0687CH01



यूनिट 1

शरीर सरबंधी शिक्षा ते भलाई दा म्हत्तव

इस यूनिट च, अस जानगे जे कि'यां नियमत शरीरी गतिविधियाँ असेंगी शैल मसूस कराई सकदियां न ते दुएं दे कन्नै रली-मिलियै रौह्ने च मदाद करी सकदियां न।

अस इस चाल्ली दियां गतिविधियाँ करगे:

1. **खेढां ते मजेदार गतिविधियाँ:** अस केईं मजेदार खेढां खेढगे ते दिलचस्प चर्चा करगे।
2. **इक-दुए दी दिक्खभाल करना:** अस किट्ठे रौह्ना, किट्ठे बधना ते इक-दुए आस्तै खुश रौह्ना सिखगे। अस एह् बी सिक्खगे ते पता लाह्गे जे कि'यां एह् सब करने कन्नै असेंगी खुशहाल, शरीर सरबंधी ते मानसक रूप कन्नै मजबूत ते मता कामयाब बनाया जाई सकदा ऐ।
3. **सुरक्षा पैह्लें:** अस उनें तरीकें गी बी तुप्पी लैगे के खेढदे बेल्लै कि'यां सट्ट लग्गने शा बचदे होई, सुरक्खत रौंह्दे होई सेह्तमंद बातावरण बनाया जाई सकदा ऐ ।

किश पारंपरिक खेढां न जेह्ड़ियां बक्ख-बक्ख मुल्लें ते सांस्कृतक समझ गी पैदा करने आस्तै सभनें शा शैल न। कन्नै गै, ओह् इक खढारी गी फिट ते चौकस बनाने च मदाद करदियां न। चलो पता लाचै!

© NCERT not to be republished

बरफ-पानी

बरफ-पानी किट्ठे रली-मिलियै चलने दी इक पारंपरिक खेढ ऐ। इस खेढ च, मस्ती करदे होई तुस स्टैंडबाय पर रौह्ने होई बी टीम दे साथियें गी बचाई सकदे ओ ते इक-दुए दा समर्थन करी सकदे ओ। खेढो ते नंद लैओ!

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	सर्कल समां
धड़ै गी मोड़ना उठक-बैठक ज'डे च खचाऽ	बरफ-पानी	फर्श छूह्ना पिन्नियें च खचाऽ बक्खीं दे फेफड़े च खचाऽ	किट्ठे रौह्ना

कि'यां खेढना?

- इक "डेनर" दा चनाऽ करो जेह्ड़ा खेढै च होरनें खढारियें दा पीछा करग।
- जे कुसै खढारी गी डेनर आसेआ 'बरफ' टैग कीता जंदा ऐ, तां उस खढारी गी उस थाह्रै पर फौरन फ्रीज (स्थिर खड़ोना) होना चाहिदा।
- खढारी गी अन-फ्रीज करने आस्तै, दुए खढारी गी उस खढारी (फ्रीज खढारी) गी छूह्ना पौंदा ऐ ते 'पानी' आखना पौंदा ऐ। जातरा
- खेढ उसलै तक्कर जारी रेही सकदी ऐ जिसलै तक्कर जे सारे खढारी फ्रीज नेईं होई जंदे जां खेढ दा समां खतम नेईं होई जंदा।
- जे इक खढारी गी त्रै बारी कोला मती बारी 'बरफ' टैग कीता जंदा ऐ तां ओह् खढारी डेनर बनी जाह्ग।

© NCERT not to be republished



वृत्त समां - *किट्ठे रौह्ना*

अपने सैह्पाठियें कन्नै चर्चा करो, जे तुसेंगी अगले 7एं दिनें तगर खेढने दी इजाज़त नेईं दित्ती जा तां तुसेंगी केह् मसूस होग ते कीऽ?

किट्ठे खेढना तुसेंगी शैल मसूस
करांदा ऐ ते खुशी दिंदा ऐ।

© NCERT not to be republished

सत्त पत्थर

सत्त पत्थर इक स्थानी खेढ ऐ जेह्ड़ी पूरे भारत च बक्ख-बक्ख नाएं कन्नै खेढी जंदी ऐ। जि'यां *सतोलिया, लागोरी, पिट्ठू, नोरगोलोई* बगैरा। एह् फुर्ती, रणनीति ते टीम वर्क दे तत्वें गी दसदी ऐ, जेह्दे कन्नै एह् ज्याणें ते बड्डे दौनें आसेआ नंद लैती जाने आह्ली इक लोकप्रिय बाह्री गतिविधि बनी जंदी ऐ। चलो किट्ठे मिलियै खेढचै ते खुशी-खुशी अपना विकास करचै !

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	सर्कल समां
खब्बी-सज्जी बक्खी चलना पुट्ठी चाल चलना बल्लें-बल्लें दोड़ने दा भ्यास	सत्त पत्थर	पश्चिमोत्तानासन	खुशी-खुशी बधना

कि'यां खेढना?

- दो टीमां बनाओ।
- सत्त पत्थरें गी इक-दुए उप्पर रक्खियै ढेर बनाओ ते ओह्दे कोला तकरीबन 15 फुट्ट दूर इक लकीर खिच्चो।
- पैह्ली टीम चा इक खढारी गी पत्थरें दे ढेरै पर वार करने आस्तै भेजेआ जाह्ग । हर इक खढारी गी त्रै मौके थ्होडन।
- फील्डिंग टीम इक खढारी गी ढेरै दे कोल खडेरदी ऐ ते जेकर एह् खढारी पैह्ली टीम दे खढारी आसेआ सिद्धे सुट्टी गेदी गेंद गी पकड़दा ऐ, तां पैह् ली टीम दा खढारी आउट होई जाह्ग।
- पैह्ली टीम दा खढारी ढेरै पर हमला करग ते उं'दी टीम दे साथी ढेर गी परतियै बनाने आस्तै दौड़डन ते लागोरी, सतोलिया, पिट्ठू जां खेढ दे कुसै होर नांऽ गी जोरियै बोलडन जेह्ड़ा उस खेत्तर च मश्हूर ऐ ।
- जेकर फील्डिंग टीम आसेआ कुसै बी खढारी पर गेंद कन्नै वार कीता जंदा ऐ, तां ओह् खढारी आउट होई जाह्ग ते खेढ परतियै शुरू होई जाह्ग।

© NCERT not to be republished



- जे फील्डिंग टीम आसेआ कुसै बी खढारी गी गेंद थमां बाह्र करी दित्ता जंदा ऐ, तां ओह् खढारी आउट होई जाह्ग ते खेढ परतियै शुरू होई जाह्ग।
- जे टीम सारे पत्थरें गी ढेर बनाने शा पैह्लें करलांदी ऐ, तां पूरी टीम आउट होई जाह्ग ।
- जेकर स्ट्राइकिंग टीम कुसै दे आउट होने शा पैह्लें पत्थरें दा ढेर बनांदी ऐ ते सतोलिया बगैरा करलांदी ऐ तां उ'नेंगी ओह्दे आस्तै इक अंक थ्होग।

सर्कल समां - *खुशी-खुशी विकास*

सत्त पत्थर दी खेढ खेढदे होई उ'नें चीजें दी इक सूची त्यार करो जेह्ड़ियां तुसें गी सभनें शा मता पसंद आईयां जां जिं'दे च तुसें सभनें शा मता नंद लैता ते जि'नें चीजें दा तुसें गी बिलकुल बी नंद नेईं आया।

खेढना तुसेंगी सक्रिय ते तनाऽ मुक्त रौह्ने च मदाद करदा ऐ

© NCERT not to be republished

ऐरोबिक भ्यास

ऐरोबिक भ्यास नेह्यां गतिविधियां न जेह्ड़ियां लम्मे समें तक्कर दिलै दी गति ते साह् लैने च बाद्धा करदियां न। इ'नें गतिविधियें च, अस भ्यास करदे समें मजा करना सिक्खगे । चलो मजेदार भ्यास दे बक्ख-बक्ख मेलें दा पता लाचै!

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	सर्कल समां
छाल मारना ते कुद्दना, चूकले ते लक्कै दी मासपेशियें च खचाऽ	ऐरोबिक बरजश	बांह् घुमाना मूंढे उच्चे करियै छुआलना	शक्ति दा विकास

कि'यां खेढना ?

- ऐरोबिक भ्यास च ऊर्जावान संगीत ते बरजश आह् ले नाच गी जोड़ियै इक गतिशील ते मनोरंजक ऐरोबिक गतिविधियाँ शामल न । लम्मे समें तक्कर आक्सीजन दी बरतून गै ऐरोबिक्स ऐ । जैदा आक्सीजन दिलै दी सेह्त, सैह्नशीलता ते सधारण फिटनैस गी बढ़ावा दिंदा ऐ। अपने शिक्षक दी मदाद कन्नै बक्ख-बक्ख ऐरोबिक भ्यासें दा पता लाओ।

© NCERT not to be republished



सर्कल समां - *शक्ति कठेरना*

इस बारे च इक नोट लिखो जे नियमत ऐरोबिक बरजश हफने गी कि'यां घट्ट करदा ऐ ?

जेकर तुस नियमत रूप कन्नै बरजश करदे ओ ते सेह्तमंद रुट्टी खंदे ओ तां हड्डियां ते मासपेशियां मजबूत होंदियां न।

© NCERT not to be republished

नकल करना

चेता करो जे अस कुसै अभिनेता जां मनुक्खै दी नकल करने च कि'यां नंद लैंने आं? शरीरक हरकतें कन्नै बी इ'यां करना मजेदार होंदा ऐ। एह् इक नकल करने दी खेढ ऐ। चलो इक दुए दी गतिविधि दी दमागै च छवि बनाचै ते मजा लैचै!

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	सर्कल समां
गोड्डें गी छाती तगर चुक्को ते ज'डें (क्वाड्रिसेप्स) च खचाऽ आह् नो	नकल करो	अगड़े ते पिछड़े लंज करना	इक-दुए दी मदाद करना

कि'यां खेढना ?

- इक नेहे सदस्य दा चनाऽ करो जेह्ड़ा बक्ख-बक्ख बरजशें दा प्रदर्शन करग ते दुए एह्दा पालन करङन।
- हून बरजश जां दिशाएं दी नकल करो, जि'नेंगी तुसें हुनै दिक्खेआ ।
  मसाल आस्तै:- डंगरें आंह्गर चलना, बॉडी रोल, कुद्दना, खचाऽ, इक पैर पर संतुलन।
- इक निर्धारत समें दे परैंत्त भूमका बदलो। हर कुसै गी बक्ख-बक्ख क्रियें गी प्रदर्शन करने दा मौका मिलदा ऐ।

© NCERT not to be republished



सर्कल समां - *इक दुए दी मदाद करो*

अपने सैह्पाठियें दे कन्नै इक मसाल सांझी करो जित्थै तुसें कुसै दी मदाद करने आस्तै हत्थ अग्गें बधाया होऐ, हालां-के एह् तुं'दे आस्तै औखा हा पर फ्ही बी तुसें गी एह्दे बारे च शैल मसूस होआ। की?

किट्ठे मिलियै खेढना इक भावनात्मक ते समाजक बंधन बनाने च मदाद करदा ऐ। तुस निरपक्ख खेढ, नियमें दा पालन करने ते इक दुए दे प्रदर्शन दा सम्मान करने जनेह् मुल्लें गी सांझा करदे ओ।

© NCERT not to be republished

अंक खेढ

अंक खेढ गी स्थानी खेढ 'रुमाल झपट्टा' थमां अपनाया गेआ ऐ। चेता करो जिसलै तुसें अपने दोस्तें कन्नै एह् खेढ खेढी ही।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	सर्कल समां
उठक-बैठक, फर्श छूह् ना, पिन्नियें च खचाऽ	अंक खेढ	सिरै दे पिच्छे ट्राइसेप्स खिच्यो, खब्बी-सज्जी बक्खी लंज करो, पैरें गी क्रास करियै पंजे छूह्ना	इक दुए कन्नै चंगा बर्ताऽ करना

कि'यां खेढना ?

- इक घेरा बनाइयै दो टीमां बनाओ।
- बश्कार इक कोन (शंकु) जां मार्कर रक्खो।
- दौनें टीमें दे खढारियें गी इक्कै जनेही गिनतरी दित्ती जाह्ग। मसाल आस्तै: टीम ए गी 1 कोला 10 ते टीम बी गी बी 1 कोला 10।
- शिक्षक दे निर्देशें मताबक घेरे च चलना शुरू करो जि'यां घड़ी दी दिशा (क्लाकवाइस) च बल्लें-बल्लें दोड़ना (जॉगिंग), घड़ी दी पुट्ठी दिशा (एंटी क्लाकवाइस) च बल्लें-बल्लें दोड़ना , डड्डू चाल।
- अग्गें बधदे समें, शिक्षक इक नंबर बोलग। समान गिनतरी आह् ले दो खढारी मार्कर दे कोल जाङन । मार्कर गी छूह्ने आह्ले गी इक अंक थ्होंदा ऐ।
- बद्धोबद्ध अंकें आह्ली टीम जित्तग।

© NCERT not to be republished

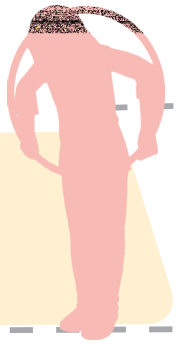


सर्कल समां - *इक दुए कन्नै शैल बर्ताऽ करो*

अपनी राय सांझा करो, जे तुस खेढदे दरान कुसै कन्नै भैड़ा बर्ताऽ होंदे दिक्खदे ओ तां तुस केह् करगे?

दुएं कन्नै नेहा बर्ताव करो, जि'यां तुस अपने कन्नै चांह्दे ओ।

हूला हूप कुद्दना

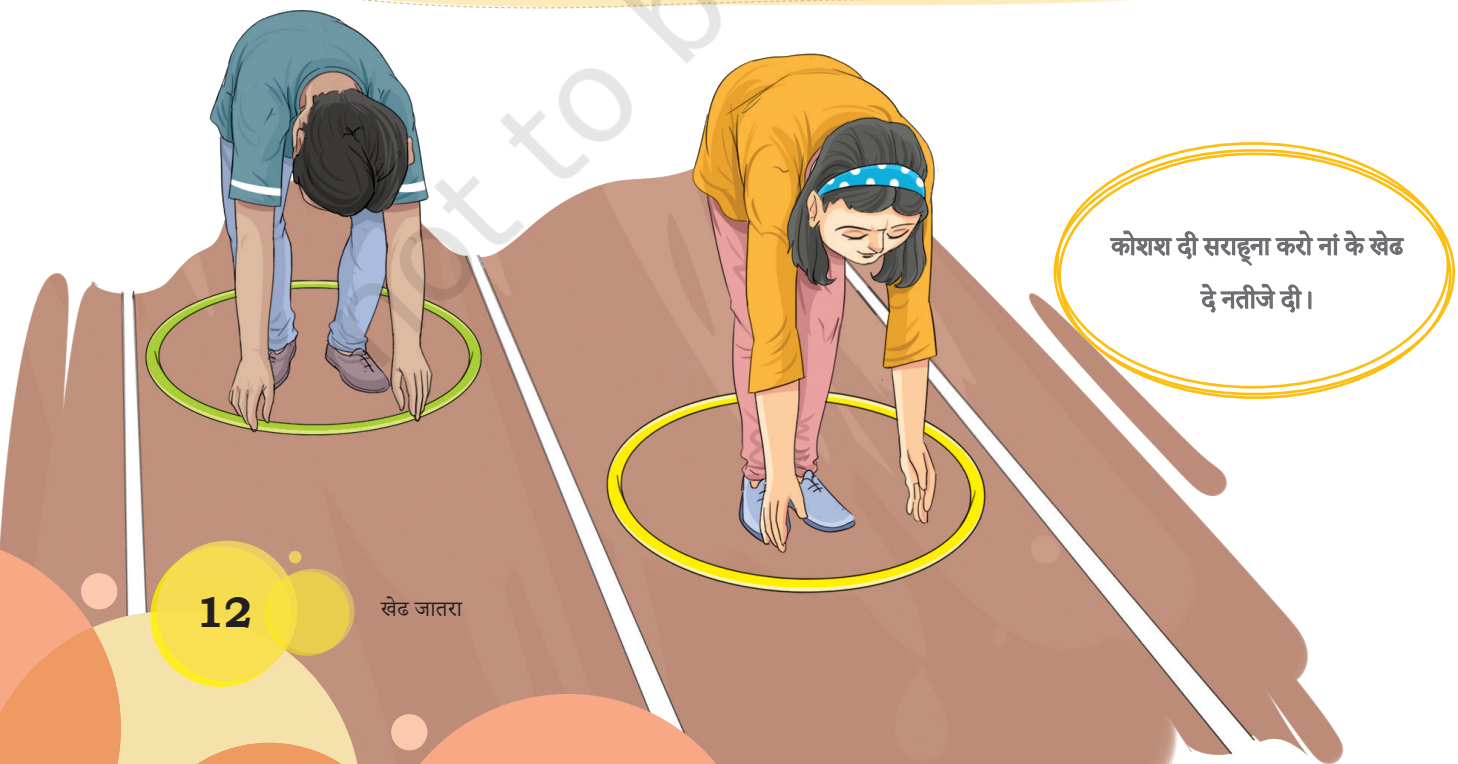


हूला हूप कुद्दना इक रिंग दा इस्तेमाल करियै खेढी जाने आह्ली खेढ ऐ। रिंग दे कन्नै अपने शरीर गी कुद्दना, हेरफेर करना ते समन्वय करना सिक्खो ते इक दुए आस्तै खुश र'वो

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	सर्कल समां
मूंढे घुमाना लक्कै च खचाऽ चूकले घुमाना	हूला हूप कुद्दना	धड़ मोड़ना धरत छूह् ना हैमस्ट्रिंग खचाऽ	इक दुए आस्तै खुश रौह् ना सिक्खो

कि'यां खेढना ?

- केईं टीमां बनाओ।
- हर इक पंक्ति च पैह्ले खढारी गी हूला हूप थ्होग। हर इक पंक्ति च हर इक खढारी आस्तै इक हूला हूप होग ।



कोशश दी सराह्ना करो नां के खेढ दे नतीजे दी।

© NCERT not to be republished



- हूप्स गी तुं'दे सामनै जमीन पर रक्खेआ जाह्ग।.
- अपने दौनें पैरें कन्नै हूला हुप्स दे अंदर कुद्दियै दौड़ शुरू करो।
- हूप गी जमीन थमां चुक्को ते इसगी अपने सामनै रक्खो। फ्ही दौनें पैरें गी किट्ठे रक्खियै परतियै कुद्दो।
- प्रक्रिया गी उसलै तक्कर दर्हाओ जिसलै तक्कर जे तुस खीरी बिंदु तक्कर नेईं पुज्जी जंदे ।
- शुरुआती लकीर आह्ली बक्खी बापस दौड़ो ते हूप गी अपनी टीम दे साथी गी पास करो।
- जेह्ड़ी टीम पैह्लें खतम करग ओह् खेढ जित्तग।

सर्कल समां - *दुएं आस्तै खुश रौह् न सिक्खो*

- कल्पना करो, तुसें इक खेढ जित्ती ऐ ते हर कोई तुं'दे लेई हौसला बधा'रदा हा, इक कविता दे रूपै च अपनी प्रतिक्रिया सनाओ।
- क्या तुसें कदें बरोधी टीम दे खढारियें दे प्रदर्शन आस्तै उं'दी सराह्ना कीती ऐ?

© NCERT not to be republished