ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ੳ)

ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਖਾਸ ਸਕਿੱਲ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ -

1. 1. 8 – 11 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨੁਕਤੇ
2. ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਕਿਲ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦੀ ਮੱਹਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ
3. 8 – 11 ਸਾਲ ਦੇ ਗੱਰੁਪ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਕਿਲ ਬਾਰੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾ ਦੱਸਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ।
4. ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿਲਜ਼ ਫੁੱਟਬਾਲ , ਟੱਚ ਰਗ ਬਾਏ(Touch Rough by), ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ।

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
Touch Rugby ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		

ਸੈਸ਼ਨ 4: ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ)

ਜਿਹੜੇ ਦੌੜਾਕ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਜੂਨੀਅਰ ਲੈਵਲ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੈਂਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਇਹ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੈਂਸ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੀਨੀਅਰ ਲੈਵਲ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਨਕਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਵਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ 12 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ- ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਚੁਣ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਸਟ ਬਣ ਸਕਣ ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਦੌੜਾਕ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ (14 ਤੋਂ 18) ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਜੂਨੀਅਰ ਲੈਵਲ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਜੂਨੀਅਰ ਚੈਂਪੀਅਨ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਸੀਨੀਅਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਏ ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਮਉਮਰ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਹਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਕੰਮ/ਭਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਸੱਟ ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੋਸਤ ਬਣ ਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੇ ।

ਜਦੋਂ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ (12 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਤੱਕ) ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ **ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤਿਆਂ** ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ।

- ਭਿੰਨ - 2 ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ।
- ਗੇਮਜ਼ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵੱਲ ।
- ਢੁਕਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਲੂਕ ਕਰਨਾ ।
- ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਕੇ, ਵੀਡਿਓ ਆਦਿ ਦਿਖਾ ਕੇ)
- ਨਿਰੀਖਨ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ (ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇ ਕੇ, ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣਾ)
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ।
- ਬਚਾਓ ਸੰਬੰਧੀ ਤਰੀਕੇ (ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਜਾਣ ਦਿਓ, ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦਿਓ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਣ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਣ) ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਬਾਅਦ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ।

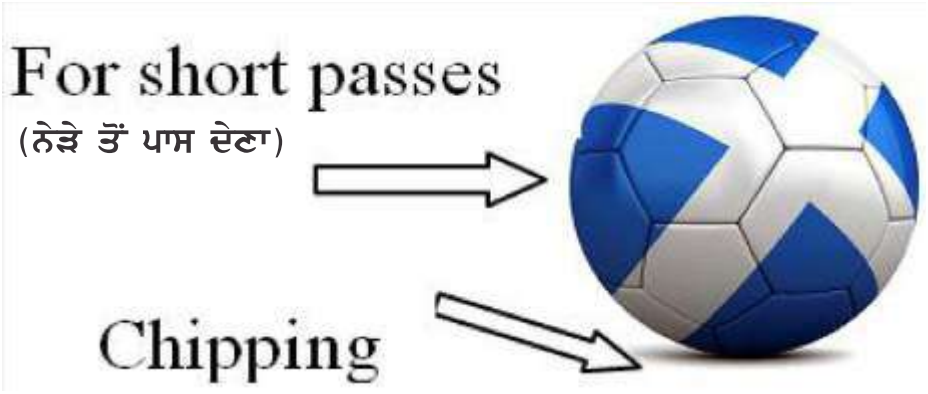
ਨਿੱਚੇ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਲਈ) ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (6 , 7 ਅਤੇ 8 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ) ਕਰਨ ਲਈ ਆਗਿਆ ਲਓ ।

ਫੁੱਟਬਾਲ - ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਠ

ਉਦੇਸ਼:	ਬੱਚੇ ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖਣਗੇ ।
ਸਮਾਨ:	ਫੁੱਟਬਾਲ, ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੋਣ (cone) ਅਤੇ ਸੋਸਰ ਕੋਣ (cone)

ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਕੋਚਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟਸ)	
ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ । ਉੱਥੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਨਣਾ ।	ਆਧਾਰ 1
ਕੁਲ੍ਹੇ (Hip) ਤੋਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ।	ਆਧਾਰ 2
ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਦੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਬੰਦ (lock) ਕਰਨਾ ।	ਆਧਾਰ 3



ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ -1

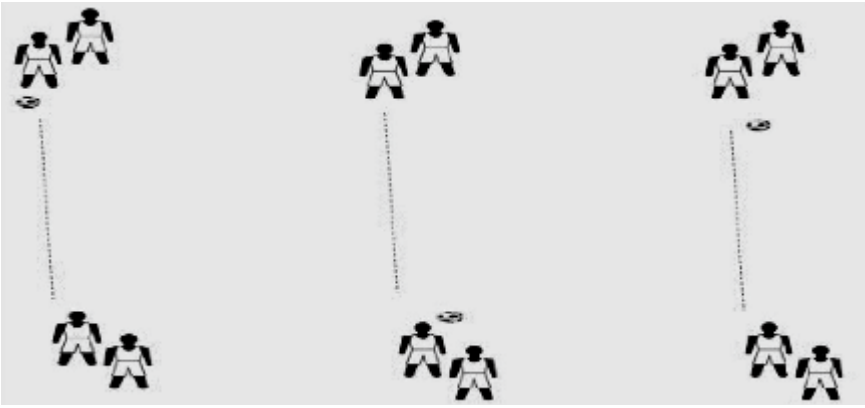
ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	5 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ 3G ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ 'ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ (Get the ball)' - 'ਬਾਲ ਦੇਣਾ (Give the Ball)' - 'ਬਾਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਣਾ (Go the ball)' ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ (Sharing and Trusting) ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪਾਸਿੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਵਾਰਮ ਅਪ	5 ਮਿੰਟ

- ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੈੱਟਅਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 3 ਜਾਂ 4 ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਹੋਵੇ ।
- ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ 10 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਊਂਡ ਲਵੋ ।
- ਹਰੇਕ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ 2 ਟੀਮਾਂ ਦਸ ਪਾਸ (Ten passes) ਦੀ ਗੇਮ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ।
- ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ 10 ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੁਆਇੰਟ (One point) ਮਿਲੇਗਾ ।
- ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਬਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਹੈ ।
- ਪਾਸ () ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿੱਚਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲੈਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣ	15 ਮਿੰਟ

- ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਊਂਡ ਲਵੋ ।
- ਹਰੇਕ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ 2 ਟੀਮਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਗੇਮ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ।

Focus

ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਚਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਅਲਾਊਡ (Allowed) ਹੈ ।

ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ	3 ਮਿੰਟ

ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ , ਅਰਧ –ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (Straching exercise) ਕਰੋ ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੂਲ -ਡਾਉਨ () ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸੀਵੀਇੰਗ - 2

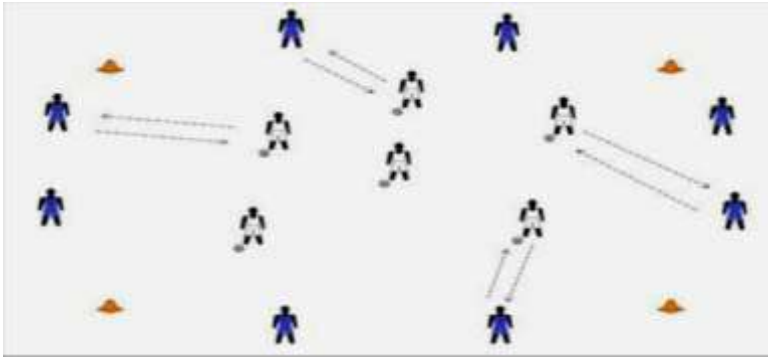
ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ 3G ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ । 'Get the ball (ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ)' – 'Give the ball (ਬਾਲ ਦੇਣਾ)' – 'Go the ball(ਬਾਲ ਦੇ ਪਿਛੇ ਜਾਣਾ)' ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ Sharing and trusting(ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ) ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪਾਸਿੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਗੱਰੁਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਗੱਰੁਪ ਲਈ ਕੋਣ (Cone) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਗ੍ਰਿਡ ਬਣਾਓ ।
- ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਮ ਗ੍ਰਿੱਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਦੂਜੀ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇਗੀ
- ਗ੍ਰਿੱਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਗੇਂਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ , ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੇ ਚਿਤੱਰ ਨੂੰ ਵੇਖੋ

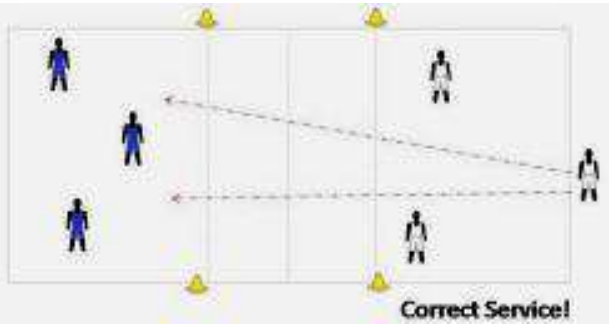


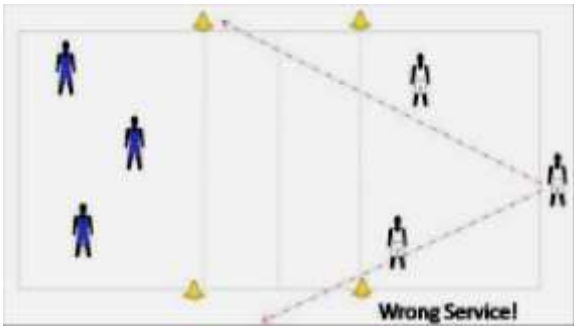
- ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਗ੍ਰਿੱਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ , ਨੂੰ ਪਾਸ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਵੇਗਾ ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਕਰੋ, ਪਾਸ ਲਓ ਤੇ ਦਿਓ ।
- ਦੋ ਮਿੰਟ ਬਾਦ ਰੋਲ ਬਦਲੋ।
- ਫੈਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ (stretching exercise) ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

ਬਾਲੀਬਾਲ ਗਰਾਊਂਡ

- ਕੋਣ (Cone) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਾਲੀਬਾਲ ਦਾ ਕੋਰਟ ਬਣਾਓ ।
- ਨੈੱਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਈਨ ਲਗਾਓ । ਇੱਥੇ ਕੋਣ (Cone) ਨਾ ਵਰੋਤ ।
- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਛੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ





- ਖੇਡ ਬਾਲੀਬਾਲ ਵਰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲ ਗਰਾਉਂਡ ਉੱਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇੱਹ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋ ਨੀਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।ਬਾਲ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਕਿੱਕ / ਪਾਸ ਕੇਵਲ nside of Insdepਹੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਹੈ ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਭੇਜਣ ਵਾਸਤੇ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਤਿੰਨ ਟੱਚ ਲੈ ਕੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
- ਬਾਲੀਬਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਵਿਰੋਧੀ ਵੱਲ ਭੇਜੇਗਾ ।
- ਇੱਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਲੀ (Valley) ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਨਹੀ ਹੈ । ਗੇਂਦ ਗੋਡੀਆਂ ਤੋ ਨਿੱਚੇ ਰਹੇਗੀ ਜੇਕਰ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠੇਗੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਸ ਦਾ ਅੰਕ ਮਿੱਲੇਗਾ ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਊਂਡ ਲਵੋ ।
- ਹਰੇਕ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਊਡ ਵਿੱਚ 2 ਟੀਮਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਗੇਮ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ।
- ਚਾਰ ਬਿਨਾਂ ਗੋਲ ਕੀਪਰ ਤੋ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਬਣਾਓ ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੋ ਪੋਲਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਗੋਲ ਕਰੇਗੀ ।

Focus ***ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿੱਚਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਅਲਾਉਡ ( ) ਹੈ।***

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ () ਕਰੋ ।

ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸੀਇਵਿੰਗ - 3

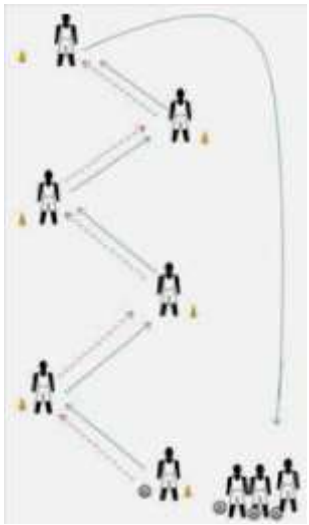
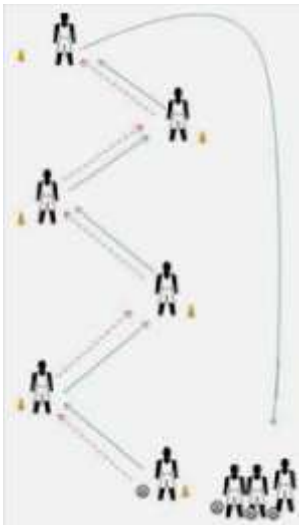
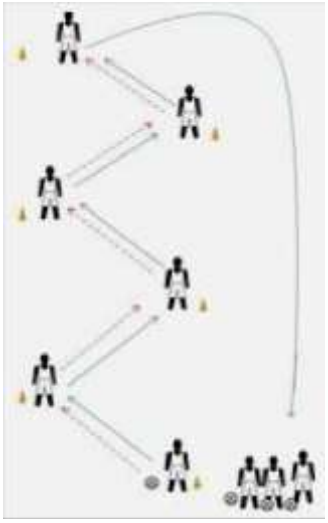
ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ — 2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ 3G ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ। 'Get the Ball (ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ)' – 'Give the Ball (ਬਾਲ ਦੇਣਾ)' – 'Go the Ball(ਬਾਲ ਦੇ ਪਿਛੇ ਜਾਣਾ)' ਫੁਟੱਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ Sharing and trusting(ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ) ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਸਿੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਮਾਉਣਾ — 5 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਉਸ ਕੋਲ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਨਿੱਚੇ ਲਿੱਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈੱਟ –ਅੱਪ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

- ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਲਦਾ ਰਹੇਗਾ।
- ਇੱਕ ਪਾਰਟਨਰ (ਭਾਗੀਦਾਰ) ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਗੇਂਦ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਪਣੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਲੇਵੇਗਾ।

- ਪਾਰਟਨਰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਿ ਕੋਣ (cone) ਨਾਲ ਮਾਰਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਾਸਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ।
- ਪਾਸ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਹ ਪਾਸ ਸਾਂਭਣੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਂਭੀ ਜਾ ਸਕੇ ।
- ਅਖੀਰਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡਰਿਬਲ ਕਰਕੇ ਸਟਾਰਟਿੰਗ (Starting) ਪੋਆਇੰਟ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆ ਕੇ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ
- Appendix 1 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (Stretching exercise) ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਮ A ਅਤੇ ਟੀਮ B ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਟੀਮ A ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟੀਮ B ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਭੇਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਖੇਡੇ ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਗੇਂਦਾਂ ਦਿਓ ।

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਇੰਝ 2 ਮਿੰਟ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- ਦੋਵੇ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੀ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਡਿਸਟਰਬ / ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ।
- ਹੁਣ ਦੋਵੇ ਟੀਮਾਂ ਇੱਕ ਹੀ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਗੇਂਦਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ।
- ਹਰੇਕ ਦੋ-ਦੋ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਦੋਨਾਂ ਟੀਮਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ - ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਵਾਪਸ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋ ਤੱਕ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਾਲ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਛੋਟੇ ਸਾਇਜ਼ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡੋ ।

Focus *ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿੱਚਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਅਲਾਊਡ ( ) ਹੈ।*

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ-ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ - ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਤੇ ਪਾਠ

ਉਦੇਸ਼:	ਬੱਚੇ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਦੀ ਸਕਿਲ ਸਿੱਖਣਗੇ ।
ਸਮਾਨ:	ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੋਣ (Marking cone) ਅਤੇ ਸੋਸਰ ਕੋਣ (saucer cone)

ਕੋਚਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟਸ	
ਗੇਂਦਾਂ ਨੂੰ ਡਰਿਬਲ ਕਰਨ ਸਮੇ ਉੱਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ , ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਨਹੀਂ । ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਡਰਿਬਲ ਕਰੋ ਕਦੇ ਵੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਾਊਂਸ ਨਾ ਕਰੋ	ਪੱਧਰ 1
ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗੇਂਦ ਕਮਰ ਤੋਂ ਨਾ ਉਠੇ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਾਹਮਣੇ ਵੇਖੋ, ਗੇਂਦ ਜਾਂ ਗਰਾਊਂਡ ਵੱਲ ਨਹੀਂ	ਪੱਧਰ 2
ਜਦੋ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬਾਊਂਸ ਕਰੋ । ਜਦੋ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਲ ਵੀ ਉਸ ਸਾਈਡ ਮੋੜੋ ।	ਪੱਧਰ 3

ਡਰਿਬਲਿੰਗ - 1

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ — 2 ਮਿੰਟ

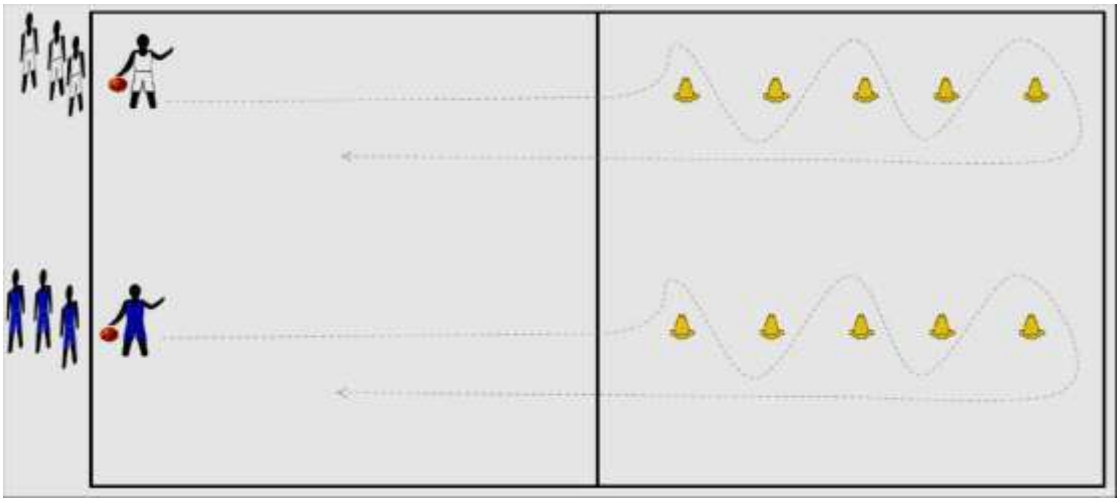
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇਪਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ , ਟੀਮ , ਦੋਸਤਾਂ , ਪਰਿਵਾਰ ਆਦਿ ਲਈ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ — 5 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗੱਰੁਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ - ਦੂਰ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਦੇਵੋ ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਸਾਈਡ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਸਾਈਡ ਬਦਲਵੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲ ਕਰੋ ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਹੀ ਕਰੋ । ਬਾਲ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਤੇ ਉਛਾਲੋ , ਕਮਰ ਤੱਕ ਉਛਾਲੋ , ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਉਛਾਲੋ ।
- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ।
- ਖਿੱਚਣ ਵਾਲਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

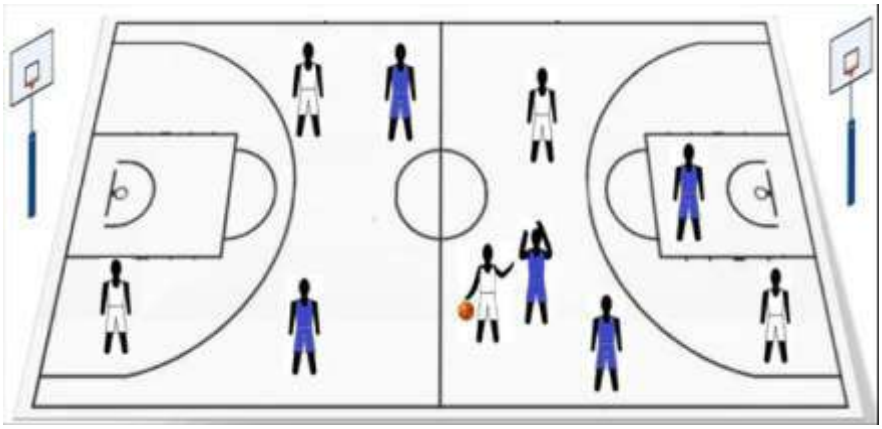
ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ — 10 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੇ ਗੱਰੁਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਗੱਰੁਪ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਹਰੇਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਕੋਰਟ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਕੋਣ ਰੱਖੋ ।
- ਨਿੱਚੇ ਦਰਸਾਏ ਚਿੱਤਰ ਵੱਲ ਵੇਖੋ ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਾਂਡ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਗੱਰੁਪ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਡਰਿਬਲ ਕਰੇਗਾ , ਟੇਢੀ - ਮੇਢੀ ਕੋਣਜ਼ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹੀ ਜਲਦੀ ।
- ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਲ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਂਝ ਹੀ ਕਰੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲੇ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ।
- ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਖਤਮ ਕਰੇਗੀ ਉਹ ਹੀ ਟੀਮ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ ।



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਜਾਂ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ । ਪੂਰੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡੋ



Focus

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਸਮੇਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ ਹਥੇਲੀ ਨਹੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਸਮੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖੋ ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ,ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁਲੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

ਡਰਿਬਲਿੰਗ-2

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿਟ	5 ਮਿਟ	10 ਮਿਟ	15 ਮਿਟ	3 ਮਿਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

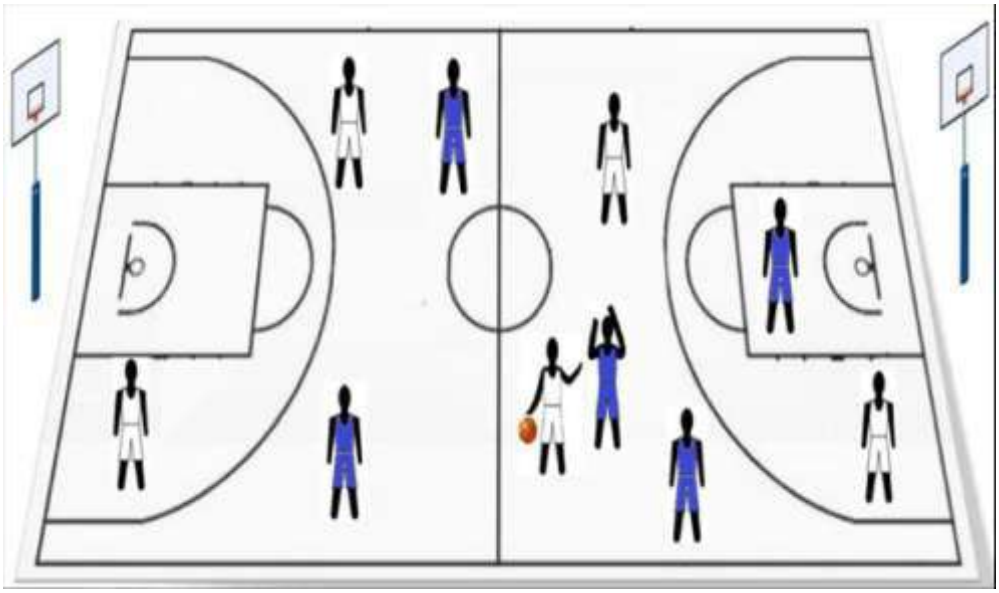
ਜਦੋ ਤੁਸੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡਰਿਬਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋ ਖਿੱਚੀ ਨਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ।ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਕੂਲ, ਟੀਮ, ਦੋਸਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ –ਦੂਰ ਖਿਲਾਰ ਦਿਓ ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਡਰਿੱਬਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ 2 ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਗਰੁਪਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਖੇਡ ਹਾਫ – ਕੋਰਟ (Half -Court) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੇਡਣ ।
- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ।



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੋ ਅਤੇ ਹਾਫ ਕੋਰਟ (Half Court) ਵਰਤ ਕੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡੋ ।

Focus

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਬੱਚੇ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਸਮੇਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਰਤ ਕਹੇ ਹਨ ਹਥੇਲੀ ਨਹੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਸਮੇਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖੋ ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ , ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁਲੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (Stretching exercise) ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੂਲ ਡਾਊਨ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿੱਖੀਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

ਡਰਿਬਲਿੰਗ -3

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡਰਿਬਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਖਿੱਚੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੀ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ।

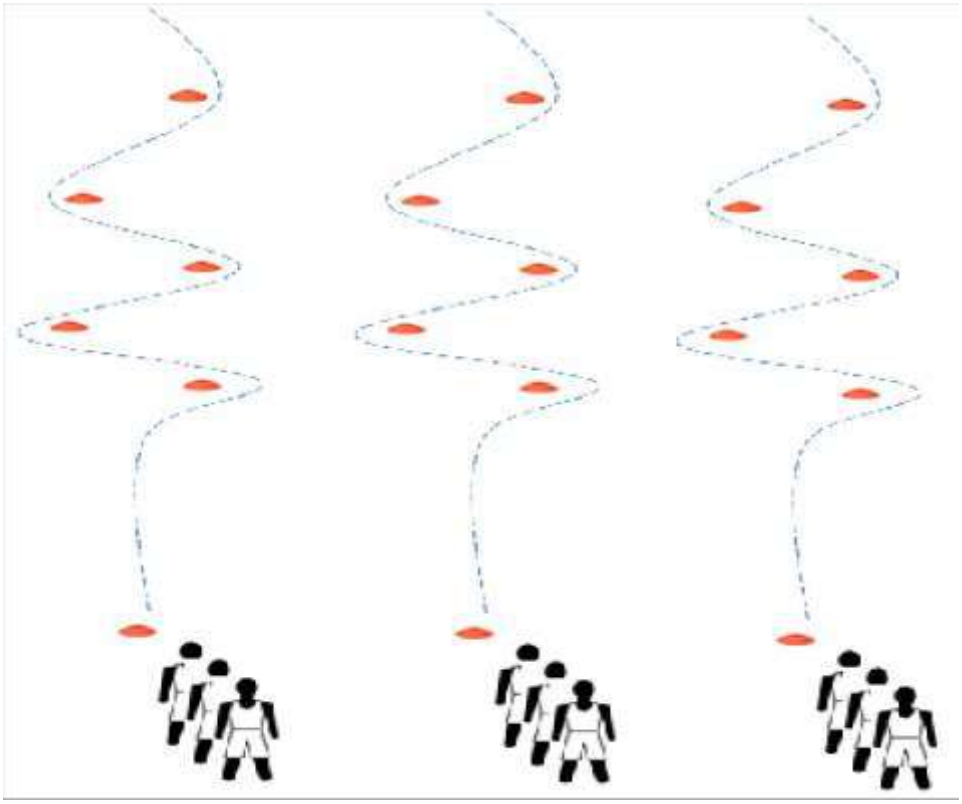
ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਖਿਲਾਰ ਦਿਓ ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਡਰਿੱਬਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ 4 ਜਾਂ 5 ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਡਰਿੱਲ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ।
- ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਜਿੱਗ-ਜੈਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਰਿੱਬਲਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਨ ਕੋਲੋਂ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ । ਕੋਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਦਾ ਪਰੰਤੂ ਕੋਨ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ।
- ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਵਰਤੋਂ ।

- ਡਰਿੱਬਲਿੰਗ ਦੀ ਤਾਲ (Rhythm) ਬਦਲਵੇਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ।
- ਸਪੀਡ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੈਅ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਛਾਤੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਦੇਣ ਤੇ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਖੇਡੋ ।

Focus

ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਯਕੀਨਨ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਉਹ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾ ਕਿ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਡਰਿਬਲਿੰਗ ਸਮੇਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖਣ ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ , ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (stretching exercise) ਕਰੋ ।

ਬਾਲੀਬਾਲ - ਬਾਲ ਕੰਟੈਕਟ ਉੱਤੇ ਪਾਠ

ਉਦੇਸ਼:	ਬੱਚੇ ਬਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਬਾਲ ਕੰਟੈਕਟ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਗੇ ।
ਸਮਾਨ:	ਬਾਲੀਬਾਲ, ਮਾਰਕਿੰਗ ਕੋਣ ਅਤੇ ਸੋਸਰ ਕੋਣ ।

ਕੋਚਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟਸ	
ਅੰਗੂਠੇ ਸਮਾਂਤਰ ਤੇ ਨਿੱਚੇ ਵੱਲ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣ ਬਾਜੂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉ ।	ਪੱਧਰ 1
ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਦੇਖੋ ਗੇਂਦ ਦੀ ਲਾਈਨ 'ਚ ਪੁੱਜੋ ।	ਪੱਧਰ 2

ਬਾਲ ਕੰਟੈਕਟ-1

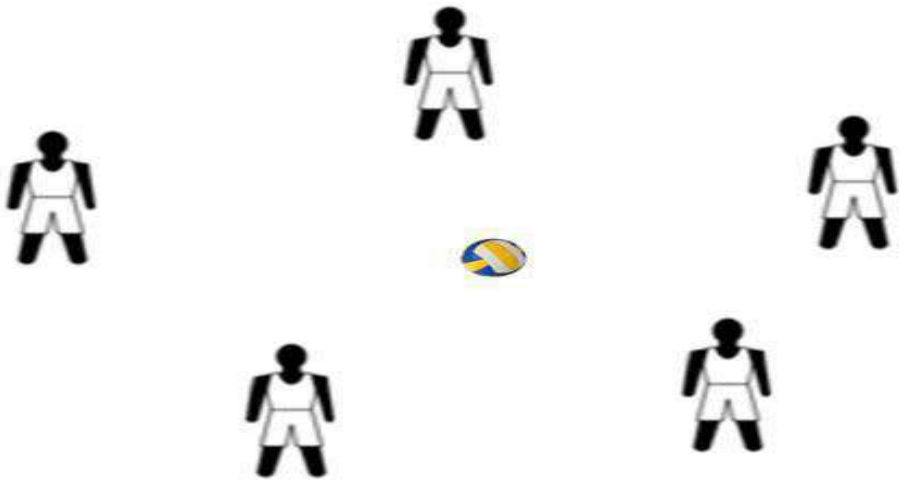
ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਸਹੀ ਬਾਲ ਕੰਟੈਕਟ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ । ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਲਈ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਫੋਕਸ ਕੀਤਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ।

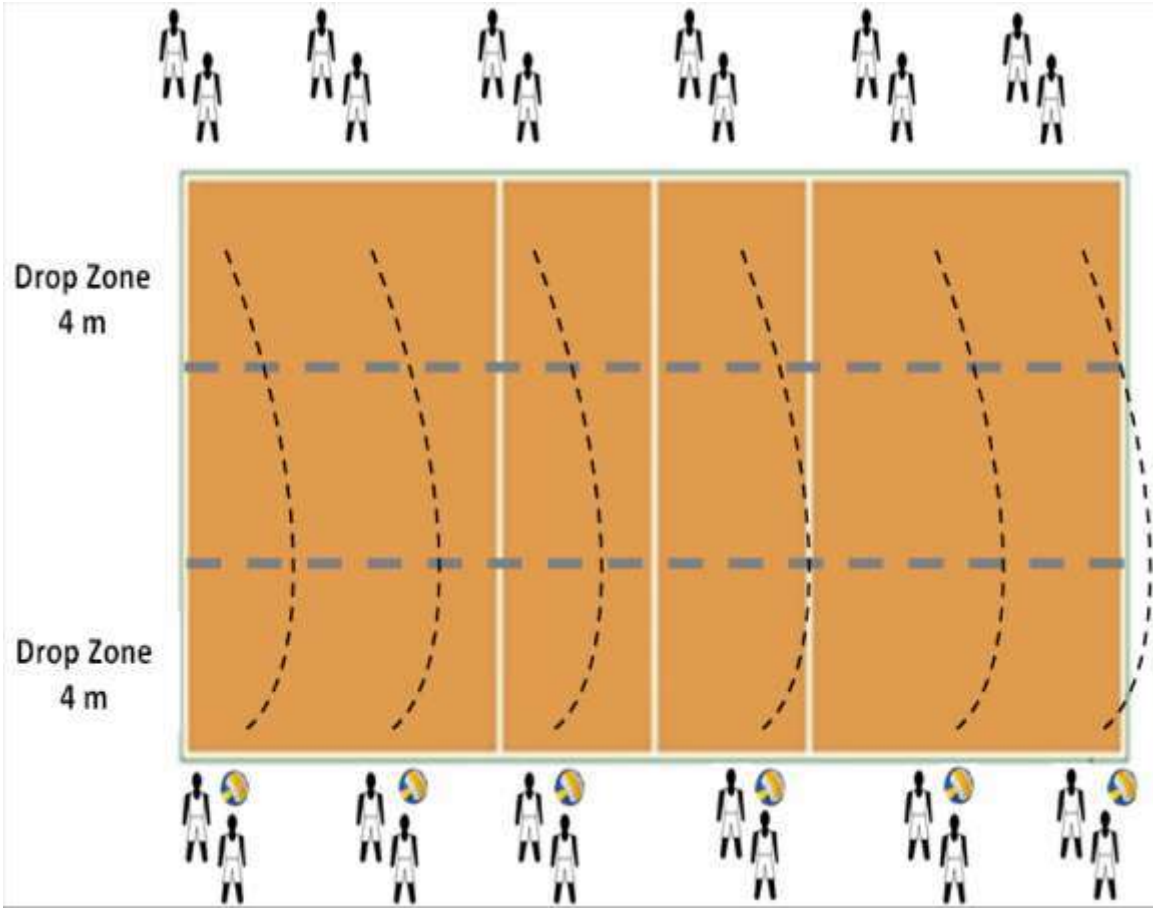
ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 5-5 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਕੋਲ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਚੱਕਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਡਰਾਪ ਦੇਵੇਗਾ ।
- ਡਰਾਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹਿੱਟ ਕਰੇਗਾ ।
- ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਆਏਗਾ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਨਾਲ ਠੀਕ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।



ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਗੇਂਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਸਹੀ ਸੈੱਟਅਪ ਲਈ ਚਿੱਤਰ ਵੇਖੋ ।
- ਸਿੱਧੀ ਸੈੱਟਅਪ ਲਈ ਚਿੱਤਰ ਵੇਖੋ ।
- ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਕੋਣ ਰੱਖੋ ਇਹ ਕੋਣ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ੪ ਮੀ. ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋਣ ।
- ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਸਾਈਡਾਂ ਦੇ ਡਰਾਪ ਜੋਨ ਹਨ । ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਾਲ ਟਾਸ ਕਰੋ।ਇੱਕ ਡਰਾਪ ਲਓ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡਰਾਪ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਟ ਕਰੋ ।
- ਬਾਲ ਦੇ ਠੀਕ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਅੰਡਰ ਆਰਮ ਬਾਜ਼ੂ ਵਰਤੋਂ । ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਹ ਵੀ ਇੰਝ ਹੀ ਕਰੇ ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਾਲੀਬਾਲ 10 ਅੰਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਟੀਮਾਂ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤੁਸੀ ਅੰਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਸੋਧੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ

Focus

ਸਹੀ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਸਹੀ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

ਬਾਲ ਕੰਟੈਕਟ-2

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

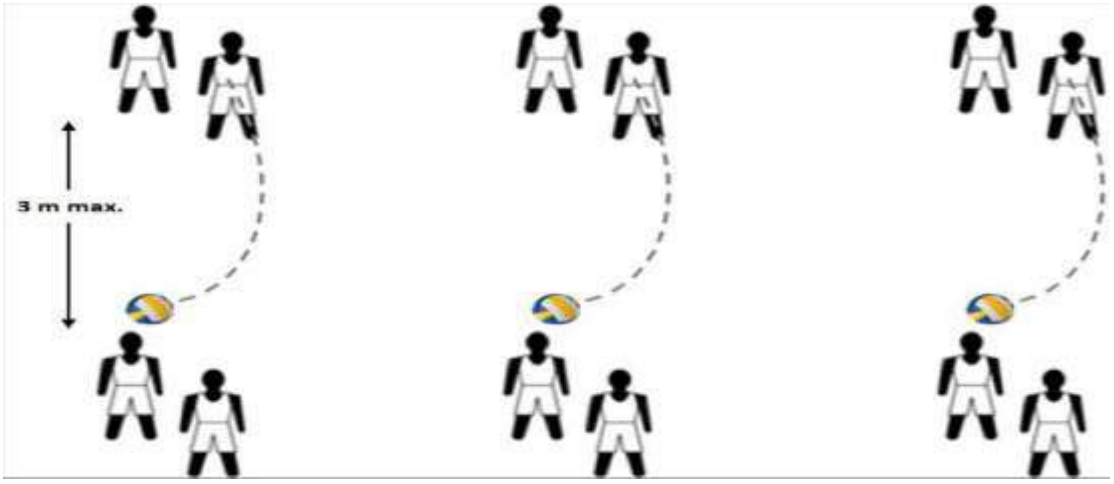
ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਬਾਲੀਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਰੋਲ ਹੈ । ਪਾਸਿੰਗ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਖੇਡ ਵਿੱਚ, ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 4 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਬਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਫਾਇਲ ਬਣਾ ਲਵੇ । ਦੋ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੋ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
- ਫਾਇਲ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਹਿੱਸੇਦਾਰ(partner) ਨੂੰ ਸੁੱਟੇਗਾ-ਅੰਡਰ ਆਰਮ ਥਰੋ ।
- ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬਾਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਪਹਿਲੇ ਜੋੜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇੰਝ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।



ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਾਲੀਬਾਲ 10 ਅੰਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਟੀਮਾਂ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ।
- ਕੇਵਲ ਅੰਡਰ ਆਰਮ ਪਾਸਿੰਗ ਸਮੇਤ ਨੈੱਟ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਹੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੰਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਸੋਧੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	10 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਾਲੀਬਾਲ 10 ਅੰਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਟੀਮਾਂ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੰਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

Focus

ਨੈੱਟ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪਾਸ ਲੈਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

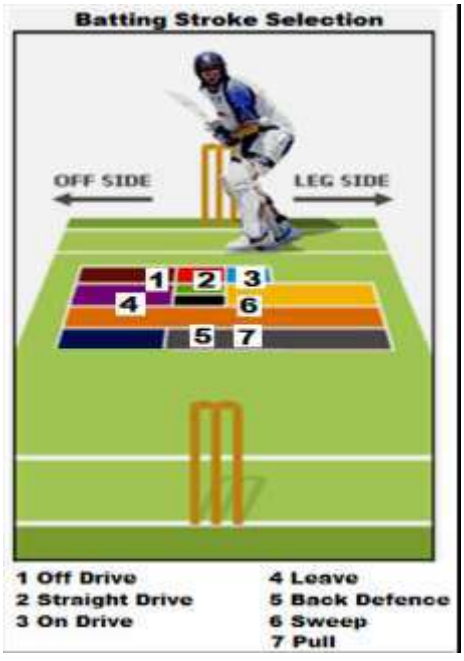
ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।

ਕ੍ਰਿਕੇਟ - ਪਾਠ ਬੈਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਬੋਲਿੰਗ

ਉਦੇਸ਼:	ਬੱਚੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖਣਗੇ ।
ਸਮਾਨ:	ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਾਲ, ਵਿਕਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਣ ।

ਕੋਚਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟਸ	
ਆਪਣਾ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਮੋਢਾ ਅਤੇ ਕੁਹਣੀ (Elbow) ਬਾਲ ਦੀ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਲਿਆਓ । ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਲ ਵੱਲ ਲਿਆਓ । ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਜਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਖੇਡਣੀ ਹੈ । ਬਾਲ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ ।	**ਪੱਧਰ 1**
ਬਾਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਘੁਮਾਓ । ਬੈਟ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖੇਡੋ ਕਿਸੇ ਤਿਕੋਣੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ । ਸ਼ਾਰਟ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।	**ਪੱਧਰ 2**



ਬੈਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ-1

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਟ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੀ ਸਹੀ ਟੱਚ (Touch) ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । ਟੱਚ ਬੈਟਿੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ ।

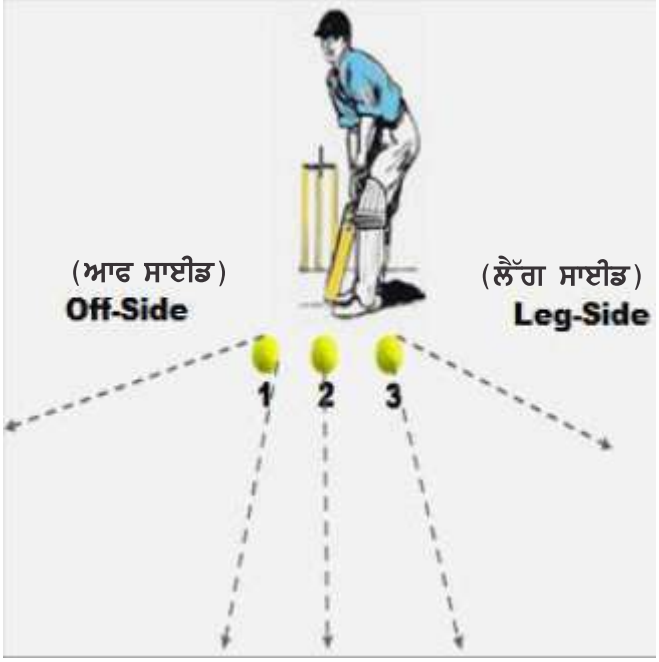
ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

- ਕੀ ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਹੋਲੀ, ਤੇਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਘੁੰਮੇ ਹਨ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੇਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬੈਟ ਅਤੇ 3 ਗੇਂਦਾਂ ਹੋਣ ।
- ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਛੇ ਬਾਲਾਂ ਖੇਡੇਗਾ ।
- ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਸੈੱਟ -ਅਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਗੇਂਦ-1 ਗੇਂਦਬਾਜ ਲਾਈਨ 1 (ਆਫ-ਸਟੰਪ) ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਇਸ ਨੂੰ ਆਫ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਖੇਡੇਗਾ ।
- ਗੇਂਦ-2 ਗੇਂਦਬਾਜ ਲਾਈਨ 2 (ਮਿਡਲ-ਸਟੰਪ) ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧੇ ਵੱਲ ਖੇਡੇਗਾ ।
- ਗੇਂਦ -3 ਗੇਂਦਬਾਜ ਲਾਈਨ 3 (ਲੈੱਗ -ਸਟੰਪ) ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਉਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਖੇਡੇਗਾ ।
- ਹਰੇਕ ਗੇਂਦਬਾਜ ਤਿੰਨ ਗੇਂਦਾ ਸੁੱਟੇਗਾ ।

- ਬਾਕੀ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਫੀਲਡਿੰਗ ਕਰਨਗੇ ।
- ਛੇ ਗੇਂਦਾਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬੱਲੇਬਾਜ ਤੇ ਗੇਂਦਬਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ ।



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਛੇ ਓਵਰਜ਼ ਦਾ ਤਿੰਨ ਬਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਓਵਰ ਦਾ ਮੈਚ ਖੇਡੋ ।
- ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਥਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਾਊਂਡਰੀ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ।
- Drop-one-hand catch ਦਾ ਸੋਧਿਆ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ।

Focus

ਬੱਚੇ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ 'ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਗੇ ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (Stretching excercise) ਕਰੋ ।

ਬੈਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ-2

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਟ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੀ ਸਹੀ ਟੱਚ (Touch) ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਟੱਚ ਬੈਟਿੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ ।

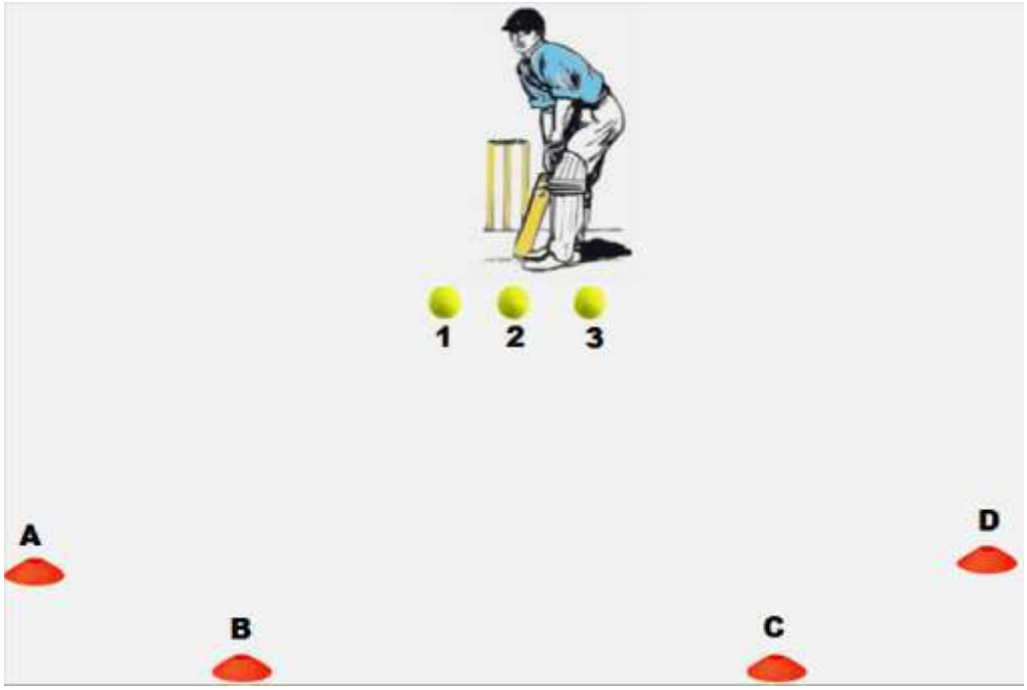
ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

- ਕੀ ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਹੌਲੀ, ਤੇਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਘੁੰਮੇ ਹਨ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੇਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬੈਟ ਅਤੇ ੨ ਜਾਂ ੩ ਗੇਂਦਾਂ ਹੋਣ ।
- ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਛੇ ਬਾਲਾਂ ਖੇਡੇਗਾ ।
- ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਭਿੰਨ- ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਸੈੱਟ -ਅਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਗੇਂਦ-1 ਗੇਂਦਬਾਜ ਲਾਈਨ 1 (ਆਫ-ਸਟੰਪ) ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਣ 1 ਅਤੇ ਕੋਣ 2 ਵਿਚਕਾਰ ਖੇਡੇਗਾ ।
- ਗੇਂਦ-2 ਗੇਂਦਬਾਜ ਲਾਈਨ 2 (ਮਿਡਲ-ਸਟੰਪ) ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧੇ ਵੱਲ ਖੇਡੇਗਾ
- ਗੇਂਦ -3 ਗੇਂਦਬਾਜ ਲਾਈਨ 3 (ਲੈੱਗ -ਸਟੰਪ) ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ ਉਸਨੂੰ ਕੋਣ 3 ਅਤੇ ਕੋਣ 4 ਵਿਚਕਾਰ ਖੇਡੇਗਾ ।

- ਹਰੇਕ ਗੇਂਦਬਾਜ ਤਿੰਨ ਗੇਂਦਾਂ ਸੁੱਟੇਗਾ । ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਫੀਲਡਿੰਗ ਕਰਨਗੇ ।
- ਛੇ ਗੇਂਦਾਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬੱਲੇਬਾਜ ਤੇ ਗੇਂਦਬਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ।



ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਛੇ ਓਵਰਜ਼ ਦਾ ਤਿੰਨ ਬਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਓਵਰ ਦਾ ਮੈਚ ਖੇਡੋ ।
- ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਥਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਾਊਂਡਰੀ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ।
- One-drop-one-hand catch ਦਾ ਸੋਧਿਆ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ।

Focus *ਬੱਚੇ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ 'ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਗੇ ।*

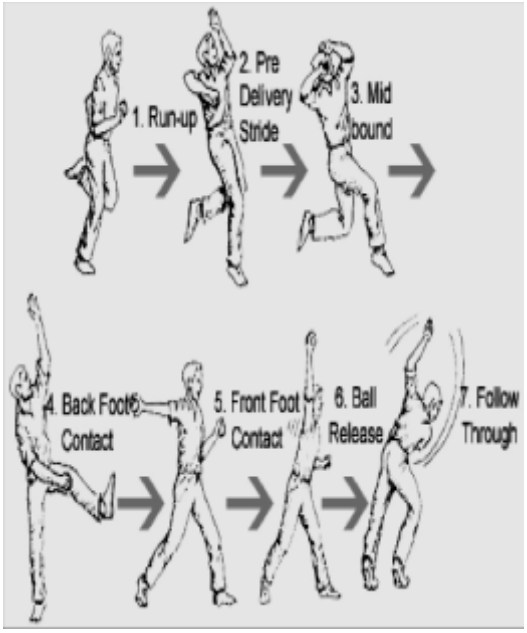
ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

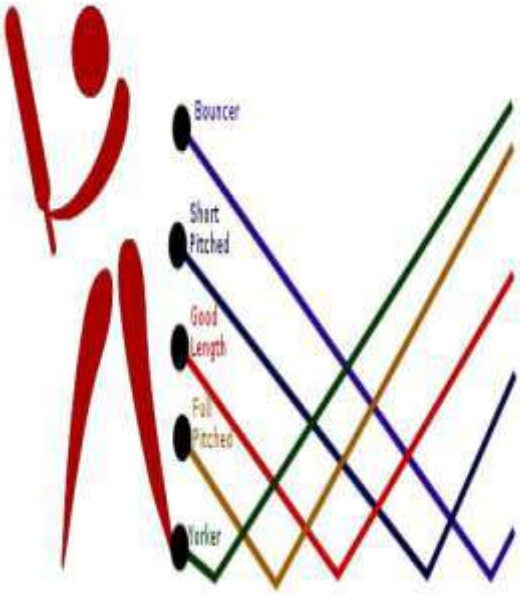
- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (stretching excercise) ਕਰੋ ।

ਬਾਲਿੰਗ ਉੱਤੇ ਪਾਠ

ਉਦੇਸ਼:	ਬੱਚੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖਣਗੇ ।
ਸਮਾਨ:	ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਾਲ, ਵਿਕਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਨ ।

ਕੋਚਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟਸ	
ਦੌੜਨ ਦੇ ਕਦਮ ਸਮਾਨ ਰੱਖੋ । ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਲੈਂਥ ਆਫ ਡਿਲਵਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ । ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ । ਡਿਲਵਰੀ ਜੰਪ ਉੱਚਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੌੜਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ , ਲਵੋ । ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣੀ ਹੈ ।	ਪੱਧਰ 1
ਐਕਸ਼ਨ ਆਫ ਡਿਲਵਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੂਲਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬਾਲ ਨੂੰ ਟਾਪ ਮੋਸਟ (ਠੋਪ ਮੋਸਟ) ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰੋ । ਨਾਨ-ਡਿਲਵਰੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਡਿਲਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਪਿੱਛਲੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ । ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਦੇ ਬਜਾਏ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ।	ਪੱਧਰ 2





ਬੋਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ-1

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਾਲਿੰਗ ਦੀ ਸਹੀ ਡਿਲਵਰੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ- ਤਰੀਕਿਆਂ, ਹੌਲੀ, ਤੇਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਘੁੰਮੇ ਹਨ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਹੋਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣਗੇ ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਸੈੱਟ -ਅਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ 20-25 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਖੜਣਗੀਆਂ।
- ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਟੰਪ ਰੱਖ ਦਿਓ ।
- A ਅਤੇ B ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ C ਅਤੇ D ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ।
- ਪਹਿਲਾਂ A ਸਹੀ ਰਨ ਅੱਪ (Run up) ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ (Action) ਲੈ ਕੇ ਵਿਕਟ ਨੂੰ ਟਾਰਗੈੱਟ ਬਣਾ ਕੇ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ।
- ਹੁਣ ਬੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ੀ ਚਾਲੂ ਰਹੇਗੀ ।
- ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਜਿਆਦਾ ਵਿਕਟਾਂ ਕੱਢੇਗੀ, ਉਹ ਜਿੱਤ ਜਾਵੇਗੀ ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਸੀਮਤ ਓਵਰਜ਼ ਦਾ ਤਿੰਨ ਬਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਓਵਰ ਦਾ ਮੈਚ ਖੇਡੋ ।
- ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਥਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਾਊਂਡਰੀ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ।
- one-drop-one-hand catch ਦਾ ਸੋਧਿਆ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ।
- ਇਹ ਯਕੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇੱਕ ਓਵਰ ਗੇਂਦਬਾਜੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

Focus

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਾਓਲਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ।

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (stretching excercise) ਕਰੋ ।

ਬੋਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ-2

ਐਡੁਕੇਟ	ਗਰਮਾਉਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਡੁਕੇਟ	2 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਟ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੀ ਸਹੀ ਟੱਚ (Touch) ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ । ਟੱਚ ਬੈਟਿੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ	5 ਮਿੰਟ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ- ਤਰੀਕਿਆਂ, ਹੋਲੀ, ਤੇਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਘੁੰਮੇ ਹਨ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ	10 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਹੋਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।
- ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ । ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣਗੇ ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਸੈੱਟ -ਅਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ 20-25 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਖੜਣਗੀਆਂ ।
- ਵਿਕਟਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਲੈਂਥ ਏਰੀਆ (Length Area) ਮਾਰਕ ਕਰੋ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਲੱਬਧੀ (Availablity) ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਸਰ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- A ਅਤੇ B ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ C ਅਤੇ D ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ ।
- ਪਹਿਲਾਂ A ਸਹੀ ਰਨ ਅਪ (Run up) ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ (Action) ਨਾਲ ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗਾ ।
- ਹੁਣ C ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗਾ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੇਂਦਬਾਜੀ ਚਾਲੂ ਰਹੇਗੀ ।
- ਸਾਰੇ ਗੇਂਦਬਾਜ ਮਾਰਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੇਤਰਫਲ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਗੇ ।
- ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਜਿਆਦਾ ਮਾਰਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਾਲ ਸੁੱਟੇਗੀ ਉਹੀ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	15 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ।
- ਸੀਮਤ ਓਵਰਜ਼ ਦਾ ਤਿੰਨ ਬਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਓਵਰ ਦਾ ਮੈਚ ਖੇਡੋ ।
- ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਥਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਾਊਂਡਰੀ ਮਾਰਕ ਕਰੋ ।
- one-drop-one-hand catch ਦਾ ਸੋਧਿਆ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ।
- ਇਹ ਯਕੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇੱਕ ਓਵਰ ਗੇਂਦਬਾਜੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

Focus *ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਾਓਲਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ।*

ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	3 ਮਿੰਟ

- ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ (stretching excercise) ਕਰੋ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Prevent:- ਰੋਕਣਾ

Mature:- ਸਮਝਦਾਰ, ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਆਣਾ, ਗਿਆਨ

Multiple:- ਵੱਖਰਾ, ਵੱਧ ਭਿੰਨਤਾ

ਅਭਿਆਸ

1. ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵੀ ਕੰਡਕਟ ਕਰੋ :–

   A. ਫੁੱਟਬਾਲ ਪਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸਿਵਿੰਗ

   B. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਡਰਿਬਲਿੰਗ

   C. ਵਾਲੀਬਾਲ ਬਾਲਕੰਟੈਕਟ

   D. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬੋਲਿੰਗ

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ (Early year) ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।

ਮਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ਓ)

1. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।
2. ਵਾਲੀਬਾਲ ਅਤੇ ਬਾੱਸਕਟ ਬਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਕਿੱਲ ।
3. ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਕਿੱਲ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ: –

1. 12 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅੰਕ (Teaching point) ।
2. ਫੁੱਟਬਾਲ ਲਈ ਪਾਸਿੰਗ ਰਸਿਵਿੰਗ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦੀ ਕੋਚਿੰਗ ਲਈ ਕੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਗੇ ?
3. ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ਏ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।		
ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		

ਸੈਸ਼ਨ-5:- ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ(ਬੇਸਿਕ)

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਯੋਗਾ

ਸ਼ਬਦ *'ਯੋਗਾ'* ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਿਲਣਾ, ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਜੋੜਨਾ । ਯੋਗਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ- ਵੱਖਰੇ ਮੁਦਰਾ ਜਾਂ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਯੋਗਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ । ਯੋਗਾ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਜਜਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਤੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਤੰਦਰੁਸਤ, ਕੰਬਣ ਵਾਲਾ, ਸਹੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪਹੁੰਚ ਜਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਾ ਕਸਰਤ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ, ਵੱਖਰੇ- ਵੱਖਰੇ ਪੋਜ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਇੱਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਗੋਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ । ਯੋਗਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਗੋਲ ਮੋਖਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਆਤਮਿਕ ਗੋਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਯੋਗਾ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਟੀਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਥਰੈਪੀ ਹੈ ।

- **ਕਰਮ ਯੋਗ:-** ਇਹ ਕਿਸੇ ਐਕਸਨ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- **ਜਨਾਨਾ ਯੋਗ:-** ਇਹ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਬੁਧੀਮਤਾ ਦਾ ਯੋਗ ਹੈ ।
- **ਹੱਠ ਯੋਗ:-** ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- **ਰਾਜ ਯੋਗ:-** ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ ।
- **ਮੰਤਰ ਯੋਗ:–** ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੈਕਿੰਡ ਕੰਬ ਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- **ਲਾਇਆ ਯੋਗ:-** ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਸ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਜੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- **ਭਗਤੀ ਯੋਗ:-** ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ।

ਯੋਗ ਦਾ ਜੋ ਹਿੱਸਾ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ 'ਹੱਥਾ ਯੋਗ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਸ਼ਬਦ Hatha 'Ha' ਅਤੇ 'Tha' ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ । 'Ha' ਦਾ ਅਰਥ 'ਸੂਰਜ' ਹੈ ਅਤੇ 'Tha' ਦਾ ਅਰਥ 'ਚੰਦਰਮਾਂ' ਤੋਂ ਹੈ । ਯੋਗਾ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਮਿਲਨ ਹੈ, ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਿਲਣ ਉਲਟ ਚੀਜਾਂ ਦਾ, ਇਸ ਕੇਸ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸ਼ਕਤੀ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਹੱਥਾ ਯੋਗ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਹੈ ਯੋਗ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਠ ਯੋਗ ਜੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਆਸਨ (Asanas): ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Pranayama): ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

ਧਿਆਨ (Dhayana): ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ

ਆਸਨ :-

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ

ਬ੍ਰਿਖ ਆਸਨ

ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਆਸਨ

ਪਦਹਸਤ ਆਸਨ

ਵੀਰਭੱਧਰ ਆਸਨ

ਪਰਸਵਾਕੋਨ ਆਸਨ

ਗਰੁੜ ਆਸਨ

ਨਟਰਾਜ ਆਸਨ

ਉੱਤਾਨਾ ਆਸਨ

ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ

ਗੋ ਮੁੱਖ ਆਸਨ

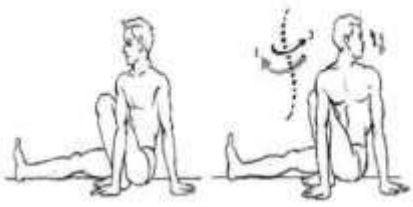
ਬਧਾ - ਕੋਨ ਆਸਨ

ਅਰਧ ਮਤਸੇਂਦਰ ਆਸਨ

ਸੁਪਤ ਵਜਰਾ ਆਸਨ

ਯੋਗ ਮੁੰਦਰਾ ਆਸਨ

ਜਾਨੁ ਸ਼ੀਅ ਆਸਨ



ਵਕਰ ਆਸਨ

ਤੋਲ ਆਸਨ

ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ

ਏਕ ਪੱਦ ਉੱਤਾਣਾ ਆਸਨ

ਅਰਧ ਸ਼ਲਭ ਆਸਨ

ਰਿਕਲਾਈਨਿੰਗ ਟਵਿਸਟ

ਵਿਪਰੀਤਕਰਨੀ

ਸ਼ਲਭ ਆਸਨ

ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ

ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਨ

ਹਲ ਆਸਨ

ਸ਼ਵ ਆਸਨ :- (ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਓ)

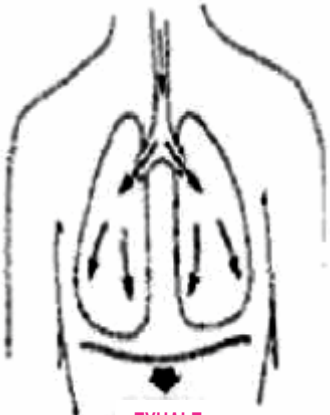
- ਇਹ ਆਸਨ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ । ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਗਿੱਠ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰੱਖੋ ।
- ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਹੋ ਜਾਓ । ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ , ਸਾਹ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲਓ ।
- ਇਸੇ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 2-3 ਮਿੰਟ ਰੁਕੋ ।

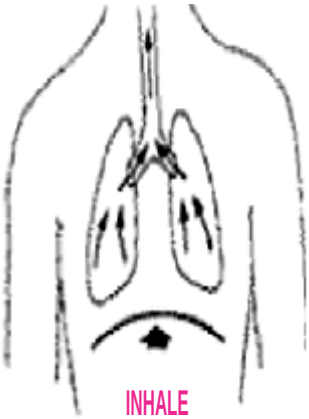
ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਇੱਕ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦਹੈ ਜਿਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਸਾਹਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ । ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ - ' ਪ੍ਰਾਣ ' , ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਊਰਜਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਆਯਾਮਾਂ ਭਾਵ ਵਧਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਲੱਗਭਗ 50 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ , ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ :

1. **ਅਨੁਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਵਾਰੀ - ਵਾਰੀ ਨਾਮਾਂ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਚਿੱਤਰ - 1)
2. **ਉਜੈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਮਹਾਂਸਾਗਰੀ ਸਾਹ
3. **ਬਾਸਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਧੌਂਕਣੀਂ ਸਾਹ - ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਗਹਿਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ
4. **ਕੁੰਭਮਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਸਾਹ ਦੀ ਸਮਝ ਸ਼ਕਤੀ
5. **ਵਿਲੋਮਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਰੁੱਕ - ਰੁੱਕ ਕੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣਾ
6. **ਉਦਗੀਥ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਭਜਨ / ਸਿਮਰਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ - ਅਕਸਰ ਓਮ ਮੰਤਰ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
7. **ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਸਿਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ
8. **ਸ਼ਿਤਾਲੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ' ਠੰਡੀ ਸਾਹ ' ਜੀਭ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
9. **ਸੂਰਿਆ ਭੇਦਣਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਚੰਦਰ ਭੇਦਣਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਇੱਕ ਨਾਸ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ , ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਚੰਦਰਮਾ ਨਾਲ
10. **ਸਮਾਵ੍ਰਿਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਸਮਾਨ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ
11. **ਅਗਨੀਸਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਧੁੰਨੀ / ਪੇਟ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ
12. **ਬਹਿਰਾਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ** : ਮੱਖੀ ਵਰਗੀ ਸਾਹ - ਮੱਖੀ ਵਰਗੀ ਧੁਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ
13. **ਅਗਨੀ ਪ੍ਰਸਨਾ** : ਅੱਗ ਦਾ ਸਾਹ





ਧਿਆਨ

ਧਿਆਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਨਾ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਡੂੰਗਾਈ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ । ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ , ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ । ਅਭਿਆਸਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧਿਆਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸਮਾਧੀ ਅਤੇ ਸਵੈ - ਗਿਆਨ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਸਾ ਅਤੇ ਅਸਲ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰਵਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਉਦਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ , ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ , ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਂਆਂ - ਨਵੀਂਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਈਜ਼ਾਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਧਿਆਨ ਪਿਆਰ , ਸਬਰ , ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ , ਦਿਆ ਭਾਵਨਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ; ਧਿਆਨ / ਸਰਮਨ ਦਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਕਾਂਸ਼ੀ ਰੂਪ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਰਵਿਘਨ , ਕੇਂਦਰਤ ਧਿਆਨ , ਨਿਰਵਿਘਨ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾਈ ਸਰਵੇਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤਬਾਹ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਭਲਾਈ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅੰਨਦ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੈ ਸਕੇ ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Yogic:- ਯੋਗਾ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਅੱਖਰ ।
Choas:- ਹੋਸ਼ ਨਾਂ ਹੋਣਾਂ/ਅਸਮੰਜਸ ਵਿੱਚ ਪੈਣਾ
Steady:- ਕੇਦਰਿਤ ਕਰਨਾ/ਸਾਵਧਾਨ
Ertablish:- ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਲਿਆਣਾ, ਬਣਾਉਣਾ

ਅਭਿਆਸ

1. ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਭਿੰਨ-2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਆਸਨ ਬਣਾਓ ।

2. ਆਪਣੇ ਲਈ ਹਫਤਾਵਾਰ ਯੋਗਿਕ ਆਸਨ , ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਨੁਰ ਆਸਨ ਦਾ ਸ਼ਡਿਊਲ ਬਣਾਓ ।

ਦਿਨ	ਸ਼ਵੇਰੇ	ਸ਼ਾਮ
ਸੋਮਵਾਰ		
ਮੰਗਲਵਾਰ		
ਬੁੱਧਵਾਰ		
ਵੀਰਵਾਰ		
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ		
ਸ਼ਨਿਵਾਰ		
ਐਤਵਾਰ		

3. ਯੋਗਾ ਆਸਨ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਤਿੰਨ ਯੋਗਾ ਆਸਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

ਖੜੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ:

ੳ) _____

ਅ) _____

ੲ) _____

ਬੈਠੇ ਹੋਏ:

ੳ) _____

ਅ) _____

ੲ) _____

ਲੇਟੇ ਹੋਏ:

ੳ) _____

ਅ) _____

ੲ) _____

ਮਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਭਾਗ (ਓ)

ਆਸਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ , ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ) ਅਤੇ ਧਨੁਰ (ਮੇਡੀਟੇਸ਼ਨ)

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ : –

1. ਭਿੰਨ–2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗ ਕਸਰਤਾਂ ।
2. ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ।

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਆਸਨ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰੋ ।		

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ–4

ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਐੱਨ. ਐੱਸ. ਕਿਊ. ਐੱਫ. ਲੈਵਲ 2 – ਕਲਾਸ ਦਸਵੀਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ, ਐੱਨ. ਸੀ. ਈ. ਆਰ. ਟੀ, ਭੋਪਾਲ
PSS Central Institute of Vocational Education, NCERT, Bhopal

ਚੇਤਾਵਨੀ

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸੰਸਥਾ, 2014 ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਅਧੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ । ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਕਲ, ਰੂਪਾਂਤਰਣ, ਇਲੈਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਣ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ	
ਭੂਮਿਕਾ	218
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	220
ਧੰਨਵਾਦ	222
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	224
ਮਡਿਊਲ - 4 ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	226
ਸ਼ੈਸ਼ਨ -1 : ਕਰੂਪ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਢੰਗ	227
ਸ਼ੈਸ਼ਨ– 2 : ਬੇਸਿਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ।	240
ਸ਼ੈਸ਼ਨ -3 : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ।	248
ਸੈਸ਼ਨ – 4: ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	259

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ (NSQF) 2015 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NSQF (National Skill Qualification Framwork) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R D), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਸਿਧਾਤਾਂ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। N S Q F ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਅੰਤਰ-ਖੇਤਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਤ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਗਰੇਡ IX ਤੋਂ ਗਰੇਡ XII ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਰਾਂਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

SCEALS ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੋਡੂਲਰ ਕਰੀਕੁਲਾ (Modular curricula) ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਇਕਾਈ) ਦਾ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ N S Q F ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ, ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਗਰੇਡ IX ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ । ਪੱਧਰ ਚਾਰ ਗਰੇਡ XII ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਤਾ-ਰਟਨ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰੀ ਭਾਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ, ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਹੈ । ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 1986 ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ । ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ ।

ਇਸ ਯਤਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵਿੱਚ ਉਦੋ ਹੀ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਵਧੇਗੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀ ਹੋਣਗੇ । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਕੁ ਲਚਕਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੜਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨ ਵਧਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਗੁਆਂਢੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅੱਗੇ ਬਹੁਤ ਸਕੋਪ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਉਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ । ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ । ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪੜਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਹੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ:

" ਪੜੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ " ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨਾਂ ਸਾਰੇ ਮਸਲਿਆਂ ਜਿਵੇ ਖੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ, ਤਣਾਵ ਯੁਕਤ ਜੀਵਨ ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਇੱਕੀਵੀ (21 ਵੀਂ) ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪੀੜੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪੀੜੀਆ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ । ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟੇ ਹਨ । ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ । ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸ਼ਾਉਦੀ ਹੈ ਕਿ 80% ਮੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਮੋਟੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਹੈ । ਇਸ ਕੈਟਾਗਰੀ (ਸ਼੍ਰੇਣੀ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ, ਉੱਚ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰੋਜ ਅਤੇ ਤਨਾਵ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਨਿਯਤਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਉਸਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦਖਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦਯੋਗ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗੀ ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਾਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੈਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ, ਫਿਜੀ ਓਥਰੈਪਿਸਟਸ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ, ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਆਦਿ ਕੁੱਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ (ਪਾੜਾ) ਹੈ । ਜੋ ਕਿ ਗੁਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ) ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੌਕੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਸੈਲਫ (ਖੁਦ)	ਸਕੂਲਜ	ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਟਸ
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ	– ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ – ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਿਜੀਕਲ ਟਰੇਨਰਜ – ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ	– ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚ – ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ – ਅਕੈਡਮੀ ਮੈਨੇਜਰ	– ਫਿਟਨੈੱਸ ਟਰੇਨਰਜ – ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	– ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ –ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟ – ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਤਾ	–ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ –ਅਧਿਕਾਰੀ –ਟਿਪਣੀਕਾਰ ਜਰਨਲਇਸਟ (ਪੱਤਰਕਾਰ)

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪੱਧਰ-1 ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ । ਇਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਕੋਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ Choice ਨੂੰ ਘੋਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰਸ ਪੱਧਰ-2 ਤੱਕ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ । ਪੱਧਰ-4 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਦ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਟੀਮ ਕੋਚ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਜਿਵੇਂ- ਸਕਿਲ, ਨਿਯਮ, ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਣਾ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਪਾਠ ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Skill Verse Fitness ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟਰੇਨਰਜ਼ ਦੀ ਖਾਸ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਆਦਿ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕਰਨਗੇ ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਦੇਣ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਸਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿੱਤੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਿੱਤਾ । ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (Professionals) ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲਿਆਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਕੂਲ, ਅਧਿਕਾਰੀ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਇਸ ਯਤਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀਆ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸਨ ।

ਸਾਡੀ ਇਸ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਕਿੱਤਾ ਮਈ ਕੋਰਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇਖ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵਧਾਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (M H R O), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ (G O I) ਅਤੇ N S D C ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਇਸ ਸਹਿਭਗਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਇਆ ।

ਅਸੀਂ Srividya MajMudar , Javed Azad Khan , Pavan Gamatam , Delix lssac , Anuradha Venkatraman ਅਤੇ Jyoti MajMudar ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੱਧਰ– II ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Dr. Vinay Swarup Mehrotra, ਹੈੱਡ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ (C D E C) , PSSCIVE , Prof-R.B Shivagunde ਸੰਯੁਕਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, PSSCIVE , ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਹਰਿਆਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ N S Q F ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ।

ਅਸੀਂ Edusports Lasourment ਅਤੇ Wadhworm ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ।

ਧੰਨਵਾਦ
S C E A L S
ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ
ਫਰੀਦਾਬਾਦ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚੋ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪ ਜੋ ਇਸ ਮਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਹਨ ਬਾਰੇ ਦਸਣਗੇ।

ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਕੁ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜਬ ਕਰ ਲੈਦੇ ਹਾਂ। ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਨੀਮੇਟਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਿਰਜਨਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ - 1 ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ :– ਇਹ ਭਾਗ ਇਕਾਈ (Unit) ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਇਕਾਈ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ ?

ਭਾਗ -2 ਢੁੱਕਵਾ ਗਿਆਨ : – ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਦੇ ਵਿਸ਼ੇ / ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਉਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਭਾਗ ਰਾਂਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਭਾਗ -3 ਅਭਿਆਸ : ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਮਾਤ ਘਰ ਜਾਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ । ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ । ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਦਰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ ।

ਭਾਗ -4 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ : ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰੀਵਿਊ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ (ਉੱਨਤੀ) ਚੈਕ ਕਰਨਗੇ । ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਗ -5 ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਚੈਕਲਿਸਟ : ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਾਪਿਕ ਕਵਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ । ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਣਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ।

ਪੀ ਐੱਸ 204 - ਐੱਨ ਕਿਊ 2014

ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਜਾਣ - ਪਛਾਣ

ਖੇਡ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਨਾਜ਼ੁਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪੁੱਜੇ ਹਨ ਕਿ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਐਥਲੀਟ ਲਈ 8 ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਸਕੇ । ਸਾਰੇ ਕੋਚ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪੋਸਚਰ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

'ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ' ਮਡਿਊਲ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ :-

1. ਪੋਸਚਰ ਦੀ ਕਰੂਪਤਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ।
2. ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।
3. ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।
4. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।

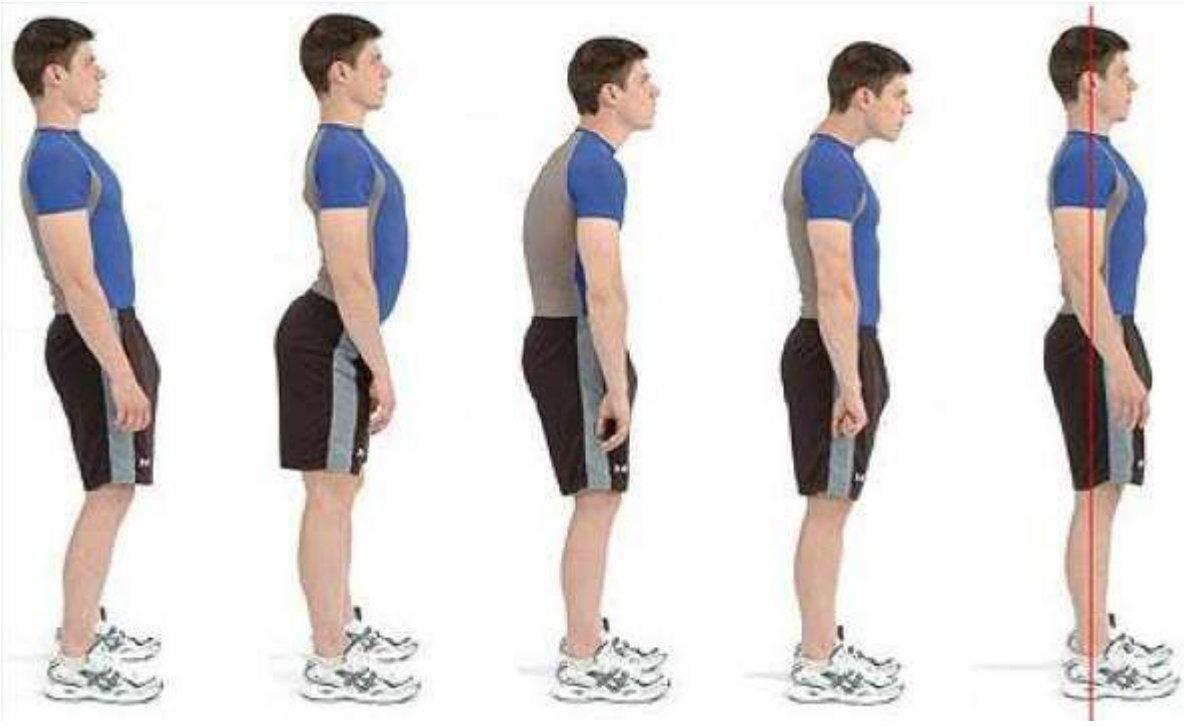
ਸ਼ੈਸ਼ਨ -1 : ਕਰੂਪ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਢੰਗ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

"ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਇਕੱਲਾ ਆਸਨ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਸਲਾ ਹੈ " "– Metheny

"There is no single best posture for all individuals. Each person must take the body he/she has, and make the best of it. For each person, the best posture is that in which the body segments are balanced in the position of least strain and maximum support. This is an individual matter." - Metheny"

ਆਸਨ ਦਾ ਅਰਥ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸੱਚ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ , ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਮਿਆਰ ਨਹੀਂ ।



ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ (Good Postures)-1

ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਰਨਾ (Walking)

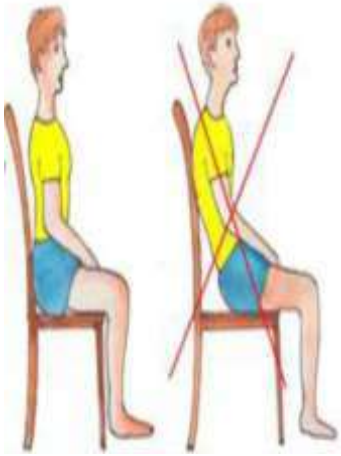
- ਸਿੱਧੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ
- ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਝੁਕੋ ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ
- ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜੀਆਂ ਜਾਂ ਜਕੜੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ।)
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਚਲਦੇ ਹੋ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ- ਪਿੱਛੇ ਘੁਮਾਉ ।
- ਲੰਬੇ-2 ਕਦਮ ਨਾ ਪੁੱਟੋ ।
- ਚਲਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਭਾਗ ਜਮੀਨ ਉੱਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖੋ ।

ਖੜੇ ਹੋਣਾ (Standing)

- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ।
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀ ਸਾਹ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ।

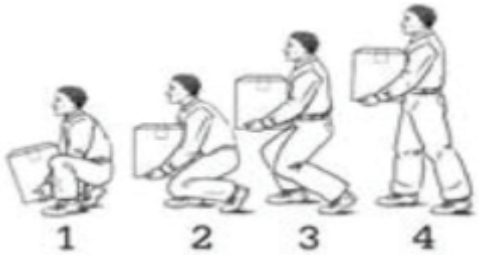
ਬੈਠਣਾ (Sitting)

- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ ਨਾ ਕਿ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨਿੱਚੇ ।
- ਆਪਣੇ ਪੱਟ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।



ਲਿਫਟਿੰਗ (Lifting)

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕਾਓ ।
- ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।



ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ (Good Postures)-2

ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਢੰਗ

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਰਸੀ ਠੀਕ ਉਚਾਈ ਉੱਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।
- ਡੈਸਕ ਦੀ ਉਚਾਈ ਇੰਨ੍ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਹਣੀ ਨਾਲ 900 ਦਾ ਕੋਣ ਬਣੇ ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਡੈਸਕ ਉੱਤੇ ਰੱਖੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨਿੱਚੇ ਮੋੜਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।
- ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਰੂਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ।
- ਟਾਈਪਿੰਗ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀ ਉਂਗਲਾ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋ ।
- ਸਕਰੀਨ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਨਾ ਝੁਕਾਓ।
- ਪੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਘੱਟ ਬਿਜਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਰਤੋ ।
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕਾਓ ।
- ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਨਾ ਚੁਕੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਾਈਪ ਜਾਂ ਮਾਊਸ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੁੜਨਾ ਪਵੇ ।

ਸੌਣ ਦਾ ਢੰਗ

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸੋਵੋ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਸੋਵੋ ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਸਿਰਹਾਣਾ(Pillow)ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਨਾ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਨੀਵਾਂ ਹੋਵੇ ।ਇਸ ਨਾਲ ਗੀਡ਼ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਪਾਸਾ ਲੈ ਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਰਹਾਣਾ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਪਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਘੁਟਨਿਆ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰੱਖੇ ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨੋਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨਿੱਚੇ ਸਿਰਹਾਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਗੀਡ਼ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਖਿਚਾਅ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ।

1. ਪੋਸਚਰ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

1. ਅਸਰਗਰਮ ਪੋਸਚਰ
2. ਸਰਗਰਮ ਪੋਸਚਰ

ਅਸਰਗਰਮ ਪੋਸਚਰ :- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੱਠੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਿੱਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਸਰਗਰਮ ਪੋਸਚਰ :- ਇਹ ਗਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਉਛਲਣਾ ਆਦਿ ।

ਚੰਗੇ ਆਸਨ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

1. **ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ** :- ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
2. **ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ** :- ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।
3. **ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ** :- ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ , ਬੈਠ ਕੇ ਉਠੱਣ ਲਈ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪਿੱਠ ਹੇਠਾਂ ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਪੋਸਚਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ :- ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

1. ਖੜ੍ਹਨਾ
2. ਬੈਠਣਾ
3. ਚਲਣਾ
4. ਸੌਣਾ

ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?

ਕਰੂਪੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ , ਕੁੱਝ ਲੰਬੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਹੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ । ਜਿਵੇਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਊਮੈਕਨੀਕਲ ਕਾਰਕ , ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਕਾਰ ਆਦਿ ਦਾ ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ) ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਸੱਮਸਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ , ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਣਾ , ਕਮਜ਼ੋਰੀ , ਠੀਕ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਆਦਿ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ।

ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ :-

1. ਸੱਟ (Injury)
2. ਰੋਗ (Disease)
3. ਆਦਤ (Habit)
4. ਕਮਜ਼ੋਰੀ(Weakness)
5. ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕ (Heredity)
6. ਠੀਕ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਉਣਾ (Improper clothing)
7. ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਣਾ (Improper diet)
8. ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ (Lack of exercise)
9. ਮੋਟਾਪਾ (Obesity)
10. ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ(Occupational requirements)
11. ਜਾਗਰੂਕਤਾ / ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ (Lack of awareness / Knowiedge on postwal deformities)

ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਕਰੂਪੀ ਦਾ ਸਥਾਈ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਕਰੂਪੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਸੀ ਜਾਣ ਬੁਝਕੇ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਪੂਣੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ :

1. ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਟੇਢਾਪਣ
2. ਚਪਟੇ ਪੈਰ
3. ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ
4. ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁਕਣਾ
5. ਗੋਲ ਮੋਢੇ

1. ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਟੇਢਾਪਣ (SPINAL CURVATURE) : ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਰੂਪੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਰੂਪੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਰੂਪੀ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

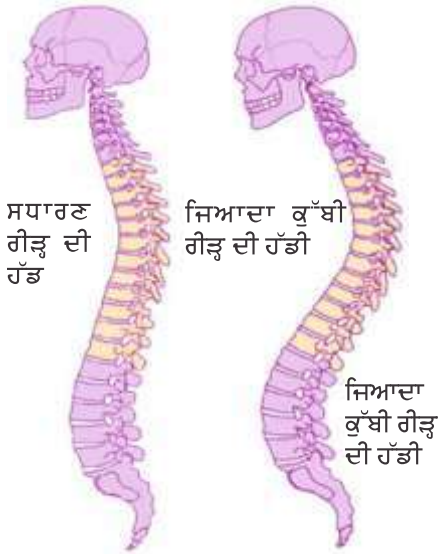
ੳ) ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣਾ

ਅ) ਲੱਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ

ੲ) ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ

1) ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣਾ (KYPHOSIS) : ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਧੌਣ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਕੇ ਲੰਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਧੌਣ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਛਾਤੀ ਦਾ ਤਨਾਅ ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ ।

a) ਕਾਰਨ (Causes of kyphosis): ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਭੀੜ, ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਰਿਕੇਟਸ, ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਕਾਰਨ, ਬੇਢੁੱਕਵਾਂ ਫਰਨੀਚਰ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠੇ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।



b) ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (Precautions) : ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਉਂ ਹੀ ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

c) ਸੁਝਾਅ (Remedies): ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

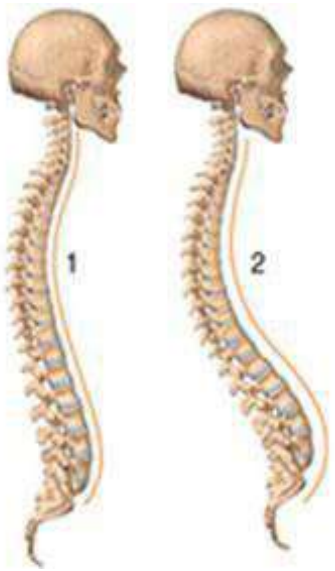
- ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਲ੍ਹੇ ਕੁਰਸੀ ਨਾਲ ਛੂਹਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।
- ਕੁਰਸੀ ਨਾਲ ਢੋਹ ਲਾ ਕੇ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕੰਘੀ ਪਾ ਕੇ 8 ਤੋਂ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਉਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ।
- ਪਿੱਠ ਥੱਲੇ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

2) **ਲੱਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ** : ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਕ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਕੇ ਲੰਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਮੋੜ ਜਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਵੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਖੜਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਹੀ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

a) **ਕਾਰਨ** : ਲੋੜ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣਾ, ਠੀਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾ ਮਿਲਣਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਬਣਤਰ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ।

b) **ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ** :

1. ਮੋਟਾਪੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਓ ।
2. ਸਰੀਰ ਨੇ ਜਦੋਂ ਵਜਨ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



c) **ਸੁਝਾਅ** : ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

- ਸਾਵਧਾਨ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਾਰ–2 ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ । ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਬਾਰ–2 ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ।
- ਹੱਲ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ।
- ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ 450 ਉਤਾਹ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣਾ ।
- ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਰੀ -ਵਾਰੀ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ।

3) **ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ** :

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੁਕਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਮੁੜਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਘੁਮਾਉਣ ਨਾਲ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸਖਤ ਹੋ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨਾਲ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਧਨੁੱਖ ਵਾਂਗ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸੀ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

b) **ਕਾਰਨ** : ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ । ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਿਕਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਰਿਕੇਟਸ, ਇੱਕ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ, ਅਪੂਰਨ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਦਿ ।

b) ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

- ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸਾਈਡ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ।

ਸਧਾਰਣ ਵਿੰਗੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ

b) ਸੁਝਾਅ : ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿੰਗੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

- ਸੀ ਅਕਾਰ ਦੇ ਉਲਟ ਝੁਕਾਅ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਧੜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਝੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ।
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਬਾਲਟੀ, ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁੱਕੀ ਜਾਵੇ ।

2. ਚਪਟੇ ਪੈਰ

ਸਾਡੇ ਪੈਰ ਤੁਰਨ, ਚਲਣ, ਦੌੜਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਆਧਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਕਰੂਪੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਦੀ ਕਰੂਪੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ । ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋਵੋ ਅਤੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਤੁਰੋ। ਜੇਕਰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਕਰ ਨਾ ਬਣੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਚਪਟੇ ਹਨ ।

a) ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਦੇ ਕਾਰਨ : ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ । ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਰ ਚਪਟੇ ਜਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਕਰ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਵੱਧਣਾ, ਜੂਤੇ ਠੀਕ ਨਾ ਪਾਉਣਾ, ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਆਦਿ ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ।

b) ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

- ਚਪਟੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :
- ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਇਜ਼ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਨਾ ਤੁਰੋ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ।
- ਉੱਚੀ ਅੱਡੀ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ।

c) **ਸੁਝਾਅ** : ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਪੱਬਾਂ ਭਾਰ ਤੁਰਨਾ ਤੇ ਦੌੜਨਾ ।
- ਅੱਡੀਆਂ ਭਾਰ ਤੁਰਨਾ ਤੇ ਹੌਲੀ–2 ਦੌੜਨਾ ।
- ਨੱਚਣਾ।
- ਵੱਜਰ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ।
- ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਸਹਾਰੇ ਤੁਰਨਾ ।

3) **ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ**: ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਕਰੂਪ ਸਥਿਤੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਰੋਪੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਧਾਰਣ ਖੜਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡੇ ਭਿੜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੂਹਦੇ ਹਨ ।ਗਿੱਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗੈਪ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਤਾਂ ਠੀਕ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਵਾਲੇ ਨਾ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਡਿਫੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

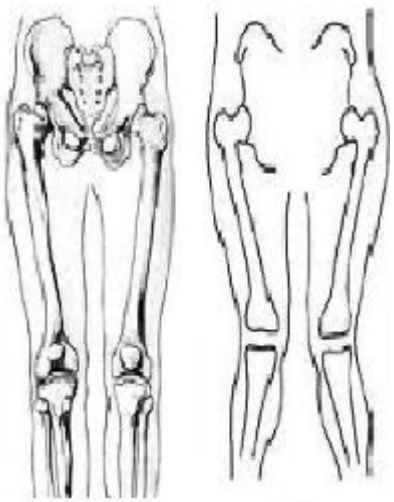
a) **ਕਾਰਨ** : ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਗੋਡੇ ਭਿੜਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਰਿਕੇਟਸ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਕਰੋਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਮੋਟਾਪਾ, ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

b) **ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ** :

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

c) **ਸੁਝਾਅ** : ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਘੋੜ–ਸਵਾਰੀ ਇਸਦੀ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਹੈ ।
- ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਦਮ ਆਸਣ ਅਤੇ ਗੋਮੁੱਖ ਆਸਣ ਕਰੋ ।
- ਕੋਡ ਲਿਵਰ (ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ) ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



ਸਧਾਰਣ ਗੋਡੇ ਭਿੜਦੇ ਗੋਡੇ

4 . ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁੱਕਣਾ : ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁੱਕਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਕਰੂਪੀ ਹੈ ਇਹ ਗੋਡੇ ਭਿੜਨ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ਜੇਕਰ ਖੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਆਦਾ ਗੈਪ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁੱਕਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੌੜਦਾ ਜਾਂ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

a) **ਕਾਰਨ** : ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨਰਮ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਝੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਜਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰੂਪੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੁਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ।

b) **ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ** :

• ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧਣ ਨਾ ਦਿਓ ।

• ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੁਰਨ ਨਾ ਦਿਓ ।

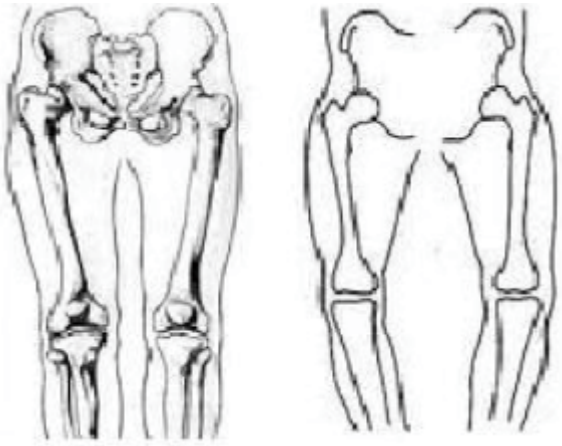
• ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

c) ਸੁਝਾਅ

ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਅ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

• ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

• ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



ਸਧਾਰਣ ਲੱਤਾਂ ਝੁਕੀਆਂ ਲੱਤਾਂ

• ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਨਾਰੇ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

5. **ਗੋਲ ਮੋਢੇ** ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਵਿੱਚ ਮੋਢੇ ਗੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅੱਗੇ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੋਲ ਮੋਢੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ (Heredity) ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

a) ਕਾਰਨ

• ਝੁਕ ਕੇ ਬੈਠਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ।

• ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ, ਗਲਤ ਫਰਨੀਚਰ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ, ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਗਲਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਛਾਤੀ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ।

b) ਸਾਵਧਾਂਨੀਆਂ

• ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ, ਖੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ।

• ਤੰਗ ਫੀਟਿੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ।

• ਬੈਂਚ ਪਰੈਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗਲਤ ਫਰਨੀਚਰ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਤੇ ਰੋਕਣਾ ।

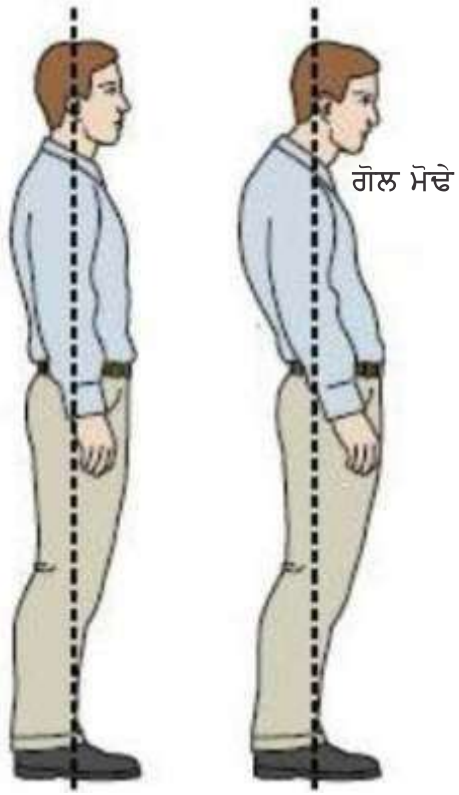
c) ਸੁਝਾਅ —

ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਟਿਪਸ (ਕਿਨਾਰੇ) ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ (ਓਲਬੋਾਸ) ਨੂੰ ਕਲਾਕ ਵਾਈਜ ਤੇ ਐਂਟੀਕਲਾਕ ਵਾਈਜ ਘੁਮਾਓ।

• ਧਨੁੱਰ ਆਸਣ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

• 8-10 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉਪਰ ਖਿਤਿਜ ਪਟੀ (Horizontal bar) ਪਕੜੋ ।

• ਚੱਕਰਾਕਰ ਆਸਣ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।



ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਸਥਿਤੀ - ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ pose

ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਮੁੜਨਾ ਜਾਂ ਝੁੱਕਣਾ - ਜਦੋਂ ਲੱਤਾਂ ਮੁੜਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਧਨੁਸ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਗੋਡੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚੌੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਚਪਟੇ ਪੈਰ - ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਡਾਟਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਭਿੜਨਾ - ਗੋਡੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ।

ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗਾ ਹੋਣਾ - ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਗੋਲ ਮੋਢੇ - ਮੋਢੇ ਗੋਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਆਦਮੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ ।

ਉਪਾਅ - ਸਥਿਰ ਜਾਂ ਇਕ ਹੱਲ ।

ਸਾਵਧਾਨੀ - ਕੁਝ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਸਰੀਰਕ ਕਰੂਪੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ ।

2. ਠੀਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਝੁਕਣਾ ਅਤੇ ਸੋਣ ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

ੳ) ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ _____ਕਰਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਅ) ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਣਾ , ਟੇਢਾ ਕਰਨਾ , ਘੁਮਾਉਣਾ ਵੀ _____ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

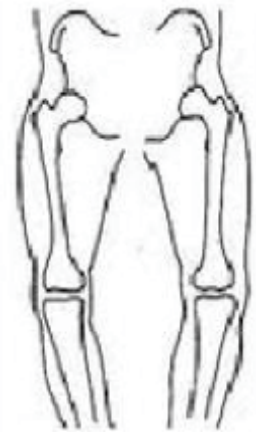
ੲ) ਲੱਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ (Lordosis) _____ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਟੇਢਾਪਣ ਹੈ ।

ਸ) ਖਰਾਬ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ _____ਅਤੇ_____ਹੈ ।

ਹ) ਜਦੋਂ ਗੋਡੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੌੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ_____ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਕ) _____ ਮੁੱਖ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅੰਗ ਜਿਹੜਾ ਸਾਧਾਰਨ ਰੂਪ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

2. ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਰੂਪੀ ਦੱਸੋ



a) _____

b) _____

c)_____

d) _____

e) _____

3. ਕਾਲਮ ਏ ਅਤੇ ਕਾਲਮ ਬੀ ਦਾ ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ:

ਕਾਲਮ ਏ	ਕਾਲਮ ਬੀ
1. ਸਰਗਰਮ ਸਥਿਤੀ	• ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਡਾਟਾਂ ਦਾ ਗੁੰਮ ਹੋਣਾ
2. ਅਸਰਗਰਮ ਸਥਿਤੀ	• ਖੜੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਭਿੜਨਾ
3. ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁੱਕਣਾ	• ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣਾ
4. ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੇਢਾਪਣ	• ਆਦਮੀ ਦਾ ਸੌਣਾ
5. ਚਪਟੇ ਪੈਰ	• ਆਦਮੀ ਦਾ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ
6. ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ	• ਮੋਢਿਆਂ ਦਾ ਗੋਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ
7. ਗੋਲ ਮੋਢੇ	• ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗੈਪ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਅਸਰਗਰਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।
2. ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਰੂਪ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:

1. ਠੀਕ ਸਥਿਤੀ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ?
2. ਤਿੰਨ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਅ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਰੂਪ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ
3. ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੇਢਾਪਣ ।
4. ਚਪਟੇ ਪੈਰ ।
5. ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ ।
6. ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁਕਣਾ ।
7. ਗੋਲ ਮੋਢੇ ।

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ , ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
ਕਰੂਪ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ		
ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਨ, ਬੈਠਣ, ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਦੌੜਣ ਦੇ ਗਿਆਨ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।		

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਬੇਸਿਕ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ।
(Demonstration basic training methods)

ਜਾਣ - ਪਛਾਣ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ , ਕਰਦੇ ਹੋ । ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ , ਤਾਕਤ , ਸਪੀਡ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਭਿੰਨ – 2 ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਨਿੱਚੇ ਬਿਆਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ -

- ਇਹ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ।
- ਇਹ ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਤੁਸੀ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ?
ਭਿੰਨ–2 ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਭਿੰਨ–2 ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਨੈਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਨੈਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕੇਵਲ 60 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨਾ ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਸਰਤ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਜਿਆਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੈਰੋਬਿਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਐਰੋਬਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਨਾਲ ਗੁਲਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ । ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਢੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ -

- ਐਰੋਬਿਕ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ
- ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ
- ਪੋਲੀਸਮੀਟਰਿਕ (Polymetric) ਸਿਖਲਾਈ
- ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ
- ਭਾਰ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਐਰੋਬਿਕ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ

ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੰਮ ਸਰਕਟ ਕਲਾਸਾਂ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਤੈਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਜੋਗਿੰਗ ਕਰਨਾ ਆਦਿ । ਇਸਨੂੰ ਐਲ.ਐਸ.ਡੀ .(Long Slow Distance) ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

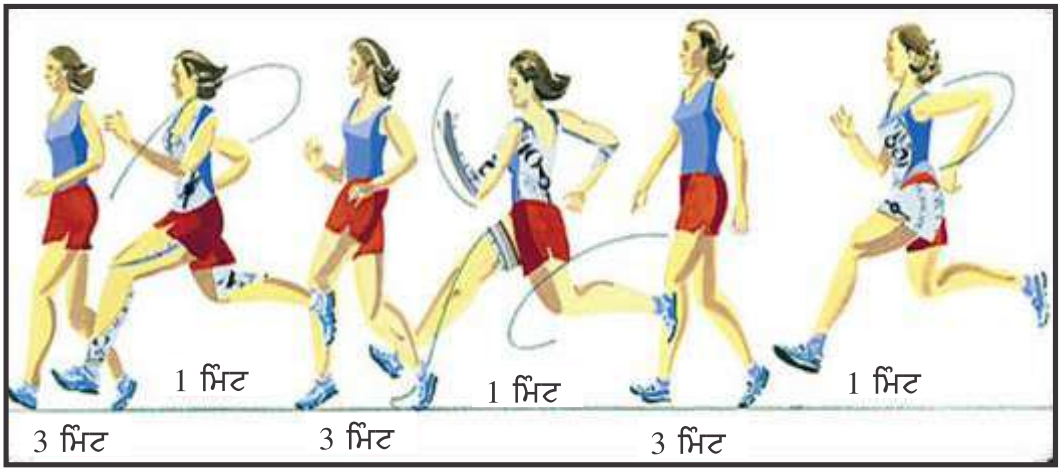
ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ

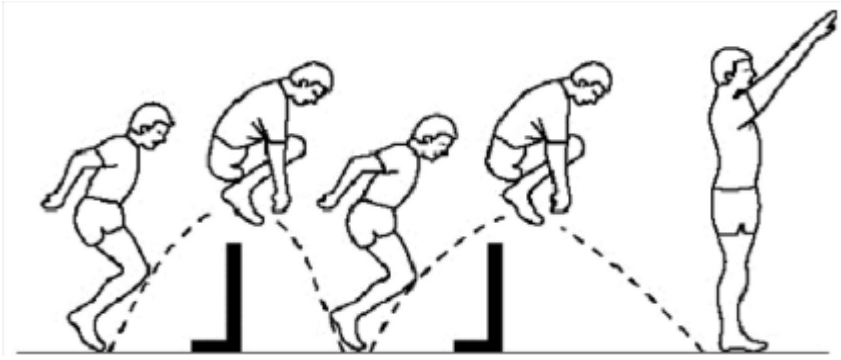
ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਅਨੈਰੋਬਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਸ ਵਾਰ 80 ਮੀਟਰ, ਇੱਕ ਵਾਰ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਨਾਲ 60 ਸੈਕਿੰਡ ਰਿਕਵਰੀ ਇਸਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ । ਅਤੇ ਇਕ ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ , ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ , ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਸਿਖਲਾਈ ਅੰਤਰਾਲ ਤੋਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਈਵੈਂਟਸ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ 40 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਦੋੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਕਿਲੋਮੀਟਰ 4 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਦੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਖਲਾਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੀਜਾ ਸੈਸ਼ਨ ਲੰਬੀ ਹੌਲੀ ਦੌੜ ਨਾਲ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।



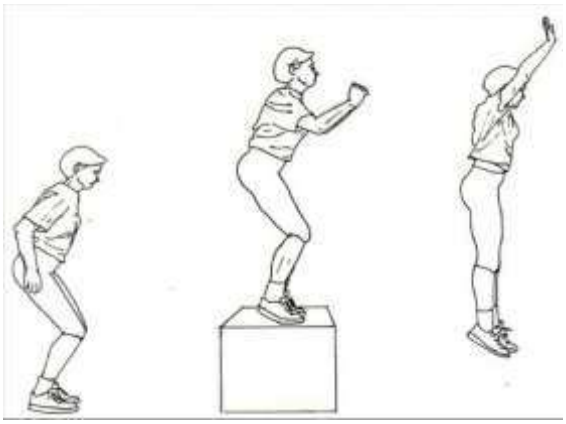
ਪੋਲੀਮੈਟਰਿਕ (Polymetric) ਸਿਖਲਾਈ



ਹਰਡਲ ਹੋਪਿੰਗ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਲੀਮੈਟਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁੰਮਣ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਹਰ ਕੋਈ ਹਰਡਲ, ਬਾਕਸ ਜਮਪਿੰਗ, ਬਾਉਂਡਿੰਗ, ਬੰਨੀ ਹੋਪਸ ਆਦਿ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



ਬਾਕਸ ਜੰਪ

ਬੰਨੀ ਹੋਪ

ਹਰਡਲ ਹੋਪਿੰਗ (Hurdle Hoppping)

- ਇਕ ਲਾਈਨ ਛੋਟੀਆਂ 2 ਤੋਂ 8 ਹਰਡਲ ਰੱਖੋ ।
- ਹਰੇਕ ਹਰਡਲ ਉਪਰ ਟੱਪਦੇ ਜਾਉ ।
- ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰ ਵਿਚਕਾਰ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ।

ਬਾਕਸ ਜੰਪ (Box Jump)

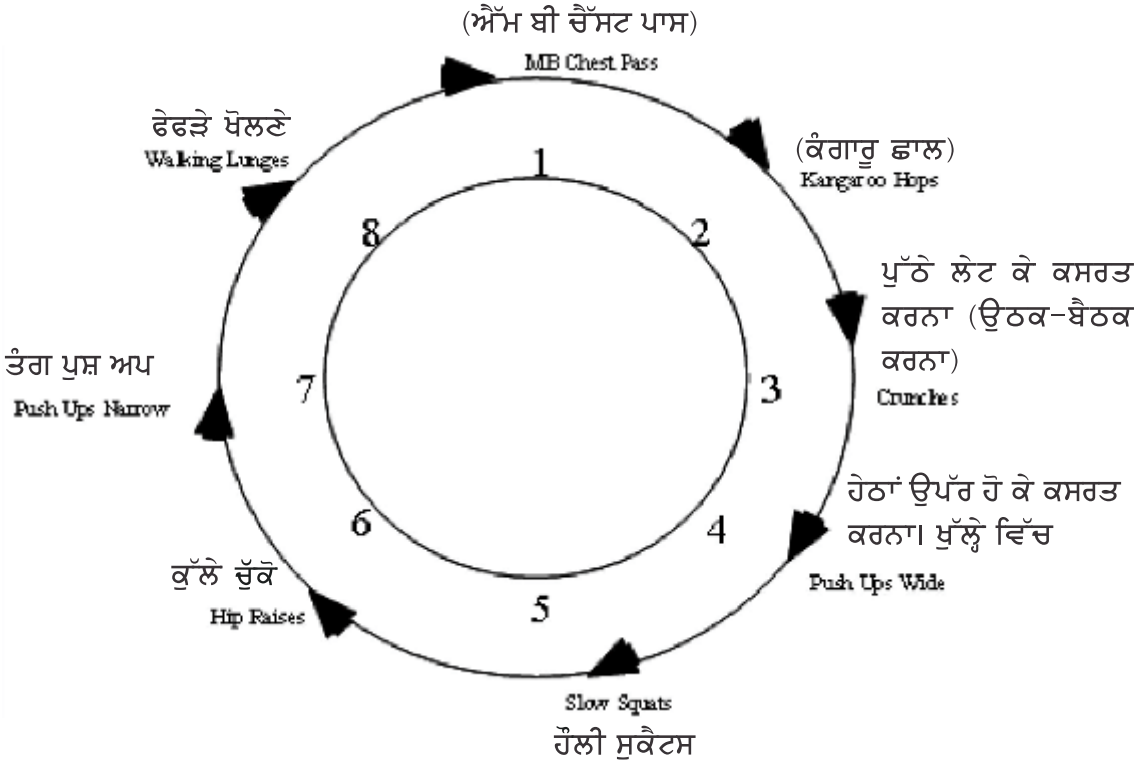
- ਮੰਨ ਲਓ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਡੱਬੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਲਗਭਗ ਬਾਂਹ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਖੜਾ ਹੈ ।
- ਬਾਹਾਂ ਸਿਧੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਥੋੜੀਆਂ ਝੁਕਾਓ ।ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੱਬੇ ਤੇ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਓ ।
- ਇਕਦਮ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਓ ।

ਬੰਨੀ ਜੰਪ

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੂ ਜੰਪ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਮਾਰੋ , ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ।
ਪਲਾਈਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਰਨੀ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੋਰਾਨ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਤਾਕਤ ਜਿਆਦਾ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ

ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਰਕਟ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਸਰਕਟ 6-10 ਕਸਰਤ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (fitness), ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।



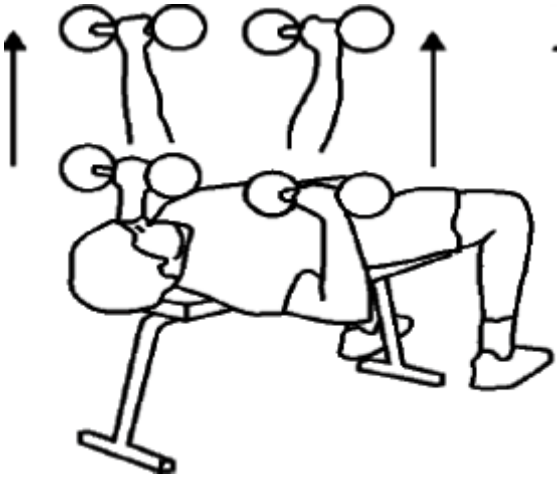
ਭਾਰ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਤਾਕਤ, ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਣ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਇੱਕ ਬਾਰਬੈਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਜਾਂ ਡੰਬਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਮਸ਼ੀਨ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹੇਠਾਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ।

ਡੰਬਲ ਹੈਮਰ (ਡੰਬਲ ਹਥੌੜਾ)

ਕਰਲ ਲੈੱਗ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ



ਡੰਬਲ ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈੱਸ

ਟ੍ਰਾਈਸੈੱਪ ਪ੍ਰੈੱਸ ਡਾਉਨ (ਤਿੰਨ ਸਿਰਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪੱਠਾ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨਾ)

ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਐਰੋਬਿਕ ਸਿਖਲਾਈ - ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ।

ਪੋਲੀਮੈਟਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ - ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ।

ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ - ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ।

ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ - ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-2 ਸਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ।

ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ - ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਅਨੈਰੋਬਿਕ ਦੋਨੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ।

2. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ

a) ਹਰਡਲ

b) ਬਾਕਸ ਜੰਪਿੰਗ

c) ਡੈਪਥ ਜੰਪਿੰਗ ਅਤੇ ਬਾਉਂਡੀਗ

d) ਟੂ ਲੈਗਡ ਹੋਪਸ

e) ਬੰਨੀ ਹੋਪਸ

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ -

ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ	• ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ
ਵਿਰੋਧ ਸਿਖਲਾਈ	• ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
ਐਰੋਬਿਕ ਸਿਖਲਾਈ	• ਭਾਰ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ
ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ	• ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਅਨੈਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ
ਪੋਲੀਮੈਟਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ	• ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਤੁਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਭ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਭਾਗ (ਓ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

1) ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ

2) ਪੋਲੀਮੈਟਰਿਕ ਅਤੇ ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ

1. ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
2. ਪੋਲੀਮੈਟਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਵੱਖ–2 ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ ?
3. ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਵੱਖ–2 ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਬਾਕਸ ਜੰਪਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਹਰਡਲ ਹੋਪਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		
ਬੰਨੀ ਹੋਪ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ -3 :–ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ

ਚੰਗੇ ਸਮਾਨ , ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿੱਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਘਟਨਾ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹਾਦਸੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਾਲਾਤ , ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ - ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਾਤ :–ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗਲਤ ਸਮਾਨ , ਗਲਤ ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਗਰਾਂਊਡ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਨਾ ਕਰੇ। ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਮੰਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਣ ਸੁੱਰਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

Adult supervision (ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ)

ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ।

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਆ :-

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਆ ਲਈ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹਨ - ਸਹੀ ਸਤ੍ਹਾ, ਡਿਜ਼ਾਇਨ, ਵਿੱਖ, ਸਮਾਨ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ।
ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਹੋਣਾ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਇੱਕ ਸਹੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦਾ ਹੋਣਾ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂਖਿਡਾਰੀ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ।

ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ -

- ਕੰਕਰੀਟ, ਪੱਥਰ, ਲੁੱਕ ਵਾਲੇ ਪੱਥਰ ਆਦਿ ਅਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹਨ ਘਾਹ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪੈਕ-ਧਰਤੀ ਗਿਰਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁਸ਼ਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਖੇਡ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮਲਬੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੇ ਕੱਚ, ਕਿਲਾਂ, ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਖਤਰਨਾਕ ਸੱਮਗਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

• ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ / ਕਿਰਿਆ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰੋ ।

• ਜਮੀਨ ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ ਮੈਟ (Swing) ਜਿਹੜੀ ਰੱਬੜ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਵੇ, ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

• ਰੱਬੜ ਮੈਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ ।

• ਸੁੱਰਖਿਆ ਸਤ੍ਹਾ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਪਿੱਛੇ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਵਾਧੂ ਕਵਰੇਜ਼ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਲਾਈਡ ਕਿੰਨੀ ਉੱਚੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਵਿੰਗ (ਸ਼ਾਨਿਗ) ਕਿੰਨੀ ਲੰਬੀ ਹੈ ।

• ਸਮਾਨ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਗੋਲ ਹੋਣ , ਤਿੱਖੇ ਨਾ ਹੋਣ ।

• ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਫਸਟ - ਏਡ ਬਾੱਕਸ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ।

ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ (ਇਨ ਡੋਰ) ਜਾਂ ਬਾਹਰ (ਆਊਟ ਡੋਰ) ਖੇਡਦੇ ਹੋ , ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਸਮਾਨ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਸਾਫ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

- ਕੋਈ ਵੀ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਰੇੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
- ਧਾਤ ਦੇ ਸਮਾਨ ਤੇ ਜੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੁੱਰਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਖੇਡ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਸਮਾਨ ਟਿਕਾਊ ਸੱਮਗਰੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਲਾਇਡਜ਼ ਅਤੇ ਝੂਲੇ ਆਦਿ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕਾਫੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗੇ । ਬੱਚੇ ਇਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਾ ਖੜ੍ਹਨ ।
- ਹਾਰਡਵੇਅਰ, S - ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਹੁਕ, ਕਾਬਲੇ, ਕਿੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤਿੱਖੇ ਜਾਂ ਅਧੂਰੇ ਕੋਣੇ ਆਦਿ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਟ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਵਿੱਚ ਫੱਸਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
- ਸਾਰਾ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਟੁੱਟਿਆ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਲੱਕੜ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜੰਗ ਵਾਲੀ ਸਤਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਰਾ ਕੁੜਾ ਆਦਿ ਚੁੱਕੋ । ਸੁੱਰਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਮਸਿਆ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਉਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ।

• ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ , ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸੰਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿਓ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਵਾਓ ।

ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ - ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੱਤਬ

ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਕਰੱਤਬ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

• Jungle gyms ਗੇਮਸ , ਸਲਾਈਡਸ , ਸੀ–ਸਾ (See – saw) , ਝੂਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਧੱਕੋ ।

• ਸ਼ਮਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ - ਕਿ ਬਾਹਰੋ ਗਰਿਲ ਤੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹੋ , ਝੂਲੇ ਤੇ ਨਾ ਖੜ੍ਹੋ ਆਦਿ ।

• ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਸਲਾਈਡ , ਸਵਿੰਗ ਆਦਿ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਾ ਖੜ੍ਹੇ ।

• ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਦੋਨੋ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਮੋੜਕੇ ਛਾਲ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਵੇ ।

• ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੈਲਮੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

• ਕਦੇ ਵੀ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਗਿੱਲ੍ਹੀ ਨਾ ਵਰਤੋਂ , ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਸਮਾਨ ਸੱਲਿਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

• ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਝੱਲਸਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਨਸਕਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਗਰਮਾਉਣਾ(**ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ**)

ਸਪੋਰਟਸ- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਜੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਉਸ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ :-

1. **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ** :- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲਚਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
2. **ਲਹੂ ਵਹਿਣੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ** :- ਇਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਤੇ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ।
3. **ਲਹੂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ** :- ਲਹੂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਵੱਧ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ।
4. **ਹਾਰਮੋਨ ਬਦਲਾਅ** :- ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
5. **ਮਾਨਸਿਕ ਤਿਆਰੀ** :- ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ (Cool down and stretching)

ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਗਲੇ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਕਈ ਆਦਮੀ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਰਿਅਵਾਂ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਰੁਕਣ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਸਰਤ ਜਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ।

ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾਰਮਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨਬਜ਼ , ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ । ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾੱਰਮਲ ਹੋ ਕੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਤੱਰ ਹੋਏ ਲੈਕਟਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੀ ਸੈਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕਦਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਲੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਲਹੂ ਮਿਲੇਗਾ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ , ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣੀਆਂ , ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੋਲੀ - ਹੋਲੀ ਭੇਜਣਾ ਤੇ ਸੁੰਘੜਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਹੋਲੀ - ਹੋਲੀ ਹਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ ।

ਫੈਲਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :-

1. ਬਾਊਂਸ ਨਾ ਕਰੋ ।

2. ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ।

3. ਹਰੇਕ ਫੈਲਾਅ 20 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂਜਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

4. ਠੰਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਫੈਲਾਓ । ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ (Jogging) ਕਰ ਲੈਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

5. ਦੌੜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਫੈਲਾਓ ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਢਣ ਲਈ

- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਹੋਏ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾ ਖੇਲੋ ।
- ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਜੂਤੇ , ਕੱਪੜੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਓ ।
- ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ।
- ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਨੀਚੇ ਗਿਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ।
- ਜਿਹੜੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਹੋਣੀ ਹੈ ਉੱਥੋਂ ਬਾਰ-2 ਨਾ ਗੁਜ਼ਰੋ ।
- ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਜੇਕਰ ਜਖਮੀ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਕੋਚ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ ।
- ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੱਲ, ਪੱਥਰ, ਕੱਚ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਖਿੱਚੋ ।
- ਬੇਕਾਰ ਜਾਂ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਖੇਡ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਵਰਤੋ ।

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਦੀ

ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਣ-ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ।
- ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਹਾਓ ।
- ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਤੈਰਾਕ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਨਾ ਤੈਰੋ ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਤੈਰਾਕੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਪਾਉ ।
- ਜਿਆਦਾ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਉ ।
- ਪੂਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਘੁੜਸਵਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਭਾਰੀ (ਜਿਆਦਾ) ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਤੈਰੋ ।
- ਡੁੱਬਣ ਦੀ ਨਕਲ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਤੈਰੋ ।
- ਤੈਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।
- ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਲ ਦੇ ਗੱਟਰ (gutter) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ /ਐਲਰਜੀ /ਖੁੱਲਾ ਜਖ਼ਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਉ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਸੁਰੱਖਿਆ -ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦਾ ਰਾਜ ਹੈ ।

ਰੱਖ-ਰਖਾਵ -ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ - ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ।

ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ - ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ - ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤਾਂ - ਸਰੀਰਕ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ, ਨੁਕਸਾਨ, ਸੱਟ ਅਤੇ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ।

ਜੰਗ ਲੱਗਣਾ - ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਜੰਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ।

ਸਨ-ਸਕਰੀਨ -ਇਕ ਘੋਲ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਦੀ ਸੂਚੀ ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ਕਾਲਮ ਏ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਜੇਕਰ ਕਾਲਮ ਬੀ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਐਕਟ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਹੈ।

<u>ਕਾਲਮ ਏ</u>	<u>ਕਾਲਮ ਬੀ</u>
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ	• ਖਿਡੌਣੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
	• ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ (ਐਕਟ)	• ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ
	• ਗਰਮ ਹੋਣਾ
	• ਖਿੱਚਣਾ
	• ਤੈਰਾਕੀ ਪੂਲ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਈਨਬੋਰਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ
	• ਟੋਪ (Helmet) ਪਹਿਨਣਾ ਤੈਰਾਕੀ ਪੂਲ ਵਰਤਣ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ
	• ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....