LALA JAGAT NARAYAN EDUCATION COLLEGE
JALALABAD (W)

Children's Physical and Emotional Health and Yoga Education



D.El.Ed 2nd Year Notes

Comprehensive Notes for Teacher Training • 2nd Year • Aligned with Curriculum

Unit – I : Physical Education as an integral to Health and Education

1. Meaning, Aim & Objectives of Physical Education.

2. Linkages to Health and Education.

3. Physical Fitness:- Meaning, Importance and its components.

4. Isotonic, Isometric and Isokinetic exercises for children.

Unit – II : First Aid

1. First Aid: Meaning, Importance & Principles.

2. Remedial Procedures:- Fractures, Sprain, Bleeding, unconsciousness.

3. Meaning, Importance & Procedure of warming up and cooling down to avoid sports injuries.

Unit – III : Understanding Emotional Health Needs, Diversity and Inclusion

1. Emotions:- Meaning and its types.

2. Diversity in the physical activity class:- Different learners, different needs.

3. Role of games & sports in child's emotional well-being.

Unit – IV : Major Games

ASHISH KUMAR Assistant Professor Learn · Teach · Grow

1. Basic rules & regulations of games like:- Football, Hockey, Volleyball, Kho-Kho, Kabaddi, Badminton, Basketball, Wrestling, Judo

2. Basic skill acquisition in games like:- Football:- Push pass, Trapping, Kicking, dribbling, Juggling Hockey:- hitting, dribbling, push pass, moving with ball Volleyball :- under hand grip, overhead pass, under arm service, overhead service, Kho-Kho :- Simple Kho, covering, pole turning, pole dive, dodging

Unit – V : Pranayama and Bandha

1. Meaning,different phases:- Purak (inhale), Kumbhak (retain) Rechak (exhale)

2. Types of pranayama :- Anuloma Viloma, Kapalabhati, Ujjayai, Sheetkari, Sheetli, Bhastrika, Bharmari

3. Bandha:- Meaning & types :- Jalandhar, Uddiyana and Mool Bandha.

Unit – VI : Mudra and Shudhi Kiryas

1. Mudra:- Meaning and its types, Chin mudra, Chinmaya mudra, Adi mudra, Nasikagra Drishti mudra and Yoga mudra
2. Kiryas:- Neti, Dhauti, Nauli, Basti, Kapalabhati & Trataka.

3. Physiological system like Skeletal, Muscular, Nervous, Circulatory, Respiratory, Digestive and Excretory system and their relevance to Yoga and sports.

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn Teach Grow

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਯੋਗ (Physical Education, Health and Yoga)

ਯੂਨਿਟ–I : ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਨਿੱਖੜਵੇਂ ਅੰਗ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

(Physical Education as an Integral Part of Health and Education)

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਟੀਚੇ



ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning)

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਖੇਡਾਂ, ਕਸਰਤਾਂ, ਯੋਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਉਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਦੌੜ, ਯੋਗ ਅਤੇ ਪੀ.ਟੀ. ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ (Aims)

1. ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।
3. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।
4. ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।
5. ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
6. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ

1. ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ: ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।

2. ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ: ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚਣ, ਸਮਝਣ, ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।

3. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ: ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ: ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਬਰ ਅਤੇ ਹਾਰ-ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5. ਨੈਤਿਕ ਵਿਕਾਸ: ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ

(A) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਹੱਤਵ:

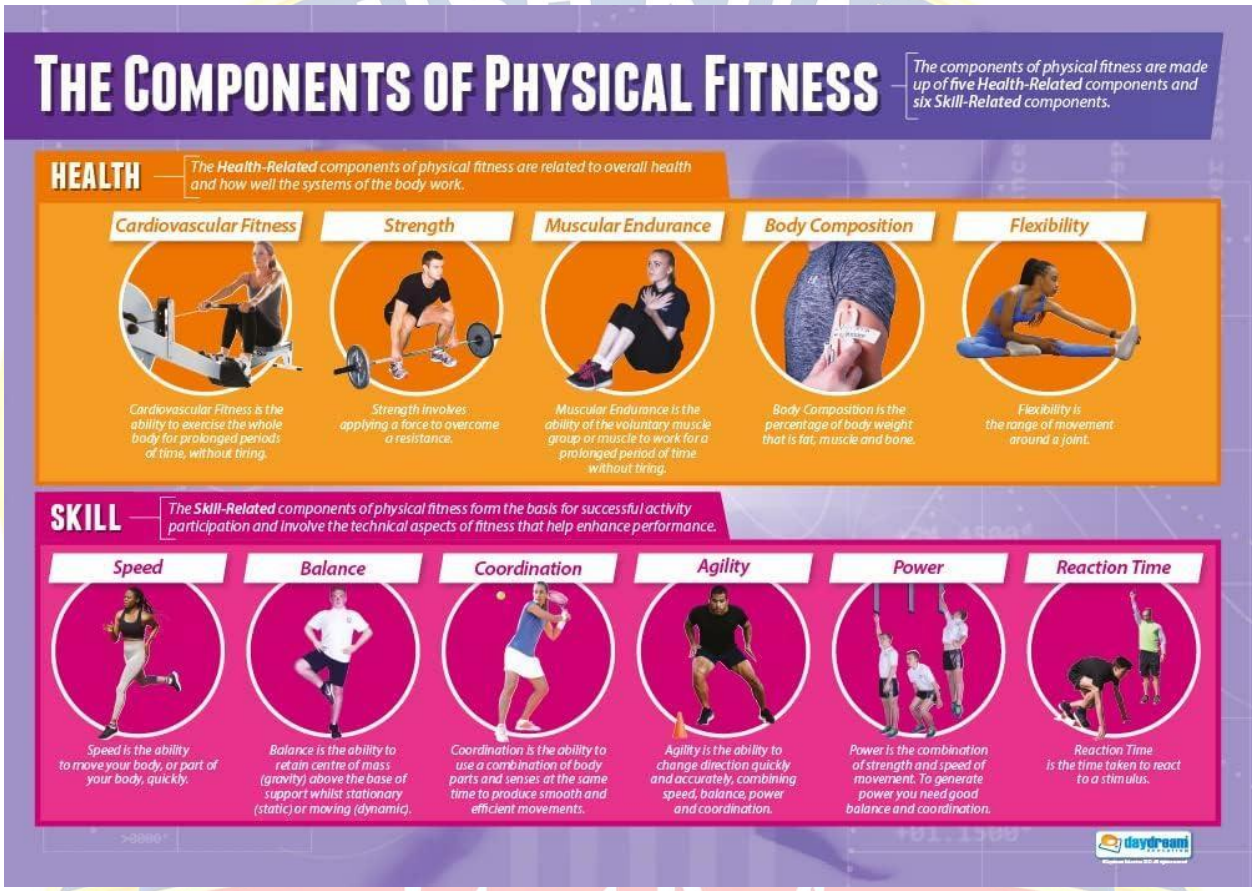
- **ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ।**
- **ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।**
- **ਸਰੀਰਕ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ।**
- **ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ।**
- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।**

(B) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸੰਬੰਧ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਸਗੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਬੱਡੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਟੀਮ ਵਰਕ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

3. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (Physical Fitness)



Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਅਰਥ

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

1. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
2. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
4. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
5. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
6. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ (Components)

ਅੰਗ	ਅਰਥ	ਉਦਾਹਰਨ
ਤਾਕਤ (Strength)	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ	ਪੁਸ਼-ਅੱਪ
ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (Endurance)	ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ	ਲੰਮੀ ਦੌੜ
ਲਚਕਤਾ (Flexibility)	ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ	ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ
ਗਤੀ (Speed)	ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ	100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ
ਫੁਰਤੀ (Agility)	ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣਾ	ਕਬੱਡੀ
ਸੰਤੁਲਨ (Balance)	ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ	ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ
ਤਾਲਮੇਲ (Coordination)	ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ	ਗੇਂਦ ਫੜਨਾ

4. ਆਇਸੋਟੋਨਿਕ, ਆਇਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਆਇਸੋਕਾਇਨੇਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ

(A) ਆਇਸੋਟੋਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ (Isotonic Exercises)

ਇਹ ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ:

- ਬੈਠਕਾਂ ਲਗਾਉਣਾ।
- ਪੁਸ਼-ਅੱਪ।
- ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ।
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ।

(B) ਆਇਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ (Isometric Exercises)

ਇਹ ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਉਦਾਹਰਨ:

- ਪਲੈਂਕ।
- ਕੰਧ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ (Wall Sit)।
- ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦਬਾਉਣਾ।

(C) ਆਇਸੋਕਾਇਨੇਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ (Isokinetic Exercises)

ਇਹ ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਗਤੀ 'ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਸ਼ੀਨ ਰਾਹੀਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰੀ ਭਾਰ ਅਤੇ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ–I ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਉਦੇਸ਼

ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ

ਸਿਹਤ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ

ਫਿਟਨੈੱਸ

ਤਾਕਤ, ਗਤੀ, ਲਚਕਤਾ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ

ਕਸਰਤਾਂ

ਆਇਸੋਟੋਨਿਕ, ਆਇਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ, ਆਇਸੋਕਾਇਨੇਟਿਕ

ਯੂਨਿਟ–II : ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (First Aid)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਰਥ, ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਅਰਥ (Meaning)

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੱਟੀ ਕਰਨਾ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Lecturer Trade City

1. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ।
2. ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਘਟਾਉਣਾ।
3. ਸੱਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।
4. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ।
5. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮੇਂ ਘਬਰਾਹਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

1. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
2. ਘਬਰਾਓ ਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।
3. ਸੱਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।
4. ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।
5. ਬਿਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰੋ।
6. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ ਨਾ ਹਿਲਾਓ।

2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ (Remedial Procedures)

(A) ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ (Fracture)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



ਅਰਥ: ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਦਰਾਰ ਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ:

- **ਤੇਜ਼ ਦਰਦ।**
- **ਸੋਜ ਆਉਣਾ।**
- **ਹਿਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।**
- **ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨ ਸ਼ਕਲ।**

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ:

1. **ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਅੰਗ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।**

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

2. ਅੰਗ ਨੂੰ ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।
3. ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
4. ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।
5. ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨਾਲ ਢੱਕੋ; ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਧੱਕੋ।

(B) ਮੋਚ (Sprain)

ਅਰਥ: ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (Ligaments) ਦੇ ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਫਟਣ ਨੂੰ ਮੋਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ:

- ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।
- ਸੋਜ।
- ਨੀਲ ਪੈਣਾ।
- ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ:

- ਆਰਾਮ ਦਿਓ।
- ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਠੰਢਾ ਪੈਕ ਲਗਾਓ।
- ਹਲਕੀ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਲਗਾਓ, ਜੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੋਵੇ।
- ਅੰਗ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

(C) ਖੂਨ ਵਗਣਾ (Bleeding)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



ਅਰਥ: ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸਮਾਂ:

1. **ਬਾਹਰੀ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ।**
2. **ਅੰਦਰੂਨੀ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ।**

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ:

1. **ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ।**
2. **ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਗਾਜ਼ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਅ ਦਿਓ।**
3. **ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।**
4. **ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਢੋ।**
5. **ਅੰਦਰੂਨੀ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਓ।**

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

(D) ਬੇਹੋਸ਼ੀ (Unconsciousness)

ਅਰਥ: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਜਾਂ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ:

- **ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ।**
- **ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ।**
- **ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ।**
- **ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ।**

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ:

1. **ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।**
2. **ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਾਓ।**
3. **ਸਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।**
4. **ਜੇ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਹਾਫ਼ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ CPR ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ ਅਤੇ AED ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਰਤੇ।**
5. **ਜੇ ਸਾਹ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਰਿਕਵਰੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।**
6. **ਬੇਹੋਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਨਾ ਦਿਓ।**

3. ਵਾਰਮਿੰਗ ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ

ASHISH KUMAR Assistant Professor Learn • Teach • Grow



ਵਾਰਮਿੰਗ ਅੱਪ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ

ਵਾਰਮਿੰਗ ਅੱਪ (Warming Up)

ਅਰਥ: ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰਮਿੰਗ ਅੱਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਹੱਤਵ:

1. ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਹੈ।
2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
5. ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਧੀ:

- ਹੌਲੀ ਦੌੜ ਲਗਾਉਣਾ।
- ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ।
- ਹਲਕੀ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ।
- ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਲਕੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।

ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ (Cooling Down)

ਅਰਥ: ਖੇਡ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਹੱਤਵ:

1. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ASHISH KUMAR Assistant Professor Learn • Teach • Grow

3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਗਤੀ ਆਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਧੀ:

- ਹੌਲੀ ਚੱਲਣਾ।
- ਹਲਕੀ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ।
- ਆਮ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।
- ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ।

ਯੂਨਿਟ–II ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਰਥ

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਦਦ

ਮਹੱਤਵ

ਜਾਨ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੱਟ ਰੋਕਣਾ

ਸੱਟਾਂ

ਫ੍ਰੈਕਚਰ, ਮੋਚ, ਖੂਨ ਵਗਣਾ

ਬੇਹੋਸ਼ੀ

ਸਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ

ਵਾਰਮਿੰਗ ਅੱਪ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

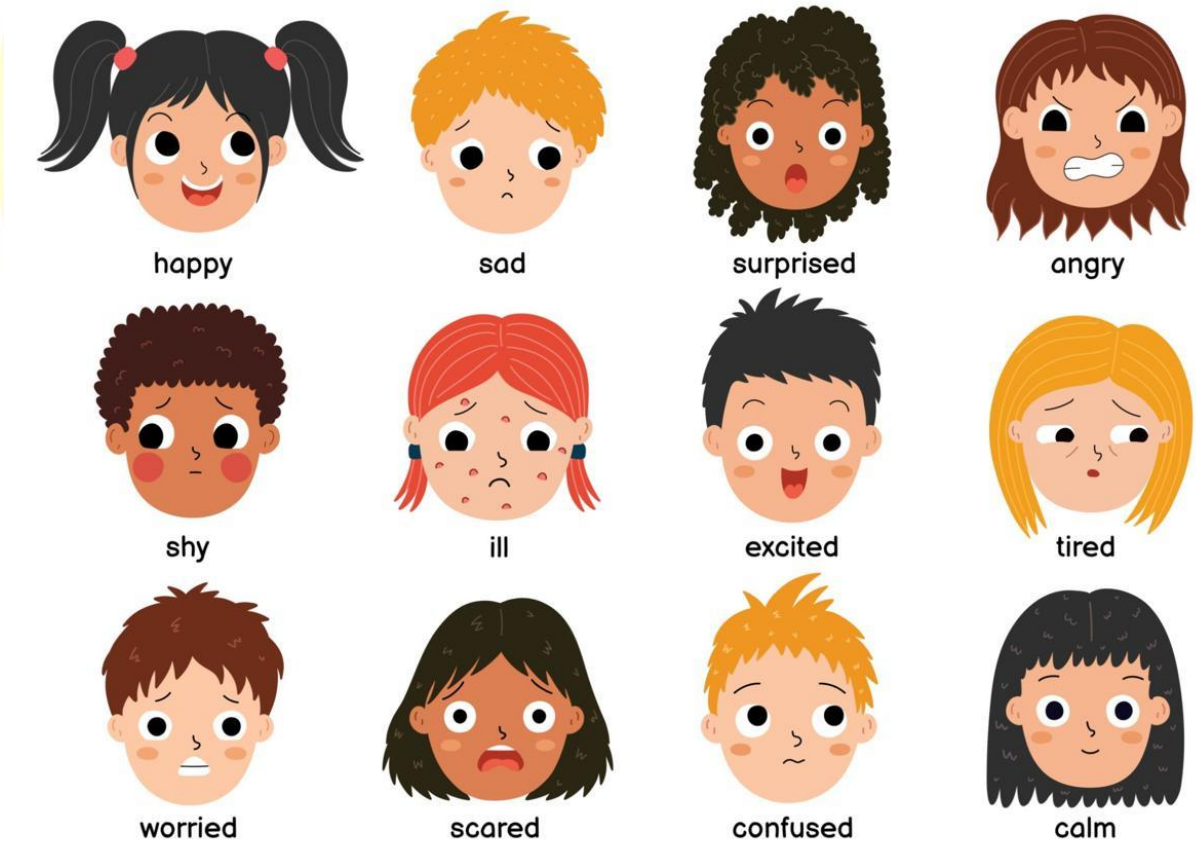
ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ

ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ

ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ

ਯੂਨਿਟ–III : ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼

1. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ (Emotions: Meaning and Types)



ਅਰਥ (Meaning)

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਉਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਣ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹਾਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

1. ਖੁਸ਼ੀ (Happiness): ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. ਦੁੱਖ (Sadness): ਅਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਗੁੱਸਾ (Anger): ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਡਰ (Fear): ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰੇ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਨ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5. ਹੈਰਾਨੀ (Surprise): ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਕਾਰਨ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਲਗਾਵ (Love and Affection): ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨੇਹ ਅਤੇ ਅਪਣੱਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।

7. ਈਰਖਾ (Jealousy): ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇਖ ਕੇ ਈਰਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn. Teach. Grow

- ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ।
- ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ (Diversity in Physical Activity Class)

ਅਰਥ

ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਰੁਚੀਆਂ, ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਹਰ ਬੱਚਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ

1. ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਬੱਚੇ: ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
2. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਹੌਲੀ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਖਿਡਾਰੀ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn Teach Grow

5. ਵੱਖਰੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੌੜ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਯੋਗ ਜਾਂ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ।
- ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਧਿਆਨ।
- ਸਮਾਨ ਮੌਕੇ।
- ਬਿਨਾਂ ਭੇਦਭਾਵ ਦੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ।

ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

1. ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ।
2. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ।
3. ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ।
4. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ।
5. ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਜੇਕਰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਅਜਿਹੀ ਗੇਂਦ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕੇ।

3. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ



ਖੇਡਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ:

1. ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣਾ: ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ: ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਭਰੋਸਾ ਵਧਦਾ ਹੈ।
3. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ: ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
4. ਸਹਿਯੋਗ: ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
5. ਸਬਰ: ਹਾਰ ਅਤੇ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

6. ਅਗਵਾਈ: ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
7. ਦੋਸਤੀ: ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਕਬੱਡੀ ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ, ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੂਨਿਟ–III ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼

ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਖੁਸ਼ੀ, ਦੁੱਖ, ਗੁੱਸਾ, ਡਰ

ਵਿਭਿੰਨਤਾ

ਵੱਖਰੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ

ਸਮਾਵੇਸ਼

ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ

ਖੇਡਾਂ

ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ

ਯੂਨਿਟ–IV : ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਡਾਂ (Major Games)

1. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਹਰ ਖੇਡ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(A) ਫੁੱਟਬਾਲ (Football)



ਖਿਡਾਰੀ: ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ 11 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ:

1. ਮੈਚ ਦੇ ਦੋ ਅੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 45-45 ਮਿੰਟ।
2. ਗੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗੇਂਦ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਗੋਲ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਗੋਲਕੀਪਰ ਆਪਣੇ ਪੈਨਲਟੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਆਫਸਾਈਡ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
5. ਫਾਊਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਕ ਜਾਂ ਪੈਨਲਟੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor

(B) ਹਾਕੀ (Hockey)



ਖਿਡਾਰੀ: ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 11 ਖਿਡਾਰੀ।

ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ:

1. ਖਿਡਾਰੀ ਹਾਕੀ ਸਟਿਕ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।
2. ਪੈਰ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਗੇਂਦ ਖੇਡਣਾ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।
3. ਗੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਕਣਾ ਫਾਊਲ ਹੈ।
5. ਪੈਨਲਟੀ ਕਾਰਨਰ ਅਤੇ ਪੈਨਲਟੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮ ਹਨ।

(C) ਵਾਲੀਬਾਲ (Volleyball)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



ਖਿਡਾਰੀ: ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 6 ਖਿਡਾਰੀ।

ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ:

1. **ਖੇਡ ਜਾਲ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**
2. **ਇੱਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਿੰਨ ਹਿੱਟਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।**
3. **ਸਰਵਿਸ ਬੇਸਲਾਈਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**
4. **ਗੇਂਦ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ 'ਤੇ ਅੰਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।**
5. **ਆਮ ਸੈੱਟ 25 ਅੰਕਾਂ ਤੱਕ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

(D) ਖੋ-ਖੋ (Kho-Kho)



ਖਿਡਾਰੀ: ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 12 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਆਮ ਮੈਚ ਵਿੱਚ 9 ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ:

1. ਇੱਕ ਟੀਮ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬੈਠੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
3. ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਾਥੀ ਨੂੰ 'ਖੋ' ਦੇ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
4. ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੰਭੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

5. ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਊਟ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(E) ਕਬੱਡੀ (Kabaddi)



ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਖਿਡਾਰੀ: ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ:

1. ਇੱਕ ਟੀਮ ਦਾ ਰੇਡਰ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਰੇਡਰ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
4. ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 'ਕਬੱਡੀ' ਕਹਿਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5. ਸਫਲ ਰੇਡ ਅਤੇ ਟੈਕਲ ਨਾਲ ਅੰਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

(F) ਬੈਡਮਿੰਟਨ (Badminton)



ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਖਿਡਾਰੀ: ਸਿੰਗਲਜ਼ ਵਿੱਚ 1-1 ਅਤੇ ਡਬਲਜ਼ ਵਿੱਚ 2-2 ਖਿਡਾਰੀ।

ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ:

1. ਸ਼ਟਲਕਾਕ ਨੂੰ ਰੈਕੇਟ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਸ਼ਟਲਕਾਕ ਜਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3. ਇੱਕ ਗੇਮ 21 ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4. ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ; 29-29 'ਤੇ 30ਵਾਂ ਅੰਕ ਗੇਮ ਜਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ।
5. ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਗੇਮਾਂ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਚ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ।

(G) ਬਾਸਕਟਬਾਲ (Basketball)



ਖਿਡਾਰੀ: ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 5 ਖਿਡਾਰੀ।

ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ:

1. ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਆਮ ਫੀਲਡ ਗੋਲ ਦੇ 2 ਜਾਂ 3 ਅੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਫ੍ਰੀ ਥ੍ਰੋ ਦਾ 1 ਅੰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

4. ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਡ੍ਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
5. ਗਲਤ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਫੜਨਾ ਫਾਊਲ ਹੈ।

(H) ਕੁਸ਼ਤੀ (Wrestling)



ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ:

1. ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਰ ਵਰਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਟ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਕੜ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕੇ ਮਨਾਹੀ ਹਨ।
5. ਅੰਕ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(I) ਜੂਡੋ (Judo)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ:

1. ਜੂਡੋ ਇੱਕ ਜਾਪਾਨੀ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ ਹੈ।
2. ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਖਿਡਾਰੀ ਜੂਡੋਗੀ ਨਾਮਕ ਵਰਦੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ।
4. ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਅੰਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
5. ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

2. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੇ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Basic Skill Acquisition)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

(A) ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ



1. ਪੁਸ਼ ਪਾਸ (Push Pass): ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲ ਧੱਕ ਕੇ ਭੇਜਣਾ।

2. ਟ੍ਰੈਪਿੰਗ (Trapping): ਆਉਂਦੀ ਹੋਈ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਪੈਰ ਨਾਲ ਰੋਕ ਕੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ।

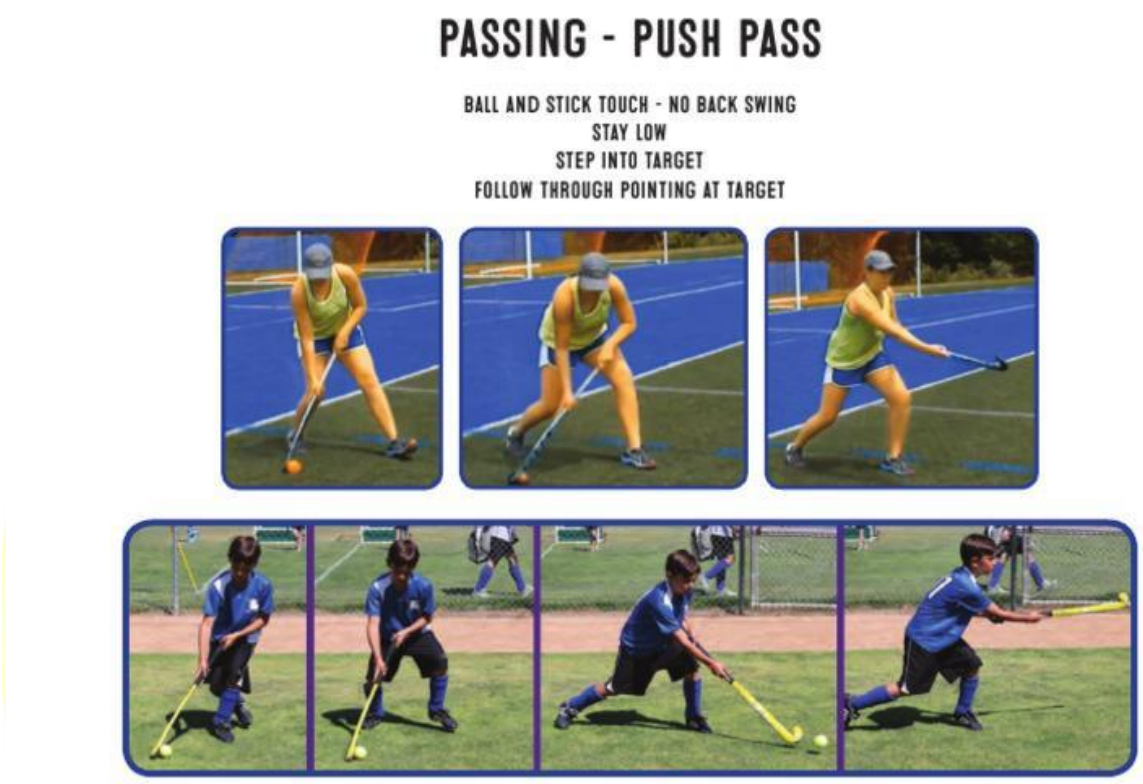
3. ਕਿਕਿੰਗ (Kicking): ਪੈਰ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਮਾਰਨਾ।

4. ਡ੍ਰਿਬਲਿੰਗ (Dribbling): ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ।

5. ਜਗਲਿੰਗ (Juggling): ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

(B) ਹਾਕੀ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ



1. ਹਿਟਿੰਗ (Hitting): ਸਟਿਕ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ।

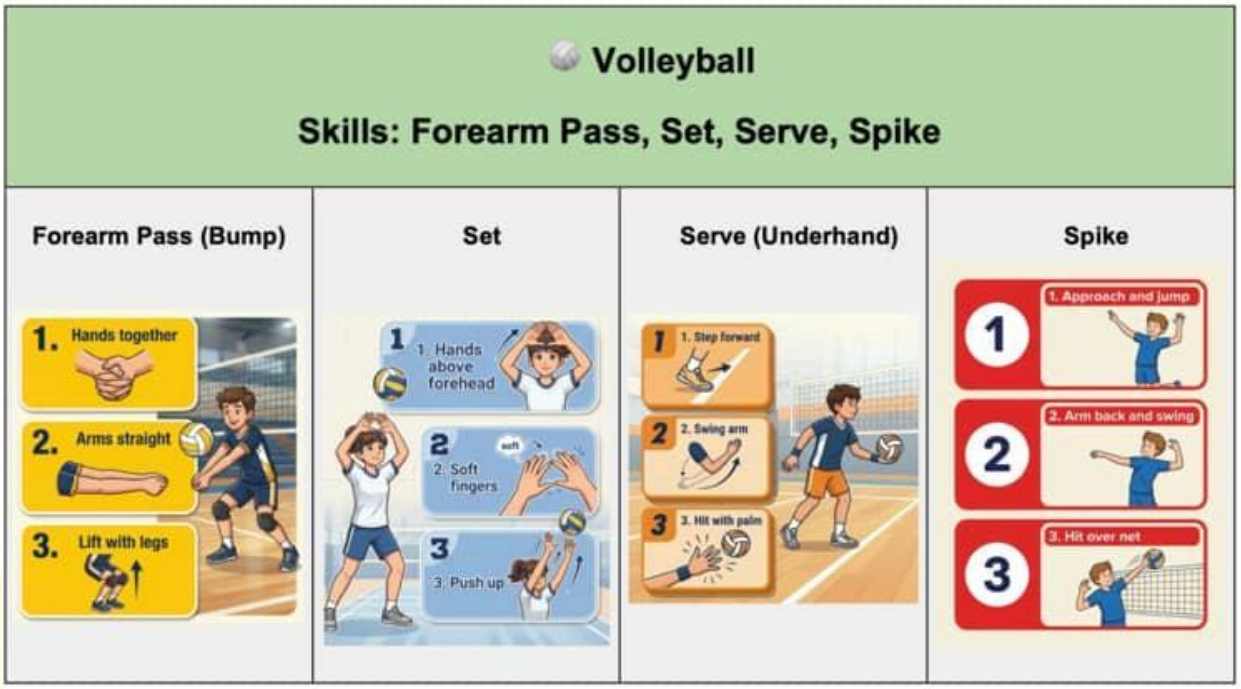
2. ਡ੍ਰਿਬਲਿੰਗ (Dribbling): ਸਟਿਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ।

3. ਪੁਸ਼ ਪਾਸ (Push Pass): ਸਟਿਕ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਧੱਕ ਕੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੇਣਾ।

4. ਮੂਵਿੰਗ ਵਿਦ ਬਾਲ (Moving with Ball): ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

(C) ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ



1. ਅੰਡਰ ਹੈਂਡ ਗ੍ਰਿਪ (Underhand Grip): ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਓਵਰਹੈੱਡ ਪਾਸ (Overhead Pass): ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਭੇਜਣਾ।

3. ਅੰਡਰ ਆਰਮ ਸਰਵਿਸ (Underarm Service): ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲਿਆ ਕੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਜਾਲ ਤੋਂ ਪਾਰ ਭੇਜਣਾ।

4. ਓਵਰਹੈੱਡ ਸਰਵਿਸ (Overhead Service): ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਛਾਲ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਮਾਰ ਕੇ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨਾ।

(D) ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ

ASHISH KUMAR Assistant Professor Learn • Teach • Grow



1. ਸਧਾਰਨ ਖੋ (Simple Kho): ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ 'ਖੋ' ਦੇਣਾ।

2. ਕਵਰਿੰਗ (Covering): ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।

3. ਪੋਲ ਟਰਨਿੰਗ (Pole Turning): ਖੰਭੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣਾ।

4. ਪੋਲ ਡਾਈਵ (Pole Dive): ਖੰਭੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਣ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਝੁਕਾ ਕੇ ਗਤੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ।

5. ਡੋਜਿੰਗ (Dodging): ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣਾ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਯੂਨਿਟ–IV ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਡਾਂ

ਫੁੱਟਬਾਲ

ਹਾਕੀ

ਵਾਲੀਬਾਲ

ਖੋ-ਖੋ

ਕਬੱਡੀ

ਬੈਡਮਿੰਟਨ

ਬਾਸਕਟਬਾਲ

ਕੁਸ਼ਤੀ

ਜੂਡੋ

ਮੁੱਖ ਕੌਸ਼ਲ

ਪਾਸਿੰਗ • ਡ੍ਰਿਬਲਿੰਗ • ਸਰਵਿਸ • ਟ੍ਰੈਪਿੰਗ • ਕਿਕਿੰਗ • ਡੋਜਿੰਗ • ਪੋਲ ਟਰਨਿੰਗ

ਯੂਨਿਟ–V : ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਬੰਧ (Pranayama and Bandha)

1. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning)

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਯੋਗ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਪ੍ਰਾਣ' ਦਾ ਅਰਥ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ 'ਆਯਾਮ' ਦਾ ਅਰਥ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਪੜਾਅ

1. ਪੂਰਕ (Purak – Inhalation):

ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

2. ਕੁੰਭਕ (Kumbhak – Retention):

ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੁੰਭਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੇਵਲ ਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

3. ਰੇਚਕ (Rechak – Exhalation):

ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੇਚਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

2. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Types of Pranayama)

(A) ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ (Anuloma Viloma)



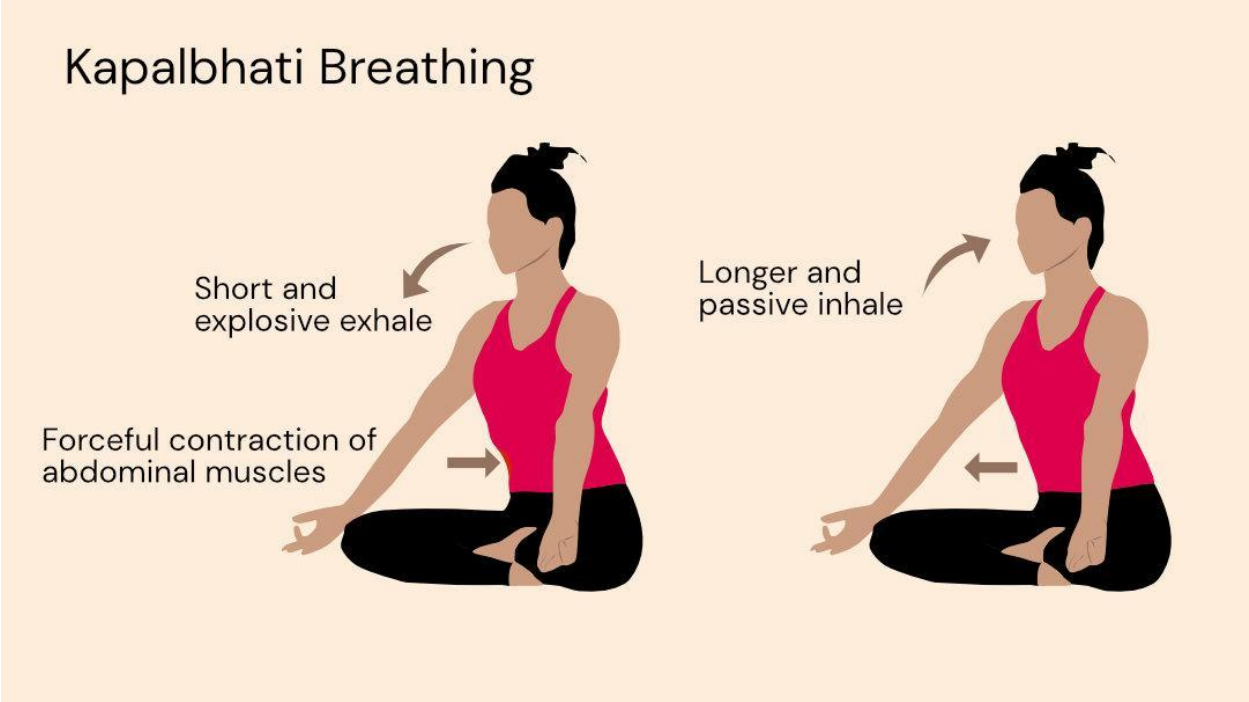
ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਧੀ:

1. ਸੁਖਾਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
2. ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।
3. ਇੱਕ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ।
4. ਦੂਜੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ।
5. ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਲਾਭ: ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਲੈਅ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(B) ਕਪਾਲਭਾਤੀ (Kapalabhati)

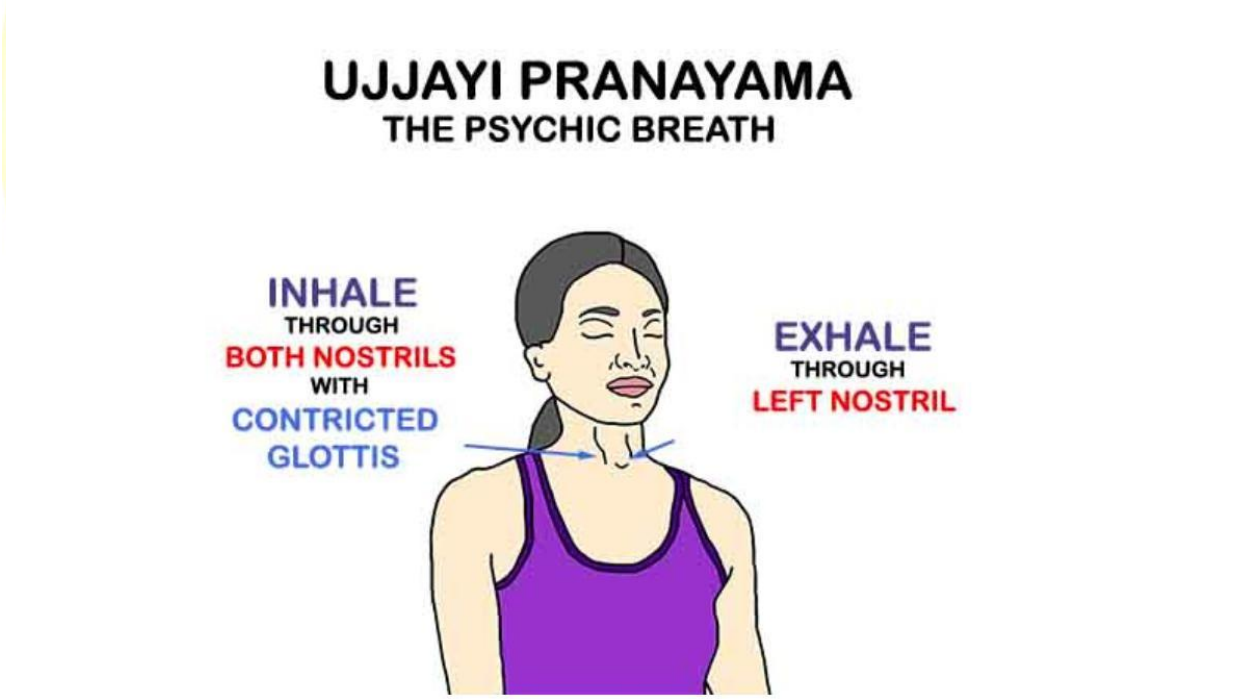


ਇਹ ਇੱਕ ਯੋਗਿਕ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਧੀ: ਇਸ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਯੋਗ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਭਿਆਸ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਯੋਗ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

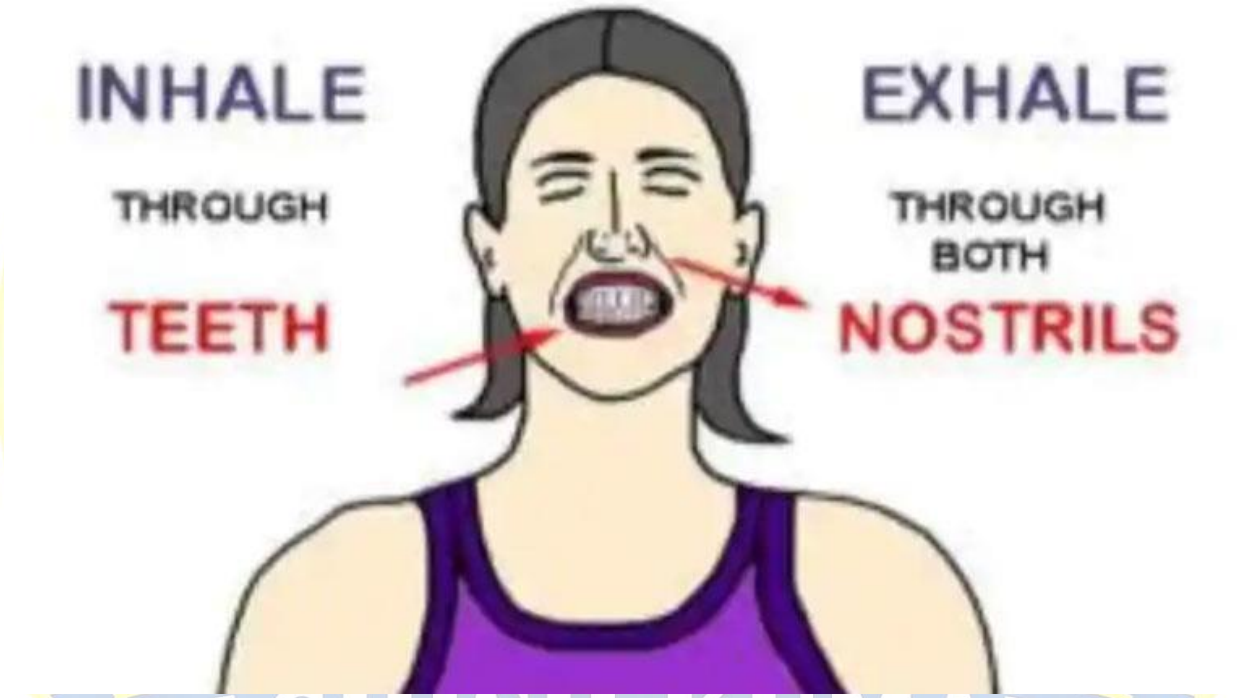
(C) ਉੱਜਾਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Ujjayi)



ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹਾ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲਿਆ ਅਤੇ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਸਾਹ ਦੀ ਲੈਅ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(D) ਸ਼ੀਤਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Sheetkari)



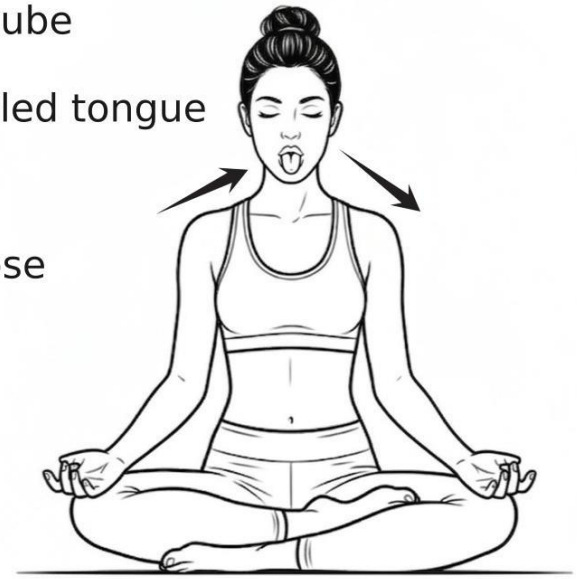
ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਯੋਗ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਢਕ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(E) ਸ਼ੀਤਲੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Sheetali)

1. roll the tongue into a tube
2. inhale through the curled tongue
3. close the mouth
4. exhale through the nose



ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੀਭ ਨੂੰ ਨਲੀ ਵਰਗਾ ਮੋੜ ਕੇ ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਕ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਭਿਆਸ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(F) ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Bhastrika)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

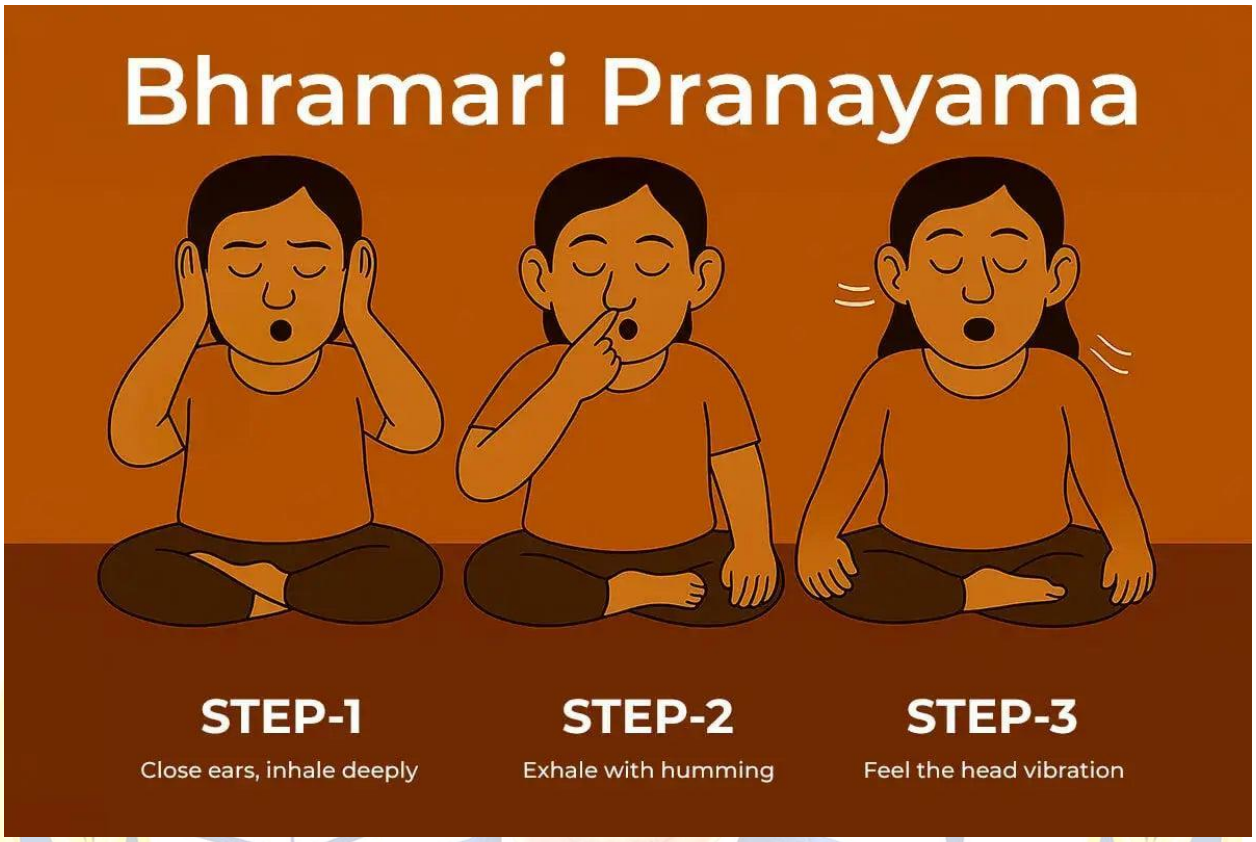


ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਸਾਹ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

(G) ਭ੍ਰਾਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Bhramari)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਭੌਰੇ ਵਰਗੀ ਗੂੰਜ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਧੀ:

1. ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
2. ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।
3. ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ।
4. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ ਗੂੰਜ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।

ਲਾਭ: ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

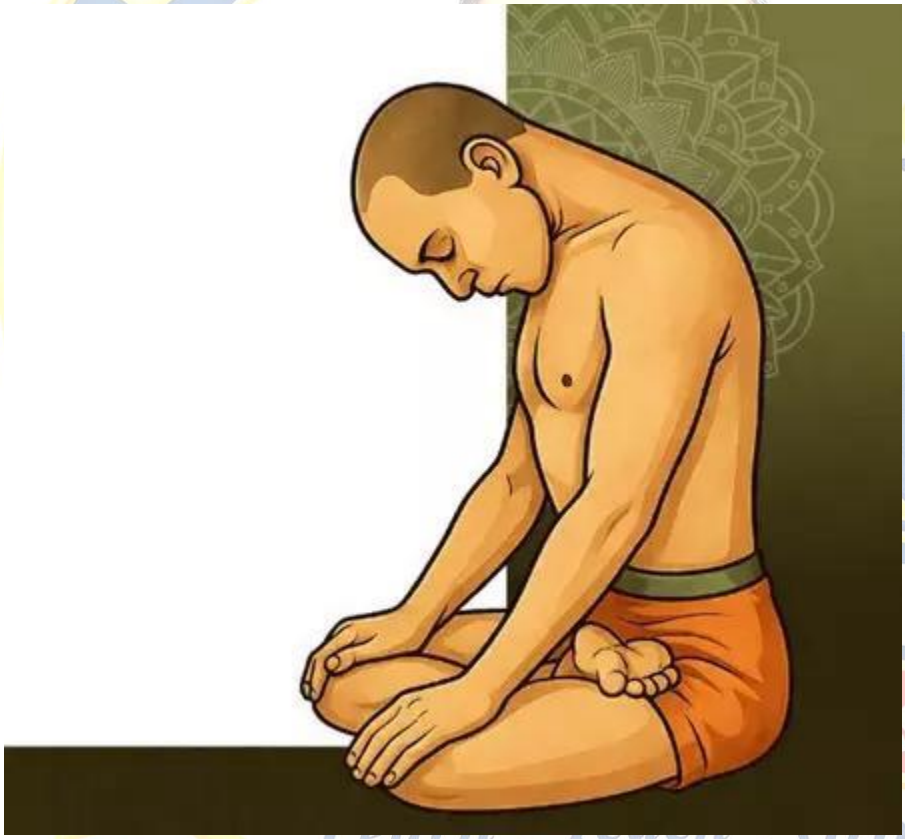
ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

3. ਬੰਧ (Bandha): ਅਰਥ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ

ਅਰਥ

ਬੰਧ ਯੋਗ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

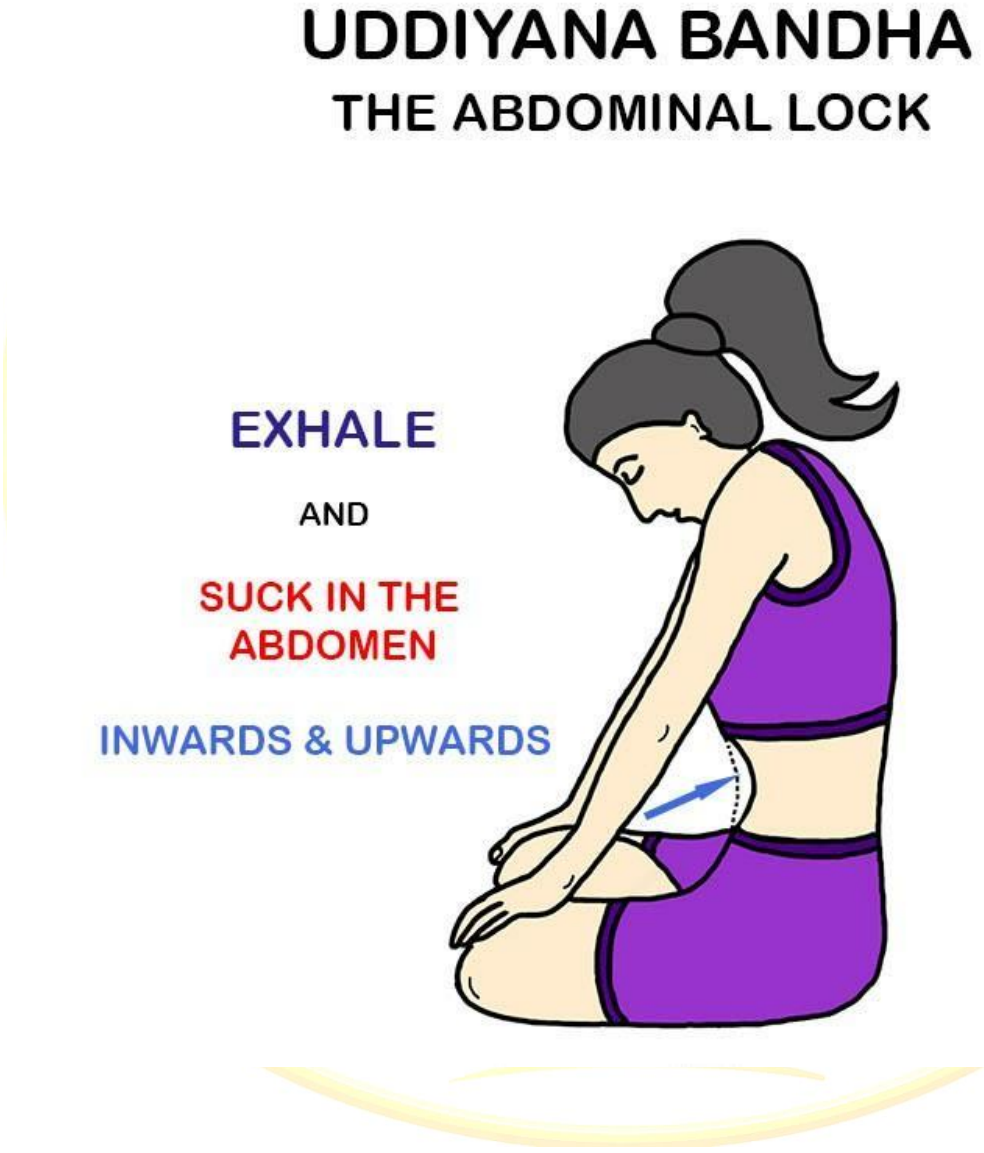
(A) ਜਾਲੰਧਰ ਬੰਧ (Jalandhar Bandha)



ਇਸ ਵਿੱਚ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਲਿਆ ਕੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵ: ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

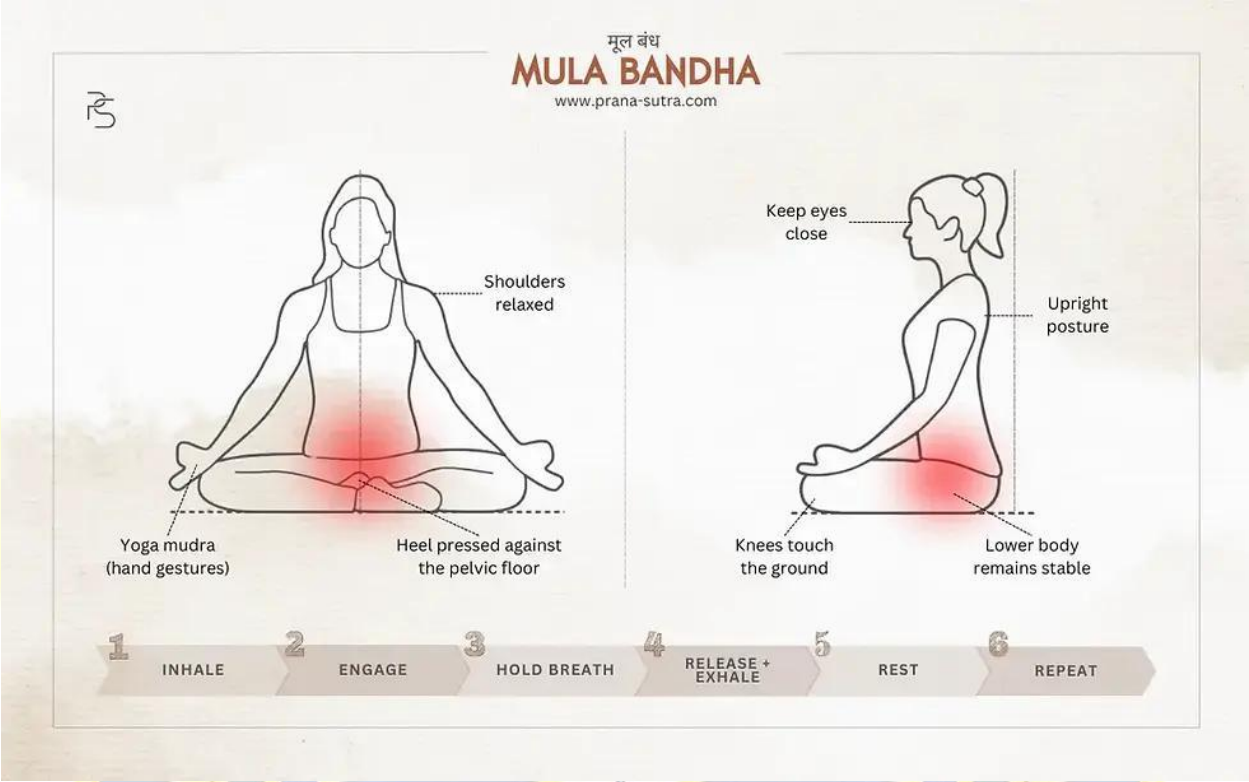
(B) ਉੱਡੀਆਨ ਬੰਧ (Uddiyana Bandha)



ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵ: ਯੋਗ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(C) ਮੂਲ ਬੰਧ (Moola Bandha)



ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵ: ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ: ਕੁੰਭਕ ਅਤੇ ਬੰਧ ਉੱਨਤ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਯੂਨਿਟ–V ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਬੰਧ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਪੂਰਕ • ਕੁੰਭਕ • ਰੇਚਕ

ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ

ਕਪਾਲਭਾਤੀ

ਉੱਜਾਈ

ਸ਼ੀਤਕਾਰੀ • ਸ਼ੀਤਲੀ

ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ • ਭ੍ਰਾਮਰੀ

ਬੰਧ

ਸਰੀਰਕ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਜਾਲੰਧਰ ਬੰਧ

ਉੱਡੀਆਨ ਬੰਧ

ਮੂਲ ਬੰਧ

ਯੂਨਿਟ–VI : ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Mudra and Shudhi Kriyas)

1. ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ (Mudra: Meaning and Types)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



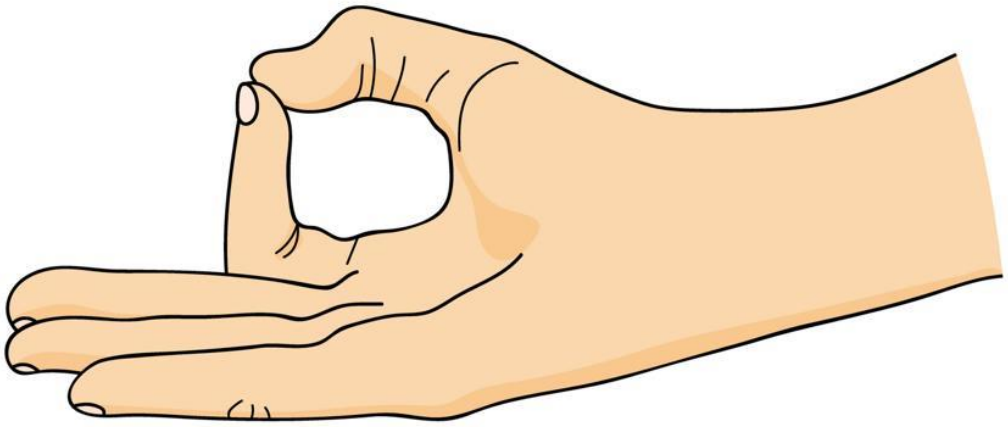
ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਅਰਥ

ਮੁਦਰਾ ਯੋਗ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

(A) ਚਿਨ ਮੁਦਰਾ (Chin Mudra)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



Chin Mudra

Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਵਿਧੀ:

1. ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਤਰਜਨੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
2. ਬਾਕੀ ਤਿੰਨ ਉਂਗਲਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ।
3. ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ।

ਲਾਭ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

(B) ਚਿਨਮਯ ਮੁਦਰਾ (Chinmaya Mudra)



ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਤਰਜਨੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਾਕੀ ਤਿੰਨ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹਥੇਲੀ ਵੱਲ ਮੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(C) ਆਦਿ ਮੁਦਰਾ (Adi Mudra)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਬਾਕੀ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਮੁੱਠੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(D) ਨਾਸਿਕਾਗ੍ਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮੁਦਰਾ (Nasikagra Drishti)

NOSE TIP GAZING



Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

(E) ਯੋਗ ਮੁਦਰਾ (Yoga Mudra)



ਇਹ ਇੱਕ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਯੋਗ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਸਰੀਰਕ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

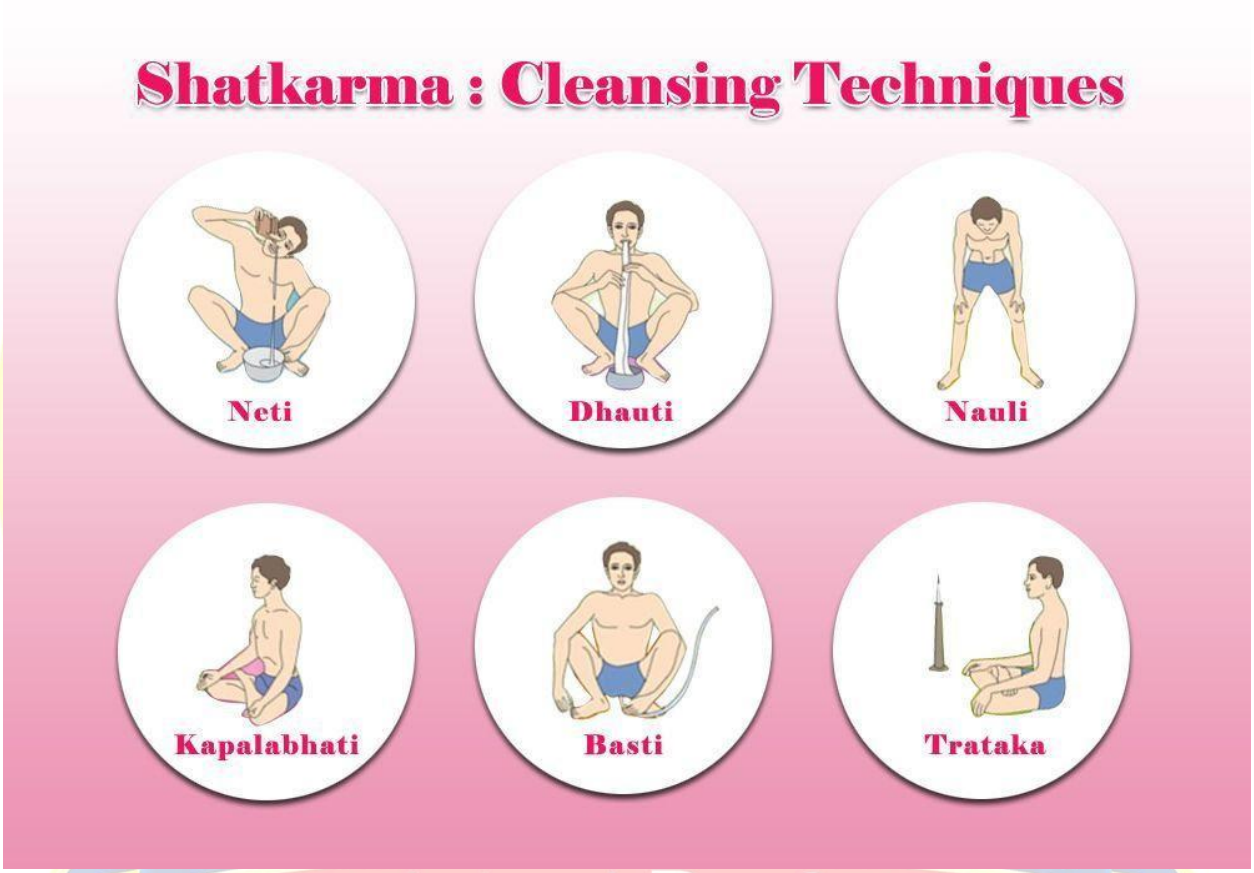
2. ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Shudhi Kriyas)

ਅਰਥ

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਉਹ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਟਕਰਮ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

(A) ਨੇਤੀ (Neti)

ਨੇਤੀ ਨੱਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਕਿਸਮਾਂ:

- ਜਲ ਨੇਤੀ।

- ਸੂਤਰ ਨੇਤੀ।

ਮਹੱਤਵ: ਯੋਗ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(B) ਧੌਤੀ (Dhauti)

ਧੌਤੀ ਪਾਚਨ ਨਾਲੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਕਿਸਮਾਂ: ਅੰਤਰ ਧੌਤੀ, ਦੰਤ ਧੌਤੀ ਆਦਿ।

ਮਹੱਤਵ: ਯੋਗ ਦੇ ਸ਼ਟਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਹੈ।

(C) ਨੌਲੀ (Nauli)

ਇਹ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਉੱਨਤ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵ: ਯੋਗ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਭਿਆਸ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(D) ਬਸਤੀ (Basti)

ਬਸਤੀ ਯੋਗ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵ: ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਟਕਰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਿਰਿਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(E) ਕਪਾਲਭਾਤੀ (Kapalabhati)

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਯੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(F) ਤ੍ਰਾਟਕ (Trataka)



ਤ੍ਰਾਟਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵ:

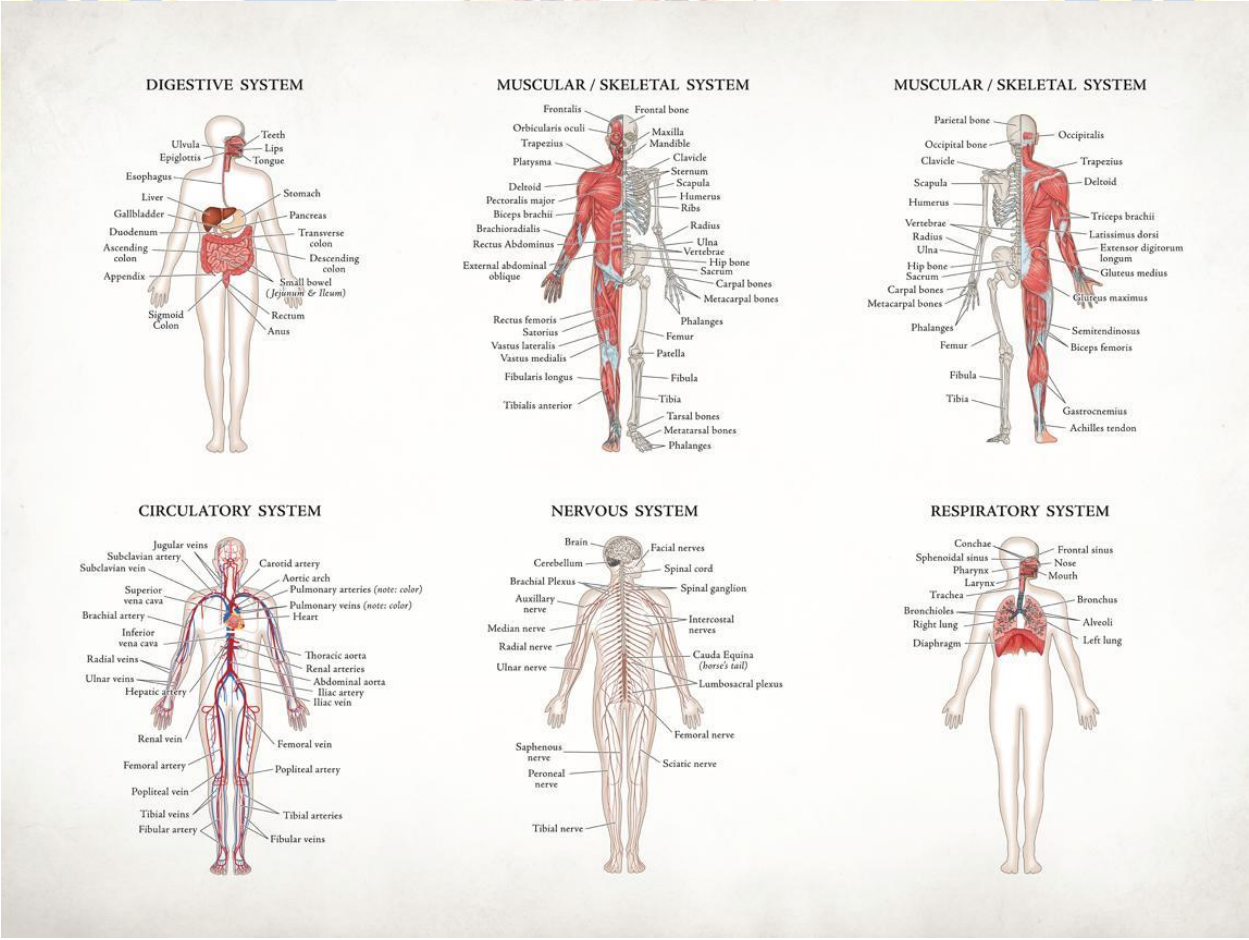
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ।
- ਧਿਆਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
- ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

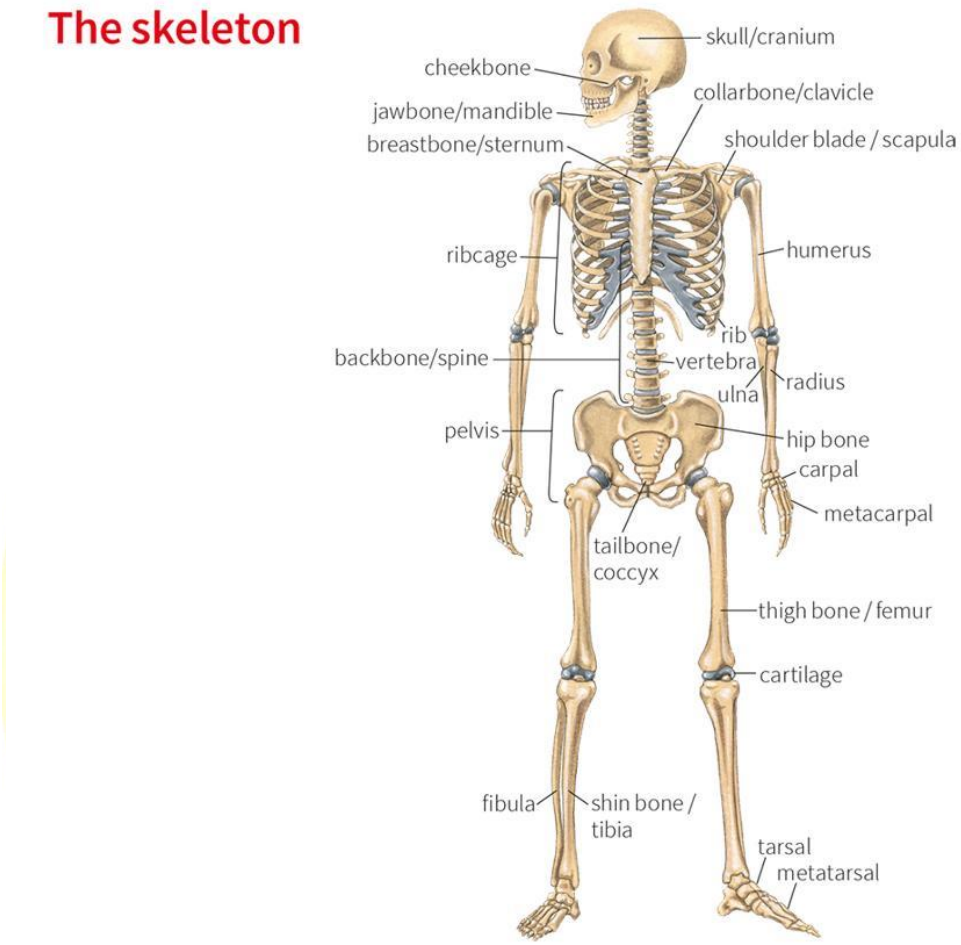
ਨੋਟ: ਨੇਤੀ, ਧੌਤੀ, ਨੌਲੀ ਅਤੇ ਬਸਤੀ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



(A) ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Skeletal System)



ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਅਰਥ: ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

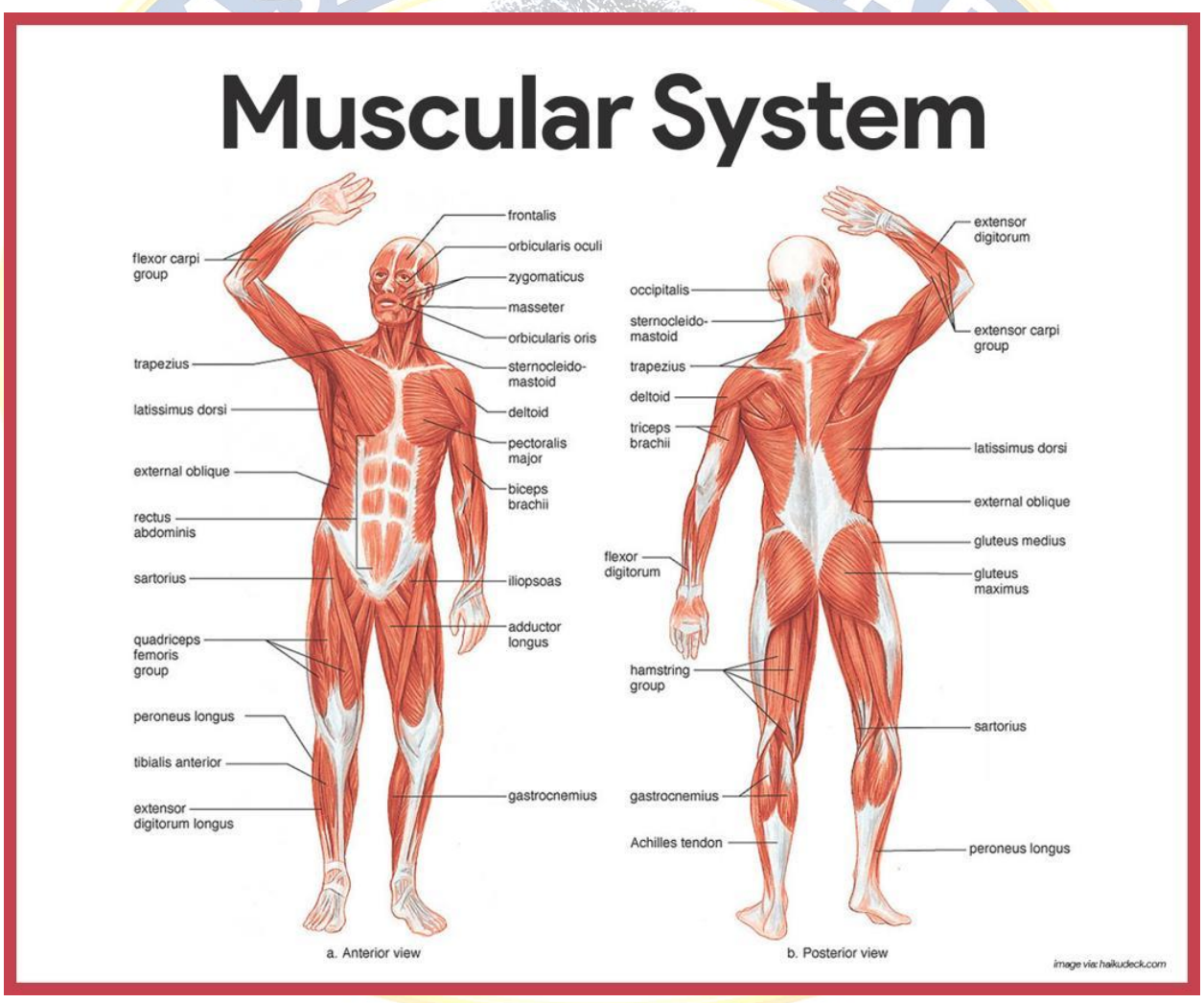
ਮੁੱਖ ਕੰਮ:

1. **ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ।**
2. **ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ।**
3. **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਗਤੀ ਕਰਵਾਉਣਾ।**
4. **ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨਾ।**

5. ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਯੋਗ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ: ਤਾੜਾਸਨ, ਦੌੜ ਅਤੇ ਛਾਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

(B) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Muscular System)



ਅਰਥ: ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਕੰਮ:

1. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦੇਣਾ।
2. ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।
3. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
4. ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

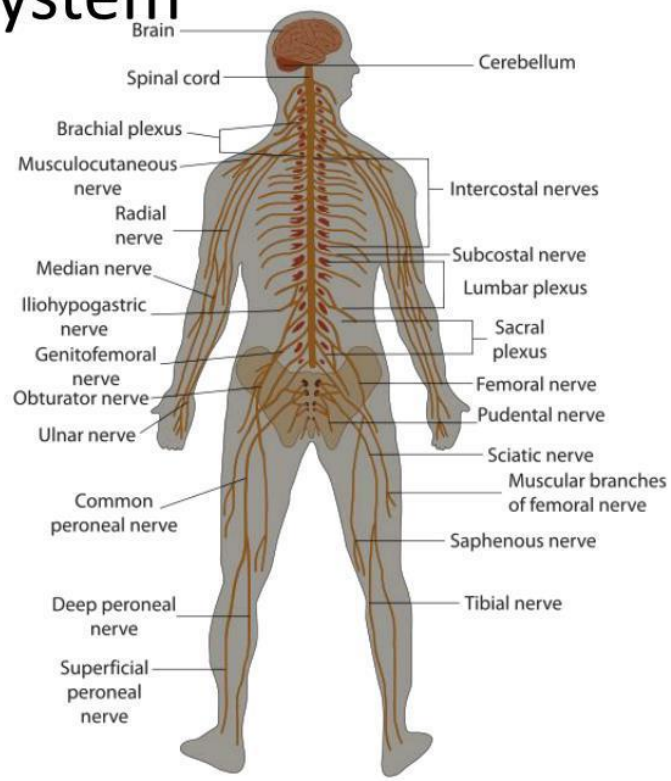
ਯੋਗ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ: ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ, ਦੌੜ, ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਕਬੱਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ।

(C) ਨਰਵਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Nervous System)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

The Nervous System

- Controls:
  - emotions
  - movements
  - thinking
  - behavior



ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

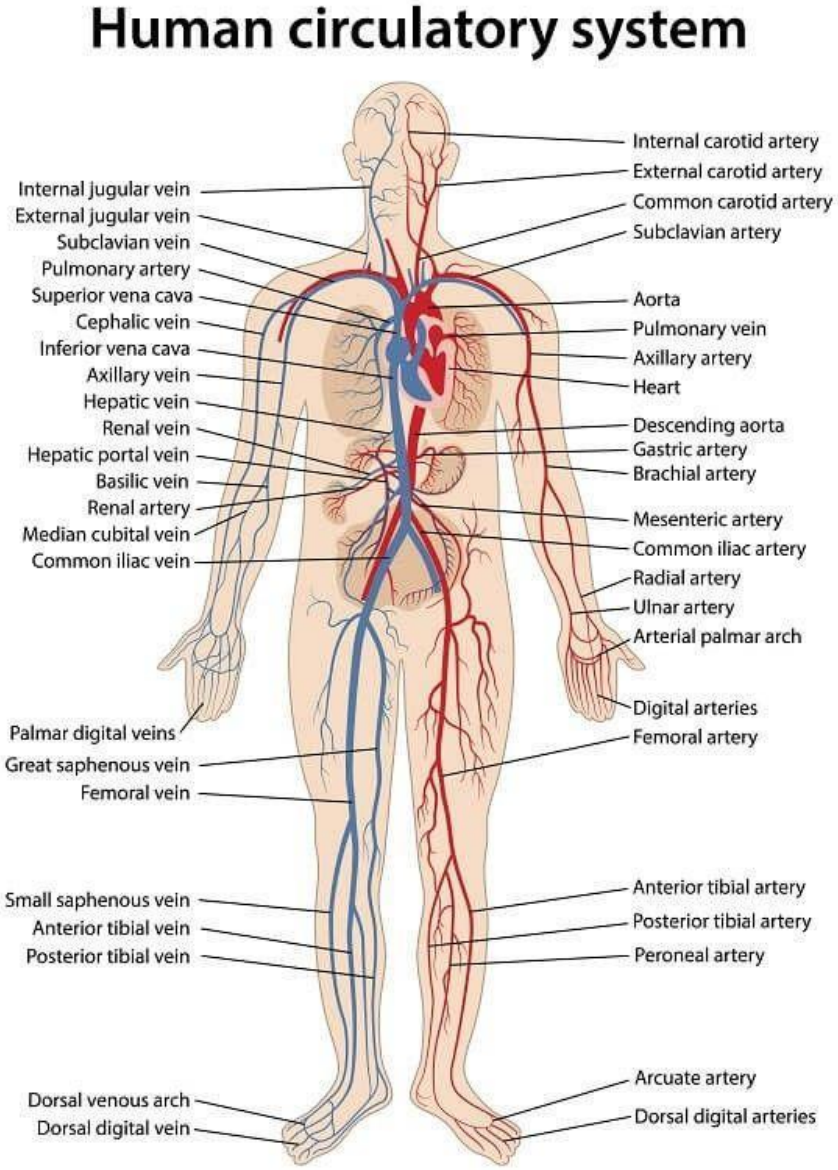
ਅਰਥ: ਦਿਮਾਗ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਨਰਵਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਕੰਮ:

1. **ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ।**
2. **ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।**
3. **ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।**
4. **ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ।**

ਯੋਗ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ: ਧਿਆਨ, ਯੋਗ ਅਤੇ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(D) ਖ਼ੂਨ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Circulatory System)



ਅਰਥ: ਦਿਲ, ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

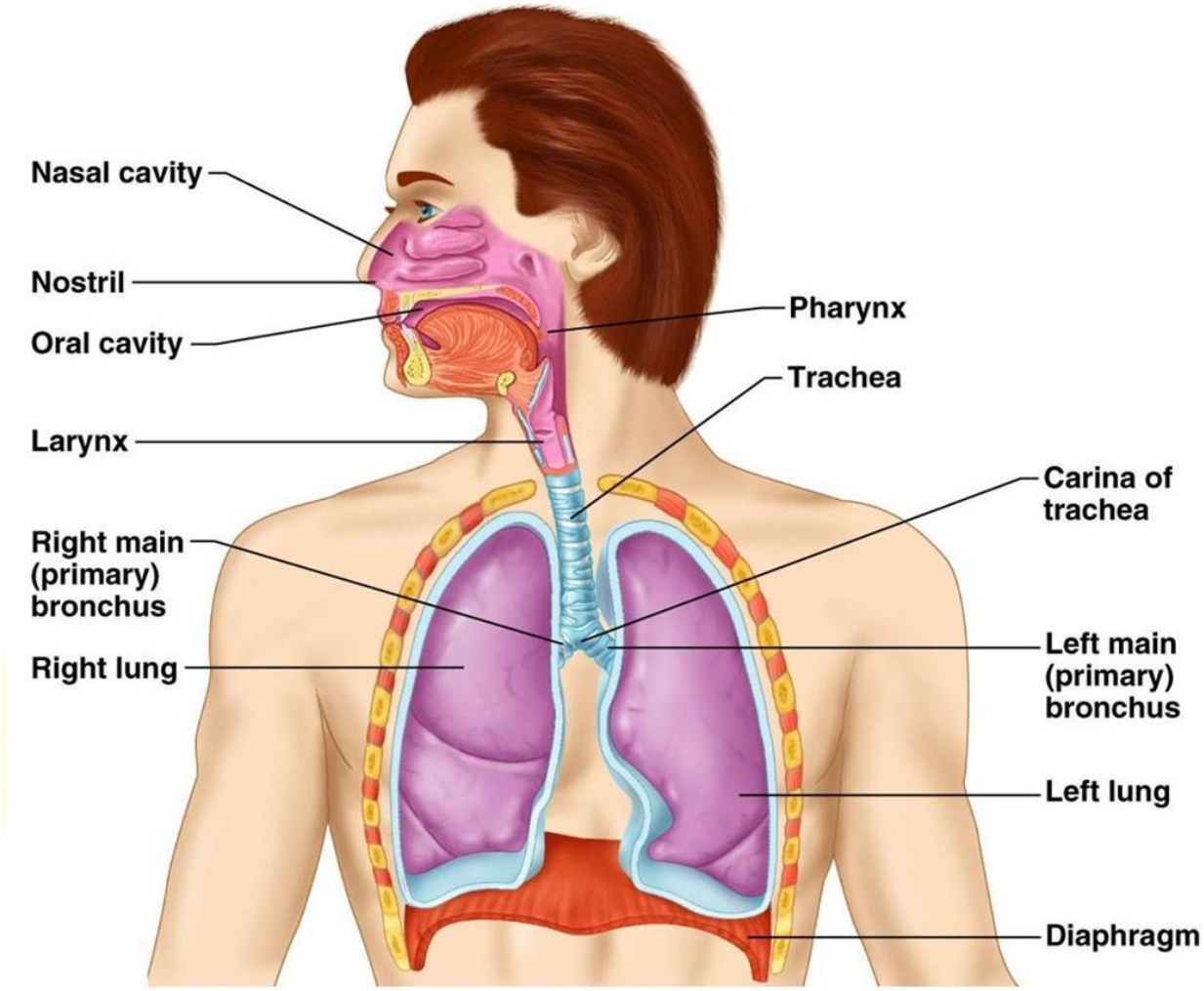
ਮੁੱਖ ਕੰਮ:

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ।
2. ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ।
3. ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫ਼ਜ਼ਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਢੋਆ-ਢੁਆਈ ਕਰਨਾ।
4. ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਯੋਗ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ: ਦੌੜ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

(E) ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Respiratory System)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

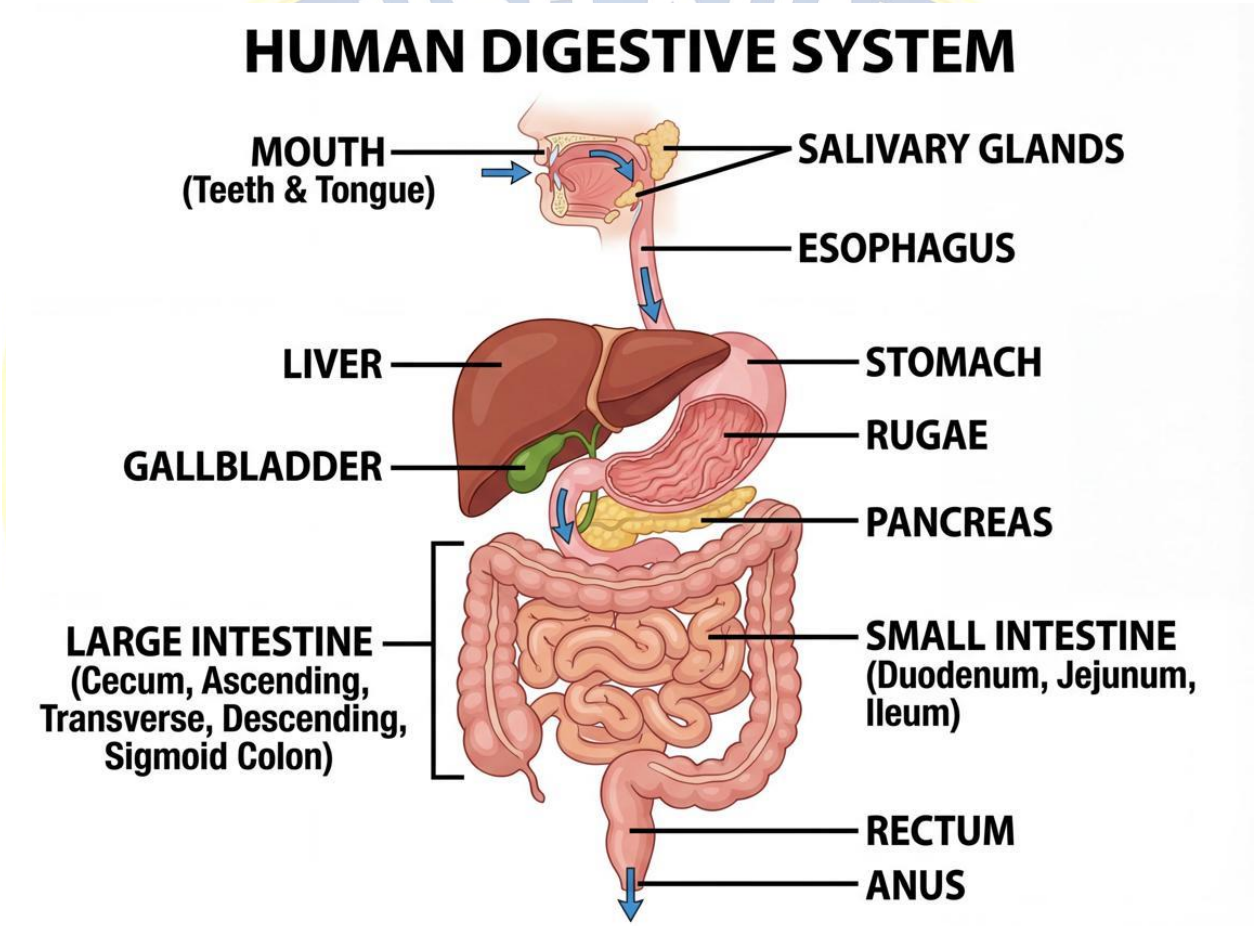
ਅਰਥ: ਨੱਕ, ਸਾਹ ਨਲੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਕੰਮ:

1. **ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ।**
2. **ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।**
3. **ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ।**

ਯੋਗ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ: ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਾਹ ਦੀ ਲੈਅ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੌੜ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(F) ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Digestive System)



Learn • Teach • Grow

ਅਰਥ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾ ਕੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਅੰਗ:

- ਮੂੰਹ।
- ਭੋਜਨ ਨਲੀ।
- ਪੇਟ।
- ਛੋਟੀ ਆਂਤ।
- ਵੱਡੀ ਆਂਤ।
- ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਅਗਨਾਸ਼ੇ।

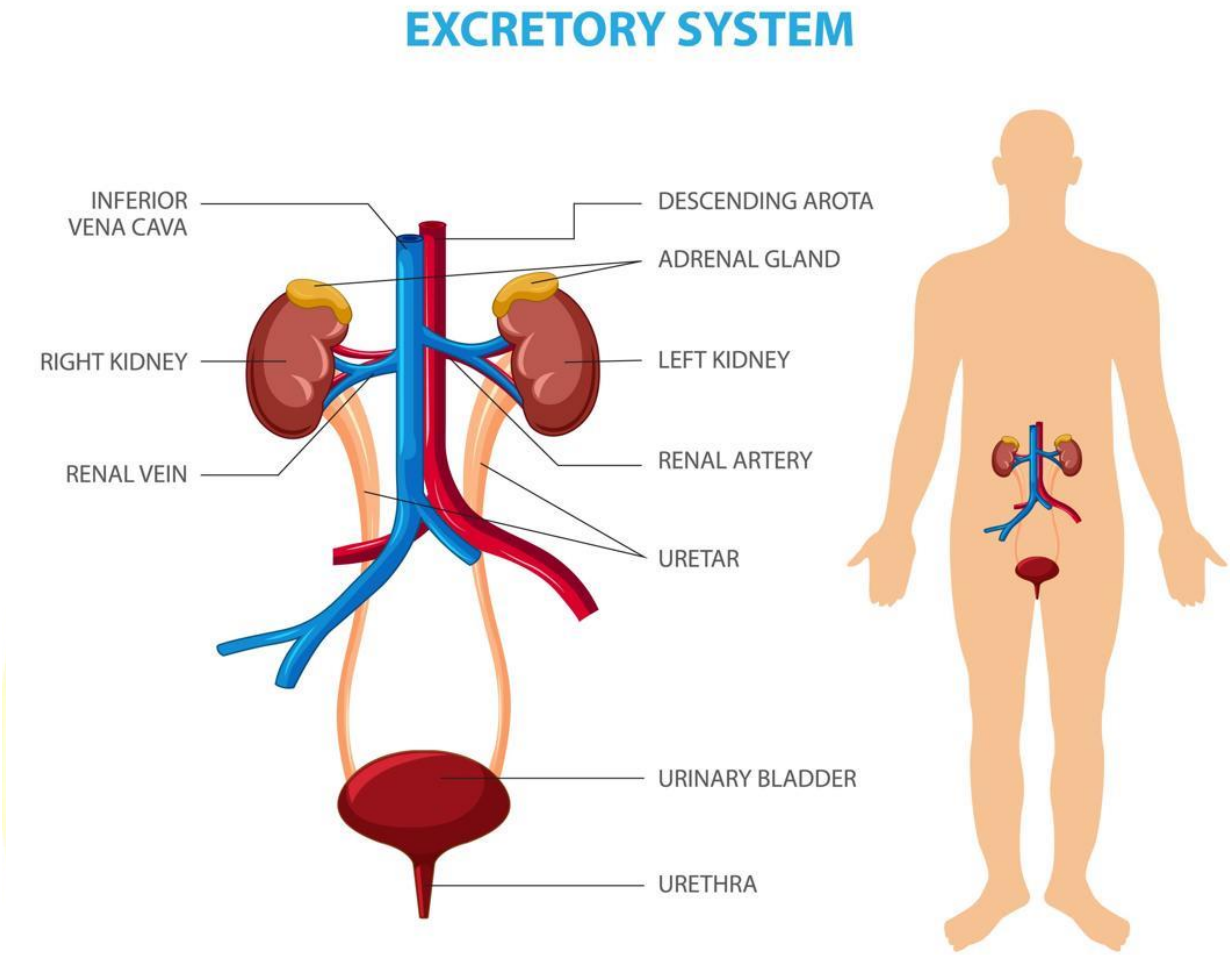
ਮੁੱਖ ਕੰਮ:

1. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣਾ।
2. ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਣਾ।
3. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
4. ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਭੇਜਣਾ।

ਯੋਗ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ: ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪਾਚਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(G) ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Excretory System)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow



ਅਰਥ: ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫ਼ਜ਼ਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਅੰਗ:

1. **ਗੁਰਦੇ (Kidneys)।**
2. **ਮੂਤਰ ਨਲੀਆਂ (Ureters)।**
3. **ਮੂਤਰਾਸ਼ਯ (Urinary Bladder)।**
4. **ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ (Urethra)।**

ਮੁੱਖ ਕੰਮ:

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

- ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨਾ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।
- ਫ਼ਜ਼ਲ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।

ਯੋਗ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ: ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ: ਸੱਤ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ

ਪ੍ਰਣਾਲੀ	ਮੁੱਖ ਕੰਮ	ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ
ਪਿੰਜਰ	ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ	ਗਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ	ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਤੀ
ਨਰਵਸ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ	ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ
ਖ਼ੂਨ ਸੰਚਾਰ	ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ	ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ
ਸਾਹ	ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣਾ	ਸਾਹ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ
ਪਾਚਨ	ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣਾ	ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
ਮਲ-ਨਿਕਾਸ	ਫ਼ਜ਼ਲ ਪਦਾਰਥ ਕੱਢਣਾ	ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ

ਯੂਨਿਟ–VI ਮਾਈਂਡ ਮੈਪ

ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਮੁਦਰਾਵਾਂ

ਚਿਨ ਮੁਦਰਾ

ਚਿਨਮਯ ਮੁਦਰਾ

ASHISH KUMAR Assistant Professor Learn • Teach • Grow

ਆਦਿ ਮੁਦਰਾ

ਨਾਸਿਕਾਗ੍ਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਯੋਗ ਮੁਦਰਾ

ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਨੇਤੀ • ਧੌਤੀ

ਨੌਲੀ • ਬਸਤੀ

ਕਪਾਲਭਾਤੀ

ਤ੍ਰਾਟਕ

ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੱਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ

ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਨਰਵਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (Important Questions)

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਛੇ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੁਹਰਾਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

0/18 ਤਿਆਰ

ਯੂਨਿਟ–I

- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਆਇਸੋਟੋਨਿਕ, ਆਇਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਆਇਸੋਕਾਇਨੇਟਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

ਯੂਨਿਟ–II

- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਰਥ, ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।
- ਫ੍ਰੈਕਚਰ, ਮੋਚ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਸਮੇਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮਝਾਓ।
- ਵਾਰਮਿੰਗ ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ।

ਯੂਨਿਟ–III

- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੱਸੋ।

ਯੂਨਿਟ–IV

- ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।
- ਕਬੱਡੀ ਅਤੇ ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਮਝਾਓ।
- ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕੌਸ਼ਲ ਲਿਖੋ।

ਯੂਨਿਟ–V

- **ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਸਮਝਾਓ।**
- **ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ, ਭ੍ਰਾਮਰੀ ਅਤੇ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।**
- **ਜਾਲੰਧਰ, ਉੱਡੀਆਨ ਅਤੇ ਮੂਲ ਬੰਧ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।**

ਯੂਨਿਟ–VI

- **ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।**
- **ਸ਼ਟਕਰਮ ਦੀਆਂ ਛੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।**
- **ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੱਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਦੱਸੋ।**

ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਨੋਟ: ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਉੱਨਤ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਬੰਧ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ASHISH KUMAR
Assistant Professor
Learn • Teach • Grow