

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਗਿਆਨੁਵ੍ਹੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

(ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਐਂਡ ਪੱਧਰ-3)



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

**(c) ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ
ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2017**

All rights including those of translation, reproduction

And annotation etc. are reserved by the

Punjab Government

ਅਨੁਵਾਦਕ : ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਆਦਰਸ਼ ਸੀਨੀ.ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਜਵਾਹਰ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ, ਮੋਗਾ।

- ਸੋਧਕ :**
1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਭਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਝੰਜੜੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
 2. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਡੇਜੀ ਰਾਣੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸੈਦਪੁਰ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
 3. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਬਨੰਡ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
 4. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਮਨੌਲੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
 5. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਨੀਲਮ ਕੁਮਾਰੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਸਹੌੜਾ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
 6. ਸ਼੍ਰੀ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਿੰਘਪੁਰਾ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
 7. ਸ਼੍ਰੀ ਤਰੁਨ ਭਾਰਤੀ, ਸਰਕਾਰੀ. ਕੰ. ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਘੜੂੰਆਂ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
 8. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਿਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਡਲ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਰੜ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ. ਨਗਰ)

- ਵਿਸ਼ਾ-ਸੋਧਕ :**
1. ਮਿਸ ਦਿਲਰਾਜ ਕੌਰ (ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਟਰੇਨਰ) ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਮਗੌਲੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
 2. ਸ਼੍ਰੀ ਸੰਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਟਰੇਨਰ) ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਜਮਸ਼ੇਰ ਖਾਸ (ਜਲੰਧਰ)

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਜਿਲਦ ਸਾਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ । (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ: 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ/ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਫੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।
(ਪੰ ਜਾ ਬ ਸ ਕੁ ਲਿਸ ਫਿਆ ਬੋ ਰ ਡਦੀਅ : ਪਾ ਠ-ਪੁ ਸ ਤਕਾ : ਬੋ ਰ ਡਦੇ ‘ਵਾ ਟਰ ਮਾ ਰ ਕਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸੌਚ ਅਤੇ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੌਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਲੀਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇਹ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇੱਕ ਕੜੀ ਹੈ।

ਵੱਧ ਰਹੀ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਹਿੱਤ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਉਤਪਾਦਨ ਦੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੱਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁਨਰ-ਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਖਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ‘ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਾਲੀਡਿਕੇਸ਼ਨ ਡਰੋਮਵਰਕ’ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ 8 ਅਕਤੂਬਰ 2011 ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਫਰੋਮਵਰਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2014-15, 2015-16 ਅਤੇ 2016-17 ਤੋਂ ‘ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਕਾਲੀਡਿਕੇਸ਼ਨ ਡਰੋਮਵਰਕ’ ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੌਣਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਵੀਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਪਰ ‘ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ’ ਵਿਸ਼ਾ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ-2017-18 ਤੋਂ ਗਿਆਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫਰੋਮਵਰਕ ਅਧੀਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਡਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (N.S.D.C)/ਸੈਕਟਰ ਸਕਿੱਲਜ ਕਾਉਂਸਲ (S.S.C) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਹਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਂਨ. ਐੱਸ. ਕਿਊ. ਐਂਡ. ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੌਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਲ 2017-18 ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਚਾਹੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਐਨ. ਐਸ. ਕਿਊ. ਐਂਡ. ਲੈਵਲ 3 ਜਮਾਤ ਗਿਆਰਵੀਂ

ਪੀ. ਐਸ 301 ਐਨ ਕਿਊ 2015

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ/ਵਿਕਾਸ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ/ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਸਤਕ



ਪੀ.ਐਸ.ਐਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ
ਐਨ. ਸੀ. ਈ. ਆਰ.ਟੀ. ਭੋਪਾਲ

ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਇਸ ਛਪਾਈ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਪੀ-ਰਾਈਟ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ, ਮੁੜਕੇ ਛਪਣਾ, ਅਪਨਾਉਣਾ, ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ ਸਟੋਰੇਜ ਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਅਗੇਤ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨਾਂ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ : _____

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ : _____

ਕੋਰਸ/ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ : _____

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਭੂਮਿਕਾ	4
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	6
ਰਸੀਦ/ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ	8
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	9
ਜਾਣ -ਪਹਿਚਾਣ	10
ਯੂਨਿਟ - 1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ	
ਪਾਠ - 1 : ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣਾ ।	12
ਪਾਠ - 2 : ਖੇਡ ਸਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਸ਼ਦਾਂ ਦੇ ਰੋਲ/ਭਾਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ।	21
ਪਾਠ - 3 : ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਖੇਡਾਂ, ਗੋਮਜ਼ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ।	35
ਪਾਠ - 4 : ਵਾਤਾਵਰਨ, ਪੈਸੇ, ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ।	44
ਪਾਠ - 5 : ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ।	50

ਭੂਮਿਕਾ

‘ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ, 2005’ ਸਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੜੀਏ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕਲਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕ ਫਰਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤੋਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੋਮਵਰਕ ਨੇ, ਮਨਿਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੌਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਟਰੇਕਿੰਗ ਖੇਤਰਾਂ, ਟੈਕਨੀਕਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੋਮਵਰਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ, ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣੀ, ਸਿੱਖਿਅਤ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਾਏ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਤੋਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਨਿਪੁਨਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੌਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਰਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੱਕ ਹੈ। ਪੰਡਿਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਕੰਸਟੀਟਿਊਟੈਂਟ ਆਫ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨੇ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ N S Q F ਇਕ ਤੋਂ ਚਾਰ (1 to 4) ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਹੈ। 1 ਲੈਵਲ 9 ਵੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਵਲ 4 ਕਲਾਸ ਬਾਰਵੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। N O S ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ, ਕਿੱਤਾਮੁੱਖੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹੜੇ (ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਚਕਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਤਾਬ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਦੇਕੇ, ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ, ਇਧਰੋਂ ਉਧਰੋਂ ਪੜ੍ਹਤਾਲ ਕਰਕੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੁੱਰਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਣਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਸਤੇ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੈਲਿਸੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (1986) ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਅਕ ਦਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਕਦਗ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਵੇਲੇ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਹੀਏ, ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾ ਸਮਝੀਏ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣਗੇ। ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੰਬਰ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜਨਅੰਕੜੇ ਅਧਿਐਨ ਉੱਤੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਹੜਾ ਖੇਡ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਉਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਆਸ ਪੜੋਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਤਸ਼ਾਹਨ ਕਰੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆ ਛੋਟੀਆਂ ਲੋਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਰੂਰ ਖੇਡ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸਕੂਲ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੌਰਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਤਰ ਉਵੇਂ ਦੀ ਹਵੇ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ 5000 sq. ਫੀਟ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਥੋ-ਥੋ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੇ।

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਜ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਸਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ : -

“ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ”

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਅਤੇ ਐਕੱਡਾਂ/ਟੈਂਸਨਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਭਵਿੱਖ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥੋੜਾਂ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿਚ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਬੜਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆ ਹਨ ਕਿ 80% ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੋਲੈਸਟੋਰਲ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਦਿਮਾਰੀ ਟੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬੀਜਿਆ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ ਸਗੋਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੰਮ ਵੀ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇਕ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੰਗ ਸਦਕਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਹੁਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੋਚ, ਸਿਹਤ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਾਹਿਰ, ਫਿਜੀਉਥਰੈਪਿਸਟ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਫਸਰ, ਮੈਨੈਜਰ ਆਦਿ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੁਰਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਿਆਨ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਆਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੌਕੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪ	ਸਕੂਲ	ਖੇਡ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਟਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਹਿਰ	-ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ -ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਟਰੇਨਰ -ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ	- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੈਜਰ - ਪੜ੍ਹਾਈ ਮੈਨੈਜਰ	-ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੇਨਰ -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ	-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜ਼ੀਓਥਰੈਪਿਸਟ -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ	-ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੈਨੈਜਰ -ਦਫਤਰੀ ਅਫਸਰ -ਕੰਮੈਂਟਰ -ਪੱਤਰਕਾਰ

ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਦੀ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੂਝਵਾਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੈਵਲ 1 ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੱਗੇ ਕਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਮੌਕਾ ਕਿ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖਾਹਿਜ਼ ਨੂੰ ਖੋਜਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਰਸ ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕੋਚ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਪਾਠ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ, ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਰੇਖਾਕਾਰੀ, ਟੁਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣੇ, ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੇ ਰੋਲ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ

ਭਾਰਤ ਦਾ ਜਵਾਨ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲ/ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦਾ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ, ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਨਾਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਭਰੋਸਾ ਦਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਤੋਂ ਵੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ।

ਅੱਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਮੁਸਕਲ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ M H R D ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ N S D C ਦੀ ਸਰਾਹਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਨੂੰ ਢੂਜੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰੋ. ਵਿਨਜ ਸਵਰੂਪ ਮਲਹੋਤਰਾ, ਹੈਡ, ਕਰੀਕੁਲਮ ਡਿਵੈਂਲਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਇਵੈਲਾਏਸਨ ਸੈਂਟਰ (CDEC) ਅਤੇ (NSQF) ਸੈਲ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ ਬੀ ਸਿਵਗੰਡੇ, ਜੁਆਇਟ ਡਰੈਕਟਰ, PSSCNE ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਐਜ਼, ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਵਡਵਾਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਇਸ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਦੁਆਰਾ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਧੰਨਵਾਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ/ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ /ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੁਆਰਾ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹਰ ਪਾਠ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸੋਖਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਸਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ :- ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ।

ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ :- ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਠ ਨਾਲ ਅਧਾਰਿਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੀਜਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਅਭਿਆਸ

ਹਰ ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇ ਕੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾਂ ਹਟੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ।

ਚੌਥਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਕਾਬਲੀਅਤ ਜਾਚਣਾ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ:- ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪੰਜਵਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ : - ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਟੈਪਿਕ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਵਧੀਆਂ ਬਣ ਸਕੇਗੀ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ।

ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਕ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਉਲਪਿੰਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਵੇਂ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ ਉਹੀ ਰਹਿਣਗੇ, ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਤੇ ਦੌੜਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਨ ਦਿਖਾਣ ਦੀ। ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ। ਚਾਹੇ ਇਹ ਮੌਕੇ ਨੌਕਰੀ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀ ਸਕੀਏ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਪੜਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਪੜਾਈ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੜਾਈ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਕਈ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੌਚ, ਫਿਟਨਸ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਆਦਿ। ਆਧੁਨਿਕ ਪੀੜੀ ਦਾ ਆਲਸੀ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇੰਟਰਨੈਟ, ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਗੈਜਟ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

1. ਇਸ ਕਾਰਨ ਯੋਗਾ, ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਜਿੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਨਜ਼ਾਰ ਮਿਲੇ। ਨਵੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜ਼ਿਹੜੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਨੇ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਸਪੋਰਟਸ ਪੱਤਰਕਾਰ, ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

2. ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਰੂਪ ਰੇਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਿਪੁੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਉਲਪਿੰਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ ਇਹ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਨੇਜਰ, ਈਵੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ, ਮੀਡੀਆ ਮੈਨੇਜਰ ਆਦਿ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਖਿੱਚ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਮੈਂਚਾ ਨੂੰ ਟੀਵੀ ਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਤਨਖਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ। ਇਹਨਾਂ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣਗੇ।

ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਰੋਲ

ਇਹ ਯੂਨਿਟ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਬਿਲ ਹੋਵੋਗੇ :-

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ।
2. ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਅਤੇ ਪਰਿਸ਼ਦਾਂ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਣ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
3. ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਖੇਡਾਂ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਏ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ।
4. ਇਸ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਕੋਨਮੀ, ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ, ਪੋਲੀਟਿਕਸ ਅਤੇ ਜਿਉਗਰਾਫੀਕਲ ਹਾਲਾਤ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
5. ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੁਣਵਤਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਐਵਾਰਡ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਪਾਠ 1 : ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣਾ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਜਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵੀ ਕਾਢੀ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਐਸ ਐਸ ਧੋਨੀ (ਕ੍ਰਿਕਟਰ) ਵਿਰਾਟ ਕੌਰਲੀ (ਕ੍ਰਿਕੇਟਰ) ਮੈਰੀ ਕੰਮ (ਬਾਕਸਰ) ਸਾਨੀਆ ਨੇਹਾਵਾਲ (ਬੈਡਮਿੰਟਨ) ਲਿਅੰਡਰ ਪੇਸ (ਟੈਨਿਸ) ਵਿਸਵਨਾਥਨ ਆਨੰਦ (ਚੈਸ ਖਿਡਾਰੀ) ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ ਸੋਲੰਦੀ (ਰੈਸਲਰ) ਵੀਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਬੋਕਸਰ) ਸੁਨੀਲ ਚੈਤਰੀ (ਟੁਰਨਬਾਲ) ਆਦਿ ਕੁਝ ਨਾਮ ਹਨ। ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੋਣ ਸੰਸਥਾ (ਲੈਵਲ) ਤੇ, ਜ਼ਿਲਾ ਪੱਧਰ ਤੇ, ਖੇਤਰੀ ਪੱਧਰ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਖਿਲਾੜੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਲੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।



ਰਾਸ਼ਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਸਪੋਰਟਸ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ। ਫਿਰ ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਮਾਲਿਕ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਮੈਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਟਾਟਾ, ਭਾਰਤ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਲਿਮਟਡ (BPCL), ਮਦਰਾਸ ਰਬਰ ਫੈਕਟਰੀ(MRF) ਭਾਰਤੀ ਤੇਲ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਲਿਮਟਡ (IOC), ਭਾਰਤ ਸੰਚਾਰ ਨਗਰ ਲਿਮਟਡ (BSNL) ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਟੇਟ ਦਾ ਨਾਂ ਕਰ ਸਕੋ। ਤਰਜੀਹ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਹੜਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੜਿਆ ਲਿਖਿਆ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੁਝ ਸਾਂਝੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ : ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਆਪਣੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਾਸਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਕਿੱਤਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਬਨਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਲ B.P.Ed. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੀ. ਏ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ 3 ਜਾਂ 4 ਸਾਲ ਦਾ ਬੀ ਪੀ ਈ (BPE) ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਿਲ ਆਫ ਟੀਚਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗਰਾਂਟ ਕਮਿਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਬਣਾਏ ਹਨ ਸਾਰੇ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ B.P.Ed. ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਗੈਜੂਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਹੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਸਕੂਲ ਵਾਸਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਉਚੇਰੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਸਟਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੋਚਿੰਗ : ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਹੜੇ ਸਟੇਟ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੋਚ ਬਨਣ ਵਾਸਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (SAI) ਦੀ ਬ੍ਰਾਂਚ ਹੈ।



ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਚਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਟਰੇਂਡ ਸਿਖਿਅਕ ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਨੌਕਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਕਲੱਬਾਂ ਜਾਂ ਕੋਚਿੰਗ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੇਟਜ਼ (ਰਾਜਪੱਧਰ) ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।



ਕੋਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ, ਗਤੀਵਿਧੀ (movement) ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਹੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਆਲੋਚਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਇਹ ਜੁੜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਵਾਸਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਇੱਛੁਕ ਆਪਣੀ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਪੋਰਟਸ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਇੰਡਸਟਰੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਤੇ ਵੱਖ ਪੈਸਾ ਲਗਾਉਣਾ ਵੀ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਰਸਤਾ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਬਿਜਨਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵੀ ਯਰੇਲ੍ਹ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ, ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਦੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ/ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਬਾਰਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੀ . ਏ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀ . ਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ਕਰ ਕੇ ਐਮ. ਬੀ. ਏ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਪੱਕ ਜਾਣੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ, ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲੀ ਸਾਰੇ ਸਫਲ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਏਜੰਟ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਦੇ ਸ਼ਿਡਿਊਲ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ, ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲ ਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ। ਨੌਕਰੀ ਜਿਵੇਂ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਟੀਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਟਾਈਗਰ ਸਪੋਰਟਸ, ਭਾਰਤ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈਆ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਣ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਣ। ਕਲੱਬ, ਹੋਟਲ, ਜਿਮਨੇਜੀਅਮ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਂਟਰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦੇ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਕਟਰ

ਅੱਜ ਫਿਟਨੈਸ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ :-
ਫਿਟਨਸ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟਰੇਨਰ, ਫਿਟਨੈਸ ਸਲਾਹਕਾਰ।

ਫਿਟਨੈਸ ਸਪੈਸਲਿਸਟ, ਫਿਜੀਕਲ ਥਰੈਪੀ ਸਹਾਇਕ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਸਹਾਇਕ। ਇਹ ਲੋਕ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਕਲਬ, ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਟੀਮ, ਕਾਲਜ ਅਥਲੈਟਿਕ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਲਬਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਏਅਰੋਬਿਕ ਸਟੂਡੀਓਾਂ, ਹੋਟਲਾਂ, ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਸਵਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜਹਾਜ਼ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਟਨੈਸ ਵਰਕਰ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਵੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਫਿਟਨੈਸ ਵਰਕਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਾਂ ਆਪ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਕੇ ਕੰਟਰੈਕਟ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਿਟਾਇਰਡ ਅਥਲੈਟਿਕ ਆਪਣੀ ਜੀਵਿਕਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਖੋਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਫਿਟਨੈਸ ਸਿਖਿਅਕ ਬਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ (NIS) ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਫਿਟਨੈਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕੌਰਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।



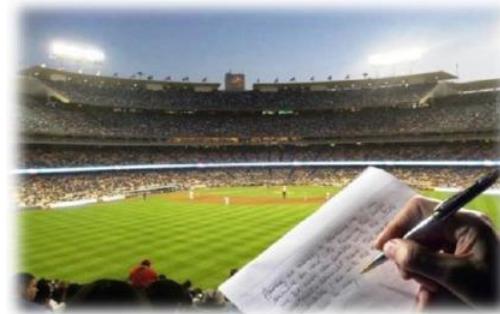
ਸਮਾਨ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ

ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਬੈਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੈਲਮੇਟ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿੱਤਾ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਪੰਧਰ ਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਪੱਤਰਕਾਰੀ

ਖੇਡ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਾਇੰਸ ਨਿਪੁੰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਕੰਮੋਟਰੀ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਵੀ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਪੈਰੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਚੈਨਲ ਜਿਵੇਂ ਸਟਾਰ ਸਪੋਰਟਸ, ਈ. ਐਸ. ਪੀ. ਐਨ ਸਪੋਰਟਸ (ESPN SPORTS), ਜੀ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਮੈਂਟੇਟਰ (ਅੱਖੀ ਡਿੱਠਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ)



ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਾਲੇ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਨਾਉਣੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਉਹ ਬਾਹਰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜਗੀਆ ਵੀ ਹਨ। ਬਾਰਵੀਂ ਪਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੰਮਿਊਨੀਕੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਤੱਰਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ : ਸਪੋਰਟਸ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੰਗ ਹੈ ਪਰ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਸਪੋਰਟਸ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋ ਅਖਬਾਰਾਂ, ਟੀਵੀ ਚੈਨਲ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਲਈ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਸਪੋਰਟਸ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਪੋਰਟਸ ਚੈਨਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੰਬਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਜਾਦੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਬਲੀਕੋਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਸਪੋਰਟਸ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਬਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸ ਕਮਿਊਨੀਕੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਤੱਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਲੰਬੇ ਕੋਰਸ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਸਪੋਰਟਸ ਦਵਾਈ : ਦੌੜਕਾ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਰੋਕਬਾਮ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਫਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਹੱਥਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਡਾਕਟਰ, ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮ ਬੀ ਬੀ ਐਸ ਜਾਂ ਮਾਸਟਰ ਲੈਵਲ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਸਪੋਰਟਸ ਫਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਉਹ ਆਦਮੀ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਰੋਕਬਾਮ, ਪਹਿਚਾਣ, ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੀ ਮੱਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਚੈਕਿੱਪ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚੀਰੋਪੈਕਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਜਖੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੇਕ, ਪਾਣੀ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਥਰੈਪਿਸਟ ਪਿੰਜਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸੱਟ ਠੀਕ ਓਂਦ੍ਰ ਏਂਡ ਫਲੋ ਏਂਡ ਏਂਡ ਏਂਡ, ਅਤੇ ਏਂਡ ਏਂਡ ਏਂਡ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ।



ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ : ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੇ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ ਬਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਸਟਰੀ, ਮਾਸਟਰੀ ਸਾਈਂਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ

ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਾਲਿਸਟ : ਉੱਰਜਾ ਦੀ ਬਗ਼ਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਉੱਰਜਾ ਚੱਕਰ ਦਾ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੈਂਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਜਾ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਵੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈੰਸ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉੱਰਜਾ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾਲ ਪਸੰਦ ਨਾਲ ਸਮੱਝੌਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ/ ਅਡਜੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਚਾਰਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾਤਰ ਨਿਪੁੰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਖੇਤਰ, ਹੈਲਥ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਾਲ ਬਨਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਂ ਡਿਪਲੋਮਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਂ ਡਿਪਲੋਮਾਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Term to know

1. Expanding : ਫੈਲਾਣਾ
2. Pursue : ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ
3. Rapidly : ਲਗਾਤਾਰ/ਜਲਦੀ
4. Lucrative : ਲਾਭਦਾਇਕ
5. Imparting : ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਦੇਣਾ
6. Diagnose : ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ
7. Popularize : ਮਸ਼ੂਰ ਕਰਨਾ
8. Supplementation : ਦਬਾਈ ਦੇਣਾ / ਪੂਰਕ
9. Supervise : ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ
10. Aspirant : ਕੁਝ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ
11. Urban : ਸ਼ਹਿਰੀ
12. Rehabilitative : ਅਸਲ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਣਾ
13. Therapeutic : ਬੀਮਾਰੀ ਠੀਕ ਕਰਨਾ
14. Modalities : ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ
15. Cryotherapy : ਸਰਜਰੀ ਵੇਲੇ ਠੰਡੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤਣਾ।
16. Thermotherapy : ਅੱਖ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲੇਜ਼ਰ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਣਾ।
17. Chiropractors : ਦਵਾਈ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਸਾਜ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ।
18. Electromagnetic Therapy : ਬਿਜਲੀ ਉੱਰਜਾ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ।
19. Recruitment : ਭਰਤੀ ਕਰਨੀ।

ਅਭਿਆਸ

A ਅਤੇ B ਮੈਰਕ ਕਰੋ:

1. ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਪੜਾਈ/ਡਿਗਰੀ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਇਸ ਕਿੱਤਾ/ਕੋਰਸ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਠੀਕ ਉੱਤਰ ਮਿਲਾਓ।

ਸਹੀ ਖਾਨੇ ਤੇ ਠੀਕ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :

ਕਿੱਤਾ (A)	ਨਿਪੁੰਨਤਾ/ਡਿਗਰੀ (B)
ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ	ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੱਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ , ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ।
ਪੱਤਰਕਾਰ	ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।
ਬੇਡ/ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ	ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਅਖਬਾਰ, ਮੈਗਜਿੰਨ, ਟੀਵੀ ਚੈਨਲ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਖਬਰਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।
ਕੋਚਿੰਗ	ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਕਰਾ ਕੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।
ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੇਨਰ	ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦੇਵੇ।
ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕਲੋਜਿਸਟ	ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲਈ ਸਕੂਲ ਟੀਮ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਟੀਮ, ਸਟੇਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰੇ।
ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟ੍ਰੀਨਿਸਟ	ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸੀਟ, ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਆਦਿ।
ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਨ	ਆਦਮੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਨਿੱਪੁਨਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ।
ਇਕਯੂਪਮੈਂਟ ਮੈਨੇਜਰ	ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ।
ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ	ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟਰੇਨਰ, ਫਿਟਨਸ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਫਿਟਨੈਸ ਸਪੈਸਲਿਸ਼ਟ ਫਿਜੀਕਲ ਥਰੈਪੀ ਸਹਾਇਕ, ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਸਹਾਇਕ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਡਿਗਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ ਜਿਹੜੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ:

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ :

2 . ਸਕੂਲ, ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇਣਾ

3 . ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ

4 . ਫਿਟਨਸ ਹਦਾਇਤਾਂ :

5 . ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਨ/ਦਵਾਈ

6 . ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ / ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ

7 . ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟਰੀਲਿਸਟ / ਖੁਰਾਕ:

ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ (ਓ)

ਫਰਕ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਡਿਗਰੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

-
- 1 . ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਕੋਚ
 - 2 . ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟਰੀਅਨ / ਖੁਰਾਕ
 - 3 . ਫਿਟਨਸ ਟਰੇਨਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ
 - 4 . ਸਪੋਰਟਸ ਪੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆ ਤੇ ਕਲਾਸ/ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ:

- 1 . ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ
- 2 . ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕ
- 3 . ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਿਸਟ

4 . ਸਪੋਰਟਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ

ਭਾਗ (੪)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ/ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਪੱਧਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਜਾਂ (ਪੱਧਰ) ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ:

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ		
ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਮੌਕੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕਠੀ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਖੇਤਰ ਚੁਨਣ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।		

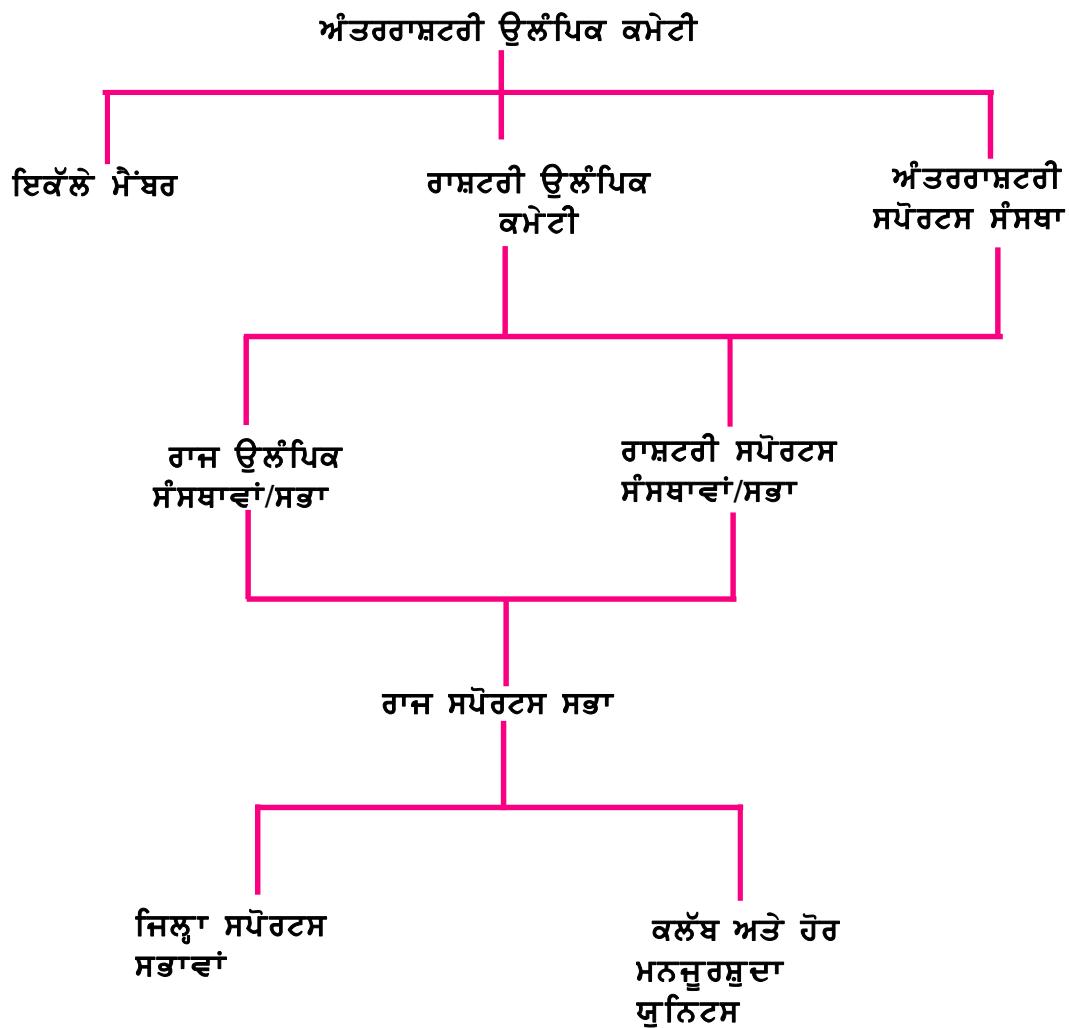
ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਆ ਗਏ ਹਨ:

Rehabilitative, therapeutic, Cryotherapy, Thermotherapy, Chiropractors, Electromagnetic, Therapy

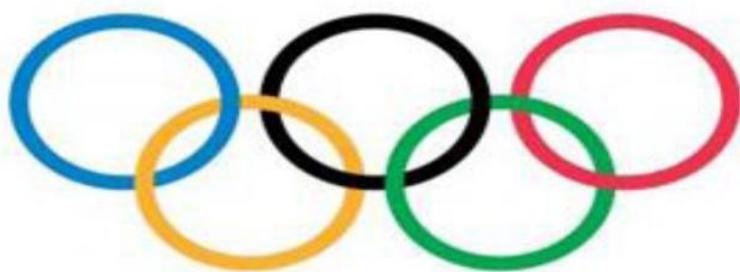
ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਖੇਡ ਸਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਸ਼ਦਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜੁੜੀ ਗਿਆਨ

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਢਾਂਚੇ ਦੁਆਰਾ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੈਂਬਰ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਢਾਂਚੇ ਖੇਡਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।



ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ



ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਖੇਡਾਂ / ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 106 ਅਜਾਦ ਮੈਂਬਰ, 206 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀਆਂ ਅਤੇ 34 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਹਨ। ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਾਮਿਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਸਾਂਭਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਲੰਪਿਕ ਕਾਮਨਵੇਲਥ ਖੇਡਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ, ਐਫਰੋ ਏਸੀਆਨ ਖੇਡਾਂ, ਐਸ. ਏ. ਐਫ. ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਤੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

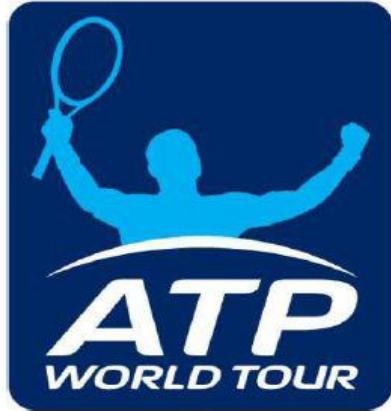
ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਖੁੱਲਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਆਗਿਆ ਲਈ ਚਿੱਠੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਟੀਮ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਦੋਗਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਬਣਤਰ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਬਣਤਰ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਚੈਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਪਨੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸ਼ਟ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੋਟਿੰਗ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖਰੇ ਮੈਂਬਰਸ



International Cricket Council
(ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕੌਂਸਲ)



(ਏ. ਟੀ. ਪੀ ਵਰਲਡ ਟੂਰ)

ਇਕੱਲੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਏ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਖਿਡਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਮੈਂਬਰ ਜਿਵੇਂ ਟੈਨਿਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦਾ ਸੰਘ ਇਹ ਆਪ ਹੀ ਮੈਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੇ ਸਾਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਰਤਾ ਟੈਨਿਸ ਸੰਘ ਵੀ ਅੰਰਤਾ ਲਈ ਇਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਘ ਆਪ ਹੀ ਮੈਚ ਖਿਡਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਤੇ ਸਾਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋਂ ਵੱਖਰੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਸ ਖੇਡ ਖਿਡਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਟੈਨਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿਪੁੰਨ ਟੈਨਿਸ ਸੰਘ (ATP) ਆਦਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਨਿਪੁੰਨ ਟੈਨਿਸ ਅੰਰਤਾ (WTA) ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ (ITF) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੈਨਿਸ ਸੰਘ ਵੀ ਹੈ।

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸੰਘ :



International Association
of Athletics Federations
(ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਥਲੈਟਿਕ
ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਸੰਘ)



(ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਾਕੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ)
International Hockey Federation



For the Good of the Game
(ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਹੰਗਿਆਵੀ ਲਈ)



ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਖਾਸ ਖੇਡ ਵਾਸਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਿਉ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੈਨਿਸ ਸੰਘ ਟੈਨਿਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਕ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਡੇਵਿਸ ਕੱਪ, ਫੈਡ ਕੱਪ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੂਨੀਅਰ, ਸੀਨੀਅਰ, ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫੀਫਾ (FIFA) ਸਾਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਛੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਫੀਫਾ (FIFA) ਵਰਲਡ ਕੱਪ, ਯੂਰੋ ਕੱਪ, ਏਸ਼ੀਆ ਕੱਪ ਆਦਿ। ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸਭਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਦੀ ਇਹ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਪੈਸ਼ਲ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਖੇਡ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

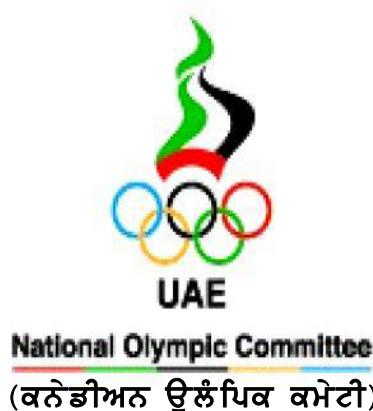
ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਰੰਟਾ ਅਤੇ ਟੈਕਨੀਕਲ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਡਿਜਾਇਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ।

- ਇਸ ਲਈ ਨਿਯਮ ਦਿਸਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ।
- ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਅਫਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਏ ਜਾ ਸਕਣ।
- ਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਵਧੀਆ ਕੌਚ ਲੱਭਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕਣ।
- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੈਲੰਡਰ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ।
- ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਰੇਡ ਰੱਖਣਾ।
- ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋਝਨ ਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਜਾ ਦੇਣਾ।
- ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਐਂਟਰੀ ਰੱਖਣੀ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਲਿਹਾਜੀ ਸੌਂਦਾ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਾ।
- ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾਂ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਭਰੀਆ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ।

ਨਵੇਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾਂ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੰਟਿੰਗਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਭਰੀਆ ਜਾਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ



ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਸਟੇਟ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਹਨ:

ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣੇ ਜਿਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ।
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਣਾ।

ਗਜ਼ ਉਲੰਪਿਕ ਸਭਾਵਾਂ



(ਤੱਤੀਪੂਰਾ ਗਜ਼ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਘ)



ਹਰਿਯਾਣਾ ਓਲਿਮਿਕ ਸੰਘ



(ਹਰਿਆਣਾ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਘ)



ਗਜ਼ ਉਲੰਪਿਕ ਸਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਉਹੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰ ਉਲੰਪਿਕ ਸਭਾਵਾਂ ਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਜ਼ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ:

- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਜ਼ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਗਰਾਂਟ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਸਟੇਡੀਅਮ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਜ਼ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਟੇਟ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਇਸਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੌਝਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕੇ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ / ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

(ਭਾਰਤੀ ਆਈਫਾ)



ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਟੇਟ ਰਾਜ ਸੰਘ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਿਹੜੇ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਇਸਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਕੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ:

- ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੀਤੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਖਰੀਆਂ-2 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੇਡ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਲਿਆਉਣ।
- ਗਰੰਟਾ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸੰਭਾਲੋ ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਬਜਟ ਵਿੱਚੋਂ।
- ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਬਣਤਰ ਗਰੰਟ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਜ ਤੋਂ ਟੈਕਨੀਕਲ ਮਦਦ ਲਓ।
- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਨਿਯਮ, ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋ।
- ਡਿਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਫਸਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਏ ਜਾ ਸਕਣ।
- ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਲੱਗਾ ਕੇ ਕੋਚ ਚੁਣੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ।
- ਜਿਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਖਿਡਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਅੰਤਰ ਰਾਜੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਣਾ।
- ਸਾਰੇ ਵਰਗ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਕ ਗਰੇਡ ਪੱਧਰ ਚੁਨਣਾ।
- ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜਨ ਲਈ ਜੁਰਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣੀ।
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਜੀ ਵਿੱਚ ਆਗਮਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਚੁਣੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਕਰਨ।
- ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਦੇਵੇਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

- ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਜੋ ਪਬਲਿਕ ਸੈਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਡੀਲ (ਲੈਣ ਦੇਣ) ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਸੁਰਖਿਅਤ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।
- ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਤਾਂ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਪੀਰੀਅਡ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਨਵੀਂ ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂ ਸਕੇ।। ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਸੁਨੇਹਾ ਪੁੰਚਾਣ ਵਾਲਾ ਮੈਂਬਰ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ।

ਰਾਜ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ/ਸੰਸਥਾਵਾਂ



(ਹਰਿਆਣਾ ਰਾਜ ਬਾਕਸਿੰਗ (ਰਾਜ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਸੰਘ)
ਸੰਘ)

ਜਿਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਉਹਨਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨਿਟ ਜੋ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਪੈਸ਼ਲ ਖੇਡ ਖਿਡਾਉਂਦੇ ਹਨ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰਾਜ /ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਸਪੋਰਟਸ/ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਾਜ ਦੀ ਕੋਈ ਪਾਲਿਸੀ ਬਨਾਉਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਕ ਬਣਤਰ/ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣੀ ਤਾਂ ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੇਨ/ਸਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹਵਧਾਉਣਾ ਤਾ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਦਾ ਨਾਂ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਬਜਟ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲੀ ਗਰੰਟ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨਿਟਾਂ ਨੂੰ ਗਰੰਟਾ ਅਤੇ ਟੈਕਨੀਕਲ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਨਿਯਮ, ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜੋ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਘ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੰਨਣਾ।
- ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸੈਸੀਨਾਰ/ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ ਤਾ ਜੋ ਉਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਜੀ ਨੂੰ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਣ।

- ਕੰਮ ਦੀਆ ਦੁਕਾਨਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਤਾ ਜੋ ਉਹ ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਹਾਇਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਧਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੱਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣੇ ਹਨ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਭੇਜਣਾ।
- ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਸਟੇਟ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕੈਲੰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ।
- ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨਿਟਾਂ ਨੂੰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸੌਂਪਣੇ।
- ਸਾਰੇ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਟੇਟ ਪੱਧਰ ਤੇ ਗਰੇਡਿੰਗ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ।
- ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤੌੜਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਅਤੇ ਸਜਾ ਦੇਣੀ।
- ਸਟੇਟ/ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੀਮਾਂ ਚੁਨਣੀਆਂ ਤਾ ਜੋ ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰੇ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਟੀਮਾਂ ਚੁਨਣੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰ ਟੀਮ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰੇ।
- ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਦੇਣੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ ਅਵਾਰਡਾਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੁੱਲ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਮਾਨ ਉੱਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਟੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਖੇਡਾਂ/ਸਪੋਰਟ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਨਵੇਂ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾਂ/ਸਪੋਰਟਸ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੀਰੀਅਡ ਵਾਈਸ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੇ ਬੋਲਣਾ।
- ਵਧੀਆਂ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਾਂਟ/ਪੈਸਾ ਭੇਜਣਾ।
- ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਚੁਣ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੀਆਂ-2 ਕਮੇਟੀਆਂ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਨਾ।
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂਬਰ ਚੁਣਨਾ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ

ਸਟੇਟ/ਰਾਜ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੁਝ ਸਪੋਰਟਸ ਬਾਡੀਜ਼/ਕਲੱਬ ਜੋ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਕੰਮ ਇਹ ਹਨ:-

- ਸਟੇਟ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਲੈਣਾ।
- ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਾਲਿਸੀ ਬਣਾਉਣੀ ਜੋ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-2 ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਸਕੇ।
- ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਗਰਾਂਟ ਲੈਣੀ।
- ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣੇ।
- ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਡਿਜਾਇਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲੈਣੀ।
- ਸਪੋਰਟਸ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਕੈਲੰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
- ਟੀਮਾਂ ਚੁਣਨੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਜ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ ਕਰਨ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੈਪ ਅਤੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦਾ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਪੋਰਟਸ ਜੋ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗਿਆਨ ਤੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਚੁਣ ਕੇ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।

ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨਿਟ



ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨਿਟ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਰਜਿਸਟਰ, ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬਧ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰਕਾਰੀ ਸਟੇਟਸ ਬਣਾ ਸਕਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨਿਟ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸ਼ਬਦ

Aegis	: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਣਾ
Formulates	: ਬਨਾਉਣਾਂ
Infrastructure	: ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਣਤਰ (ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ)
Grant	: ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੰਮ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ।
Affiliated	: ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ
Secure	: ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋਣਾ
Sponsors	: ਸਮਰਥਨ।

ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ



ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਇਕ ਖੇਡ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੱਸੋ :
ਬਾਕਸਿੰਗ, ਘੋਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ।
ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਦਾ ਲੋਗੋ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕਟਿਗ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੰਘ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੱਸੋ :

ਉ) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ

1.

2.

3.

ਅ) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲਪਿਕ ਕਮੇਟੀ

1.

2.

3.

ਉ) ਅੰਦਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ

1.

2.

3.

ਸ) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ

1 .

2 .

3 .

ਹ) ਜ਼ਿਲਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ

1 .

2 .

3 .

2 . ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:

- 1 . ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਇਸ ਲਈ ਬਣੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ _____ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕੇ।
- 2 . ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ _____ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਅਤੇ ਇਕ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਵੀ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- 3 . ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ _____ ਅਤੇ _____ ਕੁਝ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- 4 . ਟੈਨਿਸ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਕੌਲ _____ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ _____ ਔਰਤਾਂ ਲਈ।
- 5 . ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ _____ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਪੋਰਟਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- 6 . _____ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ:

- IOC (ਆਈ. ਓ. ਸੀ.) _____
- ICC (ਆਈ. ਸੀ. ਸੀ.) _____

- FIFA (ਐਫ . ਆਈ. ਐਫ. ਏ.) _____
- ATP (ਏ. ਟੀ. ਪੀ.) _____
- ATP (ਏ. ਟੀ. ਪੀ.) _____
- WTP (ਡਬਲਯੂ. ਟੀ. ਏ.) _____
- DSA(ਡੀ. ਐਸ. ਏ.) _____
- IOS (ਆਈ. ਓ. ਏ.) _____

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਇਸ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ (ਉ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ:

- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣਤਰ
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਰਾਜ /ਸਟੇਟ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਖ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ :

- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ ?
- ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਸਥਾ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ, ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ਇ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੱਧਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੱਧਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ :

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਵੱਖਰੇ ਉਲੰਪਿਕ ਅਤੇ ਨਾਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਢਾਂਚੇ . ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।		

ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ

ਸੰਘ, ਸੰਸਥਾ ਮਾਨਤਾ, ਪ੍ਰਾਪਤ, ਕਮੇਟੀ, ਬਣਤਰ, ਚਲਾਉਣਾ/ਸ਼ਾਸਨ ਕਰਨਾ
Federation, association, affiliation, Committee, Structure, Governing

ਪਾਠ-3 ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਖੇਡਾਂ, ਗੋਮਜ਼ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਆਨੰਦ ਮਜ਼ਾਂ ਲੈਣਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਕੋ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਮੰਨੋਰੰਜਨ, ਫਿਟਨਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਸਲ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਪੜਾਈ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਰਨਾ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੌੜਨਾਂ, ਕੁਦਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਣਗਿਣਤ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਫਰਸ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ ਆਦਿ।



ਖੇਡਾਂ

ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਖੇਡ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਲੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਰ ਤੱਕ ਗੋਂਦ ਸਭ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੁੱਟੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਖੇਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ। ਨਿਯਮ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣ। ਖੇਡਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲੋਂ ਹਾਰਨ ਨਾਲੋਂ।



ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਲੁਕਣ ਮਿਟੀ, ਸਟਾਪੂ ਆਦਿ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

ਸਪੋਰਟਸ

ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਾਧੂ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਕਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਪੋਰਟਸ ਖੇਡਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਸਪੋਰਟਸ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕਬੂਲ ਕੀਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਆਦਮੀ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਦਮੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਚੁਨੌਤੀ ਕਰਦੇ ਸਨ।



ਮਨੋਰੰਜਨ

ਮਨੋਰੰਜਨ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੋਕ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜੁੜਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੋਕ ਕਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਨਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣਾ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰੇ।

ਮਨੋਰੰਜਨ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਗੀਤ, ਖੇਡਾਂ, ਯਾਤਰਾ, ਪੜਨਾ, ਪੋਟਿਗਾ ਅਤੇ ਨੱਚਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨਾ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਇੱਛਾ ਪੂਰਨ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਜੋੜਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ, ਘਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

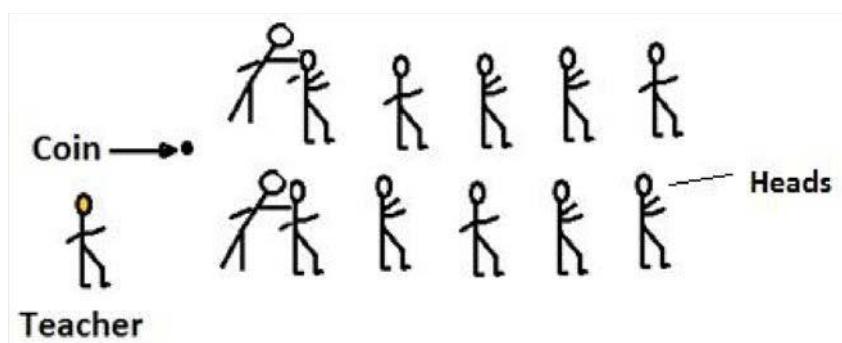
ਲੋਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਹਥਿਆਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਪੈਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਯੋਗ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਜਿਵੇਂ ਬੁਧੀਮਾਨ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਵਰਤਦੇ ਸਨ, ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨਸ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ।

ਕੁਝ ਮਨੋਰੰਜਨ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਲਈ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਆਵਾਂ 10 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

ਹੈਡ ਜਾਂ ਟੇਲ

- ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਦੋ ਬੈਂਚਾ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਰਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ, ਇਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਾਇਨ ਵਿੱਚ ਖੜੀ ਹੋਵੇ।
- ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਹੈਡ ਜਾਂ ਟੇਲ। ਖੇਡ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਮੂੰਹੋਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲੇਗਾ।
- ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕੈਪਟਨ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਜਾਣਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਸਿੱਕਾ ਉਛਾਲੇਗਾ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਕੈਪਟਨ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਖੜੇ ਹੋਣਗੇ। ਕੈਪਟਨ ਖੇਡ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਇਕ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਰ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਇਵੇਂ ਖੜਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਗਲਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।
- ਆਖਰੀ ਮੈਂਬਰ ਟੀਮ ਦਾ ਹੈਡ ਜਾਂ ਟੇਲ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਸ ਟੀਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਰ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਜਿੱਤੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ:

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਅੱਜ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਲਣਗੇ।

ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਕੰਨੇ ਗਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

- ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਲੱਭਣ ਦਿਓ।
- ਨਿਯਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਕਹੋਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਹਿਲਾਉਂਣੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਦਰਮਾ ਕਹੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠ ਜਾਣਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇਂ ਜਾਂ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਸਾਰੀ ਕਲਾਸ ਦੁਆਰਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣੀ

- ਬੋਰਡ ਤੇ ਇਕ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਲਾਈਨ ਬਣਾਓ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹਰ ਟੀਮ ਨੇ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ।
- ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਪੱਟੇ ਜਾਂ ਕੁਮਾਲ ਨਾਲ ਬੰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਚਾਕ ਨਾਲ।
- ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਟੀਮ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ ਦਿਸ਼ਾਂ ਦੱਸੋਗੀ ਕਿ ਚਿਹਰਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ।
- ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨੱਕ ਬਨਾਉਣ ਨੂੰ ਕਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ।
- ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਈਬ੍ਰੇ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲੇਗੀ। ਅਗਰ ਉਹ ਇਵੇਂ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਨੰਬਰ ਕਟਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਨੰਬਰ ਕੱਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਹਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਚਿਹਰਾ ਬਨਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਬੋਰਡ ਤੇ ਚਾਰ ਚਿਹਰੇ ਹੋਣਗੇ।
- ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਉਸ ਟੀਮ ਲਈ ਵੋਟ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸਦਾ ਚਿਹਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਬਣਿਆ ਹੈ।



ਮਨੋਰੰਜਨ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੱਡਿਆਂ/ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ

ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਆਦਮੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਖੇਡ ਸੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੀ ਰੋਟੀ ਵਿੱਚ ਦਾਲ ਰੋਟੀ ਸੀ। ਦੁਸਰਾ ਆਦਮੀ ਵੀ ਇਹੀ ਲਾਈਨ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਸੋਮਵਾਰ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਦਾਲ ਰੋਟੀ ਖਾਏ। ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਜਾਗੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਲਾਇਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬੋਲਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਹੋਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੋਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਖੇਡ ਇਕ ਮਜਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਮ

ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਮੰਨ ਲਵੋ ਬੈਡ ਦਾ ਕਮਰਾ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕਹੋ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਕੰਧਾਂ ਦਾ ਰੰਗ, ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਵ, ਹੋਰ ਜੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਦਿ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾ ਕੇ ਖੇਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਉਸ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਮਜਾਕੀਆ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ/ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਖੇਡ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਟਿਊਨ (ਧੁਨ) ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਰੁਚੀਪੂਰਵਕ ਦਿਮਾਗੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਗੀਤ ਯੰਤਰ ਤੇ ਜਾਂ ਕੈਰੋਕੇ ਮਸ਼ੀਨ ਉੱਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਉਸ ਧੁਨ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਸਾਰਾ ਗਰੁੱਪ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰਾ ਗੀਤ ਵੀ ਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਕ ਛੋਟਾ ਵੀਡਿਓ ਦਿਖਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਵੀਂ ਫਿਲਮ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੌਂਕ/ਰੁਚੀ

ਇਹ ਇਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰੁਚੀ ਪਾਲੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਮੰਨ ਲਵੋ ਪੜ੍ਹਨਾਂ, ਚੈਸ ਦੀ ਖੇਡ, ਜਾਂ ਪਜ਼ਲ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗ ਵਰਤਣਾ/ਲਗਾਉਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਗਵਾਨੀ, ਪੋਟਿੰਗ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾਏਗੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Interchange	: ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵਰਤਣਾ
Systematic	: ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ
Liberty	: ਆਜ਼ਾਦੀ
Engage	: ਭਾਗ ਲੈਣਾ
Leisure	: ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਿਹਲ
Mandeted	: ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ

ਅਭਿਆਸ

1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ 2 ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਿਖੋ, ਇਕ ਤਿੰਨ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਦੌਨੋਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਗੋਲ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖੋ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਲਿਖੋ :

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ

ਉ)

ਅ)

ਇ)

ਖੇਡਾਂ

ਉ)

ਅ)

ਇ)

ਸਪੋਰਟਸ

ਉ)

ਅ)

ਇ)

ਮਨੋਰੰਜਨ

ਉ)

ਅ)

ਇ)

2 . ਮੈਚ /ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ (ਉੱਤਰ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ

ਗਿਟਾਰ ਵਜਾਉਣਾ

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਮੈਚ

ਕੈਪਿੰਗ

ਲੁੱਕਣ ਮੀਟੀ

ਖੇਡਾਂ

ਸਟਾਪ

ਫਰਸ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਗੁਡਾਈ ਕਰਨਾ

ਮਨੋਰੰਜਨ

ਛੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚ

ਸਪੋਰਟਸ

ਪੋਟਿੰਗ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਿਸਟ ਦੇਖ ਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ (ਓ)

ਵੱਖ ਵੱਖ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:

- 1 . ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ
- 2 . ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ

ਭਾਗ (ਅ)

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :

- 1 . ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਆ ਜਾਣ।
- 2 . ਖੇਲ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸਪੋਰਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 3 . ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ (ਇ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੱਧਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਲਿਮਿਟ (ਹੱਦ) ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
10 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਓ		
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਓ		

ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ : ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਲਏ ਹਨ।

Recreation : ਮਨੋਰੰਜਨ

Hopscotch : ਸਟਾਪ

Leisure : ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ

Systematic : ਤਰਕੀਬ ਨਾਲ

ਪਾਠ-4 ਵਾਤਾਵਰਨ, ਪੈਸੇ, ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਭਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

ਜੁੜੀ ਗਿਆਨ

ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਸਪੋਰਟਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੈਤਿਕਤਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਗੋਲ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਤੇਜਿਤ, ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲਲਕਾਰਨਾ। ਲੇਕਿਨ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਮੀਦ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਦੌੜਾਕ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਉਮੀਦ ਦੀ ਅਕਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

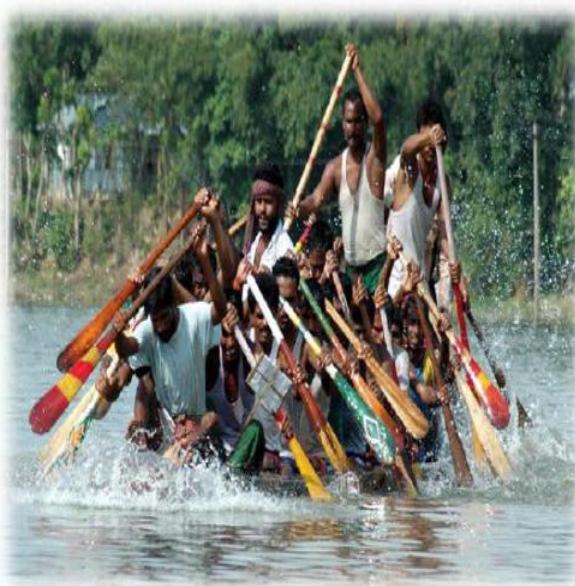


ਸਪੋਰਟਸ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਥਾਂ ਰਹੀ ਸੀ। ਸਪੋਰਟਸ ਇਕ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਸਪੋਰਟ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਜ ਦੀ ਨੀਂਹ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦਿੱਖ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਉੱਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿੰਨਾ ਅਸਰ ਹੈ। ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮਾਜ ਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਹੈ? ਇਕ ਸਮਾਜ ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਰਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਦੀ ਇਕ ਮਹਾਨ ਉਦਾਹਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਨਿਸਚਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਕ ਸਭਿੱਅਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਉਥੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜ ਹੈ।

ਸਭਿਆਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਿਧਾਂਤ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਭਿਆਚਾਰ ਇਕ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਣ ਜਿਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਪੈਸਾ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਸਮਾਜ ਸਭਿਆਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵੱਲ ਘਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਨ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਪੋਰਟਿੰਗ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਵਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ। ਪਰ ਇਹ ਕਾਰਨ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ, ਪੋਲੀਟਿਕਲ ਅਤੇ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਅਗਾਂਹ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਪੋਰਟਿੰਗ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਪੋਰਟਿੰਗ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਦਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਜਿਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਪੋਰਟਸ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਵਾਤਾਵਰਨ : ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਇਕੋ ਹੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਜਾ ਪਸੰਦ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਥੋਂ ਦੇ ਪੌਣ ਪਾਣੀ ਤੇ, ਥਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਤੇ।



ਖਤਰਨਾਕ ਸਪੋਰਟਸ ਜਿਵੇਂ ਪਹਾੜੀ ਚੜਨਾ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਿਸ਼ਤੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਬਰਫ ਵਿਚ ਸਕੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਦੱਖਣ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਆਮ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਪੋਰਟਸ ਹਨ ਜੋ ਢਲਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੌੜਾਕ ਜਿਹੜੇ ਕੇਰਲਾ, ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ, ਗੋਆ, ਮਨੀਪੁਰ, ਸਿੱਕਮ, ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਹਨ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਛੁੱਟਬਾਲ, ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕਿਨਾਰੇ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ।

ਪੈਸਾ : ਪੈਸਾ ਖੇਡਾਂ / ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਬਣਤਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ। ਜਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਸਪੋਰਟਸ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਉਲੱਪਿਕ ਮੈਡਲ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਪੋਰਟਸ ਇੱਕਲਾ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀ ਸਿਰਫ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਾਕਤ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਣਤਰ ਵੀ ਦੱਸਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਚੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ

ਤਨਖਾਹਾਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਾਰਨ ਜਿਆਦਾ ਦਿੱਤੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਦੇਸ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿਡਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਢਾਂਚੇ ਜਾਂ ਇਨਫਰਾਸਟਰਕਚਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸੁੱਖ ਸੰਘ (IPL) ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਟੀਮ ਦਾ ਉਠੋਣਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਜਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੋਰਡ ਆਫ ਕੰਟਰੋਲ ਫਾਰ ਕ੍ਰਿਕੇਟ (BCCI) ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਮੀਰ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਣ ਉਹ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਪੈਸਾ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਮੱਧ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਰਚ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਡੀਆ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜਨ, ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਚਮਕ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਕੇ ਪੈਸਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਇਸ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਬਾਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਲਮੀ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ / ਸਪੋਰਟਸ ਵੱਲ ਚੇਤਨਾ ਵਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਿੱਚ ਕਬੱਡੀ ਅਤੇ ਹਾਕੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜੀਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲਗਭਗ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਸਨ।

ਤਕਨੀਕ

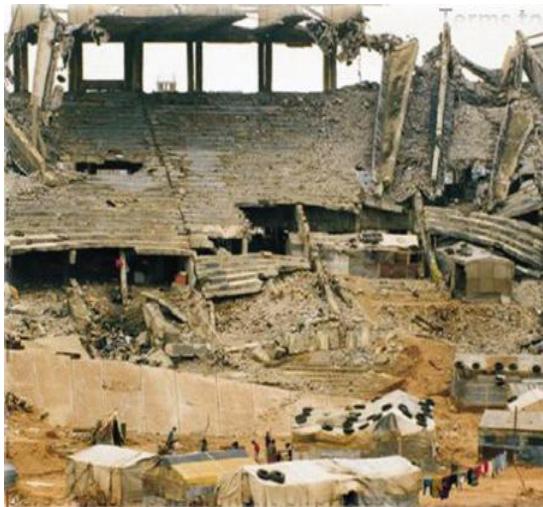
ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਥੀ ਹਨ। ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਜਾਂ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦਾ ਝਲਕਣਾ ਦਾ ਅਰਥ ਪੈਸੇ ਵਿੱਚ ਵਧਾਵਾ। ਇਕ ਦੇਸ਼ ਜਿਹੜਾ ਚੰਗੇ ਪੈਸੇ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਹ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ / ਸਮਰਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਪੋਰਟ ਜਿਸਨੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਣੀ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਇਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕ ਘੱਟ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਇੰਡੀਆ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਡਰੀ ਹੋਈ ਟੀਮ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਲਪਿਕ ਵਿੱਚ ਗਿਣਤੀ ਦੇ 8 ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤੇ। ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਵੀ ਘਟੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਿੱਧਾ ਇਸ ਦੇ ਨਕਲੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਐਸਟੋਰ ਟਰਫ। ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਅਗਾਂਗਵੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸ ਦਾ ਸਪੋਰਟਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਸਟਰੋਲੀਆ ਅਤੇ ਜਰਮਨੀ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਹਾਕੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਚੋਟੀ ਤੇ ਹਨ। ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਐਸਟੋਰੋ ਟਰਫ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਾਕੀ ਸਟੇਡੀਅਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ।



ਗਾਜਨੀਤੀ

ਗਾਜਨੀਤਿਕ ਸਥਿਰਤਾ / ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਪੋਰਟਸ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਇਹੀ ਮਕਸਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੁੱਟੇ ਗਾਜ ਜਿਵੇਂ ਗ੍ਰੀਕ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਸੰਧੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਕਸਦ ਤੋਂ ਉਲਟ।

ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 1916 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਰਲਡ ਵਾਰ 1 ਅਤੇ 1940 ਅਤੇ 1944 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਰਲਡ ਵਾਰ 11 ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। 1920 ਵਿੱਚ ਆਸਟਰੀਆ, ਬੁਲਗੇਰੀਆ, ਜਰਮਨੀ, ਹੰਗਰੀ ਅਤੇ ਤੁਰਕੀ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਾਰ ਰਹੇ ਸਨਵਰਲਡ ਵਾਰ 1 ਵਿੱਚ ਜਾਪਾਨ, ਪੱਛਮ ਜਰਮਨੀ ਅਤੇ ਪੁਰਵ ਜਰਮਨੀ 1948 ਦੀਆਂ ਲੰਡਨ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾਂ ਲੈ ਸਕੇ। 1960 ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਅਫਗੀਕਾ ਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗ ਗਈ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਧਰਮ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। 1972 ਵਿੱਚ ਮੂਨਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਫਗੀਕਨਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਇਤਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ। 20 ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ 1976 ਮਾਊਂਟ੍ਰੀਅਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾਮ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਲਏ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਊਜੀਲੈਂਡ ਦੀ ਰਗਬੀ ਖੇਡ ਨੇ ਦੱਖਣੀ ਅਫਗੀਕਾ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਯੂਨਾਈਟਡ ਸੰਯੁਕਤ ਮਹਾਂਸੂਸ ਨੇ 1980 ਦੀਆਂ ਮਾਸਕੋ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਅਸਵਿਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੋ ਰਾਜਨੈਤਿਕ ਲੜਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ।



Allies: ਇਕ ਦੇਸ਼ ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਟਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਲੀਭਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਉ) ਤਿੰਨ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜੋ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1 .

2 .

3 .

ਆ) ਉਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਨ / ਜਿਉਗਰਾਫੀ ਲਾਭ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ।

ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼

1 .

2 .

ਕੇਰਲਾ

1 .

2 .

ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ

1 .

2 .

ਮਨੀਪੁਰ

1 .

2 .

ਮੁਲਾਂਕਣ

1 . ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਖੇਡਾਂ/ ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਓ .

ਆ .

ਈ .

ਸ .

2 . ਇਸ ਸਾਲ ਹਾਕੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹਨ।

3 . ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਲੜਾਈ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ?

ਓ .

ਆ .

ਈ .

ਸ .

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁੜ੍ਹਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ ਉ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

- 1 . ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਕਾਰਨ ਜਿਹੜੇ ਸਪੋਰਟਸ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- 2 . ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਸਪੋਰਟਸ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :

- 1 . ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਪੋਰਟ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਿਰਾਵਟ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 2 . ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਾਰਨ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ ਏ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਿੰ
ਉਹਨਾਂ ਮੌਕਿਆ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਜੋ ਦੱਸੋ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੇ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਥੋਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।		
ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਚ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ , ਵਿਸਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।		

ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਲਏ ਹਨ।

Economy, Impact, Influence, Boycott, Glamour, Popularity

ਪੈਸਾ, ਨਿਸ਼ਾਨ, ਪ੍ਰਭਾਵ, ਛੱਡ ਕੇ ਚੱਲੋ ਜਾਣਾ, ਚਮਕ, ਮਸ਼ਹੂਰੀ

ਪਾਠ-5 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ

ਜੁੜੀ ਗਿਆਨ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਅਵਾਰਡ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦੌੜਾਕਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਾਰਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਦੌੜਾਕਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਾਰਨ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ 2001 ਤੋਂ ਸਪੋਰਟਸ ਐਵਾਰਡ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ, ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ, ਵਰਲਡ ਸੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਜਾਂ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਾਹਿਜ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



TOP HONOURS:
(clockwise from top)
Arjuna winner Yuvraj
Singh with Khel
Ratna awardees
Yogeshwar Dutt
(centre) and Vijay
Kumar. Squash star
Dipika Pallikal and
badminton ace
Ashwini Ponnappa
receive their awards
from President
Pranab Mukherjee

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਜਤ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਸਪੋਰਟਸ ਐਵਾਰਡ

ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ :



ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਪੋਰਟਸ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਾਰਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 5,00,000 ਕੰਸ਼ ਅਵਾਰਡ, ਇਕ ਕਾਂਸੀ ਦੀ ਅਰਜੁਨ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਅਤੇ ਇਕ ਪੇਪਰ ਰੋਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਨੈੂ ਹੁਣ ਇਸ ਅਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਬੋੜਾ ਬਦਲਾਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਐਵਾਰਡ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ



ਇਹ ਐਵਾਰਡ 1985 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਕੌਚ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕੋਚਿੰਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਵਿਚ ਕਾਂਸੇ ਦਾ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਜਾਂ ਮੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 5,00,000 ਕੈਸ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਪੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਐਵਾਰਡ ਦਾ ਨਾਂ ਅਰਜੂਨ ਐਵਾਰਡ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹੀ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਚੰਗੇ ਕੌਚ ਦੇ ਐਵਾਰਡ ਦਾ ਨਾਂ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਰਜੂਨ ਦਾ ਗੁਰੂ।

ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਐਵਾਰਡ



ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ 2002 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੈਸ਼ 5,00,000 ਰੁਪਏ, ਇਕ ਮੂਰਤੀ, ਪਾਰਟੀ ਡਰੈਸ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਪੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ।

ਗਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ



ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਗਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ ਨਾਲ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਖੇਲ ਰਤਨਾਂ ਦਾ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਮਤਲਬ “ਸਪੋਰਟਸ ਦਾ ਹੀਰਾ” ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸਾਡੇ ਲੇਟ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਗਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਵਿਚ 7,50,000 ਕੈਸ, ਅਤੇ ਇਕ ਸਮਾਨਤਾ ਪੱਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ 1991 ਤੋਂ 92 ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਉੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਮਾਨ ਦਾ ਐਵਾਰਡ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਸਾਲ ਵਿਚ ਜਿਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵੱਖਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਰਸਾਈ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਐਵਾਰਡ

ਮੌਲਾਨਾ ਅਬਦੂਲ ਕਲਾਮ ਐਵਾਰਡ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ, ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਐਵਾਰਡਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਵਾਰਡ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਕੁਝ ਕੈਸ ਐਵਾਰਡ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

Reputed	: ਇੱਜਤਦਾਰ
Figurine	: ਬੁੱਤ
Eligible	: ਕਾਬਲ
Renowned	: ਮਸ਼ਹੂਰ
Exceptioned	: ਵੱਖਰਾ
Categorized	: ਅੰਤਰ ਕਰਨਾ

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਵਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ:

ਉ . ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ

1 .

2 .

3 .

ਅ . ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ

1 .

2 .

3 .

ਇ . ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਐਵਾਰਡ

1 .

2 .

3 .

ਸ . ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ

1 .

2 .

3 .

ਸਰਾਗ: (Clue)

ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ ਸੋਲੰਕੀ



- ਅਰਜੂਨ ਐਵਾਰਡ : 2005
- ਰਾਜੀਵ ਖੇਡ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ : 2008

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ:

1. _____ ਐਵਾਰਡ ਸਪੋਰਟਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਾਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. . ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ _____ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. . _____ ਐਵਾਰਡ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਉਚ ਦਰਜੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਵਾਰਡ ਹੈ।
4. . ਮੌਲਾਨਾ ਅਬਦੂਲ ਕਲਾਮ ਅਜ਼ਾਦ ਐਵਾਰਡ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ _____ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ _____ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇ।
5. . _____ ਐਵਾਰਡ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਗ (ੳ)

ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ।

ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ :

1. ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ, ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਅਵਾਰਡ, ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਐਵਾਰਡ ਅਤੇ ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:

1. ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਐਵਾਰਡ ਹਨ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
2. ਇਹਨਾਂ ਐਵਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ਏ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਸੀਮਾਂ ਨਹੀਂ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਾਹਾਂ
ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਪੋਰਟਸ ਐਵਾਰਡ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।		

ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ

ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਲਈ ਹਨ ।

Renowned : ਮਸ਼ਹੂਰ

Figurine : ਬੁੱਤ

Exceptional : ਵੱਖਰਾ

ਰੈਫਰੈਂਸ/ ਹਵਾਲਾ

www.ioc.org

www.lif.com

www.Hum.n kinetics.com

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਐਨ.ਐਸ.ਕਿਊ. ਐਫ਼ ਲੈਵਲ 3-ਕਲਾਸ ਗਿਆਰਵੀਂ

ਪੀ.ਐਸ. 302-ਐਨ.ਕਿਊ 2015

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ



ਪੀ.ਐਸ.ਐਸ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ
ਐਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਭੋਪਾਲ

ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਇਸ ਛਪਾਈ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਪੀ-ਰਾਈਟ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ, ਮੁੜਕੇ ਛਪਣਾ, ਅਪਨਾਉਣਾ, ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ ਸਟੋਰੇਜ ਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਅਗੇਤ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨਾਂ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ : _____

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ : _____

ਕੋਰਸ/ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ : _____

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਭੂਮਿਕਾ	4
ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ	6
ਰਸੀਦ/ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ	8
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	9
ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ	10
ਮੋਡਿਊਲ-2 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ	
ਸੈਸ਼ਨ-1-ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	12
ਸੈਸ਼ਨ-2-ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	25
ਸੈਸ਼ਨ-3-ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਮਝਣਾ	36
ਸੈਸ਼ਨ-4-ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਨਾ	42
ਸੈਸ਼ਨ-5-ਉਹਨਾਂ ਤੱਬਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ	56

ਭੂਮਿਕਾ

ਗਾਸਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ, 2005 ਸਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜੀਏ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕਲਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕ ਫਰਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤੌਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਨੇ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰੂਪ ਰੇਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਟਰੋਨਿੰਗ ਖੇਤਰਾਂ, ਟੈਕਨੀਕਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ, ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣੀ, ਸਿੱਖਿਅਕ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਾਏ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਤੌਹਫਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਨਿੰਪੁਨਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੌਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਰਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੱਕ ਹੈ। ਪੰਡਿਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਕੰਸਟੀਟਿਊਅਂਟ ਆਫ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟਰੋਨਿੰਗ ਨੇ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ N S Q F ਇਕ ਤੌਂ ਚਾਰ (1 to 4) ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਹੈ। 1 ਲੈਵਲ 9 ਵੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਵਲ 4 ਕਲਾਸ ਬਾਰਵੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। N O S ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ, ਕਿੱਤਾਮੁੱਖੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹੜੇ (ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਚਕਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋਡਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਤਾਬ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਦੇਕੇ, ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ, ਇਧਰੋਂ ਉਧਰੋਂ ਪੜ੍ਹਤਾਲ ਕਰਕੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੁੱਗਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਣਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਸਤੇ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੌਲਿਸੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (1986) ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿਸ਼ੀਪਲਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਅਕ ਦਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਕਦਗ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਵੇਲੇ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਹੀਏ, ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾ ਸਮਯੀਏ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣਗੇ। ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੰਬਰ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜਨਅੰਕੜੇ ਅਧਿਐਨ ਉੱਤੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਹੜਾ ਖੇਡ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਉਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਆਸ ਪੜੋਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਤਸ਼ਾਹਨ ਕਰੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆ ਛੋਟੀਆਂ ਲੋਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਰੂਰ ਖੇਡ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸਕੂਲ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਤਰ ਉਵੇਂ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ 5000 sq. ਫੀਟ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਥੋ-ਥੋ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੇ।

ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਜ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ : -

“ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਲਿਖੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ, ਖੇਲੋਗੇ ਕੁਦੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੋਗੇ ਖਰਾਬ”

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਅਤੇ ਔਕੜਾਂ/ਟੈਂਸਨਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਭਰਿਆ ਭਰਿਆ, ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ 30% ਬੱਚੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਬੜਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ ਕਿ ਖੋਜਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆ ਹਨ ਕਿ 80% ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੌਲੈਸਟੋਰਲ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਟੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬੀਜਿਆ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ ਸਗੋਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੰਮ ਵੀ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇਕ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੰਗ ਸਦਕਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਹੁਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਰਿਆ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੌਚ, ਸਿਹਤ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਾਹਿਰ, ਫਿਜੀਓਥਰੈਪਿਸਟ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਫਸਰ, ਮੈਨੈਜਰ ਆਦਿ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੋਕੋਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੋਕੋਸ਼ਨਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਿਆਨ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਆਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੌਕੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪ	ਸਕੂਲ	ਖੇਡ ਅਕੈਡਮੀ	ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਟਰ	ਹਸਪਤਾਲ	ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਹਿਰ	-ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ -ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਟਰੇਨਰ -ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ	- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ - ਸਹੂਲਤ ਮੈਨੇਜਰ - ਪੜਾਈ ਮੈਨੇਜਰ	-ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੇਨਰ -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ	-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ -ਫਿਜ਼ੀਓਥਰੈਪਿਸਟ -ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ	-ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੈਨੈਜਰ -ਦਫਤਰੀ ਅਫਸਰ -ਕੰਮੈਂਟੇਰ -ਪੱਤਰਕਾਰ

ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਦੀ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੂਝਵਾਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੈਵਲ 1 ਇਹ ਵੇਕੋਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੱਗੇ ਕਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਮੌਕਾ ਕਿ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਖੋਜਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਰਸ ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਰਕਿੰਗ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਊਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸਵਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕੋਚ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਪਾਠ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ, ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਰੇਖਾਕਾਰੀ, ਟੁਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣੇ, ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਟਰੇਨਰ ਦੇ ਰੋਲ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ

ਬਾਰਤ ਦਾ ਜਵਾਨ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫ਼ਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲ/ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦਾ।

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੌਚ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ, ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਟੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੌਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਨਾਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੋਨਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਭਰੋਸਾ ਦਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਤੋਂ ਵੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਮੁਸਕਲ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ M H R D ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ N S D C ਦੀ ਸਗਾਹਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਨੂੰ ਢੂਜੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰੋ. ਵਿਨਯ ਸਵਰੂਪ ਮਲਹੋਤਰਾ, ਹੈਡ, ਕਰੀਕੁਲਮ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਇਵੈਲੂਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (CDEC) ਅਤੇ (NSQF) ਸੈਲ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ ਬੀ ਸਿਵਗੰਡੇ, ਜੁਆਇਟ ਡੈਕਟਰ, PSSCNE ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਐਜ਼, ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਵਡਵਾਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜਿਹਨਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਇਸ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਦੁਆਰਾ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਧੰਨਵਾਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ/ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ /ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੁਆਰਾ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹਰ ਪਾਠ ਇੰਨਾਂ ਸੋਖਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਸਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ :- ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿਖੋਗੇ।

ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ :- ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਠ ਨਾਲ ਅਧਾਰਿਤ ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੀਜਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਅਭਿਆਸ

ਹਰ ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਗਿਆਨ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਫੀਡ ਬੈਕ ਦੇ ਕੇ ਗੁਣਵਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਤੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾਂ ਹਟੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ।

ਚੌਥਾ ਸੈਕਸ਼ਨ :- ਕਾਬਲੀਅਤ ਜਾਚਣਾ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ:- ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪੰਜਵਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ : - ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖ ਲਏ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਟੈਂਪਿਕ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਵਧੀਆਂ ਬਣ ਸਕੇਗੀ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (WHO) ਨੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ”ਸਿਹਤ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਨ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਹੋਣਾ।” ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਗੁਣ ਮਿਲਾਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ”ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ”

ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇੰਜ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਗਾਕ ਖਾਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਿੰਕ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਹੀ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਇੰਜਣ ਨਾਲ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਮੱਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਟਨੈਸ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ, ਗੁਣਵਤਾ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗੀ ਚੁਕੰਨਾਪਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਘੱਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਪਯੋਗੀ ਰੱਹ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸ ਲਟਕਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਆਕੜ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਟ - ਚੋਟ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਕਾਵਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਵੋਗੇ।

ਇਕ ਵਾਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਮੂਡ/ਮਨ ਚੰਗਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਜਵਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬਾ ਅੰਤਰ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ 21 ਦਿਨ ਦੇ ਪਲਸਤਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਮਸਲ/ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਸੁਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਿਨਾਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਅੰਦਰੋਂ ਸੁੰਕੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਪਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਟੀ.ਵੀ., ਲੈਪਟਾਪ, ਟੈਬਲਟ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੰਜੇ/ਪਲੰਘ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਜਿੱਥੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇ/ਜਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੋਲ

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬਿਲ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ:-

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ, ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਉਹ ਤੱਥ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਫਿੱਟ ਰੱਖਣ।

ਪਾਠ-1 : ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

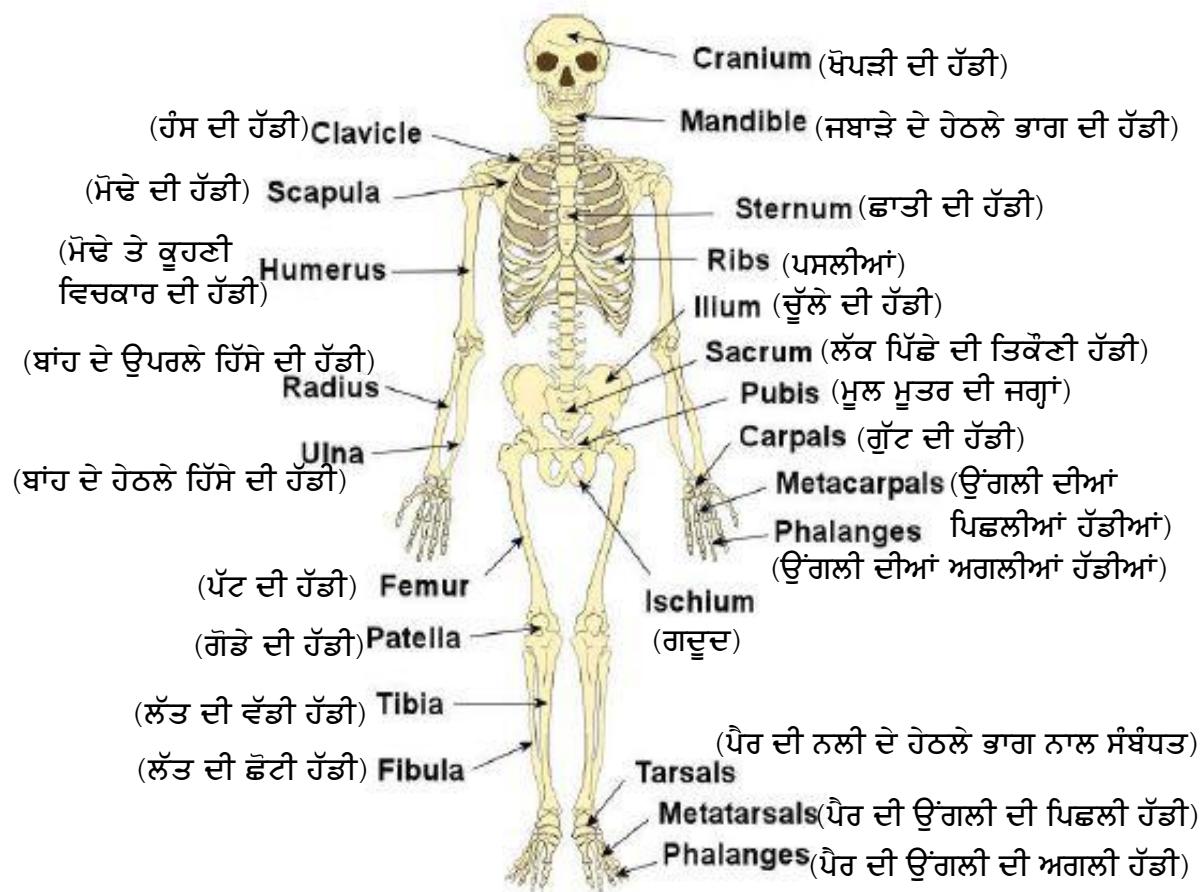
ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜੀਵ ਹੈ। ਮਿਲੀਅਨ ਦੇ ਹਿੱਸਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਿਸਟਮ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਕਣਾਂ/ਅਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕੰਮ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਗਠਿਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਹ ਹਿੱਸੇ ਹਨ:-

1. ਪਿੰਜਰ/ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ

ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 206 ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਜਬੂਤ ਢਾਂਚਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਖ/ਸ਼ੇਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਿੱਲਜੁਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਿੰਜਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਬੱਧੜੀ	ਕਰੋਨੀਅਮ, ਮੈਨਡੀਬਲ ਅਤੇ ਮੈਕਸੀਲਾ
ਮੌਢੇ ਦੀ ਹੱਡੀ	ਕਲੈਵੀਕਲ ਅਤੇ ਸਕੈਪੂਲਾ
ਬਾਂਹ	ਹਉਮਰਸ, ਰੇਡੀਅਮ ਅਤੇ ਉਲਨਾ
ਹੱਥ	ਕਾਰਪਲਸ, ਮੈਟਾਕਾਰਪਲਸ ਅਤੇ ਫਲੈਂਗਸ
ਛਾਤੀ	ਸਟਰਨਮ ਅਤੇ ਰਿਬੜ
ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ	ਸਰਵਾਈਕਲ ਰਿਜਨ, ਬਰੋਕਿਕ ਰਿਜਨ, ਲੂੰਬਰ ਰਿਜਨ, ਸੈਕਰਮ ਅਤੇ ਕੋਕੀਸ
ਲੱਤ	ਫੀਮੂਰ, ਤੀਬੀਆ ਅਤੇ ਫੀਬੂਲਾ
ਕੂਹਣੀ	ਤਾਲਸ ਅਤੇ ਕਲਕੇਨਸ
ਪੈਰ	ਟਰਸਲ, ਮੈਟਾਟਰਸਲ ਅਤੇ ਫੈਲਾਂਗਸ



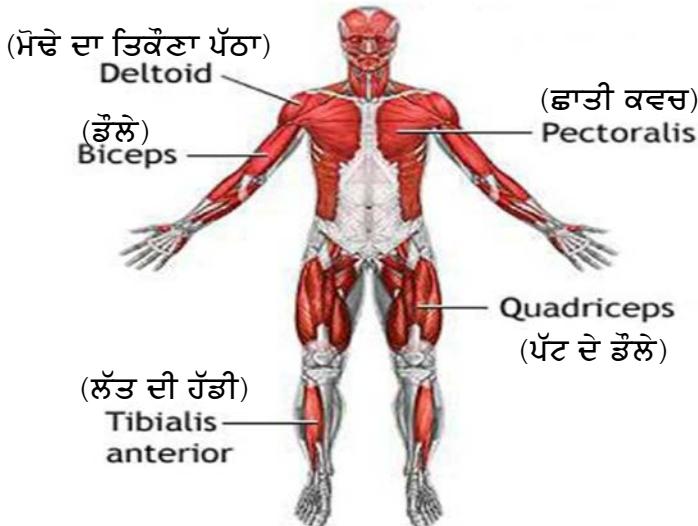
ਕੰਕਾਲ/ਪਿੰਜਰ ਦੇ 5 ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹਨ।

1. **ਸਹਾਰਾ** :- ਪਿੰਜਰ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
2. **ਦਿੱਖ/ਸ਼ੇਪ/ਬਣਤਰ** :- ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਾਡੇ ਪਿੰਜਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਛੋਟੇ ਹੋਵੋਗੇ।
3. **ਬਚਾਉ** :- ਸਾਡੇ ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
4. **ਹਿੱਲਜੁਲ** :- ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਇਕ ਲਿਵਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
5. **ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ** :- ਨਵੇਂ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਲ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਲੰਬੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ :- ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਭਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 650 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿੱਲਜੁਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜੁੜਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

FRONT VIEW (ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ)



(i) **ਪਿੰਜਰ/ਕੰਕਾਲ ਦੀਆ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ** :- ਇਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਕਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੰਕਾਲ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਿੱਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਛਤ/ਵਲੰਟਰੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਕੰਕਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਢੂਜਾ ਨਾਂ (Striated) ਸਟਰੈਟਿਡ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਇਕਰੋਸਕੋਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਟੀਆਂ/ਸਟਰਿਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

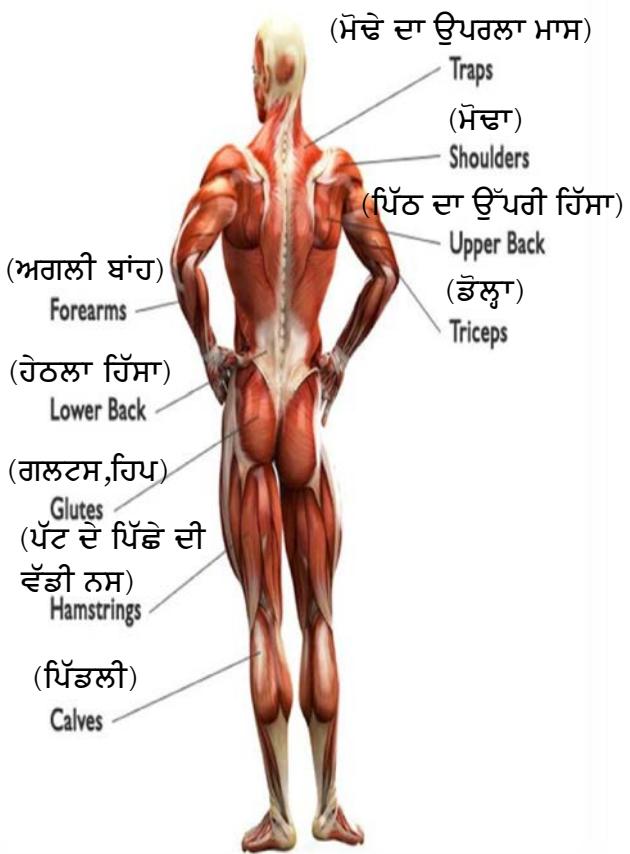
(ii) **ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ/ਨਰਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ** :- ਸਮੂਥ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਣਿੱਛਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਨਾਝੀਆ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪੇਟ, ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ, ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ ਕਿਫਨੀ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਟਰਿਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ।

(iii) **ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ** :- ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਿਰਫ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਣਤਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਕੰਕਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਰਵ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਤੇ ਐਡੋਕਰਾਈਨ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਆਪੇ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਖਾਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਰਨ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

3. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ :- ਇਹ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ/ਇਨਸਾਨ ਅਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਉੱਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਰੈਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਸੈਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਲਦੇ ਹੋਏ ਮੌਲੀਕਿਊਲ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਫੈਟ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਉੱਰਜਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇਕ ਕੰਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

BACK VIEW (ਪਿੱਛਲਾ ਹਿੱਸਾ)



ਉਪਰਲੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

1. ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਨਾਸ ਰਸਤਾ
2. ਟਿਊਬ ਜਿਸਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ
3. ਆਵਾਜ਼ ਡੱਬਾ

ਉਪਰਲਾ ਸਾਹ ਰਸਤਾ

ਉਪਰਲਾ ਸਾਹ ਰਸਤਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ:-

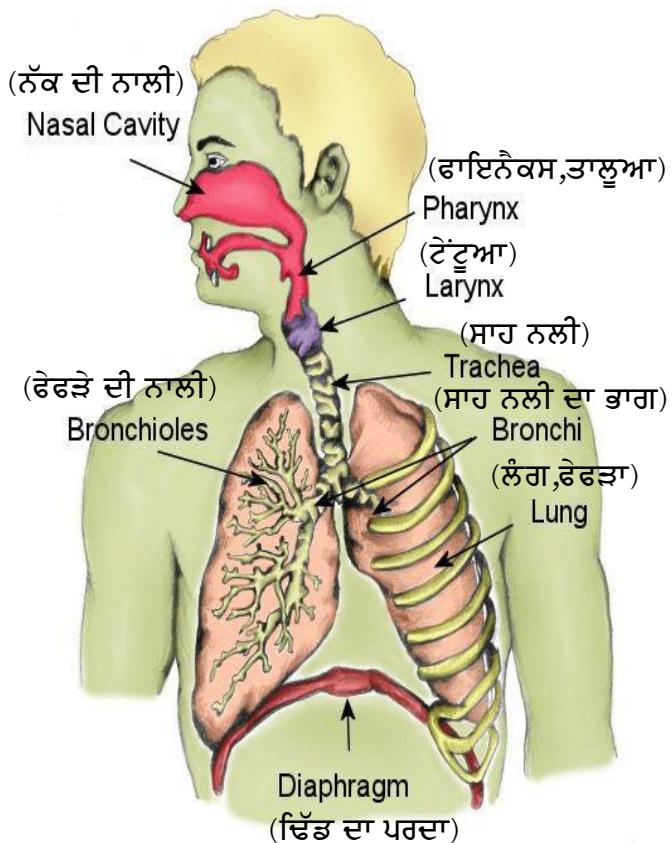
1. ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਨਾਸ :- ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਫਿਲਟਰ/ਪੁਣਦਾ ਅਤੇ ਤਰਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. ਫਾਇਰਨੈਕਸ :- ਇਹ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟਰੈਕੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸਥੇ ਗਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਰੈਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਲੀ ਅਤੇ ਇਸਥੇ ਗਸ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਲਾਅਰਨੈਕਸ :- ਇਸ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਡੱਬਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟਰੈਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ।

ਹੇਠਲੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ/ਰਸਤਾ

1. (Trachea) ਸਾਹ ਨਾਲੀ
2. (Bronchi) ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਫੇਫੜਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. (Bronchioles) ਇਹ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
4. (Alveloli) ਐਲਵੋਲੀ :- ਇਹ ਮੈਮਲਸ ਦਾ ਫੇਫੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. (Diaphragm) ਇਕ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ।



ਹੇਠਲਾ ਸਾਹ ਦਾ ਰਸਤਾ

ਹੇਠਲੇ ਸਾਹ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ:-

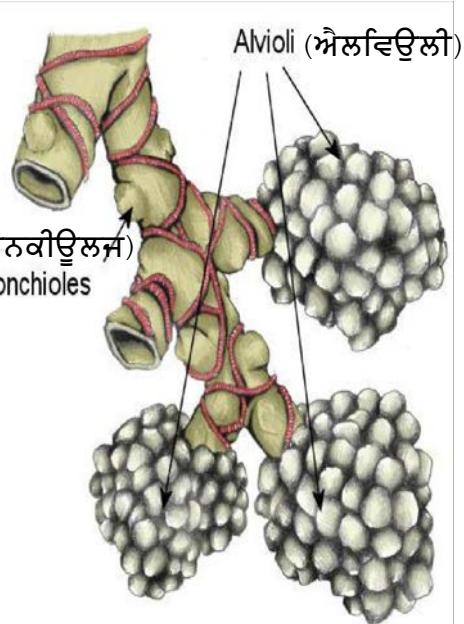
(i). ਟਰੈਕੀਆਂ :- ਟਰੈਕੀਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਟਿਊਬ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਫਿਰਨੈਕਸ ਅਤੇ ਲੈਰਨੈਕਸ ਤੋਂ ਹਵਾ ਲੈ ਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 10 ਤੋਂ 16 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਹੈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਜਾਂ ਮੋਟਾਈ ਇਕ ਜਵਾਨ ਵਿੱਚ 20 ਤੋਂ 25 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਰੈਕੀਆਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ 15-20 °C ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀਆਂ ਰਿੰਗਜ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ii) ਬਰੋਨਕੀ :- ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਦੋ ਟਿਊਬਾਂ/ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰੋਨਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਰੋਨਕੀ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਫੇਫੜੇ ਵਿੱਚ ਵੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੱਬੀ ਬਰੋਨਕੀ ਤੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸੱਜੀ ਬਰੋਨਕੀ ਨਾਲੋਂ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਰੋਨਕੀ ਕਈ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੈਰਟਰੀ (Tertiary) ਬਰੋਨਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(iii) ਬਰੋਨਕੀਓਲਜ : - ਟੈਰਟਰੀ ਬੋਰਨਕੀ ਲਗਾਤਾਰ ਫੇਫੜਿਆਂ Bronchioles ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਰੋਨਕੀ ਉਲਜ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਰੋਨਕੀ ਉਲਜ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਪਾਇਪਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮੋਟਾਈ 1 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਲਵਿਉਲਰ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਬਣਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਲਵਿਉਲਰ ਝਿੱਲੀਆਂ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(iv) ਐਲਵਿਉਲੀ : - ਐਲਵਿਉਲੀ ਇਕ ਖਾਲੀ ਨਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਐਲਵਿਉਲਰ ਦੀ ਥੈਲੀ/ਝਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਐਲਵਿਉਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਗੈਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਦੀਵਾਰ ਰਾਹੀਂ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਰ ਐਲਵਿਉਲ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਵਾਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਠਾ ਕੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਐਲਵਿਉਲੀ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ।

(v) ਪਰਦਾ/ਪੱਟੀ : - ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਚੌੜੀ ਪੱਟੀ/ਸ਼ੀਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਟੀ ਪੱਸਲੀ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਬੋਕਿਕ ਕੈਵਿਟੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

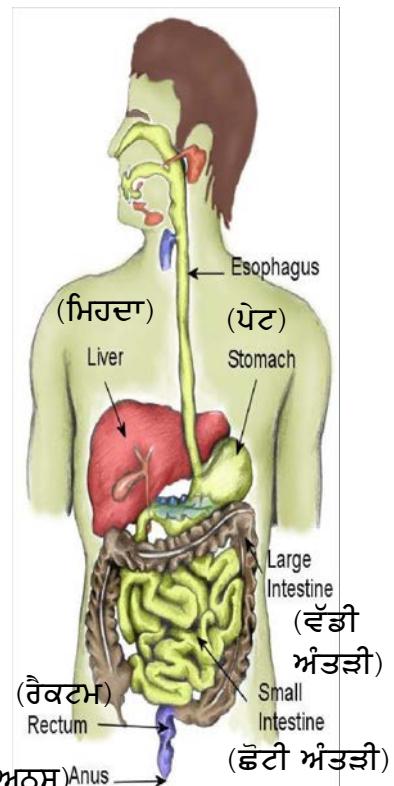


4. ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਦੇ ਅਤੇ ਘੱਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾ/ਪਚਾ ਸਕਣ, ਫਿਰ ਹੀ ਭੋਜਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਬਾ-ਚਬਾ ਕੇ ਘੱਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ।

ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਇਕ ਇਕੱਠ/ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਪਾਚਨ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਉਰਜਾ, ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮੂੰਹ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਬੁਰਕੀ ਪਾਉੱਂਦੇ ਹੋ, ਪਾਚਣ ਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੱਬਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਟੁੱਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪਾਚਨ ਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ ਮੂੰਹ, ਪੇਟ, ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਨਲੀ, ਮਲ ਨਾਲੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ। ਜਿਗਰ, ਪੈਨਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਗਾਲ ਬਲੈਂਡਰ ਦੂਜੇ ਅੰਗ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



5. ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Circulatory system)

ਸਰਕੁਲੇਟਰੀ/ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲ, ਖੂਨ ਨਲੀਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਭੇਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਸੈਲਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਸੈਲ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਜੀਵਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ, ਨਲੀਆਂ/ਆਂਤੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਆਂਤੜੀਆਂ ਸਰਕੁਲੇਟਰੀ/ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ : -

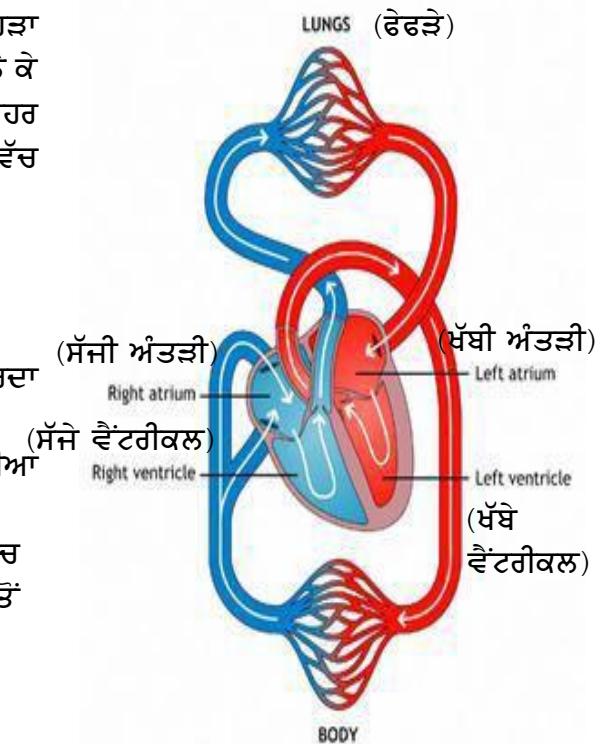
(i) ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ :- ਸਰਕੁਲੇਟਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗੈਸ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਤੱਤ ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਗੈਸਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ, ਨਲੀਆਂ/ਆਂਤੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਆਂਤੜੀਆਂ ਸਰਕੁਲੇਟਰੀ/ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ।

(ii) ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ :- ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੂਨ ਇਹ ਤਾਪਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਵੱਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਗਰਮ ਖੂਨ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੌੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੇ ਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੇ ਗਲੈਂਡ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪਸੀਨਾ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

(iii) ਬਚਾਣਾ :- ਸਰਕੁਲੇਟਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਨ। ਪਲੇਟਲੈਟਸ ਦੂਸਰੇ ਸੈਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਵੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਮਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਖੂਨ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜੁਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਸੈਲਾਂ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੈਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ :-

- ਇਹ ਟਿਸੂਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ/ਪਾਚਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਯੂਗੀਆਂ ਅਤੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
- ਅਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ/ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਸੈਲ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਰੋਗ ਨਾਸਕ ਅੰਸ਼ ਬਣ ਕੇ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।



- ਜਮਾਉਣਾ, ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਨੋਹਾ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਜਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ।

6. ਨਾੜੀ/ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ, ਸੁਣ, ਮਹਿਸੂਸ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਜਾਂ ਸੌਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਿਮਾਗ, ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਲੰਬੀ ਨਰਵ ਫਾਈਬਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨੋਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੇਜਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਣਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਨਸਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੋਨ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹਨ। ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੇਨ ਕੇਬਲ ਤਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਸੁਨੋਹੇ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹੈ। ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਸੌਚ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ:-

(i) ਨਸ ਸੈੱਲ/ਨਿਊਰਾਨ - ਨਿਊਰਾਨ ਨੂੰ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਨਸ ਸੈੱਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈੱਲ ਸਾਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

(ii) ਦਿਮਾਗ - ਦਿਮਾਗ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਮਿਲੀਅਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਰਵ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੀ ਸੌਚ ਨੂੰ ਤਰਕੀਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੌਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਵ ਸੈੱਲ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(iii) ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ - ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਰਵ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਟਿਊਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤਣੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੇਤਨਾ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7. ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣਗੇ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਜੋੜਾ, ਮੂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ।

ਗੁਰਦਾ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹ ਤਿੰਨ ਮੂਤਰ ਪਿਸ਼ਾਬ/ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਮੂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਸਤਾ ਪੰਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕਿਡਨੀ/ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ:-

- (i) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- (ii) ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਰਥੀਪੋਇਟਿਨ ਨਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ। ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਰਥੀਪੋਇਟਿਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- (iii) ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਬਣਨਾ।
- (iv) ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।

8. ਜਨਮ ਦੇਣ/ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਜੀਵ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਉਤਪਤੀ/ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੁਨਰ ਉਤਪਤੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਅੰਗ ਹਨ ਆਦਮੀ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟੀਕਲ ਅਤੇ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਓਵਰੀ। ਸੈਲ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਟੈਸਟੀਕਲ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਓਵਰੀ ਅੰਡੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਡਾ ਸਪਰਮ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਰਟੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫਰਟੀਲਾਈਜ਼ਡ ਅੰਗ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

9. ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਗਦੂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ)

ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਗਲੈਡ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ, ਇੱਕਠੇ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਜ ਖੂਨ ਰਾਂਹੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ/ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟਿਸੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਦ ਵੱਧਣ, ਪੁਨਰਉਤਪਤੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਖੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਗਲੈਂਡ ਹਨ :-

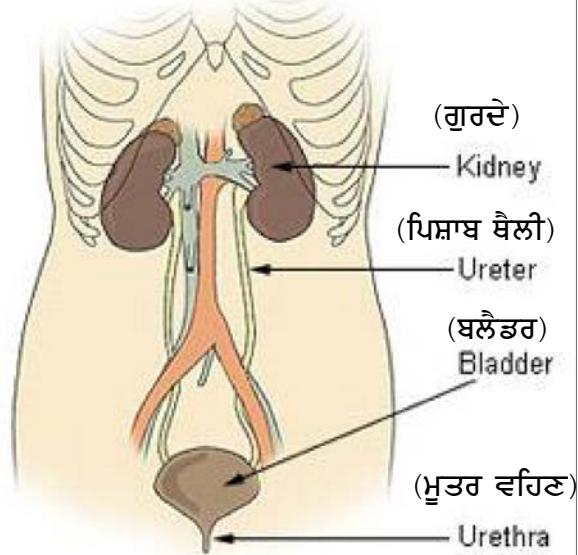
ਐਡਗੀਨਾਲਾਈਨ ਗਲੈਂਡ, ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ, ਪੈਰਾਕਾਈਗਾਇਡ ਗਲੈਂਡ, ਸੈਕਸ ਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਬਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਹਨ।

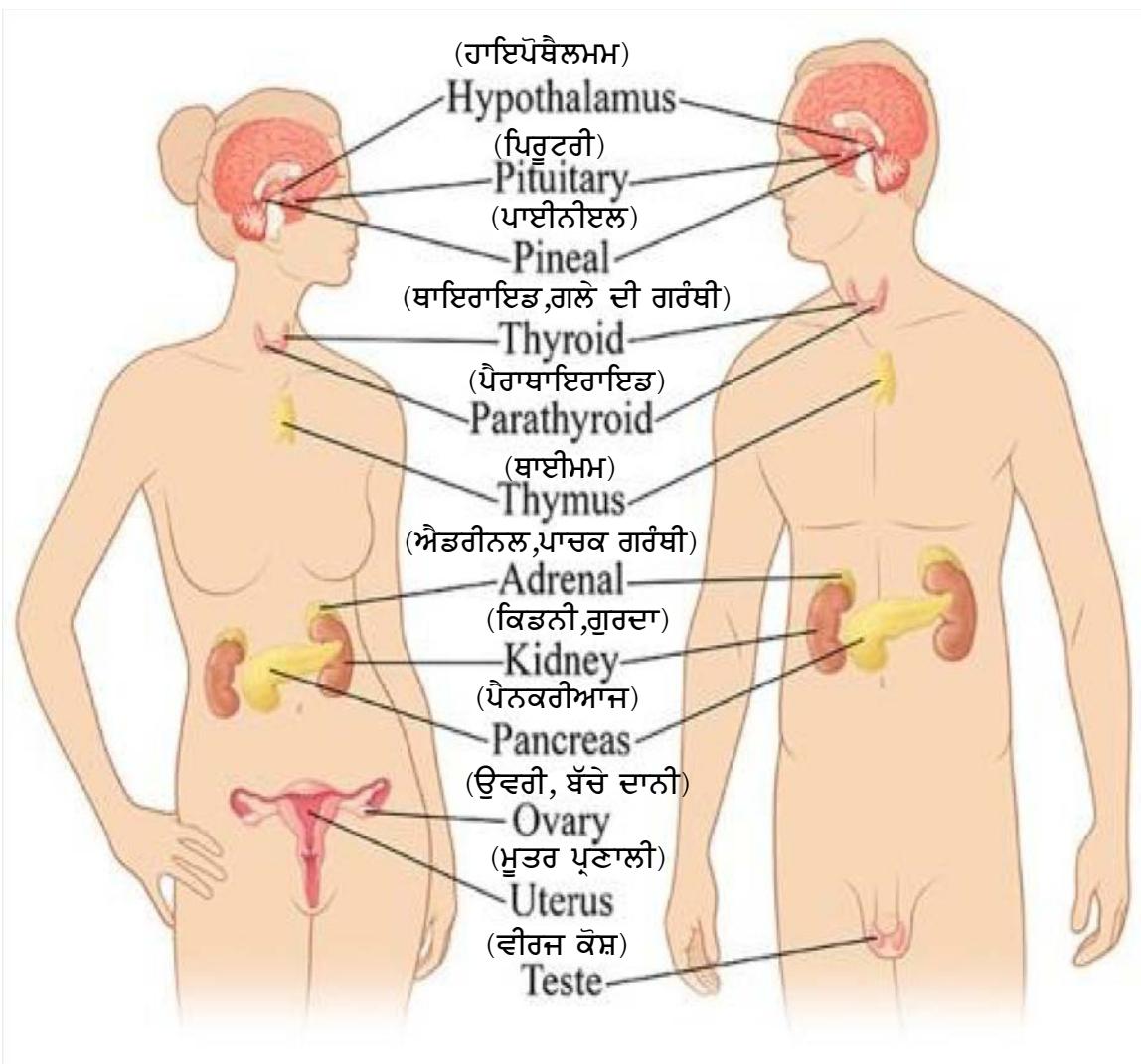
ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ :-

1. ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ/ਪੁਨਰ ਉਤਪਤੀ
2. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ
3. ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਵੱਧਣਾ ਛੁੱਲਣਾ
4. ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ
5. ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
6. ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਗ਼ਬਾਗੀ ਜਾਂ ਸਹੀ ਰੱਖਣਾ।

(ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗ)

Components of the Urinary System





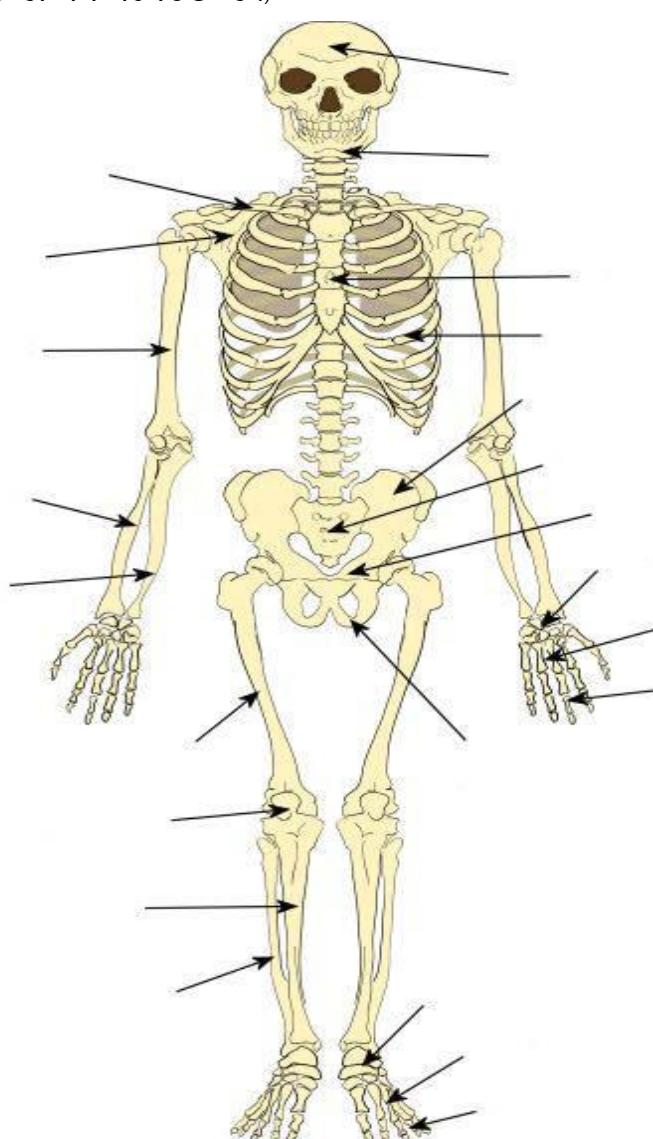
ਅਭਿਆਸ

1. ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ

- ਉ. ਕਾਰਪਲ (Carpals)
- ਅ. ਮੈਂਡੀਬਲ (Mandible)
- ਇ. ਟੀਬੀਆ (Tibia)
- ਸ. ਫੀਬੁਲਾ (Fibula)
- ਹ. ਫੈਲੰਗਸ (Phalanges)
- ਕ. ਤਾਰਸਲ (Tarsals)

ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

(ਨੋਟ :- ਇਹ ਛੋਟੇ ਤੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।)



ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਹਿੱਸਿਆ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਗੋਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਪ੍ਰਣਾਲੀ	ਹਿੱਸੇ	ਕੰਮ
1.	ਅੰਬੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
2.	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
3.	ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
4.	ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ		
5.	ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਗਦੂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ)		

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਇਹ ਲਿਸਟ ਚੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ ਓ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ:-

1. ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ।
2. ਉੱਪਰ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਅਤੇ ਹੇਠ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿੱਚ।
3. ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਰਮ ਮਸਲ ਅਤੇ ਕਾਰਡਿਕ ਮਸਲ ਵਿੱਚ।

ਭਾਗ ਅ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:-

1. ਇੰਡੋਕਰਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ
2. ਪੈਰ ਦੇ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਤਾ ਕਰੋ
3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ
4. ਨਰਵ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ
5. ਖੂਨ ਦੇ ਕੰਮ

ਭਾਗ ਏ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ :-

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਹਾਂ
ਸੰਚਾਰ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ, ਪਿੰਜਰ, ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।		
ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵੱਧਣ ਛੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚ		
ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਇਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ।		

ਪਾਠ/ਸੈਸ਼ਨ -2 : ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੱਥਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਚਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿੱਚਣ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੁਆਇੰਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਕਤ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਹਿਲਣ/ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ (ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ) ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ :-

ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।

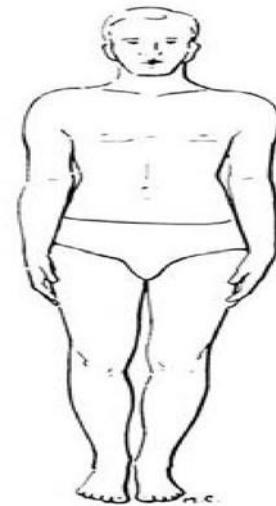
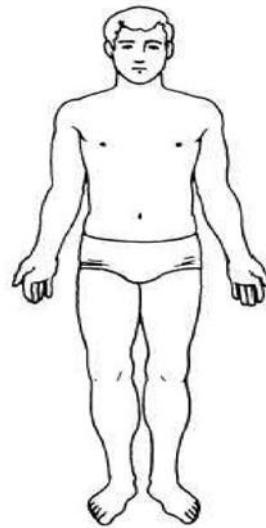
ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਥਿਤੀ

ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋਣ। ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੋਜ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਲਈ , ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਣੇ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣੇ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਥਿਤੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

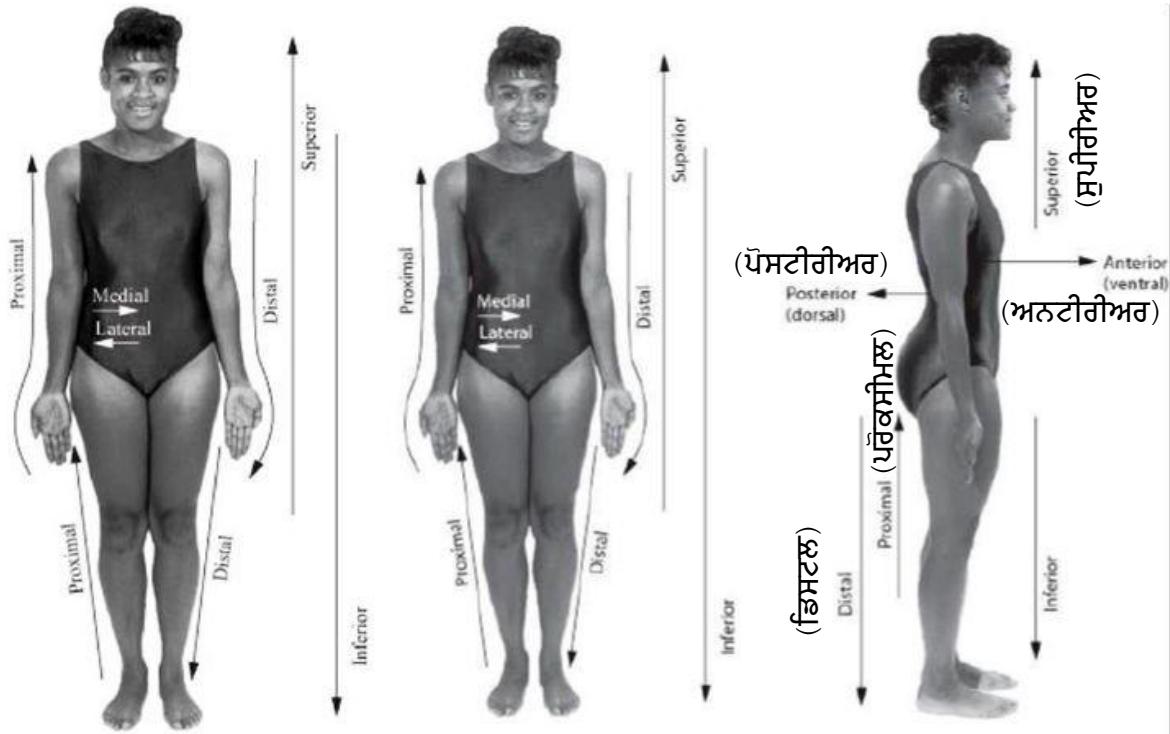
ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਲਗਭਗ ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ (ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ) ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਪਰ ਇਥੇ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਫਰਕ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜੋ ਉਸ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹਨ। ਦੋ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਹਨ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਕੇ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਹ ਸਪੈਸ਼ਲ ਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੜਚਨ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ

1.	ਵਧੀਆ	ਇਹ ਦੂਜੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾਲੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਹੈ
2.	ਘਟੀਆ	ਦੂਜੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾਲੋਂ ਘਟੀਆ ਹੈ
3.	ਅਗਲਾ	ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ
4.	ਪਿੱਛਲਾ	ਪਿੱਛੇ, ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਪਰੇ ਹੱਟ ਕੇ
5.	ਵਿਚਕਾਰਲਾ	ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਤੀਰ ਵਰਗੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ। ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦਾ ਹੈ।
6.	ਪਾਸਿਆਂ ਦਾ	ਇਹ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਵਾਰ ਜਾਂ ਤੀਰ ਵਰਗੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਰ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਲਾਈਨ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
7.	ਨੇੜੇ	ਇਹ ਜਿੱਥੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਧੜ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਨੇੜੇ।
8.	ਦੂਰ	ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ
9.	ਨਾ ਦੂਰ, ਨਾ ਨੇੜੇ	ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਰਤ/ਸਤਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਂ ਨੇੜੇ
10.	ਗਹਿਰਾ/ਗਹਿਰਾਈ	ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਗਹਿਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
11.	ਮੂੰਹ ਭਾਰ	ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪੇਟ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
12.	ਪਿੱਠ ਭਾਰ	ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬੈਕ ਤੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

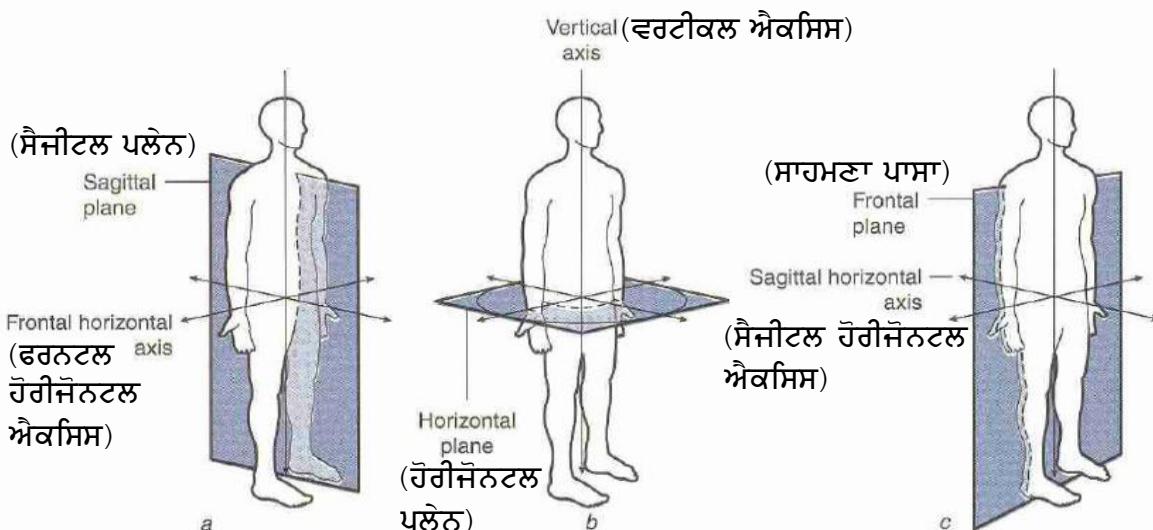


ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜਾਨਣ ਵਾਸਤੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਅਗੇਤਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਪਲੇਨ (Planes) ਅਤੇ ਐਕਸਿਸ (Axis) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਤਿੰਨ ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਮਨਯੋਗ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦਾ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਹਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਪਲੇਨ (Planes) ਹਨ।

(i) ਤੀਰ ਵਰਗ ਸਿੱਧਾ ਪਲੇਨ :— ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ।

(ii) ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ/ਪਲੇਨ :— ਇਹ ਲੇਟਵੀਂ ਰੇਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ।

(iii) ਲੰਬੇ/ਲੇਟੇਦਾਰ ਰੇਖਾ :— ਇਹ ਆਪਣੀ ਸੌਚ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਈ ਰੇਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੱਕ ਤੱਕ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ।



ਐਕਸਿਸ ਇਕ ਲਾਇਨ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪਲੇਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤ/ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਐਕਸਿਸ ਇਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਇਨ/ਰੇਖਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜਾਂ ਉਤੇ ਉਦੋਂ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਲੇਨ ਐਕਸਿਸ ਤੇ ਹੋਵੇ। ਚੱਕਰ ਦੀ ਐਕਸਿਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਲੇਨ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਲੇਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਐਕਸਿਸ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੌਚੀ ਹੋਈ ਰੇਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤਿੰਨ ਪਲੇਨ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਐਕਸਿਸ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਧਾ ਐਕਸਿਸ (Axis)

ਸਿੱਧੇ ਐਕਸਿਸ ਦੀ ਉਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਿੱਧੇ ਪਲੇਨ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਕੋਣ ਤੀਰ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਪਲੇਨ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੇ ਐਕਸਿਸ ਵਿੱਚ ਝੁਕਾਅ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਕਸਿਸ ਅਗਲੇ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੀਰ ਵਰਗ ਐਕਸਿਸ (Axis)

ਇਹ ਐਕਸਿਸ ਲੇਟਵੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੀਰ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿੱਧੇ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਐਕਸਿਸ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੀਰ ਦੀ ਐਕਸਿਸ ਇਕ ਸੌਚੀ ਹੋਈ ਰੇਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਪਹਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਾਲੀ ਹਿਲਜੁਲ ਸਧਾਰਨ ਹਿਲਜੁਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੀਰ ਵਰਗ ਐਕਸਿਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੇਸ਼ਾਂਤਰੀ/ਲੰਬੇ ਦਾਅ ਦੀ ਐਕਸਿਸ

ਇਹ ਇਕ ਸੋਚੀ ਹੋਈ ਰੇਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਕਸਿਸ ਲੰਬੇ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਕੌਣ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਐਕਸਿਸ ਵੱਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਚੱਕਰ ਲੰਬੇ ਦਾਅ ਜਾਂ ਉਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਐਕਸਿਸ ਵੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਹਿਲਜੁਲ)

Common movements at major joints of human body

Movements at Shoulder Joint (ਮੌਢੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ)

Glenohumeral							
(ਮੌਢਾ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰਨਾ) Shoulder flexion	(ਮੌਢਾ ਫੈਲਾਣਾ) Shoulder extension	(ਮੌਢੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ) Shoulder abduction	(ਸਿੱਧਾ ਮੌਢਾ ਖੜਾ ਕਰਨਾ) Shoulder adduction	Shoulder horizontal abduction	(ਮੌਢਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੌਡਨਾ) Shoulder horizontal adduction	(ਮੌਢੇ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ) Shoulder external rotation	(ਮੌਢੇ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ) Shoulder internal rotation

(ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ)

Movements at Elbow Joint

(ਕਲਾਣੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਹਿਲਜੁਲ)

Movements at Radioulnar Joint

Elbow		Radioulnar joints		(ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ)	
				(ਹਬੇਲੀ ਦੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਲਾਈ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੌਡਨਾ)	Movements at Hip Joint

(ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਲਚਕਤਾ)

(ਕੂਹਣੀ ਫੈਲਾਉਣਾ)

(ਹਬੇਲੀ ਦੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ
ਕਲਾਈ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੌਡਨਾ)

ਹਿਲਜੁਲ

Hip flexion (ਚੂਲੇ ਦੀ ਲਚਕਤਾ)	Hip extension (ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ)	Hip abduction (ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ)	Hip adduction (ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ)	Hip external rotation (ਚੂਲੇ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ)	Hip internal rotation (ਚੂਲੇ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ)

(ਚੂਲੇ ਦਾ ਬਾਹਰੀ
ਘੁੰਮਾਵ)

Movements at Knee Joint (ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਿਲਸੁਲ)

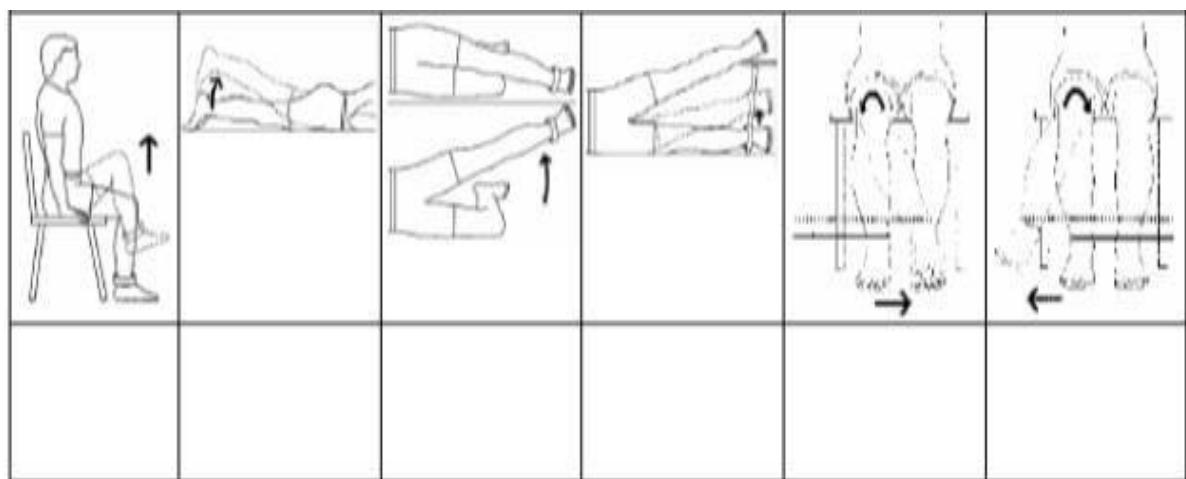
Knee flexion (ਗੋਡਾ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨਾ)	Knee extension (ਗੋਡਾ ਫੈਲਾਉਣਾ)	Knee external rotation (ਗੋਡੇ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਹਿਲਸੁਲ)	Knee internal rotation (ਗੋਡੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿਲਸੁਲ)

Movements at Ankle Joint (ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਿਲਸੁਲ)

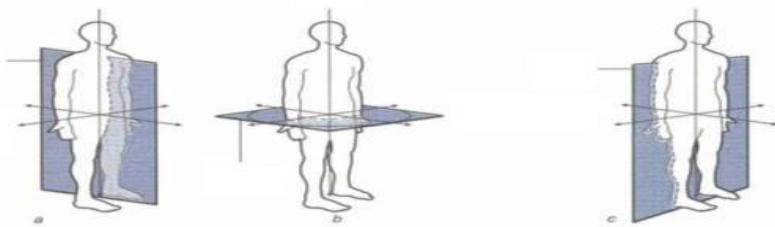
Ankle	
Ankle plantar flexion (ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਹਲ ਵਾਂਗ ਝੁਕਾਅ)	Ankle dorsal flexion (ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ)

ਅਭਿਆਸ

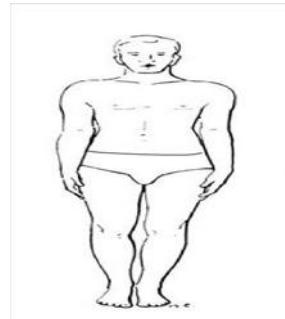
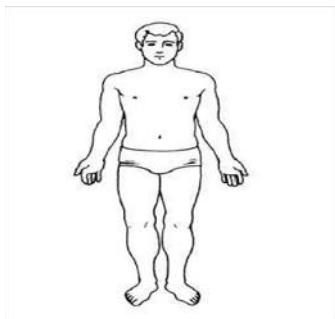
1. Perform in the class, identify and write the movements at hip joint in the space given below
ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਿਲਸੁਲ ਬਾਰੇ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।



2. Mark the planes and axis of motion (ਪਲੇਨ ਅਤੇ ਐਕਸਿਸ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਓ)



3. ਆਪਣੇ ਕਲਾਸ ਦੇ ਦੋ ਸਹਿਆਠੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ। ਇਕ ਨੂੰ ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਫੰਡਾਮੈਂਟਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ। ਦੋਨੋਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਖੋ:-



4. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਈ, ਸਾਰੇ ਪਲੇਨਜ ਅਤੇ ਐਕਸਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਰਮ (Warm Up) ਹੋਣ ਲੱਗੋ ਇਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਬਾਲ/ਗੋਂਦ ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਐਜ਼ਕਿਊਟੀ	ਗਰਮ ਹੋਣਾ	ਟੀਮ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ	ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ	ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ
2 ਮਿੰਟ	5 ਮਿੰਟ	10 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	3 ਮਿੰਟ

ਐਜ਼ਕਿਊਟੀ

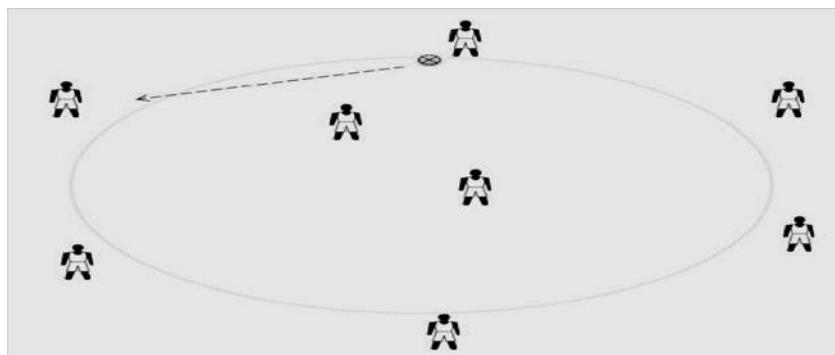
2 ਮਿੰਟ

ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਟੀਮ ਤਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਹਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਟੀਮ ਦਾ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਉਰਜਾ ਲਗਾ ਦੇਵੇ। ਟੀਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੁਝਭੁਝ ਹੋਵੇ ਉਸ ਟੀਮ ਨਾਲੋਂ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹਨ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ
(Warm Up)

2 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ।
- ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬਾਲ ਹੋਵੇ
- ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।
- ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ/ਘੇਰੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
- ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਕੌਲ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖੋਣਗੇ।
- ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਿਆ ਤੋਂ ਗੋਂਦ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਮਲਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੋਂਦ ਪਾਸ ਕਰਨਗੇ।
- ਜੇ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹਮਲੇ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਬਾਲ ਰੋਕਦਾ ਜਾਂ ਖੋਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਰੋਲ/ਹਿੱਸਾ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਪਾਸ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮਲੇ/ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜੋ ਗਲਤ ਪਾਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦਾ ਨੂੰ ਬਚਾਓ/ਪਕੜਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਖਿੱਚ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ - ਅਪੈਂਡਿਕਸ -ਏ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ



ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ

10 ਮਿੰਟ

- ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਅੱਧੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡਜ (Ground) ਬਣਾਓ।
- ਹਰ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ '10 ਪਾਸ' ਖੇਡਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।
- ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਅੱਧੀ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਓ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ

15 ਮਿੰਟ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਓ ਅਤੇ 5-a ਸਾਇਡ ਜਾਂ 3-a ਸਾਇਡ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਕਰੋ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਹਨ।
- ਕੋਣ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਈ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ



ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਨਿਯਮ - ਕੋਈ ਵੀ ਸਕੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਪਾਸ ਕਰਨੇ ਪੈਂਗੇ।

ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ

3 ਮਿੰਟ

- ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬੰਦ ਘੇਰੇ, ਅੱਧੇ ਘੇਰੇ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।
- ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਪਲੇਨ ਅਤੇ ਐਕਸਿਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਭਾਗ ਉ ਨੂੰ ਭਾਗ ਅ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।

ਭਾਗ ਉ	ਭਾਗ ਅ
ਅੰਦਰਲਾ	ਆਰੰਭ ਵਾਲੇ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਪਰੇ
ਸਿੱਧਾ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ	ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਤਾਹ ਦੇ ਨੇੜੇ/ਕੋਲ
ਮੂਹਾ	ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ
ਪੁੱਠਾ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਦੂਰ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਪੈਣਾ
ਬਾਹਰੀ/ਉੱਪਰਲਾ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਪੈਣਾ

ਖਾਲੀ ਬਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

- ਦਿਸ਼ਾ ਟਰਮੀਨੋਲੋਜੀ ਦਾ ਅਰਥ..... ਦੂਜੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ/ਉੱਪਰ।
- ਸੈਜੀਟਲ/ਤੀਰ ਪਲੇਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

3. ਤੀਰ ਵਾਲੇ ਐਕਸਿਸ ਨੂੰ ਐਕਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਐਕਸਿਸ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਲੇਨ ਦੇ ਬਗ਼ਬਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ/ਹਿੱਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਇਸ ਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ ਓ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:-

1. ਐਨਾਟੋਮੀਕਲ ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਫੰਡਾਮੈਂਟਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
2. ਅਗਲੇ ਪਲੇਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਐਕਸਿਸ
3. ਤੀਰ ਵਾਲੇ ਪਲੈਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪਲੈਨ

ਭਾਗ-ਆ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ

1. ਸਾਰੇ ਤਿੰਨ ਪਲੇਨਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸਿਸ ਵਿੱਚ
2. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੇ ਲਿਖੋ:-

ਓ) ਅੰਦਰਲਾ (Anterior)

ਅ) ਬਾਅਦ/ਬਾਹਰਲਾ (Posterior)

ਇ) ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਦੂਰ (Prone)

ਸ) ਸਿੱਧਾ ਲੇਟਣਾ (Supine)

ਭਾਗ-ਏ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਦ ਨਹੀਂ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਟੀਮ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ		
ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਹਿਲਜ਼ਲ/ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		

ਸੈਨਾਨ-3 ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਦੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਇੱਕਦਮ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਥੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜਨ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੇਖਾਂਗੇ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਥਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਸੁਧਰੇਗਾ ਅਤੇ ਮੁੜਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. **ਕਸਰਤ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ** :- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸੀ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਇੱਕਦਮ ਦਿਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰੁਟੀਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:-

1. ਤੁਹਾਡੀ ਚਮਕੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕਦਮ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਸਾਹ ਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਬਦਲੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
4. ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਚਕ ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।
5. ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵੱਧਣਾ।
6. ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ।
7. ਅਚਾਨਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਵੱਧਣਾ।
8. ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਗਲੈਂਡ ਵੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਧ ਪਸੀਨਾ ਵਰਗੇ ਪਸੀਨਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
9. ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਜਰੂਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
10. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਰਦ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
2. **ਕਸਰਤ ਦੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ** :- ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੱਕੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
1. **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ** : ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੱਧਾ ਭਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿੱਲਜ਼ਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ

ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੋਕਬਾਮ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਵਧਣਗੀਆਂ ਅਰਥਾਤ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਫਾਇਬਰ ਵੱਧਣਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਸੁਡੋਲ ਸਰੀਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ:

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਫਾਇਬਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਫਾਇਬਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਮਾਇਓਗਲੋਬਿਨ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮਗਲੋਬਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਮਾਇਓਗਲੋਬਿਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।
5. ਕਾਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਅਤੇ ਫੈਟ/ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਆਕਸੀਡੇਸ਼ਨ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਕਾਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਧ ਉਤੇਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
6. ਹਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਫਾਇਬਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮਾਈਟੋਕਾਂਡਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਈਟੋਕਾਂਡਰੀਆਂ ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਪਾਵਰ ਹਾਊਸ ਹੈ।
7. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਉਤੇਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
8. ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
9. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਤਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
10. ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

2. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ : ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੁਪਕੇ ਜੋ ਕਿ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਰਥ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਜਿਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਐਰੋਬਿਕ ਜਾਂ ਸਹਿਣਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ।

ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ :

1. ਫੇਫੜਿਆ ਦੀ ਸਾਹ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਜੀਵ ਸਮਰਥਾ ਵੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।
2. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਗਤੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ।
3. ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਹੜੀ ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (Tidal Volume) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਡਲ ਵੈਲੂਅਮ (Tidal Volume) ਨਾਰਮਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
5. ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਪੈਸ਼ਲੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਵਾ ਮਾਰਗ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਬਦਲਾਅ ਸਮਰਥਾ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
7. **ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ:-** ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਾਲੀਆਂ/ਆਂਤੜੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਇਕ ਪੰਪ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਆਂਤੜੀਆਂ ਪਾਈਪਾਂ ਦਾ ਨੈਟਵਰਕ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮੋਟਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਸਰਤ ਵੇਲੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਖੂਨ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ/ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4. ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸੰਘਣਤਾ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਸੰਘਣਤਾ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਚਿਪਚਿਪਾਪਣ (Viscosity) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
5. ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਗ ਦੋਵੇਂ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵੇਲੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
6. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ/ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
7. ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
8. ਹੀਮਾਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਵਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
9. ਜਿਆਦਾਤਰ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ।
10. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਾਠ ਦੀ ਤਿਆਰੀ (ਲੈਸ਼ਨ ਪਲੈਨ) ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ :-

ਖੋ-ਖੋ

ਨਿਸ਼ਾਨਾਃ ਖੋ-ਖੋ ਦੀ ਖੇਡ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ।

ਜੜੂਗੀ ਸਮਾਨ : ਖੰਬੇ (Poles)

ਗਰਮ ਹੋਣਾ - 5 ਮਿੰਟ

ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਦੌੜੋ। ਇੱਕ ਪੈਰ ਉਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੁੱਦੋ।

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜੇ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਤੇ ਚੱਲੋ।

ਇਕ ਖਿਚਵਾਂ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧੋ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ।

ਕ੍ਰਿਆ 25 ਮਿੰਟ

ਖੋ-ਖੋ: ਇਕੋ ਜਿੰਨੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੋ ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਬਣਾਓ।

ਦੌਨੋਂ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ, ਜੋ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਲਾਇਨ ਦੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਲਾਇਨ ਦੇ ਦੌਨੋਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਖੰਬੇ ਲਗਾਓ। ਇਕ ਬੱਚਾ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਪੋਲ/ਖੰਬੇ ਕੋਲ ਖੜਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ 3 ਜਾਂ 4 ਮੈਂਬਰ ਭੇਜੋ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਹਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਛੂਹਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਾਪਸ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਮੁੜ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕੱਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਲਾਇਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਭੱਜਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਫੜਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ 'ਖੋ' ਬੋਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੇ 3-4 ਖਿਡਾਰੀ ਫੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਗਲੇ 3-4 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ 5 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਖੇਡ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਖਿਚਵਾਂ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧੋ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ।

2. ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਰਗਵੀ (Rugby) ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋਂ ਅਤੇ ਬੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਕਸਰਤ ਦੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਅਰਥ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

2. ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਖਾਲੀ ਬਾਂਵਾਂ ਭਰੋ

ਓ . ਸਾਰੇ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਅ. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇ. ਕਸਰਤ ਦੇ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ ਓ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ

1. ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਬੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਭਾਗ ਅ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

1. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਇਕਦਮ ਪ੍ਰਭਾਵ
2. ਹਰ ਰੌਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।

ਭਾਗ ਏ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਦ ਨਹੀਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਨ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ।		
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ		
ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ		
ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ		

ਸੈਨਾਫ਼-4 : ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਭਾਗ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਫਿਟਨੈਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਥਕੇ ਪੂਰੇ ਜੋੜ ਤੇ ਹੋੜ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਈਏ।

ਇਥੇ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਭਾਗ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਗ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਗਏ ਹਨ।

(ਉ). ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ : ਇਹ ਪੰਜ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਭਾਗ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡੀਓ ਵੈਸਕੁਲਰ ਸਹਿਣਸਕਤੀ , ਐਨਏਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ /ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕ੍ਰਿਆ
- ਐਨਾਏਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ /ਸਪੀਡ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ
- ਲਚਕੀਲਾਪਨ
- ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣਾ

(ਅ). ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ : ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨਿਉਰੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਪੀਡ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਮਾਪਣ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਹਨ।

(ਉ). ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ : ਆਓ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਫਿਟਨੈਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੀਏ /ਵਿਚਾਰੀਏ।

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ ਇਕ ਦਬਾਵ ਜਾਂ ਟੈਂਸ਼ਨ (Tension) ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ, ਰਗੜ, ਖਿੱਚਣਾ ਜਾਂ ਧੱਕਣਾ ਆਦਿ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜਬੂਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਭਾਰ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ (Explosive Strength)

ਇਹ ਦੂਸਰਾ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਅੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅਰਥ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ/ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ।

ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਿੰਣਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਚੌੜੀ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਣਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਬਰੋ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੈਸਟ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਚੌੜੀ ਛਾਲ ਨਾਲ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੋਢਿਆ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਬਰੋ ਨਾਲ ਮਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਸੀਂ ਇਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਬਿਨਾਂ ਬੱਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਲਗਾਉਣਾ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧੇਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵਧੇਰੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ।

ਧੱਕਾ ਦੇਣ ਦਾ ਟੈਸਟ, ਬੈਠਣ ਦਾ ਟੈਸਟ, ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਟੈਸਟ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

ਕਰੰਚ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਧੂਰ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਮਾਪਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਿਠ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

4. ਗਤੀ

ਗਤੀ ਸਰੀਰ ਫਿਟਨੈਸ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਬੰਧੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਗਤੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ/ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਵੀ ਗਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਤੀ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਮਿਣੀ/ਨਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, 30 ਮਿੰਟ ਸਪਰਿੰਟ ਟੈਸਟ ਗਤੀ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਆਮ ਟੈਸਟ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਐਨਾਰੋਬਿਕ (Anaerobic) ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



5. ਡੁਰਤੀ : ਡੁਰਤੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨੀ ਜਲਦੀ ਮੌਜੂਨ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਡੁਰਤੀ ਦੂਜੇ ਸਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਆਕਤੀ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਦੂਸਰੀ ਹਰਕਤ/ਹਿਲਜੁਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਬੰਧੀ ਅੰਗ ਗਤੀ, ਤਾਕਤ, ਲਚਕੀਲਾਪਣ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੇਢੇ ਮੇਡੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਇਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਦੌੜਨਾ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਡੁਰਤੀ ਮਿਣਨ ਜਾਂ ਮਾਪਣ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।



6. ਲਚਕੀਲਾਪਣ: ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਲਈ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਅੰਗ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਦੀ ਇਵੇਂ ਵੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਜਿਹੜੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੱਗਰੇ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਜਿਹੜੇ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਮਾਪਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚੋ। ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਬਾਹਰੀ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਤੇ ਗਲੂਟਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਠੋ/ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



7. ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ: ਇਹ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਤੱਤ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਆਕਤੀ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਕਾਰਡਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਰਡੀਓ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਆਕਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਕਾਰਡਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਟੈਸਟ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਓ. 12 ਮਿੰਟ ਕੂਪਰ (Cooper) ਟੈਸਟ

ਅ. Harvard Step Test

ਇ. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਸ. 600 ਗਜ਼ ਦੌੜ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਹ. 600 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਟੈਸਟ

ਕ. 5 ਮਿੰਟ ਦੌੜ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਦਾ ਟੈਸਟ

8. ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ:- ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫੈਟ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭਾਰ ਫੈਟ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਤਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਚਰਬੀ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਅਤੇ ਮਾੜਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ/ਪੋਸਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਧਾਰਨ ਭਾਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਚਾਂਤਾ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਸਹੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਉਚਾਂਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ, ਲਿਖਿਆ ਚਾਰਟ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਉਚਾਂਤਾ/ ਕੈਲੋਰੀ

ਵਰਤੀ ਕੈਲੋਰੀ /ਫੈਲਾਈ

ਸੰਤੁਲਨ = ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਸੰਖਿਆ ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ - ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਸੰਖਿਆ
ਰਸਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ

ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਇਕ ਕੱਚਾ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਭਾਰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ (BMI) = ਭਾਰ(ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)/ਉਚਾਈ² |(ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ)

(Body Mass Index (BMI) = Weight (in Kg)/ Height² (in m))

ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਲੱਭਣਾ

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਹਰ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਬਦ ਮਾਪੋ

ਮਿਤੀ	ਲੰਬਾਈ(ਮੀਟਰ)	ਭਾਰ(ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)	ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਚਾਰਟ	ਤੰਦਰੁਸਤ/ਘੱਟ ਭਾਰ/ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ

(BMI) ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ = ਭਾਰ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ/ਲੰਬਾਈ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ × ਲੰਬਾਈ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ

BMI ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕੱਚਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਦੀ ਮਦਦ/ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ (BMI)

ਉਮਰ	ਲੜਕੀਆਂ			ਲੜਕੇ		
	ਘੱਟ ਭਾਰ	ਤੰਦਰੁਸਤ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ	ਘੱਟ ਭਾਰ	ਤੰਦਰੁਸਤ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ
5	<13.5	13.5 to16.8	>16.8	<13.8	13.5 to16.8	>16.8
6	<13.4	13.4to17.1	>17.1	<13.7	13.7 to17	>17
7	<13.4	13.4to17.6	>17.6	<13.7	13.7 to17.4	>17.4
8	<13.5	13.5to18.3	>18.3	<13.8	13.8to18	>18
9	<13.7	13.7to19.1	>19.1	<14	14 to18.6	>18.6
10	<14.0	14.0to20	>20	<14.2	14.2 to19.4	>19.4
11	<14.4	14.4to20.9	>20.9	<14.6	14.6 to20.2	>20.2
12	<14.8	14.8to21.7	>21.7	<15	15 to21	>21
13	<15.3	15.3to22.6	>22.6	<15.5	15.5 to21.9	>21.9
14	<15.8	15.8to23.4	>23.4	<16	16 to22.7	>22.7
15	<16.3	16.3to24.1	>24.1	<16.6	16.6 to23.5	>23.5
16	<16.8	16.8to24.7	>24.7	<17.1	17.1 to24.2	>24.2

ਐਜੂਸਪੋਰਟਸ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਚਾਰਟ

ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ	ਟੈਸਟ	ਦਿਖਾਉਣਾ/ਸਿਖਾਉਣਾ	ਗਰੇਡ 2 & 3	ਗਰੇਡ 4 & 5
ਹਵਾ ਦੀ ਜਗਾਹ (ਐਰੋਬਿਕ ਮਾਤਰਾ)	ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਟੈਸਟ		600 ਮੀ.	600 ਮੀ.
ਐਨਾਅਰੋਬਿਕ ਮਾਤਰਾ	ਗਤੀ ਟੈਸਟ		30 ਮੀ. ਦੌੜ	30 ਮੀ. ਦੌੜ
ਲਚਕੀਲਾਪਣ	ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚੋ		ਦੂਰੀ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ	ਦੂਰੀ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
ਪੇਟ ਦੀ ਤਾਕਤ	ਬੈਠਕ-ਉੱਠਕ		ਬੈਠਕ-ਉੱਠਕ 30 ਸੈਕੰਡ ਵਿੱਚ	ਬੈਠਕ-ਉੱਠਕ 30 ਸੈਕੰਡ ਵਿੱਚ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ (ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ)	ਖੜੀ ਵੱਡੀ ਛਲਾਂਗ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ	ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ (ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ)	ਮੈਡੀਸਨ ਥਰੋ ਗੋਂਦ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ (1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)	ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ (1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)
ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ	ਭਾਰ/ਲੰਬਾਈ ²		ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ/ ਮੀਟਰ ²	ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ/ ਮੀਟਰ ²

ਫਿਟਨੈਸ ਮਾਪਦੰਡ	ਟੈਸਟ ਦਿਖਾਉਣਾ	ਦਿਖਾਉਣਾ/ਸਿਖਾਉਣਾ	ਗਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਉੱਪਰ
ਐਰੋਬਿਕ ਮਾਤਰਾ	ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਟੈਸਟ (ਭੱਜੇ/ਕਸਰਤ ਕਰੋ/ਹੋਲੀ ਕਸਰਤ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ)		600 ਮੀ.
ਐਨਾਐਰੋਬਿਕ ਮਾਤਰਾ	ਸਪੀਡ ਟੈਸਟ		30 ਮੀ. ਦੌੜ
ਲਚਕੀਲਾਪਣ	ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚੋ		ਦੂਰੀ ਸੈਂਭੀ ਵਿੱਚ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ (ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਦੀ)	ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਡਲਾਂਗ ਲਗਾਉਣੀ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ
ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ (ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰੀ ਭਾਗ)	ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਥਰੋ		ਦੂਰੀ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ (2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)
ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ	ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ		ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ/ਮੀਟਰ ²



ਨਿਸ਼ਾਨਾ - ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:-

ਸਮਾਨ ਦੀ ਜੁਰੂਰਤ - ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ, ਸਿਟ ਅਤੇ ਗੀਚ ਡੱਬਾ, ਮਿਣਤੀ ਲਈ ਟੇਪ, ਕਸਰਤ ਮੈਟ/ਚਟਾਈ, ਛੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕੋਣ (Cones)

ਗਰਮ ਹੋਣਾ - 5 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਭਜਾਊਣਾ, ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ, ਇਕ ਖਿੱਚ ਵਾਲਾ ਰੁਟੀਨ।

ਕ੍ਰਿਆ - 25 ਮਿੰਟ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ

ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਬਰੋ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਾਕਤ)

- ਲਾਇਨ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਢੂਗੀ ਰੱਖੋ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦੌਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਪਕੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਉਪਰ ਬਾਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
- ਬਾਲ ਸੁੱਟੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਢੂਗੀ ਤੈਆ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਬਾਲ ਸੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਹਿੱਲੋ ਨਾ।

ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਚੌੜੀ ਛਾਲ ਲਗਾਉਣਾ (ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ)

- ਲਾਇਨ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੌਚਿਆਂ ਦੀ ਢੂਗੀ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖੋ।
- ਗੋਡੇ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।
- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਕਰ ਕੇ ਜਿੰਨੀ ਢੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਓ।
- ਬਿਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਡਿੱਗੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ।

ਉਠਕ ਬੈਠਕ

- ਉਠਕ-ਬੈਠਕ ਪੇਟ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਾਪਣ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੈ।
- ਧਰਤੀ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਮੌਜੋਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸਿੱਧੇ ਗਰਾਊਂਡ ਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਇਵਾਂ ਕਰਾਸ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੋਲੀਆਂ ਉਲਟੇ ਮੌਚਿਆਂ ਤੇ ਹੋਣ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਠੋੜੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਪਾਸਾ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ।
- ਹਿਲਜੁਲ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਲੀ ਬਟਨ ਦੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਲੱਗੇ, ਫਿਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ।

ਸਪੀਡ/ਗਤੀ ਟੈਸਟ - 30 ਮੀ/ਸਪਰਿੰਟ

- ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਲਾਇਨ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਝੁਕਾਉ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।
- ਤਾਜ਼ੀ ਤੇ ਜਾਂ ਸੁਰੂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ ਦੌੜਨਾ ਸੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਅੱਗੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਖਤਮ ਲਾਇਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।
- ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਨਾ ਦੇਖੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ।
- ਖਤਮ ਲਾਇਨ ਤੇ ਹੋਲੀ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਖਤਮ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਲਚਕੀਲਾਪਨ - ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚੋ (ਪਿੱਠ ਦਾ ਲਚਕੀਲਾਪਣ)

- ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨਾ ਮੌੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਚੌੜੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਤਲੇ ਦੀ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਜਿਹੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ 2 ਜਾਂ 3 ਸੈਕੰਡ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਇਕਦਮ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦਾ ਪਤਾ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਪਕੜ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਨਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ/ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ - 600 ਮੀ. ਦੌੜ/ਚੱਲਣਾ ਜਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਦੌੜਨਾ

- 600 ਮੀ. ਦੌੜਨਾ/ਚੱਲਣਾ ਜਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਦੌੜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹਵਾ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- 600 ਮੀ. ਦੌੜਨ ਵਾਸਤੇ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਗਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਢਾਲਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਹੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕੋ ।
 - ਇਕੋ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੇ ਜਾਓ ।
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਦਮ ਸਾਹ ਚੜ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਵੀ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਗੇ ।
- ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਟੈਸਟ ਖਤਮ ਕਰ ਲਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ, ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ-5 ਮਿੰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁੰਮਣ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਹੌਲੀ ਭੱਜਣਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ)
ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਇੱਕ ਖਿੱਚ ਵਾਲਾ ਰੁਟੀਨ ।

ਕਿਰਿਆ :-ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਫਿਟਨੈਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ ।

ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਮਾਪ ਸਰਕਟ-ਅਭਿਆਸ

ਉਦੇਸ਼-ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਮਾਪ ਸਰਕਟ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ।

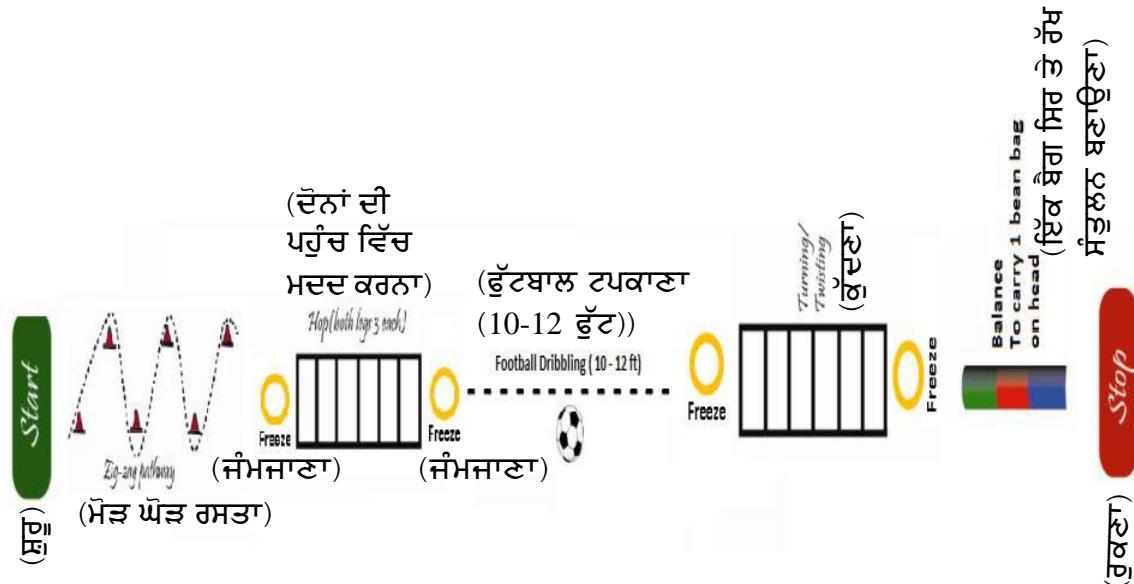
ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ- ਫਲੈਟ ਰਿੰਗਸ, ਸੰਤੁਲਨ ਬੰਭਾ, ਨਰਮ ਗੋਂਦਾਂ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕੋਨ/ਪਲੇਟਾਂ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਬੱਲਾ, ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ (ਗੋਂਦ), ਬੀਨ ਬੈਗ ।

ਗਰਮ ਹੋਣਾ - 5 ਮਿੰਟ :- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਤਗੀਕੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸਪੀਡ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਅਗਵਾਈ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ, ਖਿੱਚਵਾਂ ਰੁਟੀਨ/ਆਦਤ

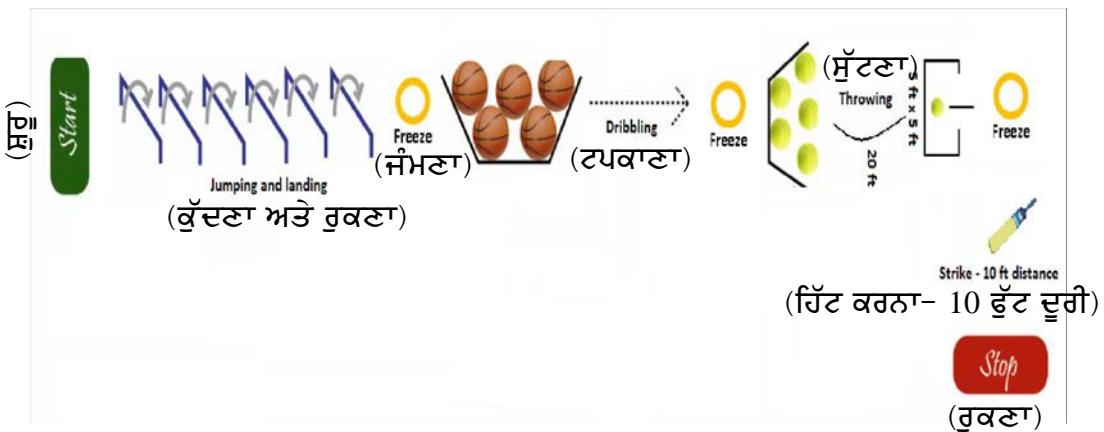
ਕ੍ਰਿਆ- 25 ਮਿੰਟ

- ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ 2 ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਘੇਰੇ ਜਿਵੇਂ ਹੇਠਾਂ ਦਸਿਆ ਹੈ ਬਣਾਓ।
- ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਹਨ - ਦੌੜਨਾ, ਟੱਪਣਾ, ਪੈਰ ਨਾਲ ਟਪਕਾਉਣਾ, ਮੌੜਨਾ/ਤੌੜਨਾ, ਚੋਟ ਮਾਰਨੀ/ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਟਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ।
- ਇਕ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਸਟੇਸ਼ਨ/ਕੰਮ/ਖੇਡ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਗਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਚੱਲੇ ਜਾਣਗੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਪਰਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਖੇਡ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਰਿਹਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੱਸ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਟੇਸ਼ਨ-1



ਸਟੇਸ਼ਨ -2



ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਹੌਲੀ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ :- ਹੌਲੀ ਜ਼ੋਗ ਕਰਨਾ, ਹੌਲੀ ਚੱਲਣਾ, ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ, ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ)

ਪਾਠ - ਤਿਆਰੀ : - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਚੁਣੇ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ:- ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ, ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਾ ਤਿਆਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਧੀਆ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਰਨਗੇ।

ਅਭਿਆਸ

- ਆਪਣੇ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ BMI ਆਪਣੇ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨਾਲ ਮਿਣਤੀ ਕਰੋ।

ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਮਾਪਦੰਡ

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਹਰ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਮਾਪੋ

ਮਿਤੀ	ਉਚਾਈ (ਮੀ.)	ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)	ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ (BMI)	ਸਿਹਤਮੰਦ/ਘੱਟ ਭਾਰ /ਵੱਧ ਭਾਰ

2. ਐਜ਼ੂ ਸਪੋਰਟਸ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ੀਟ/ਪੇਪਰ ਤੇ ਕਰਾਓ।

ਟੈਸਟ ਸਮਾਨ	ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਮਿਣਤੀ	ਮਾਪਣ ਦੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ (ਯੂਨਿਟ)

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇਨਪੁਟ ਸ਼ੀਟ (c) ਆਲ ਰਾਈਟ ਰਿਜ਼ਰਵਡ 2012.SV ਐਜ਼ੂਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਡ
ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ

(ਸਟੈਂਡਰਡ 6 ਅਤੇ ਉੱਪਰ) - ਇਨਪੁਟ ਸ਼ੀਟ

ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ	ਚੀ ਅਦ ਸਕੂਲ ਬੰਗਲੋਰ	
ਕਲਾਸ ਅਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ	ਐਸ - 6	5 ਪੁਆਇੰਟ ਗਰੇਡ
ਮੁਲਾਂਕਣ ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ	ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਅਸਲੀ ਤਾਰੀਖ	
ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਮ		ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਰਤਣੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਿਤ ਗਰੇਡ ਹਨ ਚ, ਅ, ਏ, ਸ ਅਤੇ ਹ (A,B,C,D ਅਤੇ E)

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ 8 ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਓ _____

ਅ _____

ਏ _____

ਸ _____

ਹ _____

ਕ _____

ਖ _____

ਗ _____

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਇਸ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁੜ੍ਹਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

ਭਾਗ ਓ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:-

1. ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਬੰਧੀ ਫਿਟਨੈਸ
2. ਮਾਸਪੇਸੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ

ਭਾਗ ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

1. ਸਿਹਤ ਫਿਟਨੈਸ ਸਬੰਧੀ ਭਾਗ
2. ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਚਾਰ

ਭਾਗ ਏ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ, ਪਰ ਹੱਦ ਨਹੀਂ:-

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
• ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
• ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		
• ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ ਮਾਪਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ		

ਸੈਲਾਨੀ-5 : ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ

ਪਹਿਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਇਨਸਾਨ/ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇਣ/ਜਿਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰ ਲਈ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਇਹ ਭਾਗ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ/ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੇ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਕੱਚੇ ਤੌਰ/ਤਗੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਗਈ ਹੈ - ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ।
- ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੇ 8 ਭਾਗ ਹਨ- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਗਤੀ, ਫੁਰਤੀ, ਲਚਕੀਲਾਪਨ, ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ।

ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ

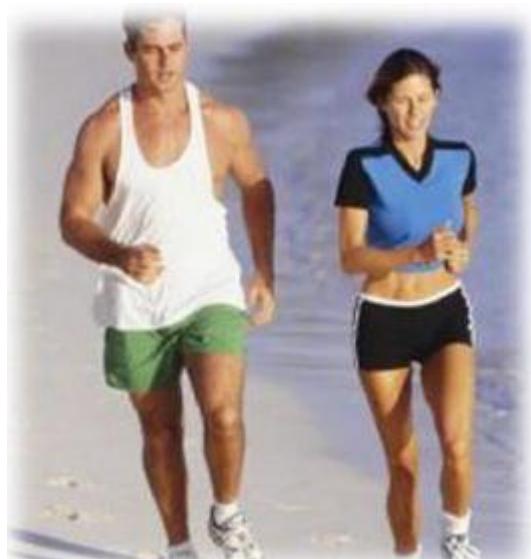
1. ਉਮਰ

ਉਮਰ ਇਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਿੰਨਤਾ ਪੈਦਾਇਸ਼, ਮੁਲਾਂਕਣ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



2. ਲਿੰਗ

ਅੰਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਿੰਗ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਫਰਕ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਕੰਮ ਸੌਂਪੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਰਕ ਅੰਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਅੰਰਤ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਸਾਡਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਵਾਧਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



3. ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

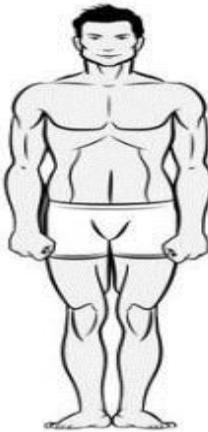
ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਫੈਟ-ਰਹਿਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਸਮੇਟੋਟਾਇਪਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:-

- ਇੰਡੋਮੋਰਫ/ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ
- ਮਿਜ਼ੋਮੋਰਫ (ਮਾਧਿਅਮ/ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟੇ ਨਹੀਂ)
- ਐਕਟੋਮੋਰਫ (ਪਤਲੇ)

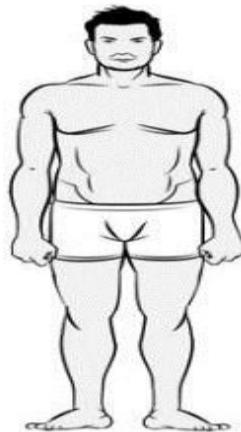
ਹਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜੋ ਉਪਰ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ ਦੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਐਕਟੋਮੋਰਫ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਹੈ। ਐਕਟੋਮੋਰਫ ਲਈ ਇੰਡੋਮੋਰਫ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸਕਿਲ ਹੈ।



4. ਖੁਰਾਕ
Ectomorph (ਪਤਲੇ)



Mesomorph (ਮੱਧ ਵਰਗੀ)



Endomorph (ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ)

ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



5. ਜਲ-ਵਾਯੂ ਸਥਿਤੀ

ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਪੌਣ-ਪਾਣੀ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਪਾਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਪੱਧਰ ਸਾਲ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਖਰੀ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਮੌਸਮ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖਰੀਆਂ ਜਲਵਾਯੂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਲਈ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਟਰੋਨਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।



6. ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ :- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਬਣਨ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਡੈਸਕ ਨੌਕਰੀ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਏਸੀ ਰੂਮ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰ, ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਣੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਬਾਥ ਪੀਣੀ, ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਆਦਿ।



7. ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ :- ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤੱਤ/ਕਾਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਉਮਰ ਵਰਗ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਗਜਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼/ਭਾਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸ਼ਬਦ

ਇੰਡੋਮੋਰਡ - ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਸਰੀਰ ਗੋਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਚਰਬੀ ਜਮੀਂ ਹੋਵੇ।

ਮਿੜੋਮੋਰਡ - ਪਤਲੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ।

ਐਕਟੋਮੋਰਡ - ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਸਰੀਰ

ਅਭਿਆਸ

1. ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣਾ।

ਉਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਖੁਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ ਉੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ।

ਅ ਇਹ ਲਿਖੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਦੀ ਬਾਰਮ ਬਾਰਤਾ ਸਾਰਨੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।

ਸ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਸਾਰਨੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਸਾਰਨੀ

ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਦਿਨ	ਗਰਾਊਂਡ 1	ਗਰਾਊਂਡ 2	ਗਰਾਊਂਡ 3	ਗਰਾਊਂਡ 4	ਗਰਾਊਂਡ 5	ਗਰਾਊਂਡ 6	ਗਰਾਊਂਡ 7	ਗਰਾਊਂਡ 8
ਸੋਮਵਾਰ								
ਮੰਗਲਵਾਰ								
ਬੁੱਧਵਾਰ								
ਵੀਰਵਾਰ								
ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ								
ਸ਼ਨੀਵਾਰ								
ਐਤਵਾਰ								

ਮੁਲਾਂਕਣ

1. ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
 2. ਛੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
 3. ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
 4. ਖਾਲੀ ਬਾਵਾਂ ਭਰੋ।
- ਉ ਦੀ ਕਮੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਅ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਏ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਜੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ ਉ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

1. ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ/ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ
2. ਤੱਤ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:-

1. ਸਮੈਟੋਟਾਇਪਿੰਗ
2. ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ
3. ਸਮੈਟੋਟਾਇਪਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਭਾਗ ਏ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਰਹੋ :-

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
• ਸਗੋਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।		
• ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਗੋਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ		