

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा / 9 - 10 / 2023-24

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, शारीरिक आरोग्य, स्वास्थ्य, तंदुरुस्ती और उनमें योगदान करने वाले कारकों के महत्व को समझते हुए, मानसिक और शारीरिक दोनों तरह के समग्र विकास पर ध्यान केंद्रित करती है। सक्रिय जीवन और संतोषजनक जीने की क्षमता, स्वास्थ्य प्रबंधन, स्वदेशी खेल, योग, एनसीसी, आत्मरक्षा, आरोग्य और जीवन शैली विकल्पों की मदद से उत्पादक जीवन।

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा शारीरिक आरोग्य, स्वास्थ्य, भलाई और उन कारकों के महत्व को समझते हुए, मानसिक और शारीरिक दोनों तरह के समग्र विकास पर ध्यान केंद्रित करती है। पाठ्यक्रम के इस क्षेत्र का ध्यान बच्चों को सकारात्मक दृष्टिकोण और जीवन भर, स्वस्थ और सक्रिय जीवन के प्रति प्रतिबद्धता और स्वास्थ्य, स्वच्छता और स्वच्छता, कार्य अनुभव, स्वदेशी खेल, योग की मदद से संतोषजनक, उत्पादक जीवन जीने की क्षमता विकसित करने में मदद करना है। , एनसीसी, आत्मरक्षा, आरोग्य और जीवन शैली विकल्प। स्वास्थ्य और शारीरिक गतिविधियों, अधिमानतः खेलों को प्रति दिन एक नियमित अवधि दी जानी चाहिए। छात्रों को उनकी रुचि के क्षेत्र में पेशेवर रूप से प्रशिक्षित होने के अवसर प्रदान किए जाने चाहिए। स्कूलों में स्वदेशी खेलों, योग और एनसीसी को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए क्योंकि वे शारीरिक आरोग्य, अनुशासन, देशभक्ति, आत्म-बलिदान और स्वास्थ्य देखभाल के साथ संयुक्त खेल भावना। इसी तरह छात्रों, विशेषकर छात्राओं को आत्मरक्षा सक्रिय रूप से सिखाई जा सकती है, क्योंकि यह आत्मविश्वास पैदा करती है और उन्हें सशक्त बनाती है। शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि छात्रों को उनकी पसंद की गतिविधियों में भाग लेने के अवसर मिले और उनकी प्रतिभा को पहचानने और उनका पोषण करने और आत्मविश्वास हासिल करने में उनकी मदद करें। शारीरिक शिक्षा शिक्षक उन सभी स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा गतिविधियों/प्रतियोगिता का रिकॉर्ड रखेगा जिनमें प्रत्येक बच्चा भाग लेता है। विस्तृत जानकारी और श्रेणीबद्ध गतिविधियों के लिए सीबीएसई द्वारा प्रकाशित व्यापक स्कूल स्वास्थ्य नियमावली (चार खंड) का संदर्भ लिया जा सकता है। स्कूल में पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में लिया जा सकता है। इसी तरह छात्रों, विशेषकर छात्राओं को आत्मरक्षा सक्रिय रूप से सिखाई जा सकती है, क्योंकि यह आत्मविश्वास पैदा करती है और उन्हें सशक्त बनाती है। शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि छात्रों को उनकी पसंद की गतिविधियों में भाग लेने के अवसर मिले और उनकी प्रतिभा को पहचानने और उनका पोषण करने और आत्मविश्वास हासिल करने में उनकी मदद करें। शारीरिक शिक्षा शिक्षक उन सभी स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा गतिविधियों/प्रतियोगिता का रिकॉर्ड रखेगा जिनमें प्रत्येक बच्चा भाग लेता है। विस्तृत जानकारी और श्रेणीबद्ध गतिविधियों के लिए सीबीएसई द्वारा प्रकाशित व्यापक स्कूल स्वास्थ्य नियमावली (चार खंड) का संदर्भ लिया जा सकता है। स्कूल में पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में लिया जा सकता है। इसी तरह छात्रों, विशेषकर छात्राओं को आत्मरक्षा सक्रिय रूप से सिखाई जा सकती है, क्योंकि यह आत्मविश्वास पैदा करती है और उन्हें सशक्त बनाती है। शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि छात्रों को उनकी पसंद की गतिविधियों में भाग लेने के अवसर मिले और उनकी प्रतिभा को पहचानने और उनका पोषण

करने और आत्मविश्वास हासिल करने में उनकी मदद करें। शारीरिक शिक्षा शिक्षक उन सभी स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा गतिविधियों/प्रतियोगिता का रिकॉर्ड रखेगा जिनमें प्रत्येक बच्चा भाग लेता है। विस्तृत जानकारी और श्रेणीबद्ध गतिविधियों के लिए सीबीएसई द्वारा प्रकाशित व्यापक स्कूल स्वास्थ्य नियमावली (चार खंड) का संदर्भ लिया जा सकता है। स्कूल में पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में लिया जा सकता है। शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि छात्रों को उनकी पसंद की गतिविधियों में भाग लेने के अवसर मिले और उनकी प्रतिभा को पहचानने और उनका पोषण करने और आत्मविश्वास हासिल करने में उनकी मदद करें। शारीरिक शिक्षा शिक्षक उन सभी स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा गतिविधियों/प्रतियोगिता का रिकॉर्ड रखेगा जिनमें प्रत्येक बच्चा भाग लेता है। विस्तृत जानकारी और श्रेणीबद्ध गतिविधियों के लिए सीबीएसई द्वारा प्रकाशित व्यापक स्कूल स्वास्थ्य नियमावली (चार खंड) का संदर्भ लिया जा सकता है। स्कूल में पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में लिया जा सकता है। शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि छात्रों को उनकी पसंद की गतिविधियों में भाग लेने के अवसर मिले और उनकी प्रतिभा को पहचानने और उनका पोषण करने और आत्मविश्वास हासिल करने में उनकी मदद करें। शारीरिक शिक्षा शिक्षक उन सभी स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा गतिविधियों/प्रतियोगिता का रिकॉर्ड रखेगा जिनमें प्रत्येक बच्चा भाग लेता है। विस्तृत जानकारी और श्रेणीबद्ध गतिविधियों के लिए सीबीएसई द्वारा प्रकाशित व्यापक स्कूल स्वास्थ्य नियमावली (चार खंड) का संदर्भ लिया जा सकता है। स्कूल में पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में लिया जा सकता है।

एचपीई के स्वास्थ्य पहलू को संबोधित करने के लिए, योग्य डॉक्टरों को वर्ष में एक बार अनुवर्ती सत्र के साथ-साथ वर्ष में एक बार बच्चों की जांच करनी चाहिए। स्कूल को किसी छात्र में ध्यान देने योग्य अक्षमता को स्कूल परामर्शदाता और माता-पिता के ध्यान में लाना चाहिए। मेडिकल इतिहास वाले छात्रों की विशेष जरूरतों के मामलों को सावधानीपूर्वक नोट किया जाना चाहिए और तदनुसार उन्हें संभाला जाना चाहिए। व्यापक शारीरिक और स्वास्थ्य शिक्षा पाठ्यक्रम पर विस्तृत जानकारी इस दस्तावेज़ के साथ संलग्न है।

1. पृष्ठभूमि/ औचित्य

1.1.1 स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा शिक्षार्थी और समुदाय के संपूर्ण स्वास्थ्य से संबंधित है। शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा, इसमें शिक्षार्थियों का मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य भी शामिल है। स्वास्थ्य अक्सर शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति।

1.1.2 स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा को मुख्यधारा में लाने का उद्देश्य उपरोक्त प्रत्येक पहलुओं को शामिल करके छात्र को स्वास्थ्य की इष्टतम स्थिति प्राप्त करने में सक्षम बनाना है।

1.1.3 इस संबंध में, यह कहना सत्य है कि स्वस्थ जीवन का अभ्यास शारीरिक शिक्षा की नींव के रूप में कार्य करेगा। यह परिकल्पना की गई है कि स्कूल स्तर पर सौंदर्य मूल्यों को बढ़ावा देने के किसी भी प्रयास में शारीरिक कल्याण के लिए एक स्वाभाविक सम्मान शामिल होगा। शरीर, उसकी शक्तियों और गुणों पर नियंत्रण पाने के लिए ज्ञान, व्यवस्थित प्रशिक्षण और व्यायाम की आवश्यकता होती है। कौशल और क्षमताओं को विकसित करने की आवश्यकता है, मांसपेशियों और तंत्रिकाओं को प्रशिक्षित किया जाता है, इंद्रियों को विकसित किया जाता है और इस उद्देश्य के लिए स्वच्छ और उचित आहार संबंधी आदतों को विकसित किया जाता है।

1.1.4 इसलिए, जीवन कौशल से युक्त स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के लिए स्कूली पाठ्यक्रम में पहले की तुलना में कहीं अधिक व्यवस्थित रूप से प्रावधान किया जाना चाहिए।

1.1.5 अनुसंधान ने प्रदर्शित किया है कि मस्तिष्क के विकास और व्यायाम के बीच एक सकारात्मक संबंध है जिसका संज्ञानात्मक विकास पर भी प्रभाव पड़ता है जिससे शैक्षणिक ग्रेड में सुधार करने में मदद मिलती है।

1.1.6 स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के व्यापक दृष्टिकोण में समग्र स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक) प्राप्त करने के अभिन्न अंग के रूप में स्वास्थ्य शिक्षा, शारीरिक शिक्षा और योग के तीन क्षेत्रों को शामिल किया गया है। इस विषय की अंतःविषय प्रकृति को देखते हुए, इसे पूरे पाठ्यक्रम में नवीन तरीकों से संचालित करने की आवश्यकता है।

1.1.7 सर्वव्यापी डिजिटल उपस्थिति छात्र, शिक्षक शिक्षा देनेवाला और शिक्षक के लिए एक अतिरिक्त संसाधन हो सकती है। यह पीई में मूल्य जोड़ने के लिए ऑनलाइन संसाधनों का सहारा लेने की अंतहीन संभावनाएं प्रदान करता है।

1.1.8 माध्यमिक स्तर पर स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के किसी भी पाठ्यक्रम को विकसित करते समय स्वस्थ रहने की आदतों का अधिग्रहण और खेल और खेल और एथलेटिक्स में न्यूरोमस्क्युलर समन्वय और शारीरिक फिटनेस के उद्देश्य हैं, जिनका ध्यान रखा जाना चाहिए।

1.1.9 जबकि वरिष्ठ माध्यमिक स्तर पर एकीकृत पीई दृष्टिकोण के माध्यम से, छात्र आजीवन शारीरिक रूप से सक्रिय और स्वस्थ जीवन शैली की खोज के लिए ज्ञान, कौशल, सही दृष्टिकोण और मूल्यों को प्राप्त करेंगे।

1. सीखने के मकसद

1.2.1 जीवन कौशल सहित व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में शारीरिक फिटनेस के महत्व के बारे में जागरूकता विकसित करना।

1.2.2 व्यक्तिगत स्वास्थ्य और फिटनेस के संबंध में मूल्यों के बारे में समग्र जागरूकता लाने के लिए, और छात्रों के बीच उनकी स्वास्थ्य स्थिति को बढ़ाने के लिए स्वास्थ्य के प्रति वांछित आदतों और दृष्टिकोणों को विकसित करने के लिए।*

1.2.3 विद्यार्थियों को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से फिट बनाना और ऐसे व्यक्तिगत और सामाजिक गुणों का विकास करना जो उन्हें अच्छा इंसान बनने में मदद करें।*

1.2.4 (i) स्वयं के स्वास्थ्य की रक्षा और संवर्धन के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से कार्रवाई करना

(ii) परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य: और (iii) आसपास के समुदाय का स्वास्थ्य और उपलब्ध सामुदायिक संसाधनों से मदद मांगना।*

1.2.5 आत्म-संतुष्टि के लिए व्यायाम, खेल-कूद में रुचि पैदा करना और इसे जीवन का अंग बनाना;

1.2.6 किसी व्यक्ति को आंतरिक गुणों - आत्म-निपुणता, अनुशासन, साहस, आत्मविश्वास और दक्षता को बढ़ाने में सक्षम बनाना।*

1.2.7 एक व्यक्ति को जिम्मेदारी, देशभक्ति, आत्म-बलिदान और समुदाय की सेवा की भावना प्रदर्शित करने में सक्षम बनाने के लिए *

1.2.8 आत्मरक्षा के महत्व के बारे में जागरूकता विकसित करना।*

1.2.9 दुर्घटनाओं और चोटों से बचने के लिए उपयुक्त खतरनाक स्थितियों में सुरक्षा के नियमों के बारे में बच्चों में जागरूकता पैदा करना। सामान्य बीमारी और चोटों के बारे में प्राथमिक उपचार के उपायों से उन्हें परिचित कराना *

1.2.10 बच्चों को खड़े होने, चलने, दौड़ने, बैठने और अन्य बुनियादी गतिविधियों में आसन की सही आदतों को सीखने में मदद करना ताकि आसन संबंधी दोषों और शारीरिक विकृतियों से बचा जा सके। *

1.2.11 खेल-कूद, रेड क्रॉस, स्काउट और गाइड आदि के माध्यम से बच्चों में कुछ सामाजिक और नैतिक मूल्यों को शामिल करके उन्हें जिम्मेदार नागरिक के रूप में विकसित करने में मदद करना।

1.2.12 नियमित दैनिक जीवन के तनाव, तनाव और थकान के दुष्प्रभावों से बचने के लिए आत्म-नियंत्रण, एकाग्रता, शांति और विश्राम को बढ़ावा देने के लिए बच्चों में मूल्यों और कौशल को विकसित करना। *

1.2.13 सीडब्ल्यूएसएन (दिव्यांग) की शारीरिक, मानसिक-सामाजिक आवश्यकताओं को एक एकीकृत तरीके से संबोधित करने के लिए। *

1.2.14 छात्रों में आत्मविश्वास, दृढ़ निश्चय, भावनात्मक रूप से स्थिर, स्वतंत्र और आत्म-नियंत्रित बनने में मदद करने के लिए आत्म-मूल्य पैदा करने की तलाश करना। *

1.2.15 भावनात्मक तनाव, चिंता और तनाव को दूर करने में मदद करने के लिए, जिससे अवसाद का खतरा कम हो जाता है। *

1.2.16 सहकर्मी संबंधों, सामाजिक बंधन, दोस्त सलाह और टीम सौहार्द को मजबूत करने में मदद करने के लिए।

1.2.17 जीत, चुनौतियाँ, और हार के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए छात्रों को जीवन और कार्यस्थल के लिए तैयार करना।*

* मूल्य एचपीई में एकीकृत

3. 1. पाठ्यक्रम संरचना

स्टैंड	स्टैंड नाम	अवधियों की संख्या	अंक आवंटित	शिक्षक/ जिम्मेदार व्यक्ति
1	खेल* 1.एथलेटिक्स/ तैरना 2.टीम खेल 3.एकल गेम 4.साहसिक खेल 5.स्वदेशी खेल	९०	५०	फिजिकल एजुकेशन टीचर
2	आरोग्य और स्वस्थता 1.शारीरिक स्वास्थ्य 2.सामाजिक स्वास्थ्य 3.भावनात्मक स्वास्थ्य	५०	२५	फिजिकल एजुकेशन टीचर योग शिक्षक एच और डब्ल्यू समन्वयक काउंसलर
3	SEWA	५०	२५	सेवा समन्वयक [कोई भी विषय]
4	स्वास्थ्य और गतिविधि कार्ड	१०		क्लास - टीचर
4.1.फिजिकल चेक अप				योग्य चिकित्सक
4.2.आसन मूल्यांकन				फिजियोथेरेपिस्ट/नर्स
4.3.खेलकूद गतिविधियां				
4.3.1.स्टैंड १				फिजिकल एजुकेशन टीचर
4.3.2.स्टैंड २				पीईटी/ योग शिक्षक/ एचडब्ल्यूसी
4.3.3.स्टैंड ३				सेवा समन्वयक [कोई भी विषय]
फिटनेस टेस्ट्स				फिजिकल एजुकेशन टीचर

कुल	२००	१००	
-----	-----	-----	--

स्व-मूल्यांकन और शिक्षक मूल्यांकन के मिश्रित दृष्टिकोण के माध्यम से अवधारणाओं का मूल्यांकन आंतरिक रूप से किया जाएगा। छात्रों का मूल्यांकन प्रत्यक्ष अवलोकन, चेकलिस्ट और/या वीडियो के उपयोग जैसे साक्ष्य के आधार पर किया जाएगा। सेवा परियोजनाओं के मामले में छात्र परियोजनाओं की योजना बनाते हैं और उनका संचालन करते हैं और अपने निष्कर्षों को संप्रेषित करते हैं। इस मामले में साक्ष्य में जर्नल, डायरी, निबंध, प्रयोगशाला रिपोर्ट, मौखिक प्रस्तुतीकरण और/या वीडियो का उपयोग आदि शामिल हो सकते हैं। प्रत्येक स्ट्रैंड के लिए आवंटित अधिकतम अंक तालिका 1.1 में दिए गए हैं। सेवा का मूल्यांकन उस वर्ष के लिए कक्षा द्वारा चुने गए प्रोजेक्ट के लिए कक्षा शिक्षक द्वारा विकसित रूब्रिक के आधार पर किया जा सकता है। बोर्ड स्ट्रैंड 1 और 2 के लिए सभी छात्रों की उपस्थिति और भागीदारी जैसे रिकॉर्ड का निरीक्षण करेगा। साक्ष्य जैसे पोर्टफोलियो, जर्नल, निबंध, वीडियो रिकॉर्डिंग etc. सेवा आदि के मामले में वर्ष के दौरान किसी भी समय सीबीएसई द्वारा जांच के लिए तैयार रखा जा सकता है। स्कूलों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे अपनी गतिविधियों को 'स्पोर्ट्स कॉर्नर' के तहत अपनी वेबसाइट पर रखें, जिसे नियमित अंतराल पर अपडेट किया जाना चाहिए। .

4. शारीरिक स्वास्थ्य असेसमेंट बैटरी

खेलो इंडिया फिटनेस टेस्ट के दिशानिर्देशों के अनुसार फिटनेस टेस्ट आयोजित किए जा सकते हैं और डेटा को खेलो इंडिया ऐप पर अपलोड किया जा सकता है जो देश को समर्थन के लिए शुरुआती प्रतिभा की पहचान करने में मदद करता है। खेलो इंडिया ऐप स्कूल को सिफारिशों के साथ व्यक्तिगत रिपोर्ट तैयार करने में भी मदद करता है। हस्तक्षेप जो बच्चों को फिटनेस बनाए रखने में मदद करेगा। ग्रेड ९ - १० के फिटनेस मूल्यांकन के लिए निम्नलिखित घटकों पर विचार किया जाना है।

बैटरी ऑफ़ टेस्ट्स - अनिवार्य	बैटरी ऑफ़ टेस्ट्स - ऐच्छिक*
1 .1.बॉडी मास इंडेक्स	1.प्लैक्सीड बेंट आम हैंग
2. शक्ति-A] एब्डोमिनल (पार्शियल कर्ल अप)	2.प्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट
2.शक्ति-B]. स्नायु सहनशक्ति (लड़कों के लिए पुश अप, लड़कियों के लिए परिवर्तित पुश अप)	3.शटल रन
3.प्लेक्सिबिलिटी (सिट और रीच टेस्ट)	4.स्प्रिंट/ डैश

4. कार्डियोवैस्कुलर एंडुरेंस (600 मीटर दौड़ना/चलना)	5. स्टैंडिंग वर्टिकल जंप
5. 50 मीटर डैश (स्टैंडिंग स्टार्ट)	6. प्लेट टैप टेस्ट
	7. अल्टरनेटीव हैंडवाॅल टाॅस टेस्ट

*उच्च स्तर की फिटनेस को लक्षित करने वाले स्कूल यहां सुझाए गए वैकल्पिक फिटनेस परीक्षणों पर भी विचार कर सकते हैं। हालांकि, अनिवार्य परीक्षण हर साल प्रत्येक स्कूल द्वारा कवर किए जाने वाले न्यूनतम परीक्षण हैं

फिटनेस टेस्ट आयोजित करने के लिए टेस्ट विवरण

स्कूल खेलो इंडिया फिटनेस मूल्यांकन के लिए भारतीय खेल प्राधिकरण द्वारा तैयार किए गए परीक्षण विवरण का उल्लेख कर सकते हैं क्योंकि विवरण भारतीय संदर्भ के लिए तैयार किया गया है। इन परीक्षणों को कैसे संचालित किया जाए और डेटा कैसे अपलोड किया जाए और व्यक्तिगत रिपोर्ट कैसे तैयार की जाए, इस पर वीडियो ट्यूटोरियल के लिए स्कूल जा सकते हैं <https://schoolfitness.kheloindia.gov.in/UploadedFiles/SampleData/AdminManual.pdf>

5. स्टैंड 1 के तहत पाठ्यक्रम सामग्री

एथलेटिक्स/तैराकी, टीम खेलों, व्यक्तिगत खेलों में से कोई एक या अधिक खेल या गतिविधियां, साहसिक खेल और स्वदेशी खेलों को प्रत्येक छात्र द्वारा व्यक्तिगत रूप से, या कक्षा टीम के रूप में या स्कूल टीम के रूप में लिया जाना चाहिए। एक बार चुने जाने के बाद बच्चों को निम्नलिखित पहलुओं को सीखने पर ध्यान देना चाहिए

1. प्रदर्शन (डीएस) की समग्र सफलता में सुधार करने के लिए कौशल विकसित करना और उनका उपयोग करना
2. घटनाओं को जीतने के लिए विभिन्न रणनीतियों और युक्तियों का उपयोग करना (S&T)
3. गतिविधि (पी एंड एम) की मांगों को पूरा करने के लिए आवश्यक शारीरिक फिटनेस और मानसिक क्षमता होना
4. यह जानना कि वे क्या अच्छा करते हैं और आगे सुधार करने के लिए उन्हें क्या अभ्यास करने की आवश्यकता है (IM)

6. स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का आकलन

जानकारी एकत्र करके, बच्चों की प्रगति की समीक्षा करने और भविष्य के सीखने के अनुभवों की योजना बनाने के लिए उस जानकारी का उपयोग करके स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का आकलन लगातार किया जा सकता है। प्रलेखित डेटा, व्याख्या के बाद, ग्रेड के रूप में बच्चों के रिपोर्ट कार्ड में परिलक्षित

होना चाहिए। मूल्यांकन की मौजूदा योजना में, इन गतिविधियों को कक्षा 9-10 के लिए 5-बिंदु ग्रेडिंग स्केल (ए से ई) पर वर्गीकृत किया जाएगा और इसमें कोई वर्णनात्मक संकेतक नहीं होंगे। कार्य अनुभव को शारीरिक और स्वास्थ्य शिक्षा में शामिल किया गया है। ग्रेड में कोई बढ़ोतरी नहीं की जाएगी। संबंधित शिक्षक एक वर्ष के दौरान एक छात्र द्वारा प्रदर्शित प्रदर्शन/भागीदारी के स्तर का एक वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन करेगा और अंत में ग्रेड प्रदान करेगा।

ज्ञान-एक पेपर सेट करने की वस्तुनिष्ठ विधि का उपयोग किया जा सकता है जिसमें एक शब्द के उत्तर होंगे, सही और गलत और मिलान।

कौशल-जो कौशल सिखाए जाते हैं, उन्हें पारस्परिक पद्धति का उपयोग करके परखा जा सकता है

कौशल का अनुप्रयोग-भीतरी सेक्शन मैचों में खेल की स्थिति के दौरान कौशल के अनुप्रयोग और भीतरीवर्ग मैचों के दौरान कौशल के अनुप्रयोग पर विचार किया जा सकता है

जबकि छात्र स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा जैसे मुख्य क्षेत्रों में लगे हुए हैं, यह प्रक्रिया उत्पाद की तरह ही महत्वपूर्ण है। इसलिए, इन क्षेत्रों में मूल्यांकन में दोनों पहलुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए। मूल्यांकन का आधार नीचे सुझाया गया है

क्षेत्र	प्रक्रिया	उत्पाद
कार्य अनुभव सहित स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा	भागीदारी, टीम भावना, प्रतिबद्धता और ईमानदार प्रयास	कुल फिटनेस

स्ट्रैंड 1 के लिए ऑनलाइन डेटा भरते समय, एचपीई के खिलाफ निम्नलिखित ग्रेड भरे जा सकते हैं: कक्षा ९ - १०: ग्रेड (A-E) 5-पॉइंट स्केल (ए, बी, सी, डी, ई) पर सेवा के ग्रेड को कार्य अनुभव कक्षा ९ - १० के विरुद्ध माना जाता है: ग्रेड (A-E) 5-पॉइंट स्केल (A, B, C, D, E) पर अलग से

7. नमूना प्रश्न

ज्ञान के पहलू का आकलन करने के लिए नमूना प्रश्न उपलब्ध कराए गए हैं। प्रश्न केवल सांकेतिक हैं। हालाँकि, स्कूलों को बच्चों के लिए इस आकलन को तनावपूर्ण नहीं बनाना चाहिए। बच्चे द्वारा चुनी गई गतिविधि/खेल से संबंधित प्रश्नों का मौखिक रूप से प्रश्नोत्तरी के रूप में या बहुविकल्पीय प्रश्नों के साथ मूल्यांकन किया जा सकता है।

8. दिव्यांग [विशेष आवश्यकता वाले बच्चे]

सीडब्ल्यूएसएन सहित कक्षा में प्रत्येक बच्चे की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए शिक्षकों से सकारात्मक हस्तक्षेप करने की अपेक्षा की जाती है। छात्रों को

सीडब्ल्यूएसएन को शामिल करने के लिए अद्वितीय और रचनात्मक तरीके खोजने चाहिए जो उनके सहपाठी हैं। हालांकि नीचे संलग्न बॉक्स में कुछ खेलों के लिए शामिल करने की कुछ रणनीतियों की रूपरेखा दी गई है, यदि आंदोलन बिल्कुल भी संभव नहीं है, तो सीडब्ल्यूएसएन के लिए एडेड अंपायरिंग या एडेड चीयरिंग पर विचार किया जाना चाहिए। यदि कुछ सीखना संभव है, तो सीडब्ल्यूएसएन को खेल की पेचीदगियों के बारे में जानने दें। यदि वे कला कार्य या संगीत में रुचि रखते हैं, तो उन्हें कला या संगीत या किसी अन्य रूप में खेल का अपना संस्करण बनाने दें। छात्र अपने कक्षा शिक्षकों के मार्गदर्शन में शामिल करने के लिए अपने स्वयं के तंत्र को नया करने के लिए स्वतंत्र हैं। छात्रों को यह स्वीकार करना चाहिए कि कम विशेषाधिकार प्राप्त, वंचितों के प्रति उनकी जिम्मेदारी है, सीडब्ल्यूएसएन (दिव्यांग), समाज और पर्यावरण। समाज को देने का सिद्धांत उनके लिए दूसरा स्वभाव बन गया है।

9.निर्धारित पाठ्यपुस्तकें [संसाधन]

1. व्यापक स्कूल स्वास्थ्य नियमावली (2005 में बोर्ड द्वारा चार खंडों में प्रकाशित, 2010 में संशोधित)। (संसाधनों के तहत उपलब्ध)
2. शिक्षकों और छात्रों के लिए लाए गए शारीरिक शिक्षा कार्डों में पूर्व प्राथमिक और प्राथमिक स्तर पर विषयों में लिंकेज प्रदान करके पीई के संचालन के लिए संसाधन पहले से ही उपलब्ध हैं। (संसाधनों के तहत उपलब्ध)
3. पीई कार्ड पीईसी क्षमता कार्ड के रूप में और माध्यमिक स्तर (एसपीईसी)दिव्यांग बच्चों के लिए भी उपलब्ध हैं। (संसाधनों के तहत उपलब्ध)
4. प्राथमिक, मध्य और माध्यमिक के लिए जीवन कौशल नियमावली में आयु के उपयुक्त तरीकों से कक्षाओं में पीई के संचालन के लिए गतिविधियाँ और विषय हैं। (संसाधनों के तहत उपलब्ध)
5. आयुष्मान भारत के स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तत्वावधान में स्कूल जाने वाले बच्चों का प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री-स्वास्थ्य और कल्याण [संसाधनों के तहत उपलब्ध]
6. प्राथमिक, मध्य और माध्यमिक कक्षाओं के लिए जीवन कौशल नियमावली में उम्र के हिसाब से उपयुक्त तरीकों से सभी कक्षाओं में पीई के लेन-देन के लिए गतिविधियाँ और थीम

अनुबंध
अनुलग्नक 1 - स्वास्थ्य और गतिविधि कार्ड

स्कूल लोगो

सीबीएसई लोगो

स्वास्थ्य और गतिविधि कार्ड
सामान्य जानकारी

छात्र का आधार कार्ड नंबर (ऐच्छिक):.....
नाम :.....
प्रवेश संख्या:..... जन्म दिनांक:.....
लिंग :..... ब्लड ग्रुप:.....
मां का नाम:.....
जन्म दिनांक:..... वज़न :.....
ऊंचाई:..... ब्लड ग्रुप:.....
आधार कार्ड नंबर :.....

पिता का नाम :.....
जन्म दिनांक :..... वज़न :.....
ऊंचाई:..... ब्लड ग्रुप:.....
आधार कार्ड नंबर :.....
परिवार की मासिक आय :.....
पता:.....
.....
फोन नंबर। (मोबाइल):.....
सीडब्ल्यूएसएन, उल्लिखित करे :.....

माता-पिता/ अभिभावक के हस्ताक्षर

तारीख:

यह जानकारी किसी भी मामले में किसी तीसरे पक्ष/ एजेंसी के साथ साझा नहीं की जानी चाहिए। गोपनीयता सुनिश्चित की जानी चाहिए

स्वास्थ्य और गतिविधि रिकॉर्ड

पुरज़ा	पैरामीटर	कक्षा 9	कक्षा 10	कक्षा 11	कक्षा 12
दृष्टि	आरई/ एलई				
कान	बाएँ/ दाएँ				
दांतों का बंद होना	क्षरण/ टॉन्सिल/ मसूड़े				
सामान्य शारीरिक मापन	ऊंचाई				
	वज़न				
परिधियों	कूल्हा				
	कमर				
स्वास्थ्य की स्थिति	स्पंद				
	रक्तचाप				
आसन मूल्यांकन	यदि कोई: हेड फॉरवर्ड / सनकेन चेस्ट / राउंड कंधे / क्यफोसिस / लॉर्डोसिस / पेट पक्षाघात / शरीर दुबला / झुका हुआ सिर / कंधे असमान/स्कोलियोसिस/फ्लैट फीट/नॉक घुटने / धनुष पैर				
खेलकूद गतिविधियां (एचपीई) (विवरण के लिए, एचपीई मैनुअल देखें सीबीएसई की वेबसाइट पर उपलब्ध है www.cbseacademic.in)	स्टैंड 1: निम्नलिखित में से कोई एक: 1. एथलेटिक्स/तैराकी 2. टीम गेम 3. व्यक्तिगत खेल 4. साहसिक खेल 5. स्वदेशी खेल				
	स्टैंड 2: आरोग्य और स्वस्थता (मास पीटी, योग, नृत्य, कैलीस्थेनिक्स, जॉगिंग, क्रॉस कंट्री रन, वर्किंग वज़न/जिम उपकरण का उपयोग करते हुए आउट, टाई-ची आदि)				
	स्टैंड 3: सेवा				

*लड़कियों के कूल्हे और कमर की परिधि का माप केवल महिला शिक्षकों द्वारा ही लिया जाना चाहिए

स्वास्थ्य और कार्यकलाप रिकॉर्ड

स्वास्थ्य पुरज़ा	फिटनेस पैरामीटर्स		परीक्षण का नाम	यह क्या मापता है	कक्षा 9	कक्षा 10	कक्षा 11	कक्षा 12
स्वास्थ्य पुरज़ा	शरीर संघटन		बीएमआई	खासतौर से वय और लिंग के लिए बॉडी मास इंडेक्स				
	मांसल ताकत	आन्तरक	पार्शियल कर्ल अप	पेट का मांसपेशीय मज़बूती				
		शरीर का ऊपरी भाग	पुश अप	मांसपेशीय मज़बूती				
	लचीलापन		सीट एंड रीच	पीठ के निचले हिस्से और हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियों के लचीलेपन को मापता है				
	सहनशक्ति		600 मीटर दौड़ना/चलना	हृदय दुरुस्ती/ हृदय की सहनशक्ति				
	संतुलन	स्थैतिक संतुलन	फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट	एक पैर पर सफलतापूर्वक संतुलन बनाने की क्षमता				
कौशल पुरज़ा	चपलता		शटल रन	गति और चपलता का परीक्षण				
	रफ़्तार		स्प्रिंट/ डैश	त्वरण और गति निर्धारित करता है				
	शक्ति		स्टैंडिंग वर्टिकल जंप	पैर की मांसपेशियों की शक्ति को मापता है				
	समन्वय		प्लेट टैप टेस्ट	अंग गति की गति और समन्वय का परीक्षण करता है				
			अल्टरनेटीव हैंडवाॅल टॉस टेस्ट	हाथ और आंख के समन्वय को मापता है				

हाइलाइट किए गए परीक्षण अनिवार्य हैं। परीक्षण कैसे करें, इसके बारे में विवरण यहां उपलब्ध हैं
<https://schoolfitness.kheloindia.gov.in/UploadedFiles/SampleData/AdminManual.pdf>

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा को मुख्यधारा में लाना

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा शिक्षार्थी और समुदाय के संपूर्ण स्वास्थ्य से संबंधित है। शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा, इसमें शिक्षार्थियों का मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य भी शामिल है। स्वास्थ्य अक्सर शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा को मुख्यधारा में लाने का उद्देश्य उपरोक्त प्रत्येक पहलुओं को शामिल करके छात्र को स्वास्थ्य की इष्टतम स्थिति प्राप्त करने में सक्षम बनाना है।

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के व्यापक दृष्टिकोण में समग्र स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक) प्राप्त करने के अभिन्न अंग के रूप में स्वास्थ्य शिक्षा, शारीरिक शिक्षा और योग के तीन क्षेत्रों को शामिल किया गया है। इस विषय की अंतःविषय प्रकृति को देखते हुए, इसे पूरे पाठ्यक्रम में नवीन तरीकों से संचालित करने की आवश्यकता है

आंतरिक मूल्यांकन के लिए अंकों का वितरण

स्टैंड	मार्क	पीरियड (लगभग)	स्तरों	
1. खेल			25 अंक तक: सीखना	
A) एथलेटिक्स/तैराकी	}	50 अंक	90 पीरियड	
B) दल के खेल व्यक्तिगत खेल /				26-40 अंक: प्रवीणता
C) गतिविधि				
D) साहसिक खेल				41-50 अंक: उन्नत
E) स्वदेशी खेल				
2. आरोग्य और स्वस्थता	25 अंक	50 पीरियड	12 अंक तक: सीखना 13-20 अंक: प्रवीणता	

21-25 अंक: उन्नत

3. सेवा	25 अंक	50 पीरियड	12 अंक तक: सीखना
			13-20 अंक: प्रवीणता
			21-25 अंक: उन्नत

4. स्वास्थ्य और गतिविधि
कार्ड

कोई अंक नहीं 10 पीरियड -

कुल

100 अंक

200
पीरियड -

*पहले तीन चरणों के तहत प्राप्त ग्रेड/स्तर रिपोर्ट कार्ड में दर्शाए जाएंगे

अनुलग्नक 2 - सेवा परामर्शदाता निरीक्षण प्रपत्र

स्कूल के नाम
मेंटर अवलोकन

हाजिरी:.....

भागीदारी:.....

नियमशीलता:.....

प्रतिबद्धता:.....

अतिरिक्त

टिप्पणि:.....

गतिविधि/ प्रोजेक्ट थी [उपयुक्त प्रतिक्रिया पर गोला लगाएँ]

संतोषजनक ढंग से संपन्न हुआ

संतोषजनक ढंग से पूरा नहीं हुआ

गतिविधि/ प्रोजेक्ट मेंटर के हस्ताक्षर

नाम

स्कूल मुह

अनुलग्नक 3 -मेरा सेवा वादा फ़ार्म

स्कूल के नाम मेरा सेवा वचन फ़ार्म

प्रिय छात्र,

सेवा आपको जीवन के लिए तैयार करने के लिए एक दृढ़ कदम है . यह एक स्वैच्छिक परियोजना अनुभव है. आपको मेरा सेवा वादा प्रपत्र पूरा करना होगा और गतिविधि/ परियोजना के लिए पूर्व अनुमोदन प्राप्त करना होगा. सेवा गतिविधि का चयन, विकास, प्रस्ताव का कार्यान्वयन और गतिविधि का मूल्यांकन हर छात्र की जिम्मेदारी है. माता-पिता के हस्ताक्षर इस प्रस्ताव की समीक्षा और अनुमोदन का संकेत देते हैं।

छात्र का नाम:..... कक्षा :.....

गतिविधि का संक्षिप्त विवरण

कालावधि [दिन और समय] :..... अनुमानित घंटे:.....

मेंटर टीचर का नाम :.....

छात्र के हस्ताक्षर :.....तारीख.....

माता / पिता का हस्ताक्षर :.....तारीख.....

अनुलग्नक 4 - सेवा घंटे लॉग

स्कूल के नाम
सेवा घंटे लॉग

छात्र का नाम: _____

प्रोजैक्ट : _____

तारीख	कार्यकलाप	घंटे	मेंटर के हस्ताक्षर

अनुलग्नक 4 - सेवा प्रति घंटा अनुसूची

स्कूल के नाम
सेवा प्रति घंटा अनुसूची

घंटे की गिनती	दिनांक और दिन	प्रस्तावित कार्यकलाप योजना
घंटा 1		
घंटा 2		
घंटा 3		
घंटा 4		
घंटा 5		
घंटा 6		

अनुलग्नक 5 - सेवा स्व मूल्यांकन फ़ार्म

स्व मूल्यांकन फ़ार्म

प्रत्येक कार्यकलाप/ परियोजना के अंत में निम्नलिखित प्रश्नों को संबोधित किया जाना चाहिए। ये मार्गदर्शक प्रश्न हैं। उम्मीदवार या तो इस फॉर्म पर जवाब दे सकते हैं या इन सवालों के जवाबों को शामिल करते हुए एक चिंतनशील, निरंतर पाठ लिख सकते हैं।

मेरा नाम _____

मेरी कार्यकलाप/ प्रोजेक्ट _____

परियोजना/ कार्यकलाप के प्रति मेरी प्रतिबद्धता

यह कार्यकलाप/परियोजना सीखने का एक अच्छा अनुभव रहा है क्योंकि

मुझे शुरू में लगा कि परियोजना अपने परिणाम हासिल नहीं कर सकती थी क्योंकि

इस परियोजना ने व्यवहार, दृष्टिकोण और जीवन कौशल के मामले में निश्चित रूप से मुझे एक व्यक्ति के रूप में बदल दिया है क्योंकि

लाभार्थियों का विवरण. उनकी ओर से कोई महत्वपूर्ण टिप्पणी प्राप्त हुई है ?; कृपया हवाला दें

जिन चुनौतियों का मैंने सामना किया और जो चीजें मैं अगली बार अलग तरीके से कर सकता हूं ताकि सुधार हो सके
