इस स्थिति में दोनों हाथों की हथेलियाँ जमीन पर टिकी रहती हैं। यह आसन की अन्तिम स्थिति है।जिसमें श्वसन की गति सामान्य रहती है।

vi. अब धीरे–धीरे विपरीत क्रम से प्रारम्भिक अवस्था में वापस जाना चाहिए।

2.बैठकर किए जाने वाले आसन

1. **वज्रासन** – वज को देवराज इन्द्र या अस्त्र कहा गया है। इस आसन के अभ्यास से वज नाड़ी की शक्ति बढ़ती है। वज नाड़ी का सम्बन्ध प्रजनन एवं मूत्र निष्कासन प्रणाली से होता है।

- अभ्यास विधि

i. घुटनों के बल बैठ जाइए। पजों को पीछे फैलाकर एक पैर के अंगूठे को दूसरे पैर के अंगूठे से मिलाइये।

ii. घुटने पास–पास और एड़ियाँ अलग–अलग रहनी चाहिए।

iii. अपने नितंबों को पंजों के बीच में रखिए। आपकी एड़ियाँ कूल्हों की तरफ रहेंगी।

iv. हथेलियों को घुटनों पर रखिए। इस स्थिति में सहज स्वास–प्रश्वास क्रिया पर ध्यान दीजिए। यदि आँखें बंद करके अभ्यास क्रिया की जाये तो यह मन को शान्ति प्रदान करता है।

- लाभ

i. इस आसन को करने से पैरों की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं।

ii. उदर के निचले क्षेत्र में रक्त परिसंचरण में वृद्धि होती है।

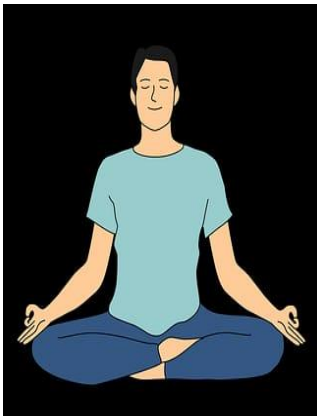
iii. यह हर्निया के लिए प्रतिरोधक है और बवासीर में भी आराम पहुँचाता है।

iv. यह ध्यान का एक महत्वपूर्ण आसन है क्योंकि इसमें शरीर बिना प्रयास के सीधा रहता है।

- सावधानियाँ

ऐसे व्यक्ति जिन्हें गम्भीर आर्थराइटिस की समस्या है उन्हें वज्रासन सावधानीपूर्वक करना चाहिए।

2. **पद्मासन** – पदम का अर्थ है कमल का फूल। कमल का फूल सममिती और सन्तुलन का परिचायक है। पद्मासन अभ्यास इसे करने वाले के मनो–शारीरिक तन्त्र गुणों का विकास करता है।



- अभ्यास विधि
    i. जमीन पर बैठकर बायें पैर की एड़ी को दायी जंघा पर इस प्रकार रखते हैं कि एड़ी नाभि के पास आ जाए।
    ii. इसके बाद दायी पैर को उठाकर बायीं जंघा पर इस प्रकार रखें कि दोनों एड़ियों नाभि के पास आपस में मिल जाएं।
    iii. मेरुदण्ड सहित कमर के ऊपरी भाग को पूर्णतया पद्मासन में रखें। ध्यान रहे कि दोनों घुटनों जमीन से उठने न पाये।
    iv. इसके बाद दोनों हाथ की हथेलियों को गोद में रखते हुए स्थिर रखें।
- लाभ
    i. इस आसन से पूरे शरीर में सन्तुलित मात्रा में ऊर्जा का प्रवाह होता है।
    ii. पैरों के जोड़ों में रक्त परिसंचरण तेज होता है।
    iii. इस आसन से एकाग्रता बढ़ती है।

3. **पश्चिमोतानासन**

पश्चिम का अर्थ है पीछे एवं तान का अर्थ है खिंचाव। इस आसन की अन्तिम स्थिति में शरीर का पिछला भाग, पैर के पंजे से लेकर गर्दन तक में खिंचाव पड़ता है।

- अभ्यास विधि
    - i. जमीन पर सीधे बैठें। आपके पैर सामने की तरफ फैला हुआ होना चाहिए।
    - ii. गहरी श्वास लेकर श्वास छोड़िये और हाथों के द्वारा पैरों को पकड़िए। अपनी रीढ़ की हड्डी और पैरों को सीधा रखिए।
    - iii. रीढ़ को खींचिए और अपने धड़ को फैले हुए पैरों के पास लाइए। धड़ को आगे की तरफ खींचिए और अपने माथे को घुटनों से स्पर्श करिए और धीरे–धीरे कोहनियों को फर्श पर टिकाइए।
    - iv. आपके शरीर में लचीलापन आ जायेगा तब आप अपने तलवों को पकड़ने में सफल हो जायेंगे तथा अपनी ठुड्डी को घुटनों पर रख पायेंगे।
    - v. अपनी क्षमता का ध्यान रखते हुए इस स्थिति में आप तीस सेकेण्ड से एक मिनट तक रहिए। अब धीरे–धीरे पूर्व स्थिति में वापस आइए।
- लाभ
    - i. यह उदर के पिछले एवं सामने भाग की सभी पेशियों में खिंचाव लाता है।
    - ii. यह यकृत, पैनक्रियाज एवं आँतों को भी सक्रिय बनाता है।
    - iii. युवाओं एवं किशोरों के कद की वृद्धि में सहायक है।
    - iv. यह उदर भाग की अतिरिक्त वसा को कम करता है।
    - v. यह मधुमेह, बवासीर, कब्ज और पाचन तन्त्र के दोषों को ठीक करने में सहायक है।

4. **उष्ट्रासन** – उष्ट्र का अर्थ है ऊँट। इस आसन की अन्तिम स्थिति ऊँट के समान बनती है।

Ustrasana

- अभ्यास विधि
    - i. जमीन पर घुटनों के बल बैठ जाइए। अपनी जाँघों और पैरों को जोड़कर रखिए।
    - ii. पैर के पंजे पीछे की तरफ उठे हुए और जमीन से टिके हुए होना चाहिए।
    - iii. अब पीछे की तरफ सिर और हाथों को झुकाइए और हथेलियों को स्पर्श करने का प्रयास कीजिए।
    - iv. आपका सिर पीछे की तरफ झुका हुआ परन्तु सीधे ऊपर आकाश की ओर देखते हुए होना चाहिए।
    - v. जाँघों को सीधा रखिए और कमर उठी हुई होनी चाहिए।
    - vi. सीने, पेट, गर्दन, कंधे और कमर में खिंचाव अनुभव कीजिए।
    - vii. अपनी क्षमता के अनुसार इस आसन को 30 सेकेण्ड या उससे अधिक देर तक कीजिए।

- लाभ
    - i. उदर की पेशियों और पसलियों में खिंचाव आता है।
    - ii. मेरुदण्ड की लोचता मे वृद्धि होती है और मस्तिष्क में रक्त प्रवाहसीन होता है।
    - iii. कमर दर्द, श्वसन समस्याओ. गठिया एवं जठर की समस्याओं के उपचार में यह आसन लाभदायक है।

5. **वक्रासन** – वक्र का अर्थ है तिरछा। यह आसन मेरूदण्ड को सीधा करता है, किन्तु इस आसन की अन्तिम स्थिति में शरीर अवश्य तिरछी स्थिति में होता है।

- अभ्यास विधि
    - i. सबसे पहले दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाइए। दोनों हाथों को बगल में रखिए।
    - ii. कमर को सीधा एवं नजरों को सामने रखिए।
    - iii. दायें पैर को घुटने से मोड़कर लाते हैं और ठीक बायें पैर के घुटने की सीध में रखते हैं।
    - iv. इसके बाद दायें हाथ को पीछे ले जाते हैं जिसे मेरुदण्ड के समांतर रखते हैं।
    - v. कुछ देर तक इस स्थिति में रहने के बाद अब बायें पैर को घुटने से मोड़कर यह आसन करें।
    - vi. इसके बाद बायें हाथ को दायें पैर के घुटने के ऊपर से क्रास करके जमीन के ऊपर रखें।
    - vii. इसके बाद गर्दन को धीरे–धीरे पीछे की ओर ले जाते हैं और ज्यादा–से–ज्यादा पीछे की और देखने का प्रयास करते हैं।
- लाभ
    - i. मेरूदण्ड के स्नायुओं की स्थिति सुदृढ़ होती है। कमर के निचले भाग की लोचता में वृद्धि होती है।
    - ii. प्लीहा, यकृत, आँत एवं पैनक्रियाज की मालिश होती है।
    - iii. यह आसन अमाशय रस और एड्रीनल के स्रवन को बढ़ाता है।
- सावधानियाँ

हार्निया के रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

3.पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

1. **सर्वांगासन**

- अभ्यास विधि
    1. पीठ के बल सीधे लेट जाइए। दोनों हाथ जमीन पर बगल में रख लें और हथेलियों की दिशा नीचे जमीन की तरफ रखें।
    2. हाथों को सहारा देकर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए ऊपर उठाएँ। इसके बाद हाथों को कोहनियों से मोड़ते हुए हथेलियों से दबाव डालकर पीठ एवं पैर दोनों को ऊपर उठाइए।
    3. धड़ एवं पैर गले से समकोण बनाते हुए एकदम सीधा रखें। ठुड्डी से छाती को छुयें और साँस सामान्य रखें।
    4. जब तक सामर्थ्य हो इस मुद्रा में रुकिए।
    5. आरम्भ में इसका अभ्यास कम समय के लिए कीजिए और धीरे–धीरे अभ्यास बढ़ाते जाइए।
    6. अन्त में पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए पिंडली और पंजे को नीचे ले आइए। इसके बाद कमर को मोड़ते हुए धीरे–धीरे हाथों को सहारा लेकर पूरे शरीर को नीचे ले आइए।
- लाभ
    1. इस आसन से थायराइड और पैराथायराइड ग्रन्थियों को क्रियाशीलता और पोषण मिलता है।
    2. इसके द्वारा ऑक्सीजन–युक्त रक्त का प्रवाह मस्तिष्क की ओर होता है।
    3. स्मरणशक्ति, एकाग्रता के साथ ही पैरों की पेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
- सावधानियाँ

अति तनाव, स्लिप डिस्क एवं स्पोंडोलाइटिस के रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

2. **चक्रासन** – चक्र का अर्थ है पहिया, इस आसन की अन्तिम स्थिति में शरीर चक्र के समान दिखाई देता है।

shutterstock.com · 2137450397

- अभ्यास विधि
    - i. सबसे पहले शवासन में लेट जाइए। फिर घुटनों को मोड़कर तलवों को भूमि पर अच्छे से जमाते हुए एड़ियों को नितंबों से लगाइए।
    - ii. कोहनियों को मोड़ते हुए कोहनियों को कंधों के समीप रखें। इस स्थिति में कोहनियाँ घुटने ऊपर की ओर रहते है।
    - iii. श्वास अंदर भरकर तलवों और हथेलियों के बल पर कमर, पेट और छाती को आकाश की ओर उठाएं और सिर को कमर की ओर ले जायें।
    - iv. फिर धीरे–धीरे हाथ और पैरों के पंजों को लाने का प्रयास करें, इससे शरीर की चक्र जैसी आकृति बन जाएगी।
    - v. अब धीरे–धीरे श्वास छोड़ते हुए शरीर को ढीला कर हाथ–पैरों के पंजों को दूर करते हुए कमर और कंधे को भूमि पर टिका दें।
- लाभ
    - i. मेरुदण्ड के स्नायुओं की क्रियाशीलता बढ़ाता है।
    - ii. यह रीढ़, कंधे, कमर, पीठ, पेट सभी को स्वस्थ बनाए रखकर शक्ति प्रदान करता है।
    - iii. यह श्वसन पथ के विजातीय पदार्थों को बाहर निकालने में सहायक होता है।
- सावधानियाँ

इस आसन को अपनी सामर्थ्य शक्ति के अनुसार करें। जबर्दस्ती न करें।

3. हलासन

हल का अर्थ है कृषि में जुताई के लिए प्रयोग किये जाने वाले उपकरण से है। इस आसन की अंतिम स्थिति में शरीर हल के समान दिखाई देता है।

- अभ्यास विधि
    - i. पीठ के बल लेटकर शरीर के दोनों तरफ हाथों को फैलाइये और हथेलियों को जमीन पर सपाट रखिए।
    - ii. नीचे रखे हाथों से स्वयं को सहारा दीजिए।
    - iii. धीरे–धीरे अपने पैरों को अपने सिर के पीछे लाइये, जब तक पैर जमीन से न छू जाये।

iv. इस स्थिति में कुछ सेकेण्ड रुकिये और साँसे सामान्य करिये।

v. अब पूर्वस्थिति में वापस आ जाइये।

- लाभ

i. यह पाचन तंत्र के अंगों की मसाज करता है और पाचन सुधारने में मदद करता है।

ii. यह आसन मेरुदण्ड के लिए बहुत लाभदायक है। इस आसन द्वारा रीढ़ की अस्थि में रक्त का संचार अधिक तेज गति से होता है।

iii. इस स्थिति से ग्रन्थियों को पुनर्जीवन मिलता है।

iv. इसके नियमित अभ्यास से पेट, कमर और कूल्हों के चारों और वसा का जमाव नहीं हो पाता है।

- सावधानियाँ

गर्दन में चोट की समस्या या हाई बी.पी तथा अस्थमा के मरीजों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

4. **पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन**

1. **शलभासन**

शलभ का अर्थ है टिड्डी। इस आसन की अन्तिम स्थिति में शरीर टिड्डी कीट के समान लगता है।

- अभ्यास विधि

i. पेट के बल सीधे फर्श पर लेट जाइए और अपने चेहरे से फर्श को छुयें। अपने हाथों को शरीर के दोनों तरफ फैलाइए और अपने कूल्हों के पास रखिए।

ii. अब अपने पैरों का उठाइए तथा ऊपर की तरफ ले जाइए जितना ऊपर ले जा पायें अपनी योगासन से फर्श पर जोर डालकर अपने पैरों को सहारा दीजिए।

iii. अपने हाथों को अपने दोनों तरफ सीधे रखें। अंगुलियाँ थोड़ी मुड़ी हुई होनी चाहिए। सामान्य साँस भरें और एक बार ऊपर की ओर ध्यान से देखने के बाद आँखें बन्द कर लीजिए।

2. **भुजंगासन**

भुजंग का अर्थ है कोबरा सांप। जिस प्रकार सर्प का शरीर लचीला होता है, उसी प्रकार यह आसन शरीर को लचीला और फुर्तीला बनाता है। इसे सर्प मुद्रा भी कहा जाता है।

- अभ्यास विधि

i. भुजंगासन का अभ्यास खाली पेट ही करना चाहिए।

ii. पेट के बल जमीन पर लेट जाएँ। अपनी दोनों हथेलियों को जांघों के पास जमीन की तरफ करके रखें। ध्यान रखे कि आपके टखने एक दूसरे को छुते रहे।
iii. अपने आप को हाथों के सहारे धीरे से और अपने सिर और धड़ को पीछे की ओर उठायें।
iv. पेट को जमीन से बिना उठाये हुए जितना पीछे झुक पायें, झुकें।
v. इस स्थिति में कुछ सेकेण्ड रुकिए और धीरे–धीरे साँस छोड़ें और फिर अपनी पूर्व स्थिति में आइए।

- लाभ
  i. इस आसन से रीढ़ की अस्थि मजबूत होती है और पीठ में लचीलापन आता है।
  ii. यह आसन फेफड़ों की शुद्धि के लिए भी बहुत अच्छा है ।
  iii. पेट के निचले हिस्से में मौजुद सभी अंगों के काम करने की क्षमता बढ़ सकती है।
  iv. मेटाबॉलिज्म सुधारता है और वजन कम करने में मदद करता है।

3. धनुरासन

धनु का अर्थ होता है धनुष। इस आसन की अन्तिम अवस्था में धनुष जैसी आकृति परिलक्षित होती है। अतः इसे धनुरासन कहते हैं।

- अभ्यास विधि
  i. पेट के बल जमीन पर लेट जाइए।
  ii. अब दोनों पैरों को घुटनों से मोड़े और दोनों हाथों से पैर के पंजे को सरलता से पकड़ लें।
  iii. अब हाथों की मदद से घुटनों को ऊपर उठायें और इसके साथ ही शरीर के ऊपरी भाग सिर और छाती को सुविधाजनक स्थिति तक ऊपर उठायें।
  iv. जब तक आप इस स्थिति में रह सकें, तब तक श्वास–प्रश्वास को सामान्य रखते हुए बने रहिए।
  v. थकान अनुभव करने पर सामान्य अवस्था में आ जाइए।
- लाभ
  i. यह आसन मेरूदण्ड को लचीला एवं स्वस्थ बनाता है।
  ii. सर्वाइकल स्पांडिलाइटिस, कमर दर्द और पेट सम्बन्धी रोगों में भी यह लाभकारी है।
  iii. यह आसन प्रसव के बाद पेट पर पड़ने वाली झुर्रियों को दूर करता है।
- सावधानियाँ

जो व्यक्ति अल्सर के रोगी हैं उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए। उन्हें लाभ के बदले नुकसान ही होगा।

4. **मकरासन**

मकर का अर्थ है मगरमच्छ। इस आसन में अन्तिम स्थिति मगर के समान हो जाती है इसलिए इसे मकरासन कहते हैं।

- अभ्यास विधि
    i. सबसे पहले पेट के बल लेट जाइए तथा ठोढ़ी भूमि पर टिकाइए।
    ii. दोनों हाथ कमर से सटे हुए और हथेलियाँ ऊपर की ओर रखिए। दोनों पैर भी एक–दूसरे से सटे होने चाहिए। दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए उसकी कैची जैसी आकृति बनाकर उस पर सिर रखते हैं। इसके बाद पैरों में सुविधानुसार दूरी बनाइए।
    iii. पूरे शरीर को शिथिल करें और आँखें बंद कर लें।
- लाभ
    i. इस आसन के अभ्यास से समस्त कोशिकाओं और माँसपेशियों को आराम मिलता है।
    ii. शरीर में रक्त परिसंचरण ठीक ढंग से होने लगता है।
    iii. अस्थि सम्बन्धी व्याधियों के लिए लाभदायक है।
    iv. तनाव एवं चिंता जैसी मनोगत समस्याओं के निवारण में लाभदायक है।
- सावधानियाँ

निम्न रक्तचाप, हृदय सम्बन्धी समस्याओं तथा गर्भावस्था में इस आसन के अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

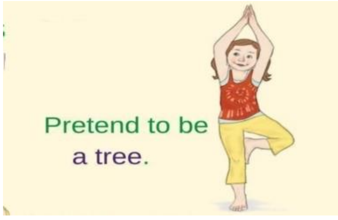
प्रारंभिक स्तर पर विद्यार्थियों के लिए योग गतिविधियों का आयोजनः–

प्रारंभिक स्तर पर विद्यार्थियो को योग गतिविधियों के आयोजन कराने के लिए उन योग गतिविधियों को उनके द्वारा देखी तथा सुनी जाने वाली वस्तुओं से जोड़कर उन्हे बताना, समझना तथा करके दिखाना चाहिए उदाहरण के लिए–

1. सूरज की तरह चमको (shine like the sun)

2. सूरज को हेलो बोलो (say hello to sun)

3. पेड़ की तरह दिखाना (pretend to be a tree)



4. उड़ती चिड़िया की तरह दिखना (pretend to be a flying bird)

5. गिरती वर्षा की तरह दिखना (pretend to be a falling rain)

6. बीज लगाते दिखना (pretend to be a planting seeds)

7. गेंडा की तरह दिखना (pretend to be a unicorn)

8. तितली की तरह उड़ना (flutter like a butterfly)

9. फूल की तरह खिलना (blossom like a flower)

10. सुपर हीरो की आकृति (pretend like a superhero)

इकाई–4

4:1 स्वास्थ्य शिक्षा की समझ तथा विद्यालय का संदर्भ

परिचय

स्वास्थ्य एक बहुआयामी अवधारणा है क्योंकि यह जैविक, सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक द्वारा आकार दिया गया कारक हैं। स्वास्थ्य केवल बीमारी की अनुपस्थिति नहीं है बल्कि बुनियादी स्तर तक पहुंच से प्रभावित और आकार दिया गया है। खाद्य सुरक्षा जैसी जरूरतें, सुरक्षित जल आपूर्ति, आवास, स्वच्छता और स्वास्थ्य सेवाएं इसके मुख्य घटक है। इसके अंतर्गत स्वास्थ्य की परिभाषा, व्यक्तिगत स्वास्थ्य को चित्रित करना आवश्यक है इसका संबंध भौतिक, सामाजिक और आर्थिक परिस्थिति से है।

स्वास्थ्य का अर्थ (Meaning of Health)

स्वास्थ्य जीवन की एक मजबूत नींव है जिस पर सम्पूर्ण जीवन की खुशियाँ टिकी रहती है। अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए हमें प्रयास करने के साथ–साथ कुछ अच्छी आदतों का विकास करना होता है। स्वास्थ्य सभी के लिए एक महत्वपूर्ण विषय है। जीवन में स्वास्थ्य के महत्व को प्रकट भी करने वाली यह कहावत सभी ने सुनी तो होगी ''जान है तो जहान है''। जब व्यक्ति स्वस्थ होता है तो वह अपने कार्य क्षेत्र तथा अपने जीवन में सर्वाधिक आनन्द प्राप्त करता है।

स्वास्थ्य शब्द के बारे में काफी भ्रम की स्थिति भी है, क्योंकि कुछ लोगों द्वारा स्वास्थ्य को केवल रोग की अनुपस्थिति के संदर्भ में ही समझा जाता है।

अंग्रेजी शब्द 'हेल्थ' के अनुसार खतरे या चोट से मुक्त होने की अवस्था ही स्वास्थ्य है। स्वास्थ्य के शब्दकोश अर्थ के अनुसार, ''शारीरिक बीमारी या कष्ट से विशेष रूप से मुक्त शरीर, मन या आत्मा में स्वस्थ एवं सशक्त होने की स्थिति ही स्वास्थ्य है।'' स्वास्थ्य को उस अवस्था के रूप में भी परिभाषित किया जाता है, जिसमें शरीर की मानसिक एवं गतिविधियों का वातावरण के साथ संतोषजनक तरीके से समायोजन होता है। इसमें मानव शरीर के सभी अंगों का सामान्य रूप से कार्य निष्पादन सम्मिलित है जिसके फलस्वरूप व्यक्ति में शारीरिक शक्ति एवं ऊर्जा, मानसिक स्थिरता और जीवन के प्रति संतोष रूपी गुणों का विकास होता है।

स्वास्थ्य की परिभाषा
(Definition Of Health)

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्वास्थ्य की एक व्यापक परिभाषा दी है जिसमें शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य जैसे महत्वपूर्ण आयामों को सम्मिलित किया गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपने संविधान में स्वास्थ्य शब्द को वृहत् अर्थों में परिभाषित किया है।

''स्वास्थ्य सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, रोग अशक्तता की अनुपस्थित मात्र नहीं है।'' (1948)

''Health is a state of complete physical mental and social well&being and not merely the absence of disease or infirmity'' (1948)

वर्ष (1998) में विश्व स्वास्थ्य संगठन के कार्यकारी बोर्ड ने 'स्वास्थ्य' शब्द को पुर्नर्परिभाषित किया, ''स्वास्थ्य सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आत्मिक कल्याण के लिए गतिशील स्थिति है, रोग या अशक्तता की अनुपस्थिति मात्र नहीं है।'' (1998)

The executive board of the WHO proposed redefining 'health' as a dynamic state of complete physical mental social and spiritual well&being and not merely the absence of disease and infirmity (WHO 1998)

विश्व स्वास्थ संगठन ने स्वास्थ को व्यक्ति, परिवार और समुदाय के मौलिक अधिकार के रूप में मान्यता दी है और सभी देशों द्वारा स्वास्थ्य के संभावित उच्चतम स्तर की प्राप्ति को सबसे महत्वपूर्ण सामाजिक लक्ष्य के रूप में निर्धारित किया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपने संविधान में लिखा है।

'' जाति, धर्म राजनैतिक विचारधारा, आर्थिक या सामाजिक स्थितियों के भेदभाव के बिना स्वास्थ्य के उच्चतम प्राप्य स्तर को उपभोग करने का अधिकार मानव का एक मौलिक अधिकार है।''

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ (MEANING OF HEALTH EDUCATION)

स्वास्थ्य शिक्षा व्यक्तितयों के परस्पर सहयोग से आगे बढ़ती है। स्वास्थ्य शिक्षा व्यक्तियों के हित को ध्यान में रखते हुए उन्हें अपनी जीवन जीने की स्थिति में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए प्रेरित करती है। स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य व्यक्तियों में स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए जिम्मेदारी की भावना का विकास करना है। समाज में जब स्वस्थ जीवन शैली को अपनाने की जागरूकता बढ़ेगी, तभी व्यक्ति एक परिवार और समुदाय के सदस्य के रूप में समाज के लिए बहुमूल्य योगदान दे पाएंगे। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट (1954) के अनुसार, ''स्वास्थ्य शिक्षा, सामान्य शिक्षा की भाँति लोगों के ज्ञान, भावनाओं और उनके व्यवहार में परिवर्तन लाने की प्रक्रिया है। अपने सामान्य अर्थो में स्वास्थ्य शिक्षा ऐसी स्वास्थ्यप्रद आदतों के विकास पर बल देती है जिससे लोग स्वयं को 'स्वस्थ' अनुभव कर सकें।

अच्छे स्वास्थ्य का संरक्षण स्वास्थ्यप्रद व्यवहारों को अपनाने और हानिकारक आदतों और कार्यशैलियों के बहिष्कार पर निर्भर करता है। एक समुदाय में प्रचलित कार्यप्रणालियों में से कुछ स्वास्थ्य के लिए अच्छी, कुछ स्वास्थ्य के लिए बुरी और कुछ स्वास्थ्य के लिए अप्रासंगिक होती है। स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य व्यक्तियों के स्वास्थ्य व्यवहारों में इस तरह से परिवर्तन लाना होता है जिससे कि वे हानिकारक स्वास्थ्य परम्पराओं को त्यागकर स्वास्थ्यप्रद आदतों को अपनाने पर जोर दें। समाज में व्यक्ति चाहे शिक्षित हों या अशिक्षित, वे तब तक अपने व्यवहार में परिवर्तन नहीं लाते हैं जब तक कि वे इसकी आवश्कता को अनुभव नहीं करते हैं। स्वास्थ्य शिक्षा व्यक्तियों को इन्हीं स्वास्थ्य आवश्यकताओं के प्रति जागरूक करती है। संक्रामक रोगों के नियंत्रण में भी स्वास्थ्य की भूमिका महत्वपूर्ण है।

स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषाये

(DEFINITIONS OF HEALTH EDUCATION)

1. शिक्षा शब्दकोश (Dictionary of Education) के अनुसार, ''स्वास्थ्य शिक्षा, शिक्षा का वह भाग है जिसका यदि अनुसरण किया जाये तो यह हमें स्वास्थ्य को बनाए रखने में सक्षम बनाती है।''
2. डॉ0 थॉमस वुड (Dr- Thomas Wood) के शब्दों में, ''स्वास्थ्य शिक्षा उन अनुभवों का योग है जो व्यक्ति, समुदाय और सामाजिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित आदतों, दृष्टिकोण एवं ज्ञान को प्रभावित करते हैं।''

3. प्रो0 रूथ ई. ग्राउट (Prof- Ruth E- Grout) (1968) के अनुसार, ''स्वास्थ्य शिक्षा शैक्षिक प्रक्रिया के माध्यम से व्यक्ति और समुदाय के व्यवहार पैटर्न में बदलाव लाने की प्रणाली है।''
4. विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा का तात्पर्य ''स्वास्थ्य शिक्षा व्यक्तियों के लिए और व्यक्तियों के माध्यम से सामुदायिक एवं राष्ट्र के स्वास्थ्य के लिए आदतों, अभिवृत्तियों एवं ज्ञान के विकास का एक वैज्ञानिक कार्यक्रम है।''
5. ग्रीन और क्रेटर (Green and Kreuter) (1991) के अनुसार ''स्वास्थ्य शिक्षा ऐसे किसी भी प्रकार का अधिगम अनुभव है जो स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले स्वैच्छिक कार्यों के लिये किया जाता है।''
6. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा अंगीकृत परिभाषा (1989) के अनुसार ''स्वास्थ्य शिक्षा, सामान्य शिक्षा की तरह, ज्ञान, भावनाओं और लोगों के व्यवहार में परिवर्तन के साथ सम्बन्धित है। अपने सामान्य रूपों में स्वास्थ्य शिक्षा उन स्वास्थ्य प्रथाओं के विकास पर केन्द्रित है, जिनके द्वारा व्यक्ति के कल्याण की सर्वोत्तम स्थिति तक पहुँचा जा सकता है।''

स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य (AIMS AND OBJECTIVES OF HEALTH EDUCATION)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों को निम्नानुसार प्रतिपादित किया है–

1. स्वास्थ्य सेवाओं के विकास और समुचित प्रयोग को प्रोत्साहित करना।
2. लोगों को कौशल, ज्ञान और प्रवृत्तियों से अवगत कराना जिससे वे अपने स्वयं के कार्यों एवं प्रयासों से अपनी स्वास्थ्य समस्यायें हल कर सकें।
3. यह सुनिश्चित करना कि स्वास्थ्य को समुदाय में सम्पत्ति माना जाय।

स्वास्थ्य शिक्षा के उद्येश्य (OBJECTIVE OF HEALTH EDUCATION)

1. जन साधारण को सूचित करना (Informing People)–सूचना एक मौलिक अधिकार है। व्यक्तियों में उचित जागरूकता के प्रसार और उनके अधिकारों एवं कर्त्तव्यों के आंकलन के लिए सूचना पूर्वपेक्षित है। स्वास्थ्य सभी व्यक्तियों का मूल अधिकार है और इसी संदर्भ में अधिकार के प्रति जागरूक हो सकता है। स्वास्थ्य से सम्बन्धित जानकारी लोगों को उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के बारें में जागरूक करती है, उन समस्याओं के सन्दर्भ में लोगों में उचित धारणा को विकसित करती है और लोगों को उन स्वास्थ्य समस्याओं के उपयुक्त समाधानों को खोजने में प्रवृत्त करती है। इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य से सम्बन्धित जानकारी उनके स्वास्थ्य के ज्ञान को विकसित करने में और गलत धारणाओं एवं भ्रांतियों को दूर करने में सहायक होती है। उदाहरण तौर पर एड्स की जानकारी प्रदान कर अपने उद्देश्य को प्राप्त करती है। इस प्रकार जनसाधारण को सूचित करने का उद्देश्य सामाजिक बुराईयों एवं सामाजिक पूर्वाग्रहों को समाप्त करने में सहायक होती है।
2. जनसाधारण को प्रेरित करना (Motivating People)– किसी भी क्षेत्र में केवल जानकारी पर्याप्त नहीं है। तम्बाकू और शराब स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं, जन साधारण को मात्र यह जानकारी देने से यह कदापि सुनिश्चित नहीं होता है कि लोग इनका सेवन बंद कर देंगे। जनसाधारण को सूचित करने के बाद यह आवश्यक है कि लोगों को स्वास्थ्यप्रद व्यवहार को अपनाने के लिए

प्रेरित किया जाये। यह प्रेरणा व्यवहार में परिवर्तन लाने की प्रक्रिया के रूप में लोगों में विकसित की जानी चाहिए। यही स्वास्थ्य शिक्षा का दूसरा उद्देश्य भी है। उदाहरण– जनसाधारण स्वेच्छा से परिवार नियोजन की स्वास्थ्य नीति को अपनाये इसके लिए आवश्यक है कि पहले उन्हें छोटे परिवार के लाभों के प्रति प्रेरित या जागरूक किया जाये।

3. विद्यालय के अन्दर इस प्रकार का वातावरण उत्पन्न करना कि जिससे छात्रों में शारीरिक स्वास्थ्य वृद्धि के प्रति सजगता तथा रूचि उत्पन्न हो। वे जीवन में स्वास्थ्य के महत्व को भली भाति समझ सकें तथा अपने भावी जीवन में स्वास्थ्य के नियमों को अपनायें।
4. खेलों द्वारा तथा विभिन्न स्वास्थ्य की क्रियाओं द्वारा छात्रों में सामाजिकता की भावना का विकास करना।
5. मानसिक विकास के साथ–साथ शारीरिक क्रिया की ओर ध्यान देना। छात्रों को अप्रत्यक्ष रूप से समझाना कि शारीरिक विकास उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य का अध्ययन करने के पश्चात् अब हमें देखना है कि इन उद्देश्यों की पूर्ति के लिए कौन–कौन से उपाय विद्यालय में अपनाने होंगे।

प्रो. एण्डरसन के अनुसार स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य

1. अपने परिवेश को स्वच्छ रखने का महत्व समझाना।
2. सामाजिक परिवेश के प्रति जागरूक बनाना।
3. छात्रों को स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञान प्रदान करना।
4. विद्यार्थियों हेतु विशेष स्वास्थ्य कार्यक्रमों का आयोजन करना।
5. सभी प्रकार के रोगों व दोषों की जानकारी देना तथा उनकी रोकथाम करना।
6. विद्यार्थियों में अच्छे स्वास्थ्य के प्रति रूचि एवं अभिवृत्तियों का विकास करना।
7. प्रत्येक छात्र के स्वास्थ्य की जाँच करना तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी जरूरतों को समझना।

स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्त (PRINCIPLES OF HEALTH EDUCATION)–

स्वास्थ्य शिक्षा लोगों की स्वास्थ्य स्थिति, शारीरिक या मानसिक रूचियों, ज्ञान और दृष्टिकोणों आदि की वस्तुनिष्ठ सूचना पर आधारित है स्वास्थ्य शिक्षा केवल तभी सार्थक होगी यदि यह व्यक्ति की आवश्यकताओं और रूचियों को संतुष्ट करे। स्वास्थ्य शिक्षा चिकित्सीय विज्ञान तथा सामान्य शिक्षा के सिद्धांतों और व्यवहारों को एक दूसरे के समीप लाती है–

1. स्वास्थ्य आवश्यकताओं के प्रति रूचि (Interest towards Health Needs)– स्वास्थ्य शिक्षा ही सफलता की कुंजी है और लोगों के व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाना ही इसका मुख्य उद्देश्य है। यदि कोई भी स्वास्थ्य कार्यक्रम इस उद्देश्य को पूर्ण नहीं करता है तो वांछित परिणाम प्राप्त नहीं होंगे। जनसाधारण तब तक अपने व्यवहार में परिवर्तन लाने का प्रयास नहीं करता जब तक ऐसा करना अति आवश्यक न हो। इसलिए किसी भी स्वास्थ्य कार्यक्रम का क्रियान्वयन लोगों की स्वास्थ्य आवश्यकताओं पर आधारित होना चाहिए।
2. मुक्त परिचर्चा में सक्रिय सहभागिता (Active Participation in Free Discussion)– स्वास्थ्य शिक्षा और लोगों के मध्य संचार का मुक्त प्रवाह होना चाहिए। स्वास्थ्य समस्याओं उनके संभावित समाधान और समाधान के अच्छे और बुरे पक्षों पर ईमानदारीपूर्वक परिचर्चा होनी चाहिए। समूह

चर्चा, विशेषज्ञ चर्चा और कार्यशाला सभी सक्रिय ज्ञानार्जन का अवसर प्रदान करते हैं जो लोगों के मन के सभी संदेहों को दूर करने में सहायक होते हैं।

3. जनसाधारण का बोधात्मक स्तर (Comprehension Level of People)– समुदाय में एक ही समय में बहुत सारे स्वास्थ्य संदेशों के प्रचार–प्रसार का प्रयास कारगर उपाय नहीं है। किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ के लिए जो तथ्य अत्यन्त सरल हैं वही बात जनसाधारण को समझने में समय लगता है क्योंकि लोगों की बोधात्मक क्षमता सीमित होती है। इसलिए स्वास्थ्य शिक्षा में यह कहा जाता है कि जिन लोगों को शिक्षा दी जानी है उन लोगों की शिक्षा, साक्षरता और समझ का स्तर ज्ञात होना चाहिए। शिक्षा लोगों की मानसिक क्षमता को विकसित करने में सहायक होती है जिससे कि लोग तथ्यों को समझकर उन्हें व्यवहार में ला सकें।

1. **स्वास्थ्य शिक्षा का अवधाराणात्मक एवं अवलोचनात्मक समझ** (Behaviour Change of Health Communication)– स्वास्थ्य का अंग्रेजी अर्थ Health हैं। Health का अर्थ है स्वस्थता की स्थिति शारीरिक तथा दिमागी क्रियाएँ के संतुलन से है । सर्व प्रथम स्वास्थ्य की अवधारणा यही थी कि 'स्वास्थ्य अर्थात्' रोगों की अनुपस्थिति 'यदि शरीर में कोई रोग है, तो वह व्यक्ति अस्वस्थ होगा। बदलते समय ज्ञान–विज्ञान में स्वास्थ्य की अवधारणाएँ बदली। स्वास्थ्य के साथ शारीरिक मानसिक, समाजिक तथा सांवेगिक स्थितियें को भी जोड़ा गया। यदि आप शारीरिक रूप से अस्वस्थ्य हैं, तो मानसिक, सामाजिक, सांवेगिक स्थितियाँ भी असन्तुलित हो जाती हैं।

2. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार यहाँ अच्छे स्वास्थ्य से हमारा तात्पर्य निरोग से ही नहीं अपितु स्वास्थ्य से तात्पर्य शारीरिक अंगों के स्वस्थ विकास से है। अच्छे स्वास्थ्य में रक्त–संचार प्रणाली, ग्रंथी–प्रणाली, मांसपेशियों आदि सबके सुन्दर विकास को सम्मिलित करते है। अतः स्वास्थ्य के अन्तर्गत शरीर के संगइन के अलावा भारी की आंतरिक व्यवस्था को भी सम्मिलित किया जाता है।

व्यवहार परिवर्तन के प्रतिरूप (मॉडल)

ऐसा माना जाता है कि स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याओं का मानव व्यवहार से सहसंबंध होता है। कई व्यवहार बीमारी और रोगों से बड़ी सहजता से जुड़े हुए हैं। उदाहरणार्थ तम्बाकू का उपभोग करना अनेक गंभीर समस्याओं जैसे कैंसर से संबंधित है। व्यवहार स्वास्थ्य संबंध (कड़ी) तब और स्पष्ट हो जाता है जब विश्व– स्वास्थ्य संगठन द्वारा विश्व भर में रोकी जा सकने योग्य मृत्यु और रोग के लिए निर्धारित किए गए दस मुख्य खतरे वाले व्यवहारों की समीक्षा की जाती है। ये हैं– माता और बच्चे का अल्पभार, असुरक्षित यौन संबंध, उच्च रक्ततचाप, तंबाकू, शराब, असुरक्षित जल, स्वच्छता और स्वास्थ्य की खराब स्थिति, उच्च कोलेस्ट्रोल, बंद घरों में ठोस ईंधनों से उठने वाला धुंआ, लौह तत्व (आयरन) की कमी, उच्च बॉडी मास इन्डेक्स, अथवा अतिभार इत्यादि। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू एच ओ) के अनुसार 40 प्रतिशत मौतें इन्हीं खतरे वाले दस (10) कारकों के कारण होती हैं। यह सही कहा गया है कि यदि व्यक्तियों, परिवारों, समुदायों और सरकारों द्वारा स्वास्थ्य संवर्धक निर्णय लिए जाएँ तो वैश्विक जीवन प्रत्याशा (अवधि) 5 से 10 वर्ष अधिक हो जाएगी।

खतरे वाले कारक रोग, अक्षमता और मृत्यु में परिवर्तित हो जाते हैं, तब इन्हें उस वर्ग में रखा जाता है जिसे 'रोग का मार' कहते हैं। हम यह भलीभाँति समझ सकते हैं कि किसी विशिष्ट रोग की बजाय खतरनाक व्यवहारों को संबोधित करना अधिक प्रभावी है। एक खतरनाक व्यवहार के परिणामस्वरूप अनेक रोग उत्पन्न हो सकते हैं। केवल अल्प–पोषण के कारण ही लगभग 60 प्रतिशत बच्चों की मृत्यु होती है। इसी प्रकार असुरक्षित यौन संबंध स्थापित करने से अनेक समस्याएँ जैसे गर्भाशय ग्रीवा का

कैंसर, अनचाहा गर्भधारण, यौन संचरित रोग और एचआईवी हो सकते हैं। अतः हम भलीभाँति समझ सकते हैं कि बीमारी की वजह और प्रबंधन दोनों में व्यवहार एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मानव व्यवहार को समझना और प्रभावित करना

मनव व्यवहार बहु–आयामी और जटिल है। यद्यपि कुछ सामान्यीकरण किए जा सकते हैं, परंतु अधिकतर व्यक्ति स्थितियों के बारे में अपने दृष्टिकोणों और इससे भी अधिक अपनी प्रतिक्रियाओं के संबंध में अनभिज्ञ होते हैं अर्थात् दृष्टिकोण और प्रतिक्रियाएँ सबकी अपनी अलग होती हैं। इसके अलावा समूहों के अंदर भी व्यक्ति अलग–अलग किस्म के होते हैं और प्रत्येक समूह दूसरे समूह से भिन्न होता है। तथापि, व्यक्तियों के व्यवहार को समझने और उस पर कुछ प्रकाश डालने के लिए काफी शोध अनुसंधान किए गए हैं। इस प्रकार शोध के पश्चात् जो सिद्धांत प्रतिपादित किए गए हैं उनसे मानव व्यवहार के बारे में बेहतर अंतर्दृष्टि प्राप्त करने में और उससे ऐसे अंतःक्षेपों को तैयार करने में मदद मिलती है जो व्यवहार को एक सकारात्मक दिशा की ओर उन्मुख करते हैं।

स्वास्थ्य संचार

स्वास्थ्य संचार प्रचारात्मक स्वास्थ्य जानकारी संप्रेषित करने का अध्ययन और अभ्यास है जैसे कि सार्वजनिक स्वास्थ्य अभियान, स्वास्थ्य शिक्षा और डॉक्टर और रोगी के बीच संवाद। स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का प्रसार करने के उद्देश्य स्वास्थ्य साक्षरता में सुधार करके व्यक्तिगत स्वास्थ्य विकल्पों को प्रभावित करना है। स्वास्थ्य संचार स्वास्थ्य सेवा में एक अनूठा स्थान है जो पेशेवरों को स्वास्थ्य में सुधार के लिए जनता के निर्णयों और कार्यों को सूचित करने और प्रभावित करने के लिए संचार रणनीतियों का उपयोग करने की अनुमति देता है। क्योंकि प्रभावी स्वास्थ्य संचार दर्शकों और स्थिति के अनुरूप होना चाहिए। स्वास्थ्य संचार में अनुसंधान लोगों के स्वास्थ्य बढ़ाने या विशिष्ट स्वास्थ्य जोखिमों से बचने के तरीकों के बारे में सूचित करने के लिए संचार रणनीतियों को परिष्कृत करता है। अकादमिक रूप से स्वास्थ्य संचार, संचार, अध्ययन के भीतर एक अनुशासन है।

स्वास्थ्य संचार निम्नलिखित स्वास्थ्य जानकारियाँ तथा तथ्यों को प्रदर्शित करता है।

- एक स्वास्थ्य समस्या के बारे में श्रोताओं के ज्ञान और जागरूकता में वृद्धि करता है।
- एक स्वास्थ्य मुद्दे की ओर व्यवहार और दृष्टिकोण को प्रभावित करते हैं।
- स्वस्थ प्रथाओं का प्रदर्शन करता है।
- सार्वजनिक स्वास्थ्य परिणामों में व्यवहार परिवर्तन के लाभों को प्रदर्शित करता है।
- स्वास्थ्य के मुद्दे या नीति पर एक स्थिति की वकालत करता है।
- स्वास्थ्य सेवाओं के लिए मांग या समर्थन को बढ़ाना देता है।
- स्वास्थ्य के बारे में गलत धारणाओं के खिलाफ तर्क को प्रदर्शित करता है।
- रोगी–प्रदाता संवाद में सुधार करता है।
- स्वास्थ्य देखभाल टीमों में प्रभावशीलता को बढ़ाता है।

4:2 विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है (Sound mind in sound body) अर्थात् जीवन की दृष्टि में स्वास्थ्य का अपना विशेष महत्व है और स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए स्वास्थ्य शिक्षा उत्तम साधन है जो हमें व्यावहारिक जीवन के गुण प्रदान करने के साथ–साथ व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक और राष्ट्रीय

जीवन को उच्च शिखर पर पहुंचाने में सहायता प्रदान करता है। अतः स्वास्थ्य शिक्षा की महती आवश्यकता है। इसके महत्व को हम निम्नलिखित रूप से अधिक स्पष्ट कर सकते हैं–

1. बालक का सर्वांगीण विकास (Over all development) हेतु स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता है और इस दृष्टि से इसका विशेष महत्व है। स्वास्थ्य निरोगी होने के साथ–साथ शारीरिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक सम्भावनाओं के उच्च आदर्श से युक्त होना चाहिए। यह कार्य विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा सम्भव है।
2. स्वस्थ नागरिक ही राष्ट्र का निर्माता बनता है। जबकि अस्वस्थ व्यक्ति मानसिक तनावों में जीता है एवं संवेगात्मक असन्तुलन में रहता है और संघर्षों में ही जीवन व्यतीत करता है। अतः अच्छा स्वास्थ्य हमें आगे बढ़ने, प्रसन्न रहने, सुख शान्ति प्रदान करने में सहायता करता है। यह सब स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। इसलिए स्वास्थ्य शिक्षा का विशेष महत्व है।
3. अच्छा स्वास्थ्य व्यक्तिगत, सामाजिक और राष्ट्रीय उत्थान का आधार है और स्वास्थ्य का ज्ञान स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा प्राप्त होता है। अतः स्वास्थ्य के विकास, सुधार और संरक्षण हेतु स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता है और इसका विशेष महत्व है।
4. स्वास्थ्य के प्रति सजग बनाना और यह बताना कि परहेज इलाज से बेहतर है (Prevention is better than cure)। यह कार्य स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा सुगमता से सम्भव है। अतः स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा चलाये जा रहे विविध कार्यक्रमों–स्वास्थ्य सेवाएं, स्वस्थ जीवन यापन, स्वच्छता सप्ताह, स्वास्थ्य सप्ताह को मनाना और बालक में समाज सेवा तथा श्रम के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण का विकास करना, आदि से स्पष्ट होता है कि स्वास्थ्य शिक्षा का विशेष महत्व है और इसकी नितांत आवश्यकता है।

विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम (SCHOOL HEALTH EDUCATION PROGRAMME)

अमेरीका की विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम की समिति ने स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों को इन शब्दों में परिभाषित किया है– ''स्वास्थ्य सेवाएँ स्वस्थ जीवनयापन तथा स्वास्थ्य शिक्षा, आदि विद्यालय प्रक्रियाएँ हैं, जो बालकों तथा विद्यालय अधिकारियों के स्वास्थ्य की स्थापना तथा उन्नति के लिए योगदान देती हैं, वे विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम का निर्माण करती हैं। नीचे विद्यालय स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रमों के उपर्युक्त कथन के अनुसार तीन वर्गों में विभाजित करके उन पर प्रकाश डाला जा रहा है–

(अ) स्वास्थ्य सेवाएँ

विद्यालय का एक महत्व्पूर्ण कर्त्तव्य छात्रों को समुचित स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करना है। स्वास्थ्य सेवा के अन्तर्गत वे सभी प्रतिक्रियाएँ निहित हैं जो बालक के स्वास्थ्य–स्तर को निर्धारित करती है और स्वास्थ्य की स्थापना एवं उसके संरक्षण में उसको सहयोग प्रदान करती है। साथ ही उसके दोषों से अभिभावकों को अवगत कराती हैं और बिमारियों को रोकती तथा दोषों को दूर करती हैं।
व्यावहारिक रूप में स्वास्थ्य सेवाओं में चिकित्सीय निरीक्षण तथा अनुवर्ती कार्य, स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताओं की जानकारी तथा इस सम्बन्ध में सूचनाओं को लेखबद्ध करना, बालकों के विषय में शिक्षकों की रिपोर्ट, विद्यालय में भोजन एवं जल तथा मूत्रालय एवं शौचालय की समुचित व्यवस्था निहित है।

(ब) स्वस्थ जीवनयापन

विद्यालय में स्वास्थ्य– शिक्षा के कार्यक्रम का दूसरा महत्वपूर्ण अंग स्वस्थ जीवनयापन है। एक अच्छे विद्यालय का महत्वपूर्ण दायित्व है कि वह एक स्वस्थ्य एवं स्वच्छ भौतिक वातावरण प्रदान करे जो

पूर्णतः स्वास्थ्यप्रद हो। विद्यालय की स्थिति, शोरगुल, धुएँ सीलन, आदि अस्वास्थ्यप्रद दशाओं से मुक्त होनी चाहिए। विद्यालय भवन के कक्ष, खेल के मैदान आदि स्वच्छ, आकर्षक एवं बालकों की अभिवृद्धि एवं विकास हेतु उपयुक्त हों। कक्षा–कक्षाओं में शुद्ध वायु, प्रकाश आदि की उपयुक्त व्यवस्था हो। इसके अतिरिक्त विद्यालय का फर्नीचर बालकों की आयु, कद, आदि के अनुसार हो। अतः विद्यालय का सम्पूर्ण वातावरण बालकों के दृष्टिकोण से उपयुक्त एवं स्वास्थ्यवर्धक होना चाहिए। स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य–बालकों को स्वस्थ जीवन व्यतीत करने के लिए विद्यालय में उपयुक्त व्यवस्था करना है। इसके लिए बालकों में विभिन्न आदतों एवं रूचियों का विकास होना चाहिए। शिक्षक इनके विकास में बहुत ही महत्वपूर्ण कार्य कर सकता है। स्वच्छता सप्ताह, स्वास्थ्य सप्ताह को मनाने से बालकों में समाज सेवा एवं श्रम तथा स्वास्थ्य आचरण की भावना का विकास किया जा सकता है। वास्तव में स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रमों के द्वारा विद्यालय के सम्पूर्ण वातावरण को स्वस्थ जीवन का प्रेरक बनाया जा सकता है।

स्वास्थ्य–रक्षा के लिए उपयुक्त भौतिक वातावरण प्रदान करना ही आवश्यक नहीं है, बल्कि बालकों के संवेगात्मक विकास एवं उत्तम आदतों के निर्माण के लिए भी उचित व्यवस्था करना परम आवश्यक है। विद्यालय, बालकों के शारीरिक विकास के साथ–साथ मानसिक एवं संवेगात्मक स्वास्थ्य के लिए भी उत्तरदायी है।

(स) स्वास्थ्य सम्बन्धी शिक्षा

विद्यायल का यह भी उत्तरदायित्व है कि वह प्रत्येक बालक को उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करने की आवश्यकता से अवगत कराए। बालकों का उत्तम स्वास्थ्य क्या है और किस प्रकार प्राप्त किया जा सकता है, बीमारियों से किस प्रकार बचा जा सकता है– आदि के विषय में जानना अत्यन्त आवश्यक है। इनके अतिरिक्त उन्हें पौष्टिक भोजन तथा सफाई के महत्व और मानसिक एवं संवेगात्मक विषयों से भी अवगत होना परम आवश्यक है। इन समस्त बातों का ज्ञान स्वयं बालक के लिए ही लाभप्रद नहीं है, बल्कि समस्त समुदाय एवं राष्ट्र के लिए भी शारीरिक विज्ञान तथा स्वास्थ्य विज्ञान में प्रत्यक्ष रूप से स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्देश प्रदान किये जा सकते हैं। भौतिक एवं जीव विज्ञान, गृह विज्ञान, सामाजिक विज्ञान, आदि को शिक्षा के साथ मानसिक एवं संवेगात्मक स्वास्थ्य के प्रकरणों पर विशेष व्याख्यानों का प्रबन्ध किया जा सकता है। स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रम बालकों को मानव शरीर के ढ़ाँचे एवं उसकी क्रिया प्रणाली के ज्ञान के साथ उन्हें स्वयं को शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा नैतिक रूप से ठीक रखने की आवश्यकता की अनुभूति करने योग्य बनायेंगे। स्वास्थ्य निर्देशन के पाठ्यक्रम में भोजन, जलवायु, व्यायाम, मनोरंजन, नींद, शरीर के अंग एवं उनकी क्रिया–प्रणाली, असामान्य दशाओं एवं बुरी आदतों का स्वास्थ्य पर प्रभाव, बीमारियों के कारण, लक्षण एवं उन्हें दूर करने के उपाय, प्राथमिक सहायता, आदि को स्थान मिलना चाहिए।

स्वास्थ्य शिक्षा प्रायः व्याख्यान या भाषण देकर एवं विभिन्न प्रकार की मुद्रित सामग्री का प्रयोग करके प्रदान की जाती है, परन्तु रेडियो कार्यक्रम का उपयोग एवं नाटकों का आयोजन कर तथा फिल्म दिखाकर, नुमाइश लगाकर एवं स्वास्थ्य सप्ताह मनाकर स्वास्थ्य शिक्षा को अधिक रूचिकर बनाया जा सकता है।

विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा से जुड़े मुद्दों की पहचान

विद्यालय से जुड़े सरकारी स्वास्थ्य स्त्रोतों आदि का सामूहिक संगठन है जिसका उद्देश्य छात्रों के स्वास्थ्य की रक्षा करना है। इनमें सभी प्रकार के तरीके साधन एवं प्रक्रियाएँ है, जिनके द्वारा स्कूल के कर्मचारियों

तथा छात्रों के स्वास्थ्य की जाँच की जाती है। जहाँ तक संभव हो, स्कूल में ही दोषों का उपचार किया जाता है। माता–पिता से सम्पर्क किया जाता है।

1. रोग का प्राथमिक अवस्था में पता लगाना।
2. दैनिक उपस्थिति तथा शिक्षा स्तर का प्रभाव से।
3. मन्द बुद्धि बच्चों का पता लगाना।
4. शारीरिक त्रुटि वाले बालकों की पहचान करना।
5. संक्रामक रोगों वालें बालकों का तत्काल ही उचित चिकित्सालय उपलब्ध कराना।
6. प्रत्येक बालक का डॉक्टरी निरीक्षण रिकॉर्ड रखा जाय।
7. कद, भार और छाती का माप–तौल हर तीन मास के पश्चात लिया जाय।
8. बच्चों के दाँतों, नाक, कान आदि का निरीक्षण करना।
9. अध्यापकों द्वारा दैनिक स्वास्थ्य निरीक्षण।
10. स्वास्थ्य विभाग से बच्चों को परिचित कराना।

बच्चों के स्वास्थ्य कार्यक्रम में शिक्षकों की भूमिका

1. प्राथमिक विद्यालय में शिक्षक बालकों को समय–समय पर स्वास्थ्य परीक्षण हेतु जैसे शारीरिक तथा दन्त परीक्षा आदि के लिए मनोवैज्ञानिक रूप से तैयार कर सकता है। शिक्षक बालकों का वजन तथा नाप ले सकता है अथवा स्वयं बालकों द्वारा ऐसा करते समय निरीक्षण कर सकता है।
2. वह विद्यालय परिचारिका को बालक के सम्बन्ध में पूर्व जानकारी दे सकता है जिसका उसने निरीक्षण समय–समय पर कक्षा में निकट सम्पर्क के कारण किया है।
3. वह माता–पिता से बालक का स्वास्थ्य वृत प्राप्त करने में परिचारिका की सहायता कर सकता है।
4. किण्डरगार्टन तथा पूर्व प्राथमिक विद्यालयों में प्रातःकाल के समय किया गया औपचारिक स्वास्थ्य परीक्षण शिक्षक को ऐसे बालक को पृथक करने में सहायता देता है जो सामान्य से विचलन प्रदर्शित करते है। वह विद्यालय की परिचारिका आने तक ऐसे बालकों के शिक्षक द्वारा पृथक रखता है।
5. समस्त शिक्षकों की आपातकालीन सुरक्षा प्रक्रियाओं से परिचित होना आवश्यक है जिससे कि परिचारिका की अनुपस्थिति में वे इस कार्य को सफलता एवं बुद्धिमतापूर्ण ढंग से सम्पादित कर सकें।
6. शिक्षक को मुख्य चिकित्साधिकारी एवं शिक्षा विभाग द्वारा स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्धारित नीतियों से भी परिचित होना आवश्यक है।
7. शिक्षक को चाहिए कि वह विद्यालय परिचारिकों को भी विद्यालय का एक अंग माने।
8. शिक्षक के समस्त क्रिया–कलाप स्वास्थ्य अधिकारियों की नीतियों के अनुरूप होने चाहिए। विभिन्न प्रकार के परीक्षणों आदि में व्यतीत होने वाले समय के लिए उसे बड़बड़ाना या असंतोष प्रकट नहीं करनी चाहिए।

4.3 पोषण– परिभाषा एवं अर्थ

NUTRITION-MEANING AND DEFINITION

पोषण एक आधारभूत मानवीय आवश्यकता है और स्वास्थप्रद जीवन का मूल आधार है। जीवन को प्रारम्भिक अवस्था से ही उचित वृद्धि, विकास एवं सक्रियता के लिए उचित आहार एक पूर्वापेक्षा है। पोषण और स्वास्थ्य का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है।

बिना अच्छा पोषण के अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त नहीं किया जा सकता। व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों में से पोषण एक प्रमुख कारक है। भोजन पोषक तत्वों का स्रोत है इसलिए भोजन न केवल पौष्टिक होना चाहिए अपितु यह स्वास्थ्यप्रद, साफ और रोगाणुरहित भी होना चाहिए।

भोजन एवं उसके घटक (FOOD AND ITS CONSTITUENTS)

विज्ञान की वह शाखा जिसका केन्द्रीय बिन्दु भोजन और उससे सम्बन्धित अन्य पहलुओं का अध्ययन करना है पोषण कहलाती है। भोजन से तात्पर्य शरीर को पोषण प्रदान करने वाले पदार्थों से है।

पोषण का अर्थ

MEANING OF NUTRITION

पोषण एक गतिशील प्रक्रिया है। जिसके द्वारा भोज्य पदार्थों या आहार का उपयोग शरीर की पोषकता के लिए किया जाता है। अच्छा पोषण स्वास्थ्य की मूलभूत आवश्यकता है, यह सामान्य वृद्धि और विकास तथा जीवन की विशिष्टता में सुधार के लिए आवश्यक है। पोषण को उन प्रक्रियाओं के संयोजन के रूप में जाना जा सकता है जिसके द्वारा आहार शरीर में पहुँचता है और उपयोग में आता है।

अच्छा पोषण व्यक्ति और समुदाय दोनों के लिए ही अत्यधिक महत्वपूर्ण है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छा पोषण एक निर्णायक कारक होता है। खाया जाने वाला भोजन न केवल पौष्टिक होना चाहिए बल्कि वह स्वास्थ्यप्रद साफ और रोगाणुरहित भी होना चाहिए।

पोषण मानव जीवन की प्राथमिक आवश्यकता है। इसके बिना वह जीवित नहीं रह सकता। प्रत्येक प्राणी सर्वप्रथम अपनी इसी आवश्यकता की पूर्ति हेतु प्रयास करता है। उसे जीवन में अनेक महत्वपूर्ण कार्य करने होते हैं। शक्ति, साहस और निरोग शरीर उसकी सफलताओं और उपलब्धियों की दृष्टि से अत्यधिक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। स्वस्थ एवं सशक्त शरीर का निर्माण उचित पोषण पर निर्भर करता है। पोषण सम्बन्धी विस्तृत जानकारी प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है। आज इस तथ्य से सम्बन्धित व्यवस्थित व क्रमबद्ध ज्ञान देने के लिए पोषण विज्ञान जैसे विषय का विकास हो चुका है।

टर्नर महोदय ने पोषण के अर्थ को स्पष्ट करते हुए लिखा है कि पोषण इन प्रक्रियाओं का संयोजन है, जिनके द्वारा जीवित प्राणी अपनी क्रियाशीलता को बनाये रखने के लिए तथा अपने अंगों की वृद्धि एवं

उनके पुनः निर्माण हेतु आवश्यक पदार्थों को प्राप्त करता है व उनका उपभोग करता है। इस प्रकार पोषण शरीर में भोजन के विभिन्न कार्यों को करने की सामूहिक प्रक्रियाओं का ही नाम है।

पोषण
(NUTRITION)

पोषण की परिभाषाएँ (Definitions of Nutrition)

1. डी.एफ.टर्नर के अनुसार, ''पोषण शरीर में होने वाली विभिन्न क्रियाओं का संघटन है, जिसके द्वारा सजीव प्राणी ऐसे पदार्थों को ग्रहण तथा उपयोग करता है, जो शरीर के विभिन्न कार्यों को सम्पन्न करते हैं, शारीरिक वृद्धि के लिए आवश्यक होते हैं तथा टूट–फूट का पुनःनिर्माण करते हैं।
   Nutrition is the combination of processes by which living organism receives and utilizes the material necessary for the maintenance of its functions growth and renewal of its component.

   D-F-Turner
2. यूड्किन के अनुसार, पोषण मनुष्य एवं उसके बीच का सम्बन्ध है एवं इसमें शारीरिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक तथा जैविकीय पहलू भी सम्मिलित होते हैं।
3. सुधा नारायण के अनुसार, ''जिन सूक्ष्म रासायनिक प्रक्रियाओं के द्वारा आहार के पाचन, शोषण तथा संग्रह के बाद उसका उपयोग शरीर द्वारा होता है, उसे 'पोषण' कहते हैं।
4. रॉबिन्सन डब्ल्यू. डी. के अनुसार, पोषण वह विज्ञान है, जिसमें भोजन, पौष्टिक तत्त्व एवं उनमें उपस्थित अन्य पदार्थ, उनकी क्रियाएँ एवं आपसी सन्तुलन का स्वास्थ्य एवं रोग की स्थितियों से सम्बन्ध होता है। वे क्रियाएँ जिनके द्वारा जीव में अन्न–ग्रहण, पाचन, अवशोषण एवं वहन होता है तथा जीव इन पौष्टिक तत्वों का उपयोग कर उनके अन्तिम उत्पाद का निष्कासन करता है। इसके अतिरिक्त पोषण सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक एवं मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं के अनुकूल भोजन एवं खान–पान से सम्बन्धित रहता है।
   Nutrition is the science of foods the nutrients and other substances therein their action interaction and balance in relationship of health and disease the process by which the organism ingests digests absorbs transports and utilizes nutrients and disposes of their end&products- In addition nutrition must be concerned with social economic cultural and psychological implications of food and eating.
5. एस. मुदाम्बी एवं शालिनी राव के अनुसार, विभिन्न पौष्टिक तत्वों का अध्ययन, उनके कार्य भोज्य स्रोत तथा उनका मानव कल्याण पर प्रभाव ही 'पोषण' कहलाता है।

The study of various nutrients their functions food sources and their effect in human well&being is called nutrition.

इस प्रकार उपयुक्त परिभाषाओं से यह स्पष्ट होता है कि शरीर की विभिन्न जटिल रासायनिक प्रक्रियाओं को सम्पन्न करने के लिए भोजन में विद्यमान पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है। भोजन के अन्तर्ग्रहण, पाचन एवं अवशोषण के बाद सजीव द्वारा इन पौष्टिक तत्वों का उपयोग किया जाता है, जिससे शारीरिक वृद्धि होती है, तन्तुओं की टूट–फूट की मरम्मत होती है, शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है तथा विभिन्न क्रियाओं का नियन्त्रण होता है, 'पोषण' कहलाता है।

पोषक तत्व एवं उनके कार्य (NUTRIENTS AND THEIR FUNCTIONS)

1. प्रोटीन
2. कार्बोहाइड्रेट्स
3. वसा
4. खनिज लवण
5. विटामिन
6. जल

हमारे आहार में इन सभी तत्वों का उचित अनुपात में सम्मिलित होना अनिवार्य है। इस सभी पोषक तत्वों को सामान्य परिचय प्राप्ति–स्रोत, महत्व तथा आवश्यकता का विवरण निम्नवर्णित है।

मुख्य या स्थुल पोषक तत्व (Macronutrient)

1. कार्बो हाइड्रेट (carbohydratè)

   उन सभी कार्बनिक यौगिकों का समूह है जो कि आवश्यक रूप से तीन तत्वों कार्बन, ऑक्सीजन और हाइड्रोजन से बने होते हैं। सभी प्रकार के कार्बोहाइड्रेट कुछ मूल इकाइयों से मिलकर बने होते हैं। कार्बोहाइड्रेट की मूल इकाइयाँ हैं– ग्लूकोज, फ्रक्टोज तथा ग्लेक्टोज।

   कार्बोहाइड्रेस का वर्गीकरण (Classification of carbohydratè) वनस्पति से प्राप्त भोज्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट मुख्यतः शर्करा स्टार्च और रेशे के रूप में होता है। इन सभी प्रकार के कार्बोहाइड्रेट को दो वर्गों में विभाजित किया जा सकता है– (1) उपलब्ध कार्बोहाइड्रेट और (2) अनुपलब्ध कार्बोहाइड्रेट।

2. वसा (Fat)

   कार्बोहाइड्रेट के ही समान वसा में भी कार्बन, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन रहता है। परन्तु इसकी संरचना और गुण कार्बोहाइड्रेट से भिन्न होते हैं।वसा के दो मुख्य अवयव होते हैं। वसीय अम्ल (Fatty Acid) और ग्लिसरॉल (Glycerol) वसा की एक इकाई में तीन वसीय अम्ल और ग्लिसरॉल की एक इकाई होती है। वसा की एक इकाई ट्राइग्लिसराइड से मिलकर बने होते हैं।

   वसा का वर्गीकरण (Classification of Fatty Acids**)** सामान्य तौर पर वसा अम्लों को उनमें उपस्थित हाइड्रोजन परमाणुओं की संख्या के आधर पर संतृप्त एवं असंतृप्त वसा अम्लों में वर्गीकृत किया जा सकता है–

   (1) संतृप्त वसा अम्ल (Saturated Fatty Acid)– ऐसे वसा अम्ल जिनमें सभी हाइड्रोजन परमाणु एक निश्चित मात्रा में उपस्थित होते हैं, संतृप्त वसा अम्ल कहलाते हैं। सामान्य तौर पर पशुओं से प्राप्त वसा को संतृप्त वसा अम्ल माना जाता है।

   (2) असंतृप्त वसा (Unsaturated Fatty Acid)– ऐसे वसा अम्ल जिनमें सभी हाइड्रोजन परमाणु एक निश्चित मात्रा में उपस्थित नहीं होते हैं, असंतृप्त वसा अम्ल कहलाते हैं। सामान्य तौर पर वनस्पति तेल और वसा को असंतृप्त वसा अम्ल माना जाता है।

3. **प्रोटीन** (Protein)

प्रोटीन भी कार्बोहाइड्रेट की तरह एक कार्बनिक यौगिक है किन्तु इसमें कार्बन, हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन के अतिरिक्त नाइट्रोजन भी पाया जाता है। प्रोटीन की रचना एमीनो एसिड (Amino Acid) नामक मूल इकाई से होती है। ये एमीनो एसिड एक–दूसरे से पेप्टाइड वॉन्ड (Peptide Bond) द्वारा जुड़े रहते हैं।

प्रोटीन का वर्गीकरण (Classification of Protein) मानव शरीर के लिए लगभग 22 ऐमीनों एसिड आवश्यक होते हैं। इन 22 एमीनो एसिड को दो वर्गों– आवश्यक एमीनो एसिड तथा अनावश्यक एमीनो एसिड के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।

(1) अनावश्यक एमीनो एसिड (Non&Essential Amino Acids)– यह एमीनो एसिड शरीर द्वारा निर्मित किया जाता हैं इसलिए इसका भोजन में होना आवश्यक नहीं होता। इन एमीनो एसिड को अनावश्यक एमीनो एसिड कहते हैं।

(2) आवश्यक एमीनो एसिड(Essential amino acids) – आवश्यक एमीनो एसिड मानव शरीर द्वारा संश्लेषित नही किया जा सकता है। आहार में ही आवश्यक एमीनो एसिड प्राप्त होता है।

4. जल (Water)

'जल ही जीवन है' यह उक्ति जीवन में जल के महत्व को इंगित करती है। वस्तुतः कोई भी प्राणी जल के बिना अधिक समय तक जीवित नहीं रह सकता। जल मानव की मौलिक आवश्यकता है। जल भोजन में अधिक मात्रा में पाया जाने वाल पोषक तत्व है जो दो तत्व से मिलकर बना होता है। ये दो तत्व हैं– ऑक्सीजन एवं हाइड्रोजन जल में ऑक्सीजन एवं हाइड्रोजन 2:1 में होते हैं। जल का रायायनिक सूत्र H2O है। जल में खनिज लवण जैसे पोटैशियम और सोडियम होते हैं। इसीलिए जल को पोषक तत्व के अतिरिक्त भोजन भी माना जा सकता है।

5. विटामिन (Vitamin)

कार्बोहाइड्रेट, वसा तथा प्रोटीन के समान विटामिन भी कार्बनिक यौगिक है किन्तु ये भोजन में अधिक मात्रा में नहीं पाये जाते हैं। विटामिन शब्द (Vit) का अर्थ 'जीवन' (Life) है। शरीर में विटामिन की भूमिका महत्वपूर्ण है। विटामिन उपापचय प्रयुक्त 'विटा' का नियंत्रण, शारीरिक वृद्धि व रखरखाव एवं रोगों से रक्षा करते हैं। संतुलित आहार खाने से हमारी विटामिन सम्बन्धी आवश्यकताएँ आसानी से पूर्ण हो सकती हैं।

विटामिन का वर्गीकरण (Classification of Vitamin) विटामिन की जल एवं वसा में घुलनशीलता के आधार पर इन्हें दो वर्गों में वर्गीकृत किया जा सकता है

1. वसा में घुलनशील विटामिन
2. जल में घुलनशील विटामिन

संतुलित आहार
BALANCED DIET

संतुलित आहार परिभाषा एवं अर्थ (Balanced Diet: Meating And Defination) संतुलित आहार वह भोजन है जिसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ ऐसी मात्रा व समानुपात में हो कि जिससे कैलोरी खनिज लवण, विटामिन व अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता समुचित रूप से पूरी हो सके। इसके साथ–साथ पोषक तत्वों का कुछ अतिरिक्त मात्रा में प्रावधान हो ताकि अपर्याप्त मात्रा में भोजन मिलने की अवधि में इनकी आवश्यकता की पूर्ति हो सके।

Balanced diet is the one which contains a variety of foods in such quantities and proportions that the need for energy- proteins vitamins minerals and fats is adequately met for maintaining health vitality and general well being and also makes a small provision for eutra nutrients to withstand short duration fo leanness-

इस परिभाषा में तीन बातें उल्लेखनीय है–

1. संतुलित आहार शरीर की सभी पोषक तत्त्वों की आवश्यकता को पूरा करता है क्योंकि इसमें सही मात्रा व अनुपात में खाद्य पदार्थों का चुनाव किया जाता है। किसी व्यक्ति को अपनी पोषक तत्वों की आवश्यकता को पूर्ण करने के लिए कितना भोजन लेना चाहिए, यह उस व्यक्ति की पोषक तत्वों की प्रस्तावित दैनिक मात्रा पर निर्भर करता है।
2. अपर्याप्त मात्रा में भोजन मिलने की अवधि के लिए संतुलित आहार अतिरिक्त पोषक तत्व प्रदान करता है संतुलित आहार में पोषक तत्वों के लिए मात्रा इतनी होती है कि कुछ समय के लिए भोजन न मिलने की अवधि में भी शरीर में पोषक तत्वों की मात्रा पर्याप्त बनी रहती है। इससे तात्पर्य है कि, जब पोषक तत्वों की आवश्यकता पूर्ण रूप से पूरी न हो पा रही हो, तो ऐसी स्थिति से निपटने के लिए संतुलित आहार सुरक्षात्मक मात्रा अर्थात् कुछ अतिरिक्त मात्रा में पोषक तत्व भी प्रदान करता है।
3. संतुलित आहार में विभिन्न खाद्य पदार्थ सम्मिलत होते हैं संतुलित आहार का मुख्य उद्देश्य आहार द्वारा व्यक्ति को सभी पोषक तत्वों की पूर्ति से है। इनकी प्राप्ति के लिए खाद्य पदार्थों को उनके पोषक तत्वों एवं कार्यों के आधार पर विभिन्न खाद्य वर्गों में विभाजित किया गया है। अतः प्रत्येक खाद्य वर्ग से खाद्य पदार्थों का चुनाव करके यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि आहार द्वारा सभी पोषक तत्वों की आपूर्ति हो।

संतुलित आहार के लक्ष्य (Goals of Balanced Diet)

संतुलित आहार निम्न लक्ष्यों की पूर्ति करने वाला होता है।

1. शरीर को गर्मी एवं शक्ति प्रदान करना।
2. शारीरिक वृद्धि एवं विकास करना।
3. शरीर की रोगों से रक्षा करना और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना।
4. शरीर की विभिन्न क्रियाओं पर नियंत्रण रखना।

4:4 संक्रामक रोग (COMMUNICABLE DISEASES)

रोग ऐसे विकार हैं जो शारीरिक कार्यों को बाधित करके या तो शरीर के एक हिस्से को या पूरे शरीर को प्रभावित करते हैं। संक्रामक या गैर–संक्रामक कारणों से रोग हो सकते हैं। गैर–संक्रामक कारण आम तौर पर आंतरिक कारकों, आनुवांशिक अनियमितताओं के कारण होते हैं, जबकि संक्रामक रोग सूक्ष्मजीवों के कारण होते हैं जो संक्रमण पैदा करने वाले एजेंट होते हैं।

संक्रामक रोग (Communicable Disease) वह रोग जो विशिष्ट संक्रमण प्रतिनिधि या उसके विषाक्त उत्पादों (Toxic Products) के द्वारा समुदाय के अन्य व्यक्तियों में फैलता है, संक्रामक रोग कहलाता है।

संक्रामक रोग विभिन्न रोगजनक सूक्ष्मजीवों जैसे वायरस, बैक्टीरिया, प्रोटोजोआ, कवक ओर अन्य परजीवियों के कारण होने वाले रोग हैं। ये संक्रामक रोग जानवरों, मनुष्यों, कीड़ों या अन्य एजेंटों द्वारा प्रेषित किए जा सकते हैं। संक्रामक एजेंट हमारे चारों ओर मौजूद हैं, और वे विभिन्न आकार और प्रकार के होते हैं। उन्हें कुछ सामान्य विशेषताओं के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है। कुछ अकोशिकीय जीव हैं जैसे कवक, जीवाणु और विषाणु। अन्य बहुकोशिकीय जीव जैसे कृमि भी रोग अत्पन्न करने के लिए जाने जाते हैं।

नीचे दी गई तालिका विभिन्न रोगजनकों के कारण होने वाले विभिन्न सामान्य संक्रामक रोगों के बारे में एक विचार देती है।

संक्रामक रोग	रोगजनक
सर्दी, इन्फ्लूएंजा, एड्स, डेंगू बुखार	वायरस
टाइफाइड, हैजा	जीवाणु
कालाजार	लिशमैनिया (प्रोटोजाआ)
मुंहासा	स्टेफिलोकोसी (बैक्टीरिया)
नींद की बीमारी	ट्रिपैनोसोमा (प्रोटोजाआ)
फीलपाँव	कीड़े

संक्रमण को रोकने के लिए निम्न उपाय किया जा सकता है:

1. टीकाकरण।
2. एंटीबायोटिक दवाओं का प्रयोग।
3. उचित स्वच्छता बनाए रखना।
4. बीमार पड़ने पर यात्रा करने या काम पर जाने से बचें।
5. उपयोग किए गए व्यक्तिगत सामान जैसे रेजर, कांच, टूथब्रश, कंघी आदि को साझा करने से बचें।
6. प्रत्येक भोजन तैयार करने से पहले और बाद में उपयोग किए गए सभी बर्तनों, खाना पकाने के स्थान को धोकर अपनी रसोई को साफ रखें।

गैर–संक्रामक रोग (Non&Communicable Disease)

गैर–संक्रामक या जीवन शैली रोग (Non&Communicable or Life Style Disease) ये रोग जिनके संपर्क से दूसरे व्यक्ति प्रभावित नहीं होते हैं और जो अनियमित जीवन शैली आदि के कारण विकसित होते हैं, गैर संक्रामक रोग कहलाते हैं। इस प्रकार के रोगों को जीवन शैली रोग भी कहते हैं। जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि।

ये रोग सामान्यतः लंबी अवधि में विकसित होते हैं। प्रारम्भिक स्तर पर इनके लक्षण नजर नहीं आते हैं, किन्तु इन रोगों के पूर्णतः विकसित हो जाने पर व्यक्ति का स्वास्थ्य लम्बे समय तक खराब रहता है।

जीवन शैली कारकों से सम्बन्धित रोगों को दो प्रकारों से विभाजित किया जा सकता है–

(1) परिवर्तनीय अर्थात् जिन्हें परिवर्तन किया जा सके जैसे भोजन सम्बन्धी आदतें, शारीरिक गतिविधियों का स्तर, लत (धूम्रपान, मदिरापान) तथा तनाव।

(2) गैर–परिवर्तनीय अर्थात् जिन्हें परिवर्तित नहीं किया जा सके जैसे आयु तथा आनुवंशिकता

गैर–संक्रामक या जीवन शैली रोगों का निवारण–

(1) परिवर्तनीय अर्थात् जिन्हें परिवर्तन किया जा सके जैसे भोजन सम्बन्धी आदतें, शारीरिक गतिविधियों का स्तर, लत (धूम्रपान, मदिरापान) तथा तनाव।

(2) गैर–परिवर्तनीय अर्थात् जिन्हें परिवर्तित नहीं किया जा सके जैसे आयु तथा आनुवंशिकता।

गैर–संक्रामक या जीवन शैली रोगों का निवारण–

(1) प्रतिदिन नियमित तौर पर कुछ व्यायाम करना चाहिए जैसे पैदल चलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, योग करना आदि।

(2) भोजन के सही समय पर संतुलित आहार लें।

(3) पैक्ड खाद्य पदार्थों से बचें क्योंकि इनमें वसा, शर्करा एवं कैलोरी की मात्रा अधिक और रेशे विटामिन एवं खनिज लवण की मात्रा कम होती है।

(4) जीवन में तनाव से बचने के लिए नियमित तौर पर योग एवं ध्यान करें।

(5) धूम्रपान एवं मदिरापान से बचें।

(6) बाहरी खेल तथा शारीरिक गतिविधियों में भाग लें जैसे– बैडमिन्टन, क्रिकेट, फुटबॉल आदि।

(7) अस्पतालों में जाते समय अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत है, जैसे मास्क पहनना, सैनिटाइजर का इस्तेमाल करना आदि।

4:4 प्रारम्भिक स्तर के विभिन्न विषयों से स्वास्थ्य शिक्षा के उदाहरणों की समझ तथा उनका सीखने की योजना में समावेश

प्राथमिक उपचार का अर्थ और परिभाषा (Meaning And Definition Of Firs Aid)– प्राथमिक उपचार शब्द सर्वप्रथम सेंट जॉन एम्बुलेन्स एसोसिएशन, इंग्लैण्ड द्वारा वर्ष 1879 में आधिकारिक तौर पर अपनाया गया था। प्राथमिक उपचार शब्द को 1894 तक अभिव्यक्त नहीं किया गया था, उस समय यह कहा जाता था कि ''कोई भी व्यक्ति जिसे किसी अधिकृत संगठन से यह प्रमाण–पत्र प्राप्त है कि वह प्राथमिक उपचार देने के लिए योग्य है।''

कुछ गम्भीर चोटों के प्राथमिक उपचार में सर्वाधिक महत्वपूर्ण क्रियाओं का चुनाव

चोट के प्रकार	टिप्पणी	उपचार क्रिया
1. एक से अधिक गम्भीर चोटे	कदाचित प्राण बचाने के लिए रक्त चढ़ाना पड़े।	तनिक भी विलम्ब नहीं होना चाहिए।
2. सिर की चोट–बेहोसी बढ़ रही	चोट चिन्ताजनक है।	छोटी–छोटी चोटों पर ध्यान मत

है।		दीजिए।
3. बहुत अधिक	अस्पताल में ही चिकित्सा हो सकती है।	घायल को अस्पताल पहुँचाइये।
4. जहर खाने से बेहोसी		
5. जाँघ की हड्डी का फ्रैक्चर	रक्त चढ़ाने की आवश्यकता हो सकती है।	घायल को विश्रामपूर्वक लिटाइये। घावों का प्राथमिक उपचार कीजिये। फिर घायल को अस्पताल पहुँचाइये अथवा डॉक्टर को घर बुलाइये।

प्राथमिक चिकित्सा देने वाले का नियमबद्ध कार्य (कर्त्तव्य)

1. प्राथमिक चिकित्सक को सर्वप्रथम स्थिति की पूर्ण जाँच करनी चाहिए। उसे यह देखना है कि दुर्घटना किस प्रकार की है।

2. जिस आहत व्यक्ति को यह उपचार देगा उसकी उस समय झटपट जाँच करके देखें।

3. केवल उतनी ही प्राथमिक सहायता दीजिये जो जीवन बनाये रखने के लिए अनिवार्य है और जिससे आहत को आराम मिले ।

4. उसे अस्पताल ले जाइये।

5. बालक को उपकरणों के प्रयोग तथा उपचार कला में दक्ष होना चाहिए।

6. प्राथमिक चिकित्सक को धैर्यवान होना चाहिए।

7. प्राथमिक चिकित्सक में विवेक होना चाहिए।

8. प्राथमिक चिकित्सक को रक्षा की भावना से पूर्ण होना चाहिए।

9. प्राथमिक चिकित्सक को स्पष्ट वक्ता होना चाहिए।

10. प्राथमिक चिकित्सक में आत्मविश्वास होना चाहिए।

11. प्राथमिक चिकित्सक मे विवेकशील होना चाहिए।

12. प्राथमिक चिकित्सक को रक्षा की भावना से पूर्ण होना चाहिए।

शारीरिक पुष्टि (Physical Fitness)

मानव शरीर की उचित व्यायामों व पोषण द्वारा प्राप्त की गई इच्छित गति, संतुलन, चुस्ती व भक्ति के साथ चलने की योग्यता को शारीरिक पुष्टि कहा जाता है।

सुयोग्यता (Wellness)

1. शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ होने को सुयोग्यता कहा जाता है।

2. सुयोग्यता में मस्तिष्क शरीर व आत्मा का स्वस्थ्य संतुलन शामिल होता है, जिसके परिणामस्वरूप स्वस्थ अवस्था की पूर्ण अनुभूति है।

जीवन–शैली (Lifestyle)

जीवन को जीने का एक मार्ग या शैली जो किसी व्यक्ति या समूह के दृष्टिकोण और नैतिक मूल्यों को परिवर्तित करती है।

समावेशी स्वास्थ्य के संदर्भ में एक शारीरिक शिक्षक

एक समावेशी शारीरिक शिक्षक को चार प्रमुख विषय क्षेत्रों– जैसे गति संचालन कौशलों और खेल, खेल का प्रारूप, स्वास्थ्य संबंधी स्वास्थ्य और साहस तथा बाहरी मनोरंजन के लिए व्यक्तिगत शारीरिक गतिविधि को तैयार कर योजना बनानी चाहिए।

इन्हें विविध योग्यताओं के प्रति जागरूकता बढ़ाने, साथियों की सकारात्मक मनोवृतियों को पोशित करने और समावेशी शारीरिक कार्यक्रम गतिविधि पर केन्द्रित समर्थन प्रयासों को बढ़ाने के लिए रणनीतियों एवं तकनीक विकसित करना चाहिए। समावेशी कार्यक्रम के साथ संबंद्ध बाधाओं को समाप्त करना चाहिए।

प्रारंभिक विद्यालय के संदर्भ में विद्यालय स्वास्थ्य सेवाएं –

विद्यालय में स्वास्थ्य संवर्द्धन हेतु विभिन्न क्रियाकलाप कराए जा सकते हैं। विद्यालय परिवेश वातावरण और बालकों को ध्यान में रखते हुए हम एक या एक से अधिक को अपना सकते हैं। कुछ शिक्षण प्रणालियाँ निम्नलिखित हैं–

1. (1) स्वास्थ्य परेड।

(2) प्रतियोगिता का आयोजन।

(3) स्वास्थ्य संबंधी चार्ट बना सकते हैं, जिसमें कक्षा के सभी छात्र–छात्राओं की लंबाई दिखाने वाला ग्राफ बना हो।

(4) पत्रिका का प्रकाशन।

(5) डायरी लेखन।

2. प्रदर्शनी और प्रदर्शन पट्ट

(1) विभिन्न विषयों पर विद्यालयों में प्रदर्शनी का आयोजन कर सकते हैं। जैसे–जल और स्वास्थ्य या हमारा भोजन।

(2) बच्चे नारे लगा सकते है जैसे– लापरवाही जान ले सकती है, नियमित व्यायाम करो।

(3) चित्र मॉडल आदि बनाया जा सकता है।

(4) रंगोली फल, साग–सब्जियों या अनाज के दानों से स्वास्थ्य रंगोली बना सकते है।

(5) बालक को विभिन्न ग्रूपों में बाँट कर उन्हें प्रदर्शन पट्ट पर स्वास्थ्य विषयक सूचनाओं को बारी–बारी से साप्ताहिक या पाक्षिक लिखने की जिम्मेवारी दे सकते है।

3. वाद–विवाद, परिचर्चा और निबंध लेखन–

(1) समय समय पर विद्यालय में स्वास्थ्य कर्मियों, डॉक्टरों या अनुभवी माता–पिता/अभिभावकों को आमंत्रित कर स्वास्थ्य संबंधी विषय पर वार्ता कर आयोजन कर सकते हैं।

(2) विभिन्न कक्षाओं के बीच स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर वाद–विवाद परिचर्चा करा सकते हैं।

(3) लघु निबंध लेखन को भी प्रोत्साहित कर सकते हैं।

4. दृश्य–श्रव्य साधन

(1) शिक्षण के क्रम में दृश्य–उपकरण के रूप में निम्नलिखित सामग्रियों का प्रयोग करते है– श्यामपट्ट, चार्ट, चित्र आदि

(2) दृश्य–श्रव्य उपकरण–इससे ऐसे उपकरणों का प्रयोग करते हैं, जिसे हम देखते और सुनते हैं, जैसे–दूरदर्शन, चलचित्र, कम्प्यूटर, कठपुतली इनके माध्यम से हम स्वास्थ्य विषयक ज्ञान दे सकते है।

इकाई–5

स्वास्थ्य शिक्षा और विद्यालय

परिचय या प्रस्तावना

विद्यालय का भौतिक वातावरणः शौचालय, जलस्रोत, कचरे का निपटान/प्रबंधन

विद्यालय का भौतिक वातावरण

विद्यालय के भौतिक वातावरण से अभिप्राय विद्यालय की आवश्यकता व व्यवस्थाओं से विद्यालय में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होने से संबंधित है। विद्यालय का भौतिक वातावरण विद्यार्थियों को आकर्षित करने वाला होना चाहिए तथा विद्यार्थियों की सभी आवश्यकता एवं सुविधाएँ विद्यालय में सुचारू रूप से हो ताकि विद्यार्थियों का मन विद्यालय में पढ़ने में लगे।

विद्यालय में साफ सफाई उचित तरीके से होना चाहिए। शौचालय स्वच्छ व साफ होना चाहिए। पानी का निकास सही तरीके से होना चाहिए। पीने के पानी की उचित व्यवस्था होनी चाहिए। कचरे को रखने के लिए कूड़ेदान की व्यवस्था उचित उचित स्थान पर होना चाहिए।

विद्यालय के मूलभूत भौतिक संसाधन जो विद्यालय के भौतिक वातावरण का निर्माण करते हैं, जैसे – विद्यालय की भौतिक वातावरण में, प्राकृतिक वातावरण, भौगोलिक वातावरण तथा आर्थिक वातावरण सम्मिलित होते हैं

विद्यालय के भौतिक वातावरण खेल के मैदान, कक्षा को चलाने के लिए अध्ययन कक्ष, पुस्तकालय, शौचालय तथा विद्यालय से संबंधित अन्य भौतिक संसाधन से संबंधित है।

विद्यालयी वातावरण की स्वच्छता हेतु शौचालय, जलस्त्रोत एवं कूड़ा–करकट के निष्कासन की व्यवस्था या प्रबंध

विद्यालय में स्वच्छ वातावरण रखने के लिए विद्यालय में स्वास्थ्य सम्बन्धी सुविधाएं होनी चाहिए। यदि स्वास्थ्य सम्बन्धी सुविधाएं विद्यालय में नहीं होंगी तो वहां का वातावरण ठीक नहीं रहेगा। विद्यालयों के वातावरण को स्वच्छ रखने के लिए इन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है:–

7. **स्वच्छ शौचालय** – मानव मल से वातावरण दूषित होता है तथा अनेक प्रकार के रोग फैलते हैं। इसलिए स्वच्छ शौचालयों का होना अति आवश्यक है। इन शौचालयों को पानी से तथा फिनाईल या हार्पिक से अच्छी तरह साफ किया जाना चाहिए। इस प्रकार के शौचालयों से गंदगी नहीं फैलती है जिससे किसी भी प्रकार के रोग पैदा नहीं होते हैं।

8. **जल–प्रवाह प्रणाली –** इस प्रणाली से विद्यालयों का प्रवाहित मल, जिसमें वर्षा का गंदा जल भी होता है, एकसाथ ही निष्कासित किया जाता है। जल–प्रवाह प्रणाली के निम्नलिखित लाभ हैं:–
    - मल–निष्कासन बहुत ही स्वच्छ ढंग से हो जाता है।
    - इस प्रणाली से भूमि, वायु तथा जल भण्डार दूषित नहीं होते हैं।
    - रोगाणुओं की उत्पति नहीं होती है।
    - मक्खियों की उत्पति नहीं होती है।

9. कूड़ा–करकट निष्कासन

कूड़े–करकट में वे सभी पदार्थ शामिल है, जो विद्यालय के झाड़न–बुहारण से इकटठे होते हैं। यह सब निरर्थक पदार्थ होते हैं। कूड़ा–करकट को कचरापात्र में इकट्ठा किया जाता है। उसके बाद उस कचरे को ढँक दिया जाता है। वहाँ से गाड़ियों में भर कर दूर ले जाकर डाल दिया जाता है या जमीन में दबा दिया जाता है। कूड़े–करकट की सफाई एवं निष्कासन के निम्नलिखित लाभ हैं:–

- विद्यालयों की सफाई होती है।
- रहने की जगह का वातावरण अच्छा होता है।
- गंदी चीजें दूर हो जाती हैं।
- मच्छरों व मक्खियों की उत्पति नहीं होती है।
- रोगों से बचाव होता है।
- बालकों की वृद्धि एवं विकास पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।
- सफाई होने से विद्यालय सुहावने नजर आते हैं।

विद्यालय में स्वच्छता तथा साफ–सफाई मानकों को सुनिश्चित किए जाने में समुदाय तथा शिक्षकों की भूमिका

विद्यालय समुदाय का एक महत्वपूर्ण एवं मूलभूत इकाई है। स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण से युक्त विद्यालय एक आधार है जिस पर समाज आधारित है। विद्यालय में बच्चा खाना, खेलना, देखभाल करना, साझा करना, दोस्त बनाना सीखता है। बच्चा अपने खाने की आदतें, भोजन, साफ–सफाई, स्वास्थ्य और उन सब चीजों से संबंधित होता है। विद्यालय में साफ–सफाई तथा स्वच्छता से संबंधित सभी पहलुओं पर ध्यान देना चाहिए।

यदि व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दृष्टि से स्वस्थ रहना है तो इसके लिए विद्यालय का वातावरण साफ और स्वच्छ होना चाहिए। इसके लिए शिक्षकों के द्वारा विद्यालय में स्वच्छता तथा साफ–सफाई मानकों को सुनिश्चित की जानी चाहिए ताकि बच्चों को सिखाने में मन लगे एवं उसका स्वास्थ्य ठीक रहे।

स्वच्छता तथा साफ–सफाई मानको को सुनिश्चित किये जाने में शिक्षकों की भूमिका

विद्यालय का वातावरण साफ–सुथरा होना चाहिए जिससे विद्यार्थियों का स्वास्थ्य ठीक रहे। साफ, सुन्दर और अच्छा विद्यालय भवन विद्यार्थियों के नैतिक स्तर को भी ऊँचा करने में सहायक होता है। अतः

विद्यालय की सफाई और रखरखाव का पूरा ध्यान रखना चाहिए। इसके लिए निम्न आवश्यक बातों पर ध्यान देना चाहिएः–

विद्यालय की सफाई – विद्यालय वह पवित्र मन्दिर है जहाँ हमें हमारे विद्वान गुरुजनों से ज्ञान प्राप्त होता है। परिवार के बाद विद्यालय वह जगह है जहाँ पर विभिन्न जाति, क्षेत्र, प्रान्त एवं धर्मों के विद्यार्थियों के बीच में हमें रहने का सुअवसर प्राप्त होता है। विद्यालय हमारी साधना के केन्द्र होते हैं। इनकी पवित्रता को बनाए रखना हमारा परम नैतिक कर्तव्य है। हमें अपने विद्यालयों की स्वच्छता एवं सफाई पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। विद्यालय परिसर तथा भवन को स्वच्छ एवं साफ रखने हेतु निम्नलिखित कार्य करना चाहिएः–

- विद्यालय भवन एवं परिसर को प्रतिदिन साफ करना चाहिए।
- विद्यालय प्रांगण में अनावश्यक रूप से पानी नहीं बहाना चाहिए।
- विद्यालय परिसर में कूड़ा–करकट, कागज के टुकड़ों को इधर–उधर नहीं फेंकना चाहिए, बल्कि उसे एकत्रित करके कूड़ेदान में डाल देना चाहिए।
- विद्यालय में आवश्यकतानुसार ही पंखे, बल्ब एवं नल का उपयोग करना चाहिए।
- कमरों में दीवार तथा फर्नीचर पर न तो कुछ लिखना चाहिए और न ही ब्लेड व चाकू आदि से कहीं खरोचना चाहिए।
- विद्यालय परिसर में अनुशासन का पूरा पालन करना चाहिए।
- खेल के मैदान को साफ रखना चाहिए, वहाँ से कंकड़–पत्थर, कील आदि हटा देना चाहिए।
- विद्यालय परिसर में इधर–उधर थूकना नहीं चाहिए।
- विद्यालय परिसर में धूम्रपान, गुटखा आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- विद्यालय परिसर के मूत्रालय एवं शौचालय को गंदा नहीं करना चाहिए ।

स्वच्छता अभियान

- विद्यालय में साफ–सफाई रखने के लिए विद्यालय सहायकों (भृत्यों) की आवश्यक कार्य हेतु नियुक्ति होना चाहिए।
- विद्यालय भवन को साफ–सफाई व रख रखाव के लिये एक समिति का गठन किया जाना चाहिए। इसमें ग्रामीण सदस्य, शिक्षक एवं विद्यार्थी परिषद के सदस्य शामिल हो।
- विद्यालय की स्वच्छता के निरीक्षण हेतु विद्यालय–समिति एवं गठित समिति को नियमित निरीक्षण करना चाहिए।
- विद्यालय समिति द्वारा ऐसा कार्य योजना बनाइये जो विद्यालय के वातावरण को स्वच्छता बनाए रखने में सदैव प्रत्यनशील रहे।
- विद्यालय डस्टबिनों पर ''मुझे प्रयोग करे "Use me" लिखकर उचित स्थानों पर रखे जाना चाहिए जिससे विद्यार्थी जगह–जगह कूड़ा न फैलायें।
- विद्यालय के कमरों में डी.डी.टी. आदि का छिड़काव, वर्ष में प्रायः कराते रहना चाहिए, जिससे बीमारियों के कीटाणु कमरों में ना रह सके।

- पानी के निकास के लिए नालियों की उचित व्यवस्था होनी चाहिए जहाँ तक हो सके नालियां ढ़की हुई होनी चाहिए।
- विद्यालय में किसी भी स्थान पर बारिश का पानी इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए। जिससे कीटाणु पनप न सके तथा बीमारियों का कारण न बने।
- विद्यालय में पर्याप्त मात्रा में विद्यार्थियों एवं स्टाफ के लिए अलग–अलग शौचालय की व्यवस्था होनी चाहिए।
- प्रयोगशाला व्यवस्थित तथा साफ–सुथरी होनी चाहिए।

विद्यालय में साफ सफाई एवं स्वच्छता में समुदाय का योगदान

किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व तथा उसके चरित्र की कसौटी उसके पड़ोसी होते हैं। अपने पास–पड़ोस की स्वच्छता एवं सफाई बनाए रखना तथा उसका विषम परिस्थितियों में सहयोग करना सामाजिक सेवा कार्य का प्रथम सोपान है। व्यक्ति को अपने परिवारों एवं पास–पड़ोस में अपने अधिकारों के बजाय अपने कर्तव्यों पर ध्यान देना चाहिए। इसलिए पास–पड़ोस एवं गाँव की सफाई के लिए हम सबको सामूहिक रूप से प्रयास करना चाहिए। इसके लिए निम्नलिखित बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिएः–

- गली, मुहल्ले की सड़कों पर गड्ढे नहीं होना चाहिए।
- घर का कूड़ा–करकट (डस्ट) सड़क के किनारे बने कूड़ादान में रखना चाहिए।
- सड़क पर गन्दे पानी को नहीं बहाना चाहिए।
- प्रतिदिन घर, द्वार एवं सड़क की सफाई अवश्य करना चाहिए।
- गली एवं सड़कों पर प्रकाश की समुचित व्यवस्था होनी चाहिए।
- सार्वजनिक नलों को व्यर्थ में खुला नहीं छोड़ना चाहिए।
- मच्छरों, मक्खियों एवं अन्य खतरनाक कीटाणुओं को नष्ट करने के लिए समय–समय पर डी.डी. टी. एवं कीटनाशक दवाओं का छिड़काव करना चाहिए।
- सड़क के दोनों किनारों पर गन्दे पानी को बहाने के लिए नालियों का प्रबन्ध होना चाहिए।
- इन नालियों की समय–समय पर सफाई करनी चाहिए।
- सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के संचालन में सहयोग करना चाहिए।
- संक्रामक रोगों की रोकथाम के लिए टीके आदि लगवाने की व्यवस्था करना चाहिए।

10. व्यक्तिगत स्वच्छता तथा साफ–सफाई

व्यक्तिगत स्वच्छता

प्रत्येक मनुष्य अपने जीवन का पूरी तरह आनन्द लेना चाहता है। जीवन का पूरा आनन्द सही अर्थो में तभी लिया जा सकता है जब व्यक्ति विशेष का स्वास्थ्य अच्छा हो। अच्छा स्वास्थ्य, अच्छे स्वास्थ्य सम्बन्धी आचरण पर निर्भर करता है। हमारा दैनिक आचरण हमारे रहन–सहन, खान–पान, व्यवहार विचार आदि हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

व्यक्तिगत स्वास्थ्य संबंधी आचरण जैसे शरीर की स्वच्छता, दाँतों की सफाई, नाखूनों तथा पैरों की देखभाल, भोजन, आहार, व्यायाम, विश्राम एवं नींद (निद्रा), ध्रुम्रपान लत, मानसिक विचार तथा मद्यपान संबंधी नियमों का पालन व्यक्तिगत स्वच्छता के अन्तर्गत आते हैं। इनके प्रति लापरवाही हमारे स्वास्थ्य पर

बुरा प्रभाव डाल सकती है। उदाहरण के तौर पर दाँतों के मैल में जमे रोगाणुओं से आंतों में कृमि तथा अन्य विकार पैदा हो सकते हैं।

"व्यक्तिगत स्वच्छता" दो शब्दों से मिलकर बना है 'व्यक्ति' एवं 'स्वच्छता' जिससे प्रकट होता है कि स्वास्थ्य सफाई के सिद्वान्त जो मनुष्यों द्वारा व्यक्तिगत स्तर पर व्यवहार में लाए जाते हैं।

व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के लिए व्यक्ति को स्वयं को ही प्रयत्नशील होना पड़ता है, अपने को स्वस्थ रखने के लिए अपेक्षित स्वास्थ्य नियमों के पालन में लगा रहना पड़ता है।

व्यक्तिगत स्वास्थ्य की आवश्यकता

व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य व्यक्ति को निम्न बातों में सहायता करता है:–

- एक अच्छा सुडौल शरीर बनाये रखने में।
- मांसपेशियों में अच्छी शक्ति बनाये रखने में।
- सुन्दर, स्वच्छ एवं स्वस्थ मुख बनाये रखने में तथा दांतों को नष्ट होने से बचाने में।
- त्वचा (चमड़ी) को स्वस्थ रखने एवं रोगों से मुक्त रखने में।
- आँख, कान एवं नाक को स्वस्थ एवं रोगों से मुक्त रखने में।
- व्यक्ति में ऊर्जा (गर्मी) शक्ति को बनाये रखने तथा कार्य क्षमता बढाने में।
- शरीर में रोगों के खिलाफ लड़ने की शक्ति को बनाये रखने तथा संक्रमण की रोकथाम करने में।

व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी विभिन्न पहलू एवं कार्य

व्यक्तिगत स्वास्थ्य संवर्धन (वृद्वि) के लिए व्यक्ति को अपनी स्वास्थ्य एवं शारीरिक क्रिया संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति करनी होती है। ये आवश्यकतायें हैं – शुद्व वायु, शुद्व जल, शुद्व संतुलित आहार, शारीरिक स्वच्छता, शारीरिक परिश्रम, संक्रामक रोगों (छूत के रोगों), दुर्घटनाओं एवं व्यवसायिक आपदाओं से बचाव, ज्ञानेन्द्रियों – आँख, नाक, कान, त्वचा, जीभ इत्यादि की सुरक्षा, मानसिक सामाजिक कुरीतियों का त्याग व स्वच्छ पर्यावरण।

- **शुद्व एवं स्वच्छ वायु व जल –** वायु (हवा) प्राणिमात्र के जीवन का आधार है तथा जीवन को बनाये रखने का प्रमुख साधन है। जीवन का दूसरा आधार शुद्व स्वच्छ जल है। शुद्व वायु व जल प्रकृति की अनुपम देन है। उनको दूषित होने से बचाना चाहिए। व्यक्तिगत रूप में हमें प्रातः–सायं खुले स्थानों में नियमित भम्रण, बाग–बगीचे में विचरण करके, पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन प्राप्त करनी चाहिए जो रक्त की शुद्वि हेतु आवश्यक है।

  शुद्व व स्वच्छ जल आँत व पेट संबंधी संक्रामक रोगों से बचाने के साथ–साथ हमारी शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति भी करता है। सामान्यतया स्वस्थ व्यक्ति के लिये जल की दैनिक मात्रा लगभग 4 लीटर होती है। गर्मी के मौसम में तथा गर्म पर्यावरण में काम वाले व्यक्ति को उसकी अधिक आवश्यकता पडती है।

- **संतुलित भोजन उपयोग में लेना चाहिए** – स्वच्छ सुरक्षित एवं संतुलित भोजन का सेवन भी स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है। हमारे भोजन या आहार में वे सभी आवश्यक तत्व होना चाहिए जो शरीर को सुरक्षा प्रदान करें, तथा ऊर्जा (गर्मी) प्रदान करें तथा शारीरिक वृद्वि एवं विकास में मदद करें।

- **शारीरिक स्वच्छता** – व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के लिए शुद्व जल, शुद्व वायु, संतुलित आहार के साथ–साथ शारीरिक स्वच्छता पर नियमित रूप से ध्यान देना अति आवश्यक है।

  शरीर की बाहरी स्वच्छता के लिये त्वचा, बाल, नाखून, मुँह, मसूढ़े, दांत, जीभ, आँख, कान, नाक इत्यादि की नियमित सफाई पर विशेष ध्यान देना जरूरी है।

- **त्वचा, बालों एवं नाखूनों की सफाई व देखभाल** – त्वचा या चमड़ी, शरीर की सुरक्षा के साथ–साथ शरीर के गन्दे पदार्थों को बाहर निकालती है। त्वचा शरीर का तापमान बनाये रखती है। पसीने के साथ निकलने वाले गन्दे पदार्थ त्वचा पर मैल के रूप में जमने लगते है एवं बाहर धूल, मिट्टी के कण त्वचा के छिद्रों को बन्द कर देते हैं और पसीने के निकलने में रूकावट पैदा करते हैं। अतः त्वचा की नियमित सफाई करनी चाहिए, प्रतिदिन स्नान करना चाहिए। अन्यथा त्वचा से बदबू आयेगी तथा सफाई के अभाव में बाहरी रोगाणुओं द्वारा फोड़े, फुन्सी, दाद, खाज, खुजली इत्यादि रोग, जूँए शरीर में उत्पन्न हो जायेंगी, बालों को नियमित साफ रखना चाहिए। प्रतिदिन साफ कंघी करें जिससें जूँए न हो।

याद रखें

प्रतिदिन साफ पानी से रगडकर स्नान करें। स्नान के लिये उपयुक्त साबुन जिसमें क्षार की मात्रा कम हो, प्रयोग में लेना हितकर है। बालों को भी प्रतिदिन भलीभांति धोना आवश्यक है, फिर सुखाकर कंघी करनी चाहिए। नहाने के बाद साफ तौलिये से या साफ कपड़े से शरीर को रगडकर, पोंछकर, सुखाकर स्वच्छ वस्त्र धारण करना चाहिए। अपने स्वयं का ही तौलिया काम में लेना चाहिए।

- **नाखूनों व हाथ की सफाई** – नाखूनों से हम खुजलाते हैं, खुरचते हैं और अनेक कार्यो में इनका प्रयोग करते हैं। अतः नाखुनों के नीचे कई प्रकार के अवांछनीय तत्व, मैल आदि जमा हो जाते है, जिनमें रोग उत्पन्न करने वाले कीटाणु भी रहते हैं जो मुंह के द्वारा हमारे शरीर में प्रवेश कर हमें रोग ग्रस्त कर सकते हैं। अतः नाखुनों की समुचित सफाई व कटाई आवश्यक है। हाथ हमारे भोजन खाने व अन्य कार्यों के काम में आते हैं। अतः हाथों को गन्दे व दूषित होने से बचाने के लिये तथा रोगाणुओं को हाथों द्वारा भोजन के साथ पेट में पहुँचने से रोकने के लिये तथा शौच जाने (मल त्यागने) के बाद भोजन करने से पूर्व, भोजन पकाने तथा परोसने के पूर्व हाथों को साबुन व साफ पानी से अवश्य धोना चाहिए। साबुन न मिलने पर हाथों को राख से भी धोया जा सकता है। मिट्टी का प्रयोग हाथों को धोने के लिये नहीं करना चाहिए।
- **मुख, मसूढे ,दाँत व जीभ की सफाई** – प्रतिदिन उठने के बाद साफ पानी से हाथ मुँह धोना, कुल्ला करना, ठंडे पानी से नेत्रों को छींटे लगाकर धोना ताजगी देता है तथा सुस्ती दूर करता है। शौचादि से निवृत्त होने के बाद दांतों, मसूढ़ों व जिह्वा की समुचित सफाई करना जरूरी है। दाँत में दर्द की तकलीफ आजकल आम बात हो गयी है। यदि जरा सी सावधानी बरती जाये तो दाँत बुढापे में भी स्वस्थ रखे जा सकते है। दाँतों की सफाई के लिये अच्छा दंत ब्रश या दातुन का प्रयोग हितकर है। ब्रश के साथ कोई भी अच्छा दन्त पाउडर या दन्त क्रीम प्रयोग करना उचित है। दंत मंजन व दांतों की सफाई प्रातः भोजन करने के पश्चात करना आवश्यक है। ऐसा करने से भोजन के कण दांतो में फँसे नहीं रहकर सड़न पैदा होने से रोकते हैं तथा दाँतों पर कीटाणु का प्रभाव नहीं रह सकता है। अधिक मीठा खाते रहने व दांतों की सफाई नहीं करने से मीठे के कण जो दांतों में फँसें रह जाते हैं जिससे दांतों में कीड़ा लगने की सम्भावना हो जाती है। दांतो की मजबूती के लिए कैल्शियम एवं विटामिन सी वाले पदार्थ जैसे दूध, मूली, गाजर,

बन्द गोभी, हरे पत्ते वाली सब्जियाँ, आँवला, नींबू, टमाटर इत्यादि का प्रतिदिन सेवन करना चाहिए। रेत, कोयले का चूरा या राख से दाँत साफ नहीं करने चाहिए अन्यथा दांतों की ऊपरी परत जल्द नष्ट हो जायेगी तथा मसूढ़े इत्यादि छिल जायेंगे। दांतों पर ब्रश विधिवत रूप से करना चाहिए। इसके लिए ब्रश को ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर की ओर घुमाने से दांतों की दीवारों में फँसे सभी महीन कण आसानी से बाहर निकल आते हैं। दांतों का भीतर और बाहर साफ करने चाहिए। पान, सुपारी के साथ तम्बाकू, गुटके इत्यादि दाँत व मसूढ़ों के लिये घातक है, इनका सेवन नहीं करना चाहिए।

- **आँख, नाक, कान, गले की देखभाल** – आंखों की समुचित सफाई, धूल, धूप, धुआँ व तेज प्रकाश तथा मक्खियों से आँखों का बचाव आवश्यक है। आंखों की सफाई करने के लिए स्वयं का स्वच्छ रूमाल तथा स्वच्छ पानी प्रयोग में लेना चाहिए। कम रोशनी में एवं बहुत तेज प्रकाश में तथा पुस्तक को बहुत निकट रखकर पढ़ना, सोते–सोते पढ़ना, चलती गाडी या ट्रेन में पढना, आंखों को कमजोर बनाता है। आंखों की निकट व दूर की दृष्टि जाँच नेत्र चिकित्सक से नियमित रूप से कराकर चिकित्सक की सलाह अनुसार चश्मा इत्यादि लेना चाहिए। तेज धूप एवं धूल से बचने के लिये धूप चश्मे का प्रयोग करना लाभदायक है। घर में धुंआ रहित चुल्हे का प्रयोग करना चाहिए, आंखों के रोगों का उपचार नेत्र चिकित्सक से कराना चाहिए। आंखों के लिये विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ – गाजर, आम, पपीता, पत्तेदार सब्जियाँ, पीले फल, दूध, मक्खन, घी इत्यादि का प्रयोग करना चाहिए। नाक, कान, गला का पारस्परिक संबंध जुड़ा हुआ है। यदि नाक व गले में कोई संक्रमण हो तो वह कान के भीतरी भाग में भी पहुँच सकता है। अधिकांश नजला, जुकाम, खांसी इत्यादि से संक्रमण होता है वह कान के भीतरी भाग में भी पहुँच सकता है। कान की सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए। कान से मल निकालने के लिये नुकीली वस्तु का प्रयोग नहीं करना चाहिए। भीड़ भरे स्थानों, शोरगुल से दूर रहना चाहिए, नाक की सफाई हेतु स्वच्छ रूमाल का प्रयोग करना चाहिए, इधर–उधर नहीं थूकना चाहिए।
- **मानसिक स्वास्थ्य व मादक वस्तुओं का त्याग** – मनुष्य को चिन्ता, क्रोध, दुःख, घबराहट, जल्दबाजी इत्यादि से बचते हुये समाज से अच्छा व्यवहार करना चाहिए। ईर्ष्या जलन, कुढ़न, चुगली, चापलूसी से मनुष्य को बचना चाहिए।

  मादक वस्तुएँ शराब, भांग, गांजा, अफीम, हेरोइन, चरस, धुम्रपान व नशीली दवाओं के सेवन से अवश्य बचना चाहिए। ये सब स्वास्थ्य के लिए घातक हैं। इनके सेवन से मानव की मानसिक स्थिति डावांडोल हो जाती है। अतः इन वस्तुओं का सेवन नहीं करना चाहिए तथा सामाजिक कुरीतियों का भी मानव को त्याग करना चाहिए।

उपरोक्त वर्णित सभी कार्य व सिद्वांत व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बनाये रखने में मददगार होते हैं। कहा गया है कि स्वास्थ्य खरीदा नहीं जा सकता है। अतः व्यक्तिगत स्वास्थ्य के नियमों का पालन करनें से व्यक्ति स्वस्थ रह सकता है।

कैसे बच्चों को व्यक्तिगत स्वच्छता शिक्षण सिखाएं?

बच्चे हर तरह से रोगाणु के संपर्क में आते हैं, विद्यालय से लेकर खेलने के मैदान तक और जब यही रोगाणु बच्चों के शरीर में पनपते हैं तो शरीर बीमारियों का घर हो जाता है। इसलिए बच्चों को स्वच्छ रहना सीखना बहुत जरूरी है।

बच्चों को स्वस्थ और स्वच्छ रखने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता की मूल बातों का शिक्षण महत्त्वपूर्ण है। ज्यादातर मामलों में, आपको यह बताना चाहिए कि जीवाणु कैसे काम करते हैं, स्वच्छता योजना कैसे बनाएँ और स्वच्छ रहना कितना जरूरी है।

- **हाथ धोना** (Washing Hands) — अपने बच्चों को भोजन खाने से पहले और खाने के बाद, शौचालय जाने के बाद और जानवरों से खेलने या छूने या गंदी चीजों को हाथ लगाने के बाद अच्छी तरह से साबुन और पानी से हाथ धोना सिखाएँ।
- **मुँह की स्वच्छता** (Oral Hygiene) — आपको अपने बच्चों को सुबह और रात को सोने से पहले ब्रश करना सिखाना चाहिए ताकि उनके दाँत साफ और चमकदार रहें। बच्चों को नियमित जाँच के लिए दंत चिकित्सक को भी दिखायें।
- **नहाना** (Bathing)— नियमित स्नान आपके बच्चों को साफ और स्वस्थ रखेगा। उन्हें शरीर के विभिन्न अंगों को साफ करना सिखाएँ जैसे चेहरा, हाथ, पैर, बाजू, पीठ, पेट (नाभि), कोहनी और घुटने। सुनिश्चित करें कि वह स्नान करने के लिए साबुन का उपयोग करें और फिर अपने आपको तौलिए से अच्छे से सुखाएँ।
- **बालों की देखभाल** (Hair Care) — बालों को गंदगी और रूसी से मुक्त रखने के लिए बच्चों को सप्ताह में कम–से–कम दो बार बाल धो कर अच्छे से सुखाने चाहिए। बालों की देखभाल अगर सही से नहीं होती तो उन्हें सिर में जूँ, रूसी, और बालों की अन्य समस्याएं पैदा हो सकती हैं।
- **पैरों की स्वच्छता** (Foot Hygiene) — पैर शरीर का वह हिस्सा है जो सबसे ज्यादा कीटाणु के संपर्क में आता है। बच्चों को सिखाएँ कि वह नंगे पाँव न घूमें। पैरों में लगातार जूते पहनने की वजह से कई बार बदबू हो जाती है, इसलिए बच्चों के पैरों को दिन में दो बार साबुन और पानी से अच्छे से धोइये।
- **शौचालय की स्वच्छता** (Toilet Hygiene) — बच्चों को शौच करने के बाद टॉयलेट पेपर या पानी के साथ अपने निजी अंग को ठीक से पोंछना सिखाएँ। शौचालय इस्तेमाल करने के बाद में फ्लश करना और फिर साबुन–पानी से हाथ धोना सिखाएँ। उन्हें यह भी बताएँ कि कचरे को कूड़ेदान में फेंकें।
- **खांसी और छींकने की स्वच्छता** (Cough And Sneezing Hygiene) — आपका बच्चा जब छींकता या खांसी करता है तो, उसे टिश्यू पेपर के साथ अपने मुंह को ढकना चाहिए।

  साथ–ही छींकने या खाँसी के बाद हमेशा उन्हें हाथ धोना चाहिए। बच्चों को समझाएँ कि बीमार बच्चे के साथ खाना, पानी, बिस्तर या अन्य चीजें साझा न करें। ऐसा करने से स्वस्थ बच्चों में जीवाणु फैल सकता है।

  घर की स्वच्छता (Home Hygiene) — निजी स्वच्छता के अलावा, बच्चों को घर पर भी स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए। उन्हें अपने परिवेश को साफ रखना और सब कुछ अपने स्थान पर रखना चाहिए। साथ–ही घर में रहते हुए, गुडनाइट एक्टिव़ सिस्टम का उपयोग करें और घर में होने वाले मच्छरों को दूर भगाकर दोहरी स्वच्छता अपनाएँ।

  नाखून काटना (Nail Trimming) — बच्चों को सप्ताह में एक बार नाखून काटने के लिए बताएँ और उन्हे ये भी बताएँ कि नाखून को छोटा और साफ रखना चाहिए। नाखून बड़े रखने से उनमें मिट्टी और कीटाणु जम जाते हैं, जो खाना खाते वक्त मुँह में जाते हैं। बच्चों में निजी स्वच्छता ने एक बहुत ही महत्वपूर्ण चरण लिया है क्योंकि बच्चें निरंतर सभी प्रकार के वातावरण और

प्राकृतिक तत्वों के संपर्क में आते हैं। इसलिए बच्चों में बचपन में अच्छी स्वच्छता की आदत विकसित करना बहुत जरूरी है, जिससे उनमें बड़े होकर भी वही आदतें रहें। अतः अपने बच्चों और खुद को बीमारियों से बचाने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता रखना।

विद्यालय में मिड–डे मीलः आधारभूत समझ, सामग्रियों के भंडारण, तैयारी एवं वितरण से सम्बंधित कौशलों का विकास, मिड–डे मील से सम्बंधित केस स्टडी द्वारा नवाचारी प्रयोगों की समझ

मिड–डे मील की समझ एवं अवधारणा – मिड–डे मील योजना केन्द्रीय सरकार द्वारा चलाई गई एक योजना है जिसके जरिए विद्यालय में पढ़ रहे छोटी आयु के बच्चों को पोषक भोजन खाने के लिए दिया जाता है। यह योजना काफी सालों से हमारे देश में चल रही है और इस योजना को हर राज्य के सरकारी विद्यालयों में चलाया जा रहा है। इस योजना के तहत हर रोज करोड़ों बच्चों को विद्यालय में भोजन करवाया जाता है।

अधिक विद्यार्थियों के नामांकन और अधिक विद्यार्थियों की नियमित उपस्थिति के संबंध में विद्यालय भागीदारी पर मध्याह्न भोजन (मिड–डे मील) का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। अधिकतर बच्चे खाली पेट विद्यालय पहुँचते हैं। जो बच्चे विद्यालय आने से पहले भोजन करते हैं उन्हें भी दोपहर तक भूख लग जाती है और वे अपना ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते हैं। मध्याह्न भोजन बच्चों के लिए 'पूरक पोषण' के स्रोत और उनके स्वास्थ विकास के रूप में भी कार्य कर सकता है। यह समतावादी मूल्यों के प्रसार में भी सहायता कर सकता है क्योंकि कक्षा में विभिन्न सामाजिक पृष्ठभूमि वाले बच्चे साथ में बैठते हैं और साथ–साथ खाना खाते हैं। विशेष रूप से मध्याह्न भोजन विद्यालय में बच्चों के मध्य जाति व वर्ग के अवरोध को मिटाने में सहायता कर सकता है। विद्यालय की भागीदारी में लैंगिक अंतर को भी यह कार्यक्रम कम कर सकता है क्योंकि यह बालिकाओं को विद्यालय जाने से रोकने वाले अवरोधों को समाप्त करने में भी सहायता करता है। मध्याह्न भोजन योजना विद्यार्थियों के ज्ञानात्मक, भावात्मक और सामाजिक विकास में मदद करती है। सुनियोजित मध्याह्न भोजन को बच्चों में विभिन्न अच्छी आदतें डालने के अवसर के रूप में उपयोग में लाया जा सकता है। यह योजना महिलाओं को रोजगार के उपयोगी स्रोत भी प्रदान करती है।

मध्याह्न भोजन योजना देश के 2408 प्रखंडों में एक केन्द्रीय प्रायोजित योजना के रूप में 15 अगस्त 1995 को आरंभ की गई थी। वर्ष 1997–98 तक यह कार्यक्रम देश के सभी प्रखंडों में आरंभ कर दिया गया। वर्ष 2003 में इसका विस्तार शिक्षा गारंटी केन्द्रों और वैकल्पिक व नवाचारी शिक्षा केन्द्रों में पढ़ने वाले बच्चों तक कर दिया गया। अक्तूबर 2007 से इसका देश के शैक्षणिक रूप से पिछड़े 3479 प्रखंडों में कक्षा VI से VIII में पढ़ने वाले बच्चों तक विस्तार कर दिया गया है। वर्ष 2008–09 से यह कार्यक्रम देश के सभी क्षेत्रों में उच्च प्राथमिक स्तर पर पढ़ने वाले सभी बच्चों के लिए कर दिया गया है। राष्ट्रीय बाल श्रम परियोजना विद्यालयों को भी प्रारंभिक स्तर पर मध्याह्न भोजन योजना के अंतर्गत 01.04.2010 से शामिल किया गया है।

कार्यक्रम के उद्देश्य

इस योजना का लक्ष्य भारत में अधिकांश बच्चों की दो मुख्य समस्याओं अर्थात, भूख और शिक्षा का इस प्रकार समाधान करना हैः–

- सरकारी स्थानीय निकाय और सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालय और ईजीएस व एआईई केन्द्रों तथा सर्व शिक्षा अभियान के तहत सहायता प्राप्त मदरसों एवं मकतबों में कक्षा I से VIII के बच्चों के पोषण स्तर में सुधार करना।
- लाभवंचित वर्गों के गरीब बच्चों को नियमित रूप से विद्यालय आने और कक्षा के कार्यकलापों पर ध्यान केन्द्रित करने में सहायता करना, और
- ग्रीष्मावकाश के दौरान अकाल–पीड़ित क्षेत्रों में प्रारंभिक स्तर के बच्चों को पोषण सम्बन्धी सहायता प्रदान करना।

कब शुरू हुई योजना?

देश में औपचारिक रूप से इस योजना की शुरुआत 15 अगस्त 1995 में 2408 प्रखंडों से हुई थी, जबकि पूरे देश में यह 2004 में लागू हुई।

क्या था मकसद?

विद्यालयों में बच्चों का नामांकन बढ़ाने, उन्हें नियमित तौर पर विद्यालय आने व विद्यालय न छोड़ने के लिए प्रेरित करना, और बच्चों में होने वाले कुपोषण को दूर करने के लिए यह योजना लागू की गई थी।

कहां लागू है योजना?

फिलहाल देश के 12.65 लाख सरकारी व सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालयों व E.G.S. केंद्रों (एजूकेशन गारंटी योजना सेंटर्स) के जरिए 12 करोड़ बच्चों को मध्याह्न भोजन दिया जाता है।

कहां से जुटता है संसाधन?

- यह योजना केंद्र व राज्य सरकार दोनों के योगदान से चलती है।
- राशन पर आने वाला खर्च और किचन सहित मूलभूत संरचना से जुड़ा खर्च केंद्र–राज्य सरकारें 75:25 के अनुपात में बांटते हैं।
- विद्यालयों को राशन की सप्लाई हर शहर में बने फूड कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया (थ्ब्प्) के केंद्रों द्वारा की जाती है।
- FCI केंद्रों से लेकर विद्यालयों तक राशन पहुंचाने के अलावा इस योजना की निगरानी, प्रबंधन व समीक्षा का सारा खर्च केंद्र सरकार उठाती है।
- फिलहाल इस योजना के तहत प्रति बच्चा कुकिंग खर्च प्राथमिक स्तर पर 3.11 रुपये व उच्च प्राथमिक स्तर पर 4.65 रुपये हैं।

क्या हैं दिशानिर्देश?

- रसोई घर कक्षा–कक्ष से अलग होना चाहिए।
- खाना बनाने के लिए जिस ईंधन का इस्तेमाल किया जा रहा है, उसका सुरक्षित भंडारण किया जाना चाहिए।
- अनाज, दलहन या तेल साफ–सुथरा होना चाहिए। इसमें न कोई मिलावट हो, न ही इसमें किसी कीटनाशक की कोई मात्रा हो।
- अनाज को अच्छी तरह से धो कर और साफ कर ही इस्तेमाल में लाना चाहिए।

- भंडारण भी साफ सुथरा होना चाहिए। जो भी कर्मचारी खाना बनाने या उसे परोसने का काम करते हों, उन्हें भी व्यक्तिगत तौर से साफ–सफाई का ध्यान रखना चाहिए। मसलन उनके हाथों के नाखून कटे हों, खाना बनाने और परोसने के पहले वह अपने हाथ पैर ठीक से साफ करें आदि।

हेल्थ कार्ड तथा डिवर्मिंग पुस्तिका के उपयोग की समझ

कुछ वर्षों से इस समझ के साथ स्वास्थ्य एवं शिक्षा के बीच संबंध बढ़ा है कि बच्चे को सीखने के लिए अवश्य स्वस्थ होना चाहिए और एक बच्चे को स्वस्थ होने के लिए सीखना चाहिए। इस परिप्रेक्ष्य में विद्यालयों में विद्यालय स्वास्थ्य सेवायें लागू की गई हैं जहाँ विद्यार्थी अपने कार्य दिवसों को गुजारते हैं। यह स्पष्ट रूप से दिखाता है कि प्रारंभ से इस प्रकार के कार्यक्रमों की शुरूआत बेहतर परिणाम देंगे।

हेल्थ कार्ड या स्वास्थ्य अभिलेख

स्वास्थ्य अभिलेखों का आशय उन विशेष प्रकार के परीक्षणों एवं चिकित्सकीय जाँचों से होता है जो एक बालक के सन्तुलित विकास के लिये विद्यालयी व्यवस्था द्वारा सम्पन्न किये जाते हैं। ये अभिलेख बालकों के सामान्य स्वास्थ्य से सम्बन्धित होते हैं तथा इनमें सभी अंगों की स्थिति एवं गतिविधियों का अंकन किया जाता है। स्वास्थ्य अभिलेखों में बालकों के अंगों की वृद्धि एवं विकास का भी अंकन किया जाता हैं। बालकों के स्वास्थ्य सम्बन्धी अभिलेखों के प्रमुख प्रकार निम्नलिखित हैः–

4. **स्वास्थ्य परीक्षण सम्बन्धी अभिलेख** (Health check – up related record) – इस प्रकार के अभिलेखों में बालक के सभी अंगों का परीक्षण किया जाता है तथा उनकी प्रत्येक गतिविधियों का भी परीक्षण किया जाता है, जो स्वास्थ्य से सम्बन्धित होती हैं। स्वास्थ्य परीक्षण प्रायः अनेक प्रकार के होते हैं उनके आधार पर ही अभिलेख तैयार किये जाते हैं। स्वास्थ्य परीक्षण का आदर्श रूप त्रैमासिक माना जाता है। त्रैमासिक स्वास्थ्य परीक्षण के आधार पर स्वास्थ्य परीक्षण अभिलेख का स्वरूप निम्नलिखित होगाः–
   - छात्र का नाम (Name of student)
   - पिता का नाम (Father's name)
   - कक्षा एवं वर्ग (Class and section)
   - विद्यालय का नाम (Name of school)
   - जन्मतिथि (Date of birth)
   - जाति (Caste)
   - आयु (Age)
   - परिवार के सदस्यों की संख्या (Number of family members)
   - रक्त समूह (Blood group)
   - पता (Address)

विद्यार्थियों को इष्टतम अधिगम के लिए प्रचार करने में स्वास्थ्य सेवाओं का प्रावधान

स्वास्थ्य संबंधित कुछ कार्यक्रम निम्नलिखित स्वास्थ्य सेवायें प्रदान करती हैंः–

- **शारीरिक जाँच** – कुछ सामान्य समस्याओं जैसे सर्दी, खाँसी, बुखार इत्यादि की नियमित जाँच डॉक्टरों की टीम के द्वारा किया जाता है। वे विद्यालयों का दौरा करते हैं और आँख, कान, जीभ और कुछ सामान्य समस्याओं जैसे खाँसी और सर्दी की जाँच करते हैं।
- **सम्पूर्ण स्वास्थ्य मूल्यांकन** – यह महीने में एक बार बच्चे की ऊँचाई और वजन माप कर किया जाता है।
- **टीकाकरण** – यह डिप्थीरिया, टिटनेस जैसी सामान्य बीमारियों से बच्चों को बचाने के लिए प्रतिवर्ष किया जाता है।
- **मुफ्त चिकित्सा** – यह एक नियमित कार्य है। बच्चों को रोगाणुओं, रक्तहीनता, कैल्शियम और शरीर की सामान्य कमजोरी के लिए गोलियाँ दी जाती है।
- **पोषण सलाह** – पोषक तत्वों को पूरा करने के लिए जाँच।
- **दाँतों की जाँच** – बच्चों को दांतों की देखभाल और सफाई के लिए नुस्खे दिये जाते हैं। कैविटी या दाँत की किसी अन्य समस्या वाले बच्चों को उपयुक्त उपचार दिया जाता है।
- **आँख की जाँच** – यह विद्यालयों में व्यक्तिगत तौर पर नियमित रूप से किया जाता है। बहुत से बच्चों की पुस्तकें या श्यामपट पढ़ते समय समस्या आती है। कम दृष्टि वाले बच्चों को दृश्य सामग्रियाँ प्रदान की जाती है।
- **सामग्रियों का वितरण** – श्रवण समस्या वाले बच्चों को उचित निर्देशश्रावण, चिकित्सा और श्रवण यंत्र दिये जाते हैं।

अभिलेख अनुरक्षण – विद्यालय स्वास्थ्य सेवा के अन्तर्गत प्रत्येक बच्चे का पृथक अभिलेख रखा जाता है जिसपर अभिभावकों, शिक्षकों और प्रधानाचार्य का हस्ताक्षर होता है जिसमें ऊँचाई, वजन, रक्त समूह आदि होते है। स्वास्थ्य अभिलेख का प्रारूप निम्न प्रकार से हैं:–

स्वास्थ्य अभिलेख प्रारूप

नामः ....
कक्षाः ....
लिंगः ....
पिता का नामः ....
माता का नामः ....
जन्म तिथिः ....
ऊँचाईः ....
वज़नः ....
रक्तः ....

School Health Record

General Information

Name…………………………. Date of Birth………………………..	Admission No:…………………………… Father's Guardian's Name & Address…………………………………………………………. ……………………………………………………………………. ……………………………………………………………………. Phone No. Office:……………………………………………. Residence:………………………Mobile……………..

Note: The School before Implementing the Health Cards may consult a local Registered Medical Practitioner.

Name:……………………………………………………………..Class…………………………………………………

Age…………………………………………………………………Sex……………………………………………………

Address………

Phone No:……

Blood Group:………

The Major Parameters On Which The Annual Medical Checkups Done Are:

Dental……….

Eyes……

General Cleanliness……………………………………………………………………………………………..

Systemic Examnation……………………………………………………………………………………………

Allergy (if Any): ……………………………………………………………………………………………………..

Date of Examination:……………………………………………………………………………………………

Past/Family History:……………………………………………………………………………………………

GENERAL:

Height:………………………………………………………………..Weight:…………………………………………

Nails:………..

Hair:…….

Skin:……

Anemia: (Mild, Moderate, Severe or Absent)…………………………………………………………………

Ear:………......

Nose:………..

Throat:……..

Neck:………

DENTAL EXAMINATION:

I Extra-Oral………………………………………………………………………………………………………

Ii Intra-oral

a) Tooth cavity……………………………………………b) Plaque…………………………………………

C) Gum inflammation……………………………………d) Stains…………………………………………..

e) Tarter………………………………………………………f) Bad breath………………………………

g) Gum bleeding…………………………………………g) Soft tissue………………………………

SYSTEMIC EXAMINATION

Respiratory System:…………………………………………………………………………………………

Cardio vascula system……………………………………………………………………………………….

Abdomen:……………………………………………………………………………………………………

Nervous System:…………………………………………………………………………………………….

Eyes:……

Right……………………………………………………Left……………………………………………………

Important findings:…………………………………………………………………………………………

Remarks:……………………………………………………………………………………………………

Medical Officer’s name and signature…………………………………………………………………

Follow Up:

……
……
…………………………………………………………………………

Signature:…………………………………………………Date:………………………………………………………

Designation:……………………………………………..Place:…………………………………………………

Name:……….

नियमित स्वास्थ्य जांच कार्यक्रम

स्वास्थ्य को पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है, न कि केवल बिमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति में। सामान्य स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और दंत स्वास्थ्य के लिए चेक–अप सहित नियमित स्वास्थ्य जाँच हर बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के लिए आवश्यक है और इसलिए कई विद्यालयों ने अपने कार्यक्रम में संपूर्ण स्वास्थ्य जांच कार्यक्रम शुरू कर दिया है।

नियमित स्वास्थ्य जांच कार्यक्रम का महत्त्व

विद्यालय में स्वास्थ्य जाँच महत्वपूर्ण है क्योंकि वे मदद करते हैंः–

- बच्चे के सामान्य विकास का आकलन करने के लिए
- टीकाकरण अनुसूची का ट्रैक रखने के लिए
- रोग/असामान्यताओं का शीघ्र पता लगना, यदि कोई हो
- जरूरतमंद बच्चों को विशेषज्ञ सेवाएं प्रदान करना

नियमित स्वास्थ्य जाँच आपके बच्चे को स्वस्थ मुस्कान बनाए रखने में मदद करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है!

कभी–कभी नियमित स्वास्थ्य जाँच और परीक्षण शुरू होने से पहले स्वास्थ्य के मुद्दों को खोजने में मदद कर सकते हैं और कभी–कभी वे समस्याओं को जल्दी खोजने में मदद कर सकते हैं जहाँ आपके बच्चे के लिए उपचार और इलाज की संभावना बेहतर होती है। इसलिए विद्यालयों में अपने बच्चे के लिए सही स्वास्थ्य सेवाएं, स्क्रीनिंग और उपचार लेने से आपके बच्चे को स्वस्थ जीवन जीने में मदद मिलेगी। हालांकि, प्रत्येक विद्यार्थी को सर्वोत्तम स्वास्थ्य प्रथाएं देने के लिए, विद्यालयों को कुछ आवश्यक कार्रवाई करनी चाहिए, जिसमें शामिल हैंः–

- विद्यालय परिसरों में स्वास्थ्य के खतरों को रोकने के लिए विद्यालयों को एहतियाती कदम उठाने की आवश्यकता है।
- विद्यालय के अधिकारियों को हर बच्चे के स्वास्थ्य की निगरानी दोनों उपचारात्मक और निवारक उपायों के साथ करनी चाहिए।
- विद्यालय परिसर में चिकित्सा कॉल में भाग लेने के लिए विद्यालयों को एक योग्य और प्रमाणित चिकित्सक की नियुक्ति करनी चाहिए।
- विद्यालयों को स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की नियुक्ति करने के लिए भी चर्चा करनी चाहिए कि आपके बच्चे की आवश्यक जाँच की जरूरत होने पर होती रहे ।
- अपने डॉक्टर के साथ विद्यालयों में चल रहे संबंध को स्थापित करना न केवल इष्टतम देखभाल करने के लिए आवश्यक है, बल्कि आपके बच्चे को डॉक्टर के पास जाने में सहज महसूस कराने में भी मदद करता है।

इसलिए यह माना जाता है कि आपका बच्चा पहली बार विद्यालय में प्रवेश कर रहा है या नहीं, विद्यालय का समय माता–पिता के लिए एक अच्छा विकल्प है कि वे अपने बच्चे के स्वास्थ्य की जाँच रखें क्योंकि ऐसे विद्यालय स्वास्थ्य जाँच कार्यक्रम सुनिश्चित करेंगे कि वे ठीक हैं – बचपन की सामान्य बीमारियों और बीमारियों से बचाव।

नेशनल डीवर्मिंग डे

केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जे.पी. नड्डा ने 9 फरवरी 2016 को हैदराबाद में आयोजित एक कार्यक्रम कें नेशनल डीवर्मिंग डे का शुभारंभ किया।

नवजात शिशुओं और विद्यालयी बच्चों को परजीवी कृमि संक्रमण से संरक्षित करने के लिए और इसके प्रति लोगों में जागरूकता फैलाने के लिए प्रत्येक वर्ष 10 फरवरी को नेशनल डीवर्मिंग डे के रूप में मनाया जाता है।

सर्वप्रथम इस दिवस का आयोजन वर्ष 2015 में केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा किया गया था। जिसके अन्तर्गत 11 राज्यों/संघ शासित प्रदेश के 277 जिलों के 1 से 19 वर्ष आयु के बच्चों को सम्मिलित किया गया था।

इस दिन सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालयों और आंगनवाड़ी केन्द्रों में बच्चों को डीवर्मिग गोलियों (Albendazole tablets) का वितरण किया जाता है। 1 से 2 साल के बच्चों को आधी खुराक दी जाती है जबकि 3–19 वर्ष के बच्चों को पूरी खुराक दी जाती है।

यह डीवर्मिंग गोलियां चबाने योग्य होती हैं।

इस दिवस का आयोजन संयुक्त रूप से मानव संसाधन विकास मंत्रालय के अंतर्गत आने वाले विद्यालय शिक्षा एवं साक्षरता विभाग और महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा किया जाता है।

इसके अतिरिक्त केन्द्रीय पंचायती राज मंत्रालय, आदिवासी मामलों का मंत्रालय, पेयजल एवं स्वच्छता मंत्रालय, ग्रामीण विकास मंत्रालय और शहरी विकास मंत्रालय भी इस दिवस के अन्य आयोजक हैं।

यह संक्रमण मुख्य रूप से वापस Transmitted Helminths (एसटीएच) अर्थात पेट के परजीवी से होता है। यह परजीवी पेट में पाए जाते हैं यह खुले में शौच से संक्रमित हुई मृदा को छूने आदि से बच्चों की आतों में पहुँच कर अंडे देते हैं और बच्चों के पोषण को अपने विकास में प्रयोग करते हैं। अंततः यह क्रिया कुपोषण, अनेमिया, मानसिक रोग और कुष्ठ रोग जैसी बीमारियों को जन्म देती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार विश्व में सबसे ज्यादा एसटीएच भारत में हैं जिसके कारण 1 से 14 वर्ष के 220 मिलियन बच्चों के स्वास्थ्य को खतरा है।

इस अभियान के अंतर्गत बच्चों को विद्यालय और आंगनवाड़ी स्तर पर डीवर्मिंग गोलियों का वितरण किया जाएगा। इसके अतिरिक्त बच्चों को नाखून काटने, हाथ धोने, अपने पैरों को अच्छे से ढकने और स्वच्छता बनाए रखने के लिए शौचालय का उपयोग करने के लिए शिक्षित किया जाएगा।

विद्यालय के शिक्षकों एवं बच्चों द्वारा स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन

भूमिका

स्वास्थ्य परीक्षण से तात्पर्य शिक्षक, चिकित्सक तथा विशेषज्ञों द्वारा बालक के स्वास्थ्य तथा शारीरिक परीक्षण से है। इसके अन्तर्गत विद्यालय में सेवादल के द्वारा बालकों के कान, नाक, दाँत तथा आँखों का परीक्षण किया जाता है। साथ–साथ बालकों के भार, वजन, लम्बाई तथा शारीरिक नाप इत्यादि आन्तरिक अंगों तथा मानसिक स्थिति का भी परीक्षण किया जाता है जिससे यह जाना जा सके कि बालकों के शारीरिक दोषों की खोज किस प्रकार से की जा सकती है तथा उनका उपचार कैसे किया जा सकता है।

बालकों को उनके परिवेश के अनुसार समायोजन करना भी विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं का महत्त्वपूर्ण अंग है।

विद्यालय में विद्यालय चिकित्सा सेवा से संबंधित विभिन्न कार्य किए जाते हैं जिनमें से प्रमुख कार्य निम्नवत् हैं:—

6. **विद्यार्थियों का स्वास्थ्य परीक्षण एवं मूल्यांकन के प्रति जागरूकता** (Medical checkup and evaluation of students) — बालक के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का पता लगाने के लिये तथा उनके शारीरिक दोषों को दूर करने के दृष्टिकोण से विद्यालयों में बालकों का नियमित स्वास्थ्य परीक्षण किया जाता है। डॉक्टरों द्वारा इस परीक्षण के किये जाने से विद्यार्थियों में होने वाली अनेक सम्भावित बीमारियों का समय से पूर्व ही पता चल सकता है और उनके अभिभावकों की सहायता से इन बीमारियों की रोकथाम सरलता से की जा सकती है। इसके साथ—ही इन बच्चों में व्याप्त संक्रामक रोगों से अन्य बालकों को बचाया जा सकता है। नियमित स्वास्थ्य परीक्षण के द्वारा बच्चों के स्वास्थ्य का समय—समय पर मूल्यांकन भी किया जा सकता है।
7. **प्राथमिक चिकित्सा व्यवस्था के प्रति जागरूकता** (First aid) — खेलकूद के मैदान में विद्यार्थियों को अक्सर चोटें लग जाती हैं। विद्यालय में आते—जाते भी अनेक कारणों से विद्यार्थी किसी दुर्घटना के शिकार हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में उन्हें तुरन्त चिकित्सा सेवा का मिलना आवश्यक है। प्राथमिक चिकित्सा का प्रमुख उद्देश्य रोग को डॉक्टर तक पहुँचाया जा सके। विद्यालय चिकित्सा सेवाओं में प्राथमिक चिकित्सा सेवा का प्रमुख स्थान है। बच्चों को प्राथमिक चिकित्सा के बारे में सम्पूर्ण ज्ञान देना विद्यालयी चिकित्सा सेवा का प्रमुख उद्देश्य होना चाहिये।
8. **संक्रामक रोगों का निदान व नियन्त्रण के प्रति जागरूकता** (Remedy and control or infectious diseases) — संक्रामक रोग ऐसे रोग हैं जो लोगों के अधिक मात्रा में एकत्रित होने की परिस्थिति में फैलने की सम्भावना अधिक होती है। विद्यालय एक ऐसा स्थान है जहाँ हजारों की तादाद में विद्यार्थी एकत्र होते हैं। एक—ही कमरे में 40—45 विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण करते हैं। इसके अतिरिक्त प्रार्थना सभा में विद्यालय के सभी विद्यार्थी हजारों की तादाद में एकत्र होते हैं। इनमें से यदि कुछ विद्यार्थी संक्रामक रोगों से ग्रस्त हैं तो वायु के द्वारा इन रोगों के दूसरे विद्यार्थियों तक पहुँचने की सम्भावनाएँ रहती हैं। अतः विद्यालयी चिकित्सा सेवा में संक्रामक रोगों के निदान एवं नियन्त्रण की व्यवस्था की जाती हैं। शिक्षकों द्वारा विद्यार्थियों को इन संक्रामक रोगों के बारे में विस्तृत जानकारी दी जाती है और इनसे बचने के लिये बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में परिचित कराया जाता है। इसके साथ—ही इन बीमारियों से ग्रस्त बालकों को इनके उपचार एवं निदान के तरीके भी समझाये जाते हैं।
9. **मन्द बुद्धि बालकों की देखभाल** (Care of mentally retarded children) — विद्यालय में आने वाले विद्यार्थियों की संख्या में अधिकतर बालक तो सामान्य बुद्धि के ही होते हैं, किन्तु कुछ बालक तीक्ष्ण बुद्धि तथा कुछ बालक मन्द बुद्धि के भी होते हैं। ऐसे तीक्ष्ण और मन्द बुद्धि बालकों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुये चिकित्सा सेवाओं का संचालन करना भी बहुत आवश्यक है। मन्द बुद्धि बालकों के लिये तो यह और भी अधिक महत्त्वपूर्ण है। उनको उपयुक्त चिकित्सा सम्बन्धी सुविधाएँ प्रदान कर उन्हें सामान्य श्रेणी के बालकों के तुल्य बनाया जा सकता है। यही कारण है कि समय—समय पर विद्यालयों में बुद्धि परीक्षण किये जाते हैं ताकि चिकित्सा सेवाओं को सही ढंग से विद्यालय के सभी विद्यार्थियों तक पहुँचाया जा सके।
10. **शारीरिक शिक्षा के प्रति जागरूकता** (Physical education) — बालक के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य माना गया है। शिक्षा बालक का मानसिक विकास करती है, किन्तु उसके शारीरिक विकास के अभाव में बालक का सर्वांगीण विकास सम्भव नहीं है। एक

स्वस्थ मस्तिष्क स्वस्थ शरीर में ही निवास कर सकता है। विद्यालय चिकित्सा सेवा का एक और महत्त्वपूर्ण पक्ष बालकों के शारीरिक विकास की उचित व्यवस्था करना होता है। इसके लिये विद्यालय विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से बच्चों में खेलने और व्यायाम करने की रुचि उत्पन्न करते हैं।

11. **यौन शिक्षा के प्रति जागरूकता** (Sex education) – युवा छात्र–छात्राओं पर काम प्रवृत्ति का विशेष प्रभाव पड़ता है जो उनके मानसिक तथा शारीरिक विकास को प्रभावित करता है। कभी–कभी तो यह काम प्रवृत्ति उनके मानसिक एवं शारीरिक विकास को अवरुद्ध भी कर देती है। अतः विद्यालयी चिकित्सा सेवा में यौन शिक्षा को भी सम्मिलित किया जाना चाहिये। अभी बहुत कम विद्यालयों में यौन शिक्षा से सम्बन्धित चिकित्सा सेवाएँ प्रारम्भ की गयी हैं। विद्यालयों को चाहिये कि वह इन छात्र–छात्राओं को यौन शिक्षा देने का उत्तरदायित्व लें और समय–समय पर उन्हें यौन सम्बन्धी समस्याओं एवं इसकी बारीकियों से परिचित कराते रहें।
12. **बच्चों के शिक्षकों के द्वारा साफ–सफाई के प्रति जागरूकता कार्यक्रम –** विद्यालय में शिक्षकों व बच्चों के द्वारा साफ–सफाई के प्रति जागरूकता को बढ़ाने के लिए विभिन्न कार्यक्रम का आयोजन किया जाना चाहिए, जैसे – साफ–सफाई के प्रति निम्न प्रतियोगिता कराना, भाषण प्रतियोगिता कराना, स्वच्छता अभियान चलाना, रैली निकलवाना इत्यादि।

References:-

1- Health, Yoga and Physical Education- Agrawal Publication

2- Essentials of Physical Education- Ajmer-Jagdish

3- http://Byju's.com/learn>infectious-disease

4- https://ncert.nic.in