

**ધોરણ - 11 : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ  
અધ્યયન નિષ્પત્તિ**

એકમ/પ્રકરણ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ	પાઠ્યપુસ્તકના સ્વાધ્યાયમાં ઉમેરવાની બાબતો
1. ષટ્ક્રિયાઓ		
2. યોગમુદ્રા		
3. આસન	PE1102, PE1107	
4. વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય	PE1101, PE1104, PE1105, PE116, PE1119, PE1120	<ul style="list-style-type: none"> <li>● વિશિષ્ટે વિકલાંગ બાળકો સહિત અન્ય બાળકોની સ્વાસ્થ્ય જરૂરિયાતો, તેના પરિમાણો અને તંદુરસ્તી અંગે વર્ણન કરે છે.</li> <li>● વિવિધપ્રકારના સંજોગો અને સ્થિતિમાં સુરક્ષિત પસંદગી તરીકે અમલમાં મૂકી શકાય તેવી વ્યક્તિગત સુરક્ષા અને ઈજા સંબંધિત વ્યૂહ રચનાઓનું વર્ણન કરે છે જે વ્યક્તિગત ઈજાની સાથે જ બીજા લોકોનું જોખમ પણ ઘટાડે છે.</li> <li>● કોઈ વ્યક્તિ જ્યારે તણાવપૂર્ણ સ્થિતિમાંથી પસાર થતી હોય ત્યારે એક સારી સંભળ લેનાર વ્યક્તિ બનીને કાળજીસેવાનો અભિગમન અભિવ્યક્ત કરે છે.</li> <li>● કુશળતાનો વિકાસ કરવા અને માનસિક નબળાઈ સંબંધિત દંત કથાઓ અને કલંકને દૂર કરવા માટે બીજા લોકોને રચનાત્મક પ્રતિસાદ આપે છે.</li> </ul>
5. વાતાવરણીય સ્વાસ્થ્ય		
6. ચેપીરોગો અને તેમું નિયંત્રણ		

એકમ/પ્રકરણ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ	પાઠ્યપુસ્તકના સ્વાધ્યાયમાં ઉમેરવાની બાબતો
7. દોડ	PE1106, PE1109, PE1110, PE1111, PE1112, PK1114 PE1121, PE1122	<ul style="list-style-type: none"> <li>શારીરિક તંદુરસ્તીના મૂલ્યાંકન માટે અનિવાર્ય એવા વિવિધ પ્રકારના પરીક્ષણો (ટેસ્ટ) અંગે વિગતવાર માહિતી પૂરીપાડે છે.</li> <li>શારીરિક ગતિવિધિઓ, ખેલકૂદ, રમતગમત અને યોગ અભ્યાસમાં ભાગ લેતા સમયે અસરકારક રીતે વાતચીત કરે છે, માહિતીનું સચોટ અર્થઘટન કરવા માટે મૌખિક અથવા બિનમૌખિક રીતે તેના અર્થો સમજાવે છે.</li> <li>વર્ગખંડમાં અને મેદાની ગતિવિધિઓ દરમિયાન જ્યારે સૂચનાઓ આપવામાં આવતી હોય ત્યારે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાની સન્માનજનક અને સક્રિયકુશળતાનું પ્રદર્શન કરે છે.</li> </ul>
8. લંગડી ફાળ કૂદ	PE1106, PE1109, PE1110, PE1111, PE1112, PE1114, PE1122,	
9. બરછી ફેંક	PE1106, PE1109, PE1110, PE1111, PE1112, PE1114, PE1122	
10. વોલીબોલ	PE1106, PE1109, PE1110, PE1111, PE1112, PE1114, PE1121, PE1122, PE1115,	
11. સોફ્ટ બોલ	“	
12. હોકી	“	
13. ટેબલટેનિસ	“	

એકમ/પ્રકરણ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ	પાઠ્યપુસ્તકના સ્વાધ્યાયમાં ઉમેરવાની બાબતો
14. કુસ્તી	—	
15. જૂડો	—	“
16. કરાટે	—	

**ધોરણ - 12 : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ**  
**અધ્યયન નિષ્પત્તિ**

એકમ/પ્રકરણ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ	પાઠ્યપુસ્તકના સ્વાધ્યાયમાં ઉમેરવાની બાબતો
1. ષટ્ક્રિયાઓ	PE1101	વિકલાંગ બાળકોની સ્વાસ્થ્ય અંગે શારીરિક શિક્ષણના હેતુ. ઉદ્દેશો.
3. આસન	PE1103	
રમતો	PE1110	પોતાને ગમતી રમતોમાં ભાગ લે છે.
રમતો	PE1109	સંબંધિત કૌશલ્યનું નિદર્શન કરે છે.
એથ્લેટીક્સ અને રમતો	PE1112	કૌશલ્યોનું માપન અને મૂલ્યાંકન કરે છે.
ખેલકૂદ અને રમતો	PE1117	જરૂરી માહિતીને મૌખિક અને બિન મૌખિક રીતે સમજાવે છે.
વીડીયો દ્વારા રમતના મેદાન સલામતી અને ઈજાની માહિતી આપે છે.	PE1119	ખેલાડીઓને યોગ્ય આહાર અને પોષણ તથા ઈજા અંગે માહિતી મેળવે છે.
ખેલાડીઓના આહાર અને પોષણ	PE1122	ખેલાડીઓને યોગ્ય આહાર અને પોષણની માહિતી આપે છે.

## ધોરણ-12

### વિષય : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

એકમ/પ્રકરણ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ	પાઠ્યપુસ્તકના સ્વાધ્યાયમાં ઉમેરવાની બાબતો
1. આસનો	PE1201, PE1208	વિવિધ યોગ અભ્યાસો પાછળ રહેલા વૈજ્ઞાનિક કારણોનું વર્ણન કરે છે. યોગનો અર્થ સ્પષ્ટ કરે છે. પોતાના જીવનમાં યોગાસનોનો અભ્યાસ કરીને તંદુરસ્ત જીવનશૈલી, માનવીય મૂલ્યો, શારીરિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને મજબૂત કરે છે. વિવિધ યોગાસનો કરી શકે છે. નશાકારક પદાર્થો, વ્યસન આધારિત વર્તણૂક અને શારીરિક તથા માનસિક આરોગ્ય વચ્ચેના સંબંધ અંગેની સમજનો ઉપયોગ કરીને દવાઓ, ડ્રગ્સ અને અન્ય ઘટકોના સલામત ઉપયોગ અંગેની પોતાની સમજણને અમલમાં મૂકે છે. સમતોલ આહાર અને તેના ઘટકોની માહિતી આપે છે.
2. પ્રાણાયામ	PE1201	
	1210	શારીરિક શિક્ષણ અને તેને સંબંધિત અન્ય ક્ષેત્રો અંગ્રેજી સરકારની વિવિધ નીતિઓ અને કાર્યક્રમો, તેમના અમલીકરણની પ્રક્રિયાનું વિશ્લેષણ કરે છે.
3. વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્યા	PE1201, PE1204	
4. વાતાવરણીય સ્વાસ્થ્ય	PE1202	મુખ્ય રોગો, તેના કારણો, ઋતુ પ્રમાણે થતા રોગોનો ચાર્ટ, રોકવા માટેના જરૂરી પગલાં અને વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય તથા સુખાકારી ઉપરાંત સમાજ પર તેની અસરો અંગેની પોતાની સમજણનું નિદર્શન કરે છે.
5. ખોરાક અને પોષણ	PE1203, PE1212	
6. રોગનું નિયંત્રણ	PE1202	

એકમ/પ્રકરણ	અધ્યયન નિષ્પત્તિ	પાઠ્યપુસ્તકના સ્વાધ્યાયમાં ઉમેરવાની બાબતો
7. વ્યસન 8. દોડ 9. વાંસકૂદ 10. હથોડા ફેંક 11. ક્રિકેટ 12. ફૂટબોલ 13. બાસ્કેટબોલ 14. ખોખો 15. બેડમિન્ટન	PE1203, PE1209, PE1214  PE1213, PE1218, PE1219, PE1220, PE1221, PE1205 PE1207 PE1206 “  PE1211, PE1213, PE1214, PE1215, PE1216, PE1217,  PE1209 PE1214 ડોપિંગ	રમતગમતમાં થતી સામાન્ય ઈજાઓનાં કારણો વર્ણવે છે. મચકોડ, તાણ, મૂઠમાર, ઘર્ષણ, ખેંચાણ સ્નાયુ ખેંચાણ, અંગખસી જવું અને અસ્થિ ભંગ વગેરે. આ સ્થિતિમાં પ્રાથમિક ઈલાજની પ્રક્રિયા વર્ણન કરે છે. શારીરિક શિક્ષણ, રમતગમત અને યોગના ક્ષેત્રમાં રહેલી કારકિર્દીની વિવિધ સંઘભાવનાઓ, એવોડેસ અને અભ્યાસક્રમો અંગે પોતાના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરે છે.  ડોપિંગ સંબંધિત નિયમો જાણે છે અને તેની શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરોનું વર્ણન કરે છે. નાણાકીય અને કાયદાકીય પાસાં પણ જણાવે છે.
પ્રાણાયામ	PE1208	પોતાને મન ગમતા યોગાસનોમાં ભાગ લે છે.
રોગનું નિયંત્રણ	PE1202	ઋતુ પ્રમાણે થતા રોગોનો ચાર્ટ
સામાન્ય ઈજારો	PE1213	સામાન્ય ઈજાઓના કારણો તથા પ્રાથમિક ઈલાજ
વિકલાંગ બાળકો	PE1219	વિકલાંગ બાળકોની જરૂરિયાત

## ધોરણ 11-12 : યોગ સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ અધ્યયન નિષ્પત્તિ

પરિચય :

શાળામાં બાળકની સફળતા તેના પોષણ અને સુનિયોજિત શારીરિક ગતિવિધિના કાર્યક્રમો પર નિર્ભર હોય છે. વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે, બુદ્ધિનિષ્ઠ અને જવાબદાર નાગરિકના ઘડતર માટે આ વિષય અગત્યનો છે. બાળકના શારીરિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક વિકાસ માટે તેનું શરીર તંદુરસ્ત અને શારીરિક રીતે મજબૂત હોવું જરૂરી છે. ‘યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ’નો અભ્યાસક્રમ તેને/તેણીને વિવિધ ખેલકૂદ, રમત-ગમત અને શારીરિક ગતિવિધિઓમાં સામેલ કરીને સ્વસ્થ અને પ્રવૃત્તિશીલ જીવન જીવવા માટે જરૂરી વિશાળ તકો પૂરી પાડે છે, જેમાં તે પોતાના જ્ઞાન અને કુશળતાનું પ્રદર્શન કરી શકે છે.

યોગવિદ્યા એક જીવંત વિદ્યા છે. બાળકના સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીમાં યોગ પણ એક મહત્વનું પરિબળ સાબિત થઈ શકે છે અને એટલા માટે જ, તેને આ વિષયના આંતરિક ભાગ તરીકે ધ્યાનમાં લેવાયો છે. ઉપર દર્શાવેલી તમામ શારીરિક ગતિવિધિઓ વિદ્યાર્થીઓને સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી સંબંધિત બાબતોને શીખવા પ્રોત્સાહિત કરશે અને તેમને સ્વસ્થ તથા પ્રવૃત્તિશીલ જીવન કૌશલ્યો વિકસાવવામાં મદદ કરશે. ‘યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ’, વિદ્યાર્થીઓને માત્ર શાળામાં જ સ્વાસ્થ્યલક્ષી બાબતો માટે જ શક્તિશાળી નહીં બનાવે, પરંતુ સાથે સાથે તેમને શાળાની બહારના રોજિંદા જીવનમાં પણ પ્રવૃત્તિશીલ જીવનશૈલી અપનાવવા પ્રોત્સાહિત કરશે. સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણના અભ્યાસક્રમના શાળામાં અસરકારક અમલીકરણ માટે શિક્ષકો અને શાળાના વહીવટદારો વિદ્યાર્થીઓને ઉચિત વાતાવરણ પૂરું પાડે અને સૌને સમાન તક આપે એ પણ એટલું જ જરૂરી છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે, સ્વસ્થ, સુરક્ષિત અને કાળજી આધારિત આસપાસનું સામાજિક અને ભૌતિક વાતાવરણ શિક્ષણની સાથે સાથે વિદ્યાર્થીઓના શારીરિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક અને માનસિક વિકાસમાં પણ યોગદાન આપે છે. વિદ્યાર્થીઓ જ્યારે કિશોરાવસ્થાના તબક્કામાં પસાર થતા હોય છે ત્યારે ખેલકૂદ, રમત-ગમત અને શારીરિક ગતિવિધિઓમાં તેમની વ્યસ્તતા તેમને પોતાની ઊર્જાનો સદુપયોગ કરવામાં મદદ કરે છે અને સાથે જ તેમને જોખમી વ્યવહારો - જેમકે ડ્રગનો દુરુપયોગ, હિંસા-મારામારી અને ઈજાઓ વગેરેથી પણ બચાવે છે. એક સ્વસ્થ જીવન સાથે શારીરિક ગતિવિધિઓ અને ખેલકૂદમાં ભાગ લેવાની તકો અને તેનું શિક્ષણ મેળવવાની સ્થિતિ આસપાસના સામાજિક અને ભૌતિક વાતાવરણ પર પણ આધાર રાખે છે. એટલે, શારીરિક રીતે સ્વસ્થ અને સામાજિક રીતે મદદરૂપ વાતાવરણ પૂરું પાડવામાં સમાજ અત્યંત મહત્વનો ભાગ ભજવી શકે છે. એટલે, શારીરિક રીતે સ્વસ્થ અને શારીરિક શિક્ષણનો અભ્યાસક્રમ કેટલો અસરકારક રહેશે તેના વિવિધ પરિબલો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે - જેમકે, શાળામાં રમતના મેદાનની ઉપલબ્ધતા, ઘરથી શાળા વચ્ચેનું અંતર, પરિવહનની સગવડ, રમત-ગમતના સાધનોની ઉપલબ્ધતા, શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષક (PET) અને કોચ વગેરે. આ સાથે જ શાળાનું વહીવટી તંત્ર પણ મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. શાળામાં શારીરિક શિક્ષણ પ્રત્યે સામાજિક-સાંસ્કૃતિક વાતાવરણ પણ તેના પ્રોત્સાહનમાં ફાળો આપે છે.

વિદ્યાર્થીઓ જ્યારે શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓની સાથે-સાથે સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની પ્રવૃત્તિઓમાં પણ ભાગ લે છે ત્યારે તેમનું આ જોડાણ મહત્વનું બની જાય છે. વિદ્યાર્થીઓને જ્યારે નેતૃત્વની ભૂમિકા અને તકો પૂરી પાડવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ વધુ ઉત્સાહ સાથે ભાગ લેવા માટે પ્રેરાય છે. સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણનો અભ્યાસક્રમ વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વ-નિર્દેશિત, સ્વ-નિરીક્ષણ અંગેની કુશળતાનો વિકાસ કરવામાં મદદ કરે છે.

આ તબક્કે, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણનો વિષય ધો.1 થી 10 સુધી ફરજિયાત વિષય તરીકે આવતો હોય છે. તેનો અભ્યાસક્રમ તૈયાર કરવામાં એક સુસંકલિત અભિગમ અપનાવાયો છે. એટલે કે, તેમાં યોગ અને શારીરિક શિક્ષણના નિયમો, સિદ્ધાંતો અને પ્રાયોગિક પાસા ઉપરાંત સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેનો સાફલ્યવાદી દૃષ્ટિકોણ રાખવામાં આવ્યો છે. આ વિષયમાં કેટલાક વ્યાવસાયિક ક્ષેત્રોમાં જોડાવા એટલે કે કારકિર્દી બનાવવાનો માર્ગ પણ ખુલ્લો છે - જેમ કે, સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ક્ષેત્રો, શારીરિક શિક્ષણ અને યોગ. તે શિક્ષણશાસ્ત્રની બહોળી અધ્યાપન પદ્ધતિઓની જરૂરિયાતને સ્વીકારે છે, જેમાં સૈદ્ધાંતિક અને પ્રાયોગિક એકીકરણનો સમાવેશ થાય છે.

## ધોરણ - 11 : યોગ સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

વિદ્યાર્થી પાસે કે અભ્યાસક્રમ પાસેની અપેક્ષાઓ :

ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણના તબક્કે વિદ્યાર્થીઓ પાસે અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે કે, તેઓ...

- યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ સંબંધિત ખ્યાલોની સમજને મજબૂત કરે છે અને, યોગ તથા શારીરિક શિક્ષણના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં યોગદાનને જાણે છે.
- યોગ અને શારીરિક શિક્ષણના શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક પાસાંની ભૂમિકાનું વિશ્લેષણ અને અર્થઘટન કરવામાં સક્ષમ બને છે.
- શારીરિક તંદુરસ્તીના વિકાસમાં વિવિધ ખેલકૂદ, રમત-ગમત અને યોગાસનો સંબંધિત ઈતિહાસ, સિદ્ધાંતો, કૌશલ્યો અને અભ્યાસ અંગેની સમજ કેળવે છે.
- કિશોરાવસ્થામાં રહેલા પડકારોનો સામનો કરવા માટે જાગૃતિ, સકારાત્મક અભિગમ અને કૌશલ્યનો વિકાસ કરે છે.
- સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરવા સંબંધિત નીતિઓ, કાર્યક્રમો અને તેના અમલીકરણની પ્રક્રિયાને સમજે છે.
- યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણનાં સુરક્ષા અને સલામતીનાં પાસાંથી પોતાને સક્ષમ બનાવે છે.
- વિવિધ સ્પર્ધાઓ અને ટુર્નામેન્ટના આયોજન માટે મળેલી તકમાં પોતાને સામેલ કરીને પોતાના નેતૃત્વ કૌશલ્યનો વિકાસ કરે છે.
- વિવિધ મૂળભૂત કૌશલ્યો જેમકે, તાલીમ, માપન અને મૂલ્યાંકન અંગેની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓને અમલમાં મૂકે છે.
- રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે ખેલકૂદની પ્રવૃત્તિઓ અને રમત-ગમતમાં પોતાની નિપુણતાનું પ્રદર્શન કરે છે.
- બીજા લોકોનો દૃષ્ટિકોણ સાંભળવાની ક્ષમતાનું પ્રદર્શન કરે છે. સાથે જ સકારાત્મક અને અસરકારક રીતે પોતાનો દૃષ્ટિકોણ પણ અભિવ્યક્ત કરે છે.
- ગંભીર શારીરિક ખામી અને અપંગતા ધરાવતા વિશેષ જરૂરિયાતવાળા વિદ્યાર્થીની મુશ્કેલીને સમજે છે.
- પ્રામાણિકતા, અખંડિતતા, સહકાર, ટીમ ભાવના, સહાનુભૂતિ અને જીવનની ચિંતાના ભાવપૂર્ણ મૂલ્યોને આત્મસાત કરે છે.
- સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ વિષયના બીજા વિષયો જેમકે, ભાષા, વિજ્ઞાન અને સામાજિક વિજ્ઞાન સાથેના આંતરસંબંધની પ્રશંસા કરે છે.
- આ ક્ષેત્રમાં રહેલા વ્યાવસાયિક અને કારકિર્દીલક્ષી વિકલ્પોથી વિદ્યાર્થીઓને માહિતગાર, પરિચિત થાય છે.



ધોરણ - 11 : યોગ સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા		અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<p>વિદ્યાર્થીઓને વ્યક્તિગત રીતે કે સમૂહમાં તક આપી શકાય અને તેમને પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ કે, તેઓ....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● બાળકો અને કિશોરાવસ્થાની સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત જરૂરિયાતો અને શારીરિક ગતિવિધિઓ, ખેલકૂદ, રમત-ગમત અને યોગાભ્યાસની શરીરના વિવિધ અંગો (જેમકે સ્નાયુ, પાચન, રુધિરાભિસરણ અને શ્વસન) અને તેના દ્વારા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી પર થતી અસરો અંગે થયેલાં વિવિધ સંશોધનોમાંથી માહિતી મેળવે અને તેનું વિશ્લેષણ કરો.</li> <li>● શારીરિક-માનસિક વિકાસ સામેના પડકારો, તેના સંબંધિત પ્રવર્તમાન માન્યતાઓ અને ગેરમાન્યતાઓ સંબંધિત માહિતી તમારી શાળાના સહાધ્યાયી પાસેથી અને નજીકની શાળાના વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી મેળવી આ માહિતીનું વિશ્લેષણ કરીને એક અહેવાલ તૈયાર કરી અને આ અહેવાલ વર્ગખંડમાં પ્રસ્તુત કરો.</li> <li>● આરોગ્યપ્રદ ભોજની ટેવો, પ્રવૃત્તિશીલ જીવનશૈલી અને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અંગે વર્ગખંડમાં ચર્ચા કરો.</li> <li>● યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણના ખ્યાલો અને તેમાં ઉપયોગમાં લેવાયેલી પરિભાષાને સમજવા માટે તે અંગેનું સાહિત્ય વાંચી તથા તેના અંગે વર્ગખંડમાં ચર્ચા કરો.</li> <li>● તમારી શાળાના રમતના મેદાનમાં અને બિલ્ડીંગની અંદર આયોજિત કરવામાં આવતી વિવિધ ખેલકૂદ અને રમત-ગમત સંબંધિત વિવિધ આંતરરાષ્ટ્રીય રમત-ગમત સંસ્થાઓ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવેલા સાહિત્યનો અભ્યાસ કરો. તેના આધારે જે તે રમતનો ઈતિહાસ, મૂળભૂત નિયમો અને સિદ્ધાંતો, રમતનાં કૌશલ્યો, રમતનું માળખું, રમતના મેદાનનું માપ, ક્ષેત્ર અને વિશેષતાઓ, વિવિધ ખેલકૂદ માટે જરૂરી સાધનો અંગેનો એક વિસ્તૃત અહેવાલ તૈયાર કરો.</li> </ul>	<p>PE1101</p> <p>PE1102</p> <p>PE1103</p> <p>PE1104</p> <p>PE1105</p> <p>PE1106</p> <p>PE1107</p> <p>PE1108</p> <p>PE1109</p>	<p>વિદ્યાર્થી....</p> <p>વિશેષ વિકલાંગ બાળકો સહિત અન્ય બાળકોની સ્વાસ્થ્ય જરૂરિયાતો, તેના પરિમાણો અને તંદુરસ્તી અંગેનું વર્ણન કરે છે.</p> <p>કિશોરાવસ્થા દરમિયાન શારીરિક-માનસિક વિકાસ અને સુખાકારી માટે યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણના યોગદાનનું વિશ્લેષણ કરે છે.</p> <p>શારીરિક શિક્ષણનો ખ્યાલ, તેનો હેતુ, ઉદ્દેશો, પ્રકૃતિ અને શારીરિક શિક્ષણમાં ઉપયોગમાં લેવાતી પરિભાષાને સમજાવે છે.</p> <p>શારીરિક શિક્ષણના અભ્યાસમાં વિવિધ યોગાસનો, રમત-ગમતનાં કૌશલ્યો, વોર્મિંગ અપ - ઉષ્માપ્રેરક, શીતલ જેવી બાબતોનાં શારીરિક અને માનસિક પાસાં અંગે યોજના તૈયાર કરે છે.</p> <p>શારીરિક તંદુરસ્તીનાં ઘટકોનું વર્ણન કરે છે અને અંદર-બહારના વાતાવરણમાં આયોજિત શારીરિક ગતિવિધિઓ, ખેલકૂદ, રમતગમત અને યોગ વગેરેમાં ભાગ લેતા સમયે પોતાની આ સમજને અમલમાં મૂકે છે.</p> <p>રમતનો ઈતિહાસ, મૂળભૂત નિયમો અને સિદ્ધાંતો, રમતનાં કૌશલ્યો, રમતનું માળખું, રમતના મેદાનનું માપ, ક્ષેત્ર અને વિશેષતાઓ, વિવિધ ખેલકૂદ માટે જરૂરી સાધનો અને યોગ અંગેના પ્રમાણભૂત સ્ત્રોતની માહિતી ધરાવે છે.</p> <p>વ્યાપકપણે આયોજિત વિવિધ શારીરિક ગતિવિધિઓ અને યોગાભ્યાસમાં સક્રિય અને નિયમિત રીતે ભાગ લે છે.</p> <p>શારીરિક ગતિવિધિઓને પ્રોત્સાહિત કરતા અને તેમાં ભાગીદારીને ટેકો આપતાં પરિબળોનું વર્ણન કરે છે અને આજીવન તેને સમર્થન આપે છે.</p> <p>પોતાની ક્ષમતા અને વિવિધ ક્ષેત્રોની કુશળતામાં સુધારા માટેની જરૂરિયાત અંગેની વાસ્તવિક</p>

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા		અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● વિવિધ યોગાસનો, રમત-ગમતના કૌશલ્યો, વોર્મિંગ અપ, કૂલિંગ ડાઉન જેવી બાબતો અંગેની તસવીરો અને વીડિયો, ફિલ્મ ક્લીપ્સ એકઠી કરો, તેમને જુઓ અને તેના આધારે પોસ્ટર/આલેખ તૈયાર કરો. જેથી તમે તેનું નિયમિત નિરીક્ષણ કરીને તે મુજબ યોગ્ય સિદ્ધાંતો સાથે જે તે વિષય વસ્તુનો મહાવરો (પ્રેક્ટિસ) કરવો.</li> <li>● વિવિધ પરિબલો જેમકે, વાલીઓ, શાળા અને સમાજનો અભિગમ, સાંસ્કૃતિક વાતાવરણ અને વિવિધ સુવિધાઓની ઉપલબ્ધતા (જેવી કે, રમતનું મેદાન, રમતગમતનાં સાધનો, તાસ અને અન્ય સગવડો) વગેરે અંગે વર્ગખંડમાં ચર્ચાનું આયોજન કરવું. આ સાથે જ યોગાભ્યાસ, ખેલકૂદ અને રમત-ગમતની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે કેવા પ્રકારના શિક્ષકો અને (રાહબર) કોચની જરૂરિયાત છે તે અંગે પણ ચર્ચા કરવી. જેમકે, <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1000 મીટર દોડ/ચાલવાનો ટેસ્ટ (સ્નાયુઓની સહનશક્તિ માટે)</li> <li>- લવચિકતા (ફ્લેક્સિબિલિટી) અંગેનો બેસવાનો અને પહોંચવાનો ટેસ્ટ</li> <li>- બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (BMI) નું આકલન</li> <li>- કમરથી કેડના સાંધા સુધીની સરેરાશ Waist-hip ratio or waist-to-hip ratio (WHR)</li> </ul> </li> <li>● આંતરરાષ્ટ્રીય, રાષ્ટ્રીય, રાજ્ય અને સ્થાનિક કક્ષાએ યોજાતી ટુર્નામેન્ટની માહિતી એકઠી કરો અને વિવિધ સ્પર્ધાઓ પરિણામો અંગેનો એક આલેખ (ચાર્ટ) તૈયાર કરવો.</li> <li>● ટીકાત્મક અને રચનાત્મક ટિપ્પણીઓને ઉદાર મને સ્વીકારો અને સકારાત્મક અભિગમ આત્મસાત કરો. સહાધ્યાયીઓ, શિક્ષકો અને અન્ય દ્વારા તમારી શક્તિ અને સુધારામાં જરૂરિયાત ધરાવતાં ક્ષેત્રો અંગે આપવામાં આવેલા સૂચનોનું નિરીક્ષણ કરો અને તેને અપનાવો. જે તે ખેલકૂદ, રમત-ગમત અને યોગાભ્યાસમાં સુધારા માટે કરાયેલા સૂચનો પર કામ કરી અને તમારી</li> </ul>	<p>PE1110</p> <p>PE1111</p> <p>PE1112</p> <p>PE1113</p> <p>PE1114</p> <p>PE1115</p> <p>PE1116</p> <p>PE1117</p>	<p>સમજનું નિદર્શન કરે છે અને સંબંધિત કૌશલ્યોમાં વધુ સારા માટે મળેલી પ્રતિક્રિયાને સકારાત્મક રીતે અમલમાં મૂકે છે.</p> <p>પોતાને ગમતી ખેલકૂદ અને રમત-ગમતની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેતા સમયે પોતાની નિપુણતા અને કૌશલ્યનું પ્રદર્શન કરે છે.</p> <p>સ્થાનિક/રાજ્ય/રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે આયોજિત રમત-ગમતની વિવિધ સ્પર્ધાઓનાં વિજેતા અને મેડલ સહિત સંસ્થાકીય પાસાંઓ જેમકે, નિયમો, ઇતિહાસ વગેરેની માહિતી બીજાની સાથે આદાન પ્રદાન કરે છે.</p> <p>પ્રશિક્ષણ અને માપનની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિનું વર્ણન કરે છે અને વિવિધ મૂળભૂત કૌશલ્યોનાં મૂલ્યાંકનની પદ્ધતિ જણાવે છે.</p> <p>શારીરિક તંદુરસ્તીના મૂલ્યાંકન માટે અનિવાર્ય એવા વિવિધ પ્રકારનાં પરીક્ષણો (ટેસ્ટ) અંગે વિગતવાર માહિતી પૂરી પાડે છે.</p> <p>રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ યોજવામાં આવતી જુદા-જુદા પ્રકારની રમત-ગમત સ્પર્ધાઓનું વર્ણન કરે છે અને તેની એક યાદી તૈયાર કરે છે.</p> <p>વર્ગખંડ અને રમતના મેદાનમાં ટીમના અસરકાર સભ્ય તરીકે આંતરવ્યક્તિત્વ કુશળતા અને સહાનુભૂતિનું નિદર્શન કરે છે. સાથે જ રમતગમતની કુશળતાના વિકાસ અને આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે બીજાને મદદ કરે છે.</p> <p>વિવિધ પ્રકારના સંજોગો અને સ્થિતિમાં સુરક્ષિત પસંદગી તરીકે અમલમાં મૂકી શકાય તેવી વ્યક્તિગત સુરક્ષા અને ઈજા સંબંધિત વ્યૂહરચનાઓનું વર્ણન કરે છે. જે વ્યક્તિગત ઈજાની સાથે જ બીજા લોકોનું જોખમ પણ ઘટાડે છે.</p> <p>શારીરિક ગતિવિધિઓ, ખેલકૂદ, રમત-ગમત અને યોગાભ્યાસમાં ભાગ લેતા સમયે અસરકારક રીતે વાતચીત કરે છે. માહિતીનું સચોટ અર્થઘટન કરવા માટે મૌખિક અથવા બિન મૌખિક રીતે તેના અર્થો સમજાવે છે.</p>

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા		અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<p>કુશળતામાં વધારો કરવો.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● શાળામાં શારીરિક શિક્ષણના નિયમિત વર્ગમાં શીખવવામાં આવેલા સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક તંદુરસ્તી (ફિટનેસ) અંગે ખુલ્લા દિલે ચર્ચા કરો. સમુદાયમાં આયોજિત રમત-ગમતની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈને તમે શાળામાં જે કુશળતા પ્રાપ્ત કરી છે તેને પ્રદર્શિત કરો.</li> <li>● સહાધ્યાયીઓ, શિક્ષકો અને વિવિધ વીડિયો નિહાળીને શાળાના રમતના મેદાન અને બહાર (ઘર, કામકાજના સ્થળે, સમુદાયમાં) સલામતી અને ઈજા સંબંધિત મુદ્દાઓ અંગેની માહિતી એકઠી કરવી. માહિતીના આધારે સલામતી સુરક્ષા અંગેની એક માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરો, જેમાં પ્રાથમિક સારવાર સામગ્રી (First-aid kit) સહિતની માહિતી હોય. તમે તૈયાર કરેલી આ માર્ગદર્શિકાને સ્કૂલના મેગેઝિન/સમાચાર બુલેટિન/વેબસાઈટ વગેરેમાં શેર કરવી.</li> <li>● વાર્ષિક ખેલ દિવસ (સ્પોર્ટ્સ ડે) સહિત શાળામાં યોજાતા વિવિધ કાર્યક્રમો, રમત-ગમત અને ફેરફાર કરેલી રમતોની અંતિમ રૂપરેખા અને આયોજનની જવાબદારી શાળામાં રહેલા તમામ વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને સમૂહમાં સોંપવી જોઈએ.</li> <li>● સ્વસ્થ ભોજનની ટેવો, સક્રિય જીવનશૈલી અને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અંગે વર્ગખંડમાં ચર્ચા કરો.</li> <li>● શાળા અને સમુદાયમાં આયોજિત સ્વાસ્થ્ય તપાસના કેમ્પ/પ્રવૃત્તિઓ/કાર્યક્રમમાં ભાગ લો અને તેના આયોજનમાં પણ સામેલ થાઓ. સમાજ/શાળામાં અંગોમાં ખામી, શારીરિક ખોડ-ખાંપણ, ઘરેલુ ઔષધિઓ વગેરે અંગે જાગૃતિ લાવતા કાર્યક્રમોનું આયોજન કરો.</li> <li>● એક વ્યવસાયિક રમત-ગમત સંસ્થાની નકલ કરતા બહુવિધ ભૂમિકા ભજવો, જેમકે ટીમ લીડર, કોચ, સુકાની, ખેલાડી, રેફરી અને અન્ય.</li> </ul>	<p>PE1118</p> <p>PE1119</p> <p>PE1120</p> <p>PE1121</p> <p>PE1122</p>	<p>વર્ગખંડમાં અને મેદાની ગતિવિધિઓ દરમિયાન જ્યારે સૂચનાઓ આપવામાં આવતી હોય ત્યારે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાની સન્માનજનક અને સક્રિય કુશળતાનું પ્રદર્શન કરે છે.</p> <p>કોઈ વ્યક્તિ જ્યારે તણાવપૂર્ણ સ્થિતિમાંથી પસાર થતી હોય ત્યારે એક સારી સંભાળ લેનાર વ્યક્તિ બનીને કાળજી લેવાનો અભિગમ અભિવ્યક્ત કરે છે.</p> <p>કુશળતાનો વિકાસ કરવા અને માનસિક નબળાઈ સંબંધિત દંતકથાઓ અને કલંકને દૂર કરવા માટે બીજા લોકોને રચનાત્મક પ્રતિસાદ આપે છે.</p> <p>રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાની રમત-ગમતની સંસ્થાઓની માહિતી આપે છે.</p> <p>ખેલાડીઓના યોગ્ય આહાર અને પોષણ અંગેની સ્પષ્ટ માહિતી આપે છે.</p>

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા		અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● વિવિધ રમત-ગમત સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરતી રાષ્ટ્રીય-આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ વિશે માહિતી એકત્રિત કરો. જેવી કે ઓલિમ્પિક ગેમ્સ, પેરા-ઓલિમ્પિક ગેમ્સ, કોમનવેલ્થ ગેમ્સ, એશિયન ગેમ્સ, નેશનલ ગેમ્સ, નેશનલ ચેમ્પિયનશિપ, ઈન્ટર યુનિવર્સિટી ચેમ્પિયનશિપ, School Games Federation of India ગેમ્સ વગેરે.</li> <li>● એક વિસ્તૃત પ્રોજેક્ટ તૈયાર કરી જેમાં, નાણાકીય અંદાજ, રમત-ગમત અને એથલેટિક્સ સ્પર્ધાનું આયોજન, ભૌતિક માળખાની જરૂરિયાતો, ભાગ લેનારા દેશ/ટીમના રોકાણની વ્યવસ્થા માટે સંદેશાવ્યવહાર, ટીમના સભ્યો અને કોચ, સહાયક કર્મચારીઓ માટે ભોજન, સફાઈ અને અન્ય સગવડો, રેફરીને આમંત્રણ વગેરે બાબતોનો સમાવેશ થવો જોઈએ. તમે તૈયાર કરેલા આ પ્રોજેક્ટને વર્ગખંડમાં શેર કરો.</li> <li>● આહારની પસંદગી, ડાયેટ અને પોષણ અંગેની દંતકથાઓ/ગેરમાન્યતાઓ અંગે ચર્ચા કરો.</li> <li>● રમત-ગમતમાં પ્રવર્તમાન ભેદભાવ અંગે એક પ્રેઝન્ટેશન તૈયાર કરો/સમૂહમાં ચર્ચા કરો.</li> <li>● વિવિધ વયજૂથના લોકોની ઊંચાઈ અને વજન અંગેની માહિતી એકત્રિત કરો. તેના આધારે તેમના બીએમઆઈની ગણતરી કરશે. ત્યાર પછી આ સમૂહમાં વિકાસ સંબંધિત જે જુદાં-જુદાં પરિવર્તન જોવા મળે છે તેની એક સમયરેખા (ટાઈમલાઈન) તૈયાર કરો.</li> </ul>		

ધોરણ - 12 : યોગ સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા		અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<p>વિદ્યાર્થીઓને વ્યક્તિગત રીતે કે સમૂહમાં તક આપી શકાય અને તેમને પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ કે, અને આ મુજબ કરવા કહેવું જોઈએ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>નીચે આપેલાં મુખ્ય રોગો, તેનાં કારણો, કઈ ઋતુમાં આ રોગ ફેલાય છે અને તેને રોકવાનાં પગલાં વગેરે વિશે માહિતી એકઠી કરો અને તેનો એક આલેખ (ચાર્ટ) તૈયાર કરીને વર્ગખંડમાં વહેંચો.</li> </ul> <p>ચેપી રોગો : ટાઈફોઈડ, ઈન્ફ્લૂએન્ઝા, મલેરિયા, ડેંગ્યુ, ઈન્ફેક્શન અને કોરોના વાઈરસ</p> <p>બીનચેપી રોગો : ડાયાબિટીસ, હાઈપરટેન્શન</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ચેપી રોગોના ફેલાવાની પ્રક્રિયાને સમજવા માટે એક સરવે હાથ ધરો. ચેપી રોગોના ફેલાવાની પદ્ધતિને સમજવા માટે તેનું સંબંધિત સાહિત્ય વાંચી વિદ્યાર્થીઓને નજીકની હોસ્પિટલમાંથી વિવિધ રોગો અંગેની માહિતી એકઠી કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. જેના આધારે તેમને રોગનો ફેલાવો, કારણો, રોકવાના અને ઈલાજ અંગેનો એક અહેવાલ તૈયાર કરવાનું કહો. તેમણે શોધેલા નિષ્કર્ષોને તેઓ શેરી નાટકો, વ્યંગ્ય પ્રસ્તુતિ અને અંધશ્રદ્ધા રોકવા માટે સમાજમાં અભિયાન ચલાવીને લોકો વચ્ચે વહેંચો. સાથે જ લોકોને શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાનું મહત્વ સમજાવો.</li> <li>જીવનશૈલી આધારિત બીમારીઓ (ડાયાબિટીસ, હાઈપરટેન્શન, ડિપ્રેશન) વિશે ગૌણ સ્ત્રોતોમાંથી માહિતી મેળવે છે. પોતાનું નિરીક્ષણ/વિચારો/ નિષ્કર્ષને પ્રસ્તુત કરવા માટે ફ્લો ચાર્ટ/નકશા/ગ્રાફ/ સમજૂતી-ચિત્ર અને આઈસીટી ટૂલ વગેરેનો ઉપયોગ કરશે.</li> <li>વિદ્યાર્થીઓ સાથે જમવાની ટેવો અંગે વિવિધ દંતકથાઓ, પ્રતિબંધો (ટેબુ), અંધશ્રદ્ધાઓ વિશેની તેમની માન્યતાઓ અંગે ખુલ્લી ચર્ચા કરી તેમની આ માન્યતાઓ સંબંધિત વૈજ્ઞાનિક તથ્યો જણાવીને તેના વિશે સ્પષ્ટીકરણ કરો.</li> </ul>	<p>PE1201</p> <p>PE1202</p> <p>PE1203</p> <p>PE1204</p> <p>PE1205</p> <p>PE1206</p> <p>PE1207</p> <p>PE1208</p>	<p>વિદ્યાર્થી....</p> <p>સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે જવાબદાર પરિબળોને ઓળખે છે.</p> <p>મુખ્ય રોગો, તેનાં કારણો, ઋતુ પ્રમાણે થતા રોગોનો ચાર્ટ, રોકવા માટેનાં જરૂરી પગલાં અને વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય તથા સુખાકારી ઉપરાંત સમાજ પર તેની અસરો અંગેની પોતાની સમજનું નિદર્શન કરે છે.</p> <p>વિવિધ ગતિવિધિઓ (દોડવું, કૂદવું, ફેંકવું, તરવું વગેરે) માટે જરૂરી સહનશક્તિ, જરૂરી હાઈડ્રેશન અને સ્વસ્થ આહાર, ટેવો વચ્ચેના સંબંધને શોધે છે.</p> <p>ઈજા પહોંચાડે તેવી વર્તણૂક અને ક્રિયાઓને શોધી કાઢે છે અને આવી પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થવા પ્રેરિત કરતાં પરિબળોને શોધી કાઢે છે. તેની સાથે જ આવાં ગંભીર રીતે નુકસાનકારક અથવા/અને જોખમી વર્તણૂકથી દૂર રહેવાનાં કારણો પણ દર્શાવે છે.</p> <p>પોતાને ગમતી ખેલકૂદની પ્રવૃત્તિઓ અને રમત-ગમતની કુશળતા, તકનિકો અને પદ્ધતિઓનું નિદર્શન કરે છે.</p> <p>વિવિધ ખેલકૂદની પ્રવૃત્તિઓ અને રમતો અંગેનાં સૈદ્ધાંતિક પાસાંની માહિતી મેળવે છે અને પોતાને ગમતી આ ખેલકૂદની પ્રવૃત્તિઓ અને રમતો રમતા સમયે પોતે પ્રાપ્ત કરેલા આ જ્ઞાનને અમલમાં મૂકે છે.</p> <p>પોતાને ગમતી ખેલકૂદની પ્રવૃત્તિ અને રમત-ગમતમાં પ્રારંભિક અને પૂરક કસરતોમાં નિપુણતા, તાલીમ અને તંદુરસ્તી સંબંધિત પરીક્ષણોમાં કૌશલ્યોનું પ્રદર્શન કરે છે.</p> <p>વિવિધ યોગાભ્યાસો પાછળ રહેલા વૈજ્ઞાનિક કારણોનું વર્ણન કરે છે. યોગનો અર્થ સ્પષ્ટ કરે છે. પોતાના જીવનમાં યોગાસનોનો અભ્યાસ કરીને તંદુરસ્ત જીવનશૈલી, માનવીય મૂલ્યો, શારીરિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને મજબૂત કરે છે. વિવિધ યોગાસનો કરી શકે</p>

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા		અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<p>તેમને સમુદાયમાં જાગૃતિ ફેલાવવાના અભિયાનમાં સામેલ કરવા પણ પ્રેરિત કરો.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● પ્રયોગાત્મક અધ્યયન પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લો, જેમકે-નાટક, કેસ સ્ટડી, વ્યંગ્ય પ્રસ્તુતીકરણનો વિકાસ, નુકસાનકારક/જોખમી વર્તણૂક વિરૂદ્ધ સ્વસ્થ વર્તણૂક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાઓ સાથેનો વ્યવહાર કરો.</li> <li>● એક ખેલાડી (સ્પોર્ટ્સ પર્સન) માટે જરૂરી પોષક આહાર, આહારની પદ્ધતિઓ, વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા, સક્રિય જીવનશૈલી અંગે ફિલ્મ ક્લીપ્સ જુઓ અને તેના આધારે પોસ્ટર/આલેખ તૈયાર કરો. (કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, વિટામિન્સ, મિનરલ્સ, પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, આયર્ન અને ફેટનું યોગ્ય પ્રમાણ ધરાવતો ઉચિત આહાર)</li> <li>● પ્રેઝન્ટેશન/સમૂહ ચર્ચા દ્વારા આહાર પસંદગી, ડાયેટ અને પોષણ અંગે રહેલી દંતકથાઓ/ગેરસમજોનું સ્પષ્ટીકરણ જાણો.</li> <li>● વિવિધ મુદ્દાઓ જેમકે, જોખમી પરિસ્થિતિ, વૃદ્ધિ અને વિકાસનું સમાધાન શોધવા માટે વિશ્વસનીય પુખ્ત વ્યક્તિઓને શોધો અને તેમની સલાહ અને મદદ મેળવો.</li> <li>● તંદુરસ્ત જીવનશૈલી માટે પોસ્ટર્સનું પ્રદર્શન, શેરી નાટકો અને ચોપાનિયાં દ્વારા અસરકારક અભિયાન તૈયાર કરો.</li> <li>● સ્વાસ્થ્ય, શિક્ષણ અને રમત-ગમત સંબંધિત વિવિધ નીતિઓ, કાર્યક્રમો અંગેની માહિતી એકત્રિત કરો. રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય નીતિ, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ, શાળાની સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ અને મધ્યાહન ભોજન યોજના, રાષ્ટ્રીય ગ્રામીણ સ્વાસ્થ્ય મિશન, રમત-ગમત નીતિ, ખેલો ઈન્ડિયા, ફીટ ઈન્ડિયા મૂવમેન્ટ, કિશોરાવસ્થા શિક્ષણ કાર્યક્રમ, શાળા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી સહિતના અન્ય કાર્યક્રમો.</li> <li>● શારીરિક શિક્ષણ, રમત-ગમત અને યોગના ક્ષેત્રમાં રહેલી કારકિર્દીની સંભાવનાઓ, એવોર્ડ્સ અને અભ્યાસક્રમો અંગે એક રિપોર્ટ તૈયાર કરો. તેને આલેખ/પોસ્ટર અને પીપીટીના માધ્યમથી અન્ય વિદ્યાર્થીઓ સાથે પણ શેર કરશે.</li> </ul>	<p>PE1209</p> <p>PE1210</p> <p>PE1211</p> <p>PE1212</p> <p>PE1213</p> <p>PE1214</p> <p>PE1215</p>	<p>છે. નશાકારક પદાર્થો, વ્યસન આધારિત વર્તણૂક અને શારીરિક તથા માનસિક આરોગ્ય વચ્ચેના સંબંધ અંગેની સમજનો ઉપયોગ કરીને દવાઓ, ડ્રગ્સ અને અન્ય ઘટકોના સલામત ઉપયોગ અંગેની પોતાની સમજણને અમલમાં મૂકે છે. સમતોલ આહાર અને તેના ઘટકોની માહિતી આપે છે.</p> <p>ઘેનની દવા, વર્તણૂકને કારણે થતી સામાજિક અને નાણાકીય અસરો (ઉ.દા. તરીકે તબીબી ખર્ચ, મિત્રો અને પરિવાર માટે ભાવનાત્મક આઘાત) અને તેના કારણે કાયદાકીય કાર્યવાહી, ઈજા અથવા નુકસાન અને જીવનથી હાથ ધોવા સંબંધિત જોખમોનું વર્ણન કરે છે.</p> <p>શારીરિક શિક્ષણ અને તેને સંબંધિત અન્ય ક્ષેત્રો અંગેની સરકારની વિવિધ નીતિઓ અને કાર્યક્રમો, તેમના અમલીકરણની પ્રક્રિયાનું વિશ્લેષણ કરો.</p> <p>શારીરિક શિક્ષણ, ખેલકૂદ અને રમત-ગમતની માનસિક (રસ, અભિગમ અને પ્રોત્સાહન), સામાજિક (જાતિ, વર્ગ અને જ્ઞાતિ) અને વિકલાંગ વ્યક્તિઓ સંબંધિત વિગતોનું વર્ણન કરે છે.</p> <p>એક ખેલાડી (સ્પોર્ટ્સ પર્સન) માટે જરૂરી પોષક આહાર અને સંલગ્ન બાબતોનું વર્ણન કરે છે. (કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, વિટામિન્સ, મિનરલ્સ, પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, આયર્ન અને ફેટનું યોગ્ય પ્રમાણ ધરાવતો ઉચિત આહાર)</p> <p>રમત-ગમતમાં થતી સામાન્ય ઈજાઓનાં કારણો વર્ણવે છે. મચકોડ, તાણ, મૂઠમાર, ઘર્ષણ, ખેંચાણ, સ્નાયુ ખેંચાણ, અંગ ખસી જવું અને અસ્થિભંગ વગેરે. આ સ્થિતિમાં પ્રાથમિક ઈલાજની પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરે છે.</p> <p>ડોપિંગ સંબંધિત નિયમો જાણે છે અને તેની શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરોનું વર્ણન કરે છે. નાણાકીય અને કાયદાકીય પાસાં પણ જણાવે છે.</p> <p>શારીરિક શિક્ષણ, રમત-ગમત અને યોગના ક્ષેત્રમાં રહેલી કારકિર્દીની વિવિધ</p>

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા		અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● શારીરિક શિક્ષણ, ખેલકૂદ અને રમત-ગમતનાં માનસિક (રસ, અભિગમ અને પ્રોત્સાહન), સામાજિક (જાતિ, વર્ગ અને જ્ઞાતિ) અને વિકલાંગ વ્યક્તિઓ સંબંધિત પાસાં અંગે વિવિધ પુસ્તકો, ઈ-બુક, મેગેઝિન્સ, જર્નલ્સ, લાઈબ્રેરી, ઈન્ટરનેટ વગેરેમાંથી માહિતી એકઠી કરો. આ માહિતીના આધારે એક પ્રોજેક્ટ તૈયાર કરો અને તેને વર્ગખંડમાં સહાધ્યાયીઓ સાથે વહેંચો તથા શાળાના મેગેઝિનમાં પણ પ્રકાશિત કરો.</li> <li>● વિદ્યાર્થીઓને તેમની અંદર રહેલી ખેલકૂદ અથવા રમત-ગમતની કુશળતાનો અભ્યાસ કરવા માટે વિકલ્પોની વિશાળ શ્રેણી આપો અને તેમને જે સૌથી વધુ સાનુકૂળ લાગતી હોય તેવી પ્રવૃત્તિ પસંદ કરવાની સ્વતંત્રતા આપો. આ રીતે વિદ્યાર્થીઓ તેમને જે સૌથી વધુ સાનુકૂળ હશે તેવી પ્રવૃત્તિમાં સક્રિય અને આત્મવિશ્વાસ સાથે ભાગ લેશે. આ આત્મવિશ્વાસ તેમને સૌથી વધુ અઘરાં કાર્યો કરવાના પડકારનો સામનો કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે અને આ રીતે તેઓ પસંદગીની જે તે રમતમાં નિપુણતા પ્રાપ્ત કરશે.</li> <li>● કોઈ એક ચોક્કસ રમતની કુશળતાઓ/તકનિકો જાતે જ શીખવાનો પડકાર અને જવાબદારી લો અને સાથે જ અન્ય સહાધ્યાયીને પણ તે શીખવામાં મદદ કરો.</li> <li>● સહાધ્યાયીઓ, શિક્ષકો અને વિવિધ વીડિયો નિહાળીને શાળાના રમતના મેદાન અને બહાર (ઘર, કામકાજના સ્થળે, સમુદાયમાં) સલામતી અને ઈજા સંબંધિત મુદ્દાઓ અંગેની માહિતી એકઠી કરો. આ માહિતીના આધારે સલામતી સુરક્ષા અંગેની એક માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરો, જેમાં પ્રાથમિક ચિકિત્સા સામગ્રી (First aid kit) સહિતની માહિતી હોય. તમે તૈયાર કરેલી આ માર્ગદર્શિકાને સ્કૂલના મેગેઝિન/સમાચાર બુલેટિન/ વેબસાઈટ વગેરેમાં શેર કરો.</li> <li>● એન્ટી-ડોપિંગ નિયમો, પ્રતિબંધિત ડ્રગ/દવાઓ</li> </ul>	<p>PE1216</p> <p>PE1217</p> <p>PE1218</p> <p>PE1219</p> <p>PE1220</p> <p>PE1221</p>	<p>સંઘભાવનાઓ, એવોર્ડ્સ અને અભ્યાસક્રમો અંગે પોતાના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરે છે.</p> <p>ક્ષમતા, ઝડપ, ચપળતા અને સંતુલન જેવી શારીરિક માવજત સંબંધિત અર્થ અને પદ્ધતિમાં કુશળતાને અમલમાં મૂકે છે.</p> <p>વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ અને પરીક્ષણો દ્વારા ક્ષમતા, ઝડપ, ચપળતા, સ્થિર અને ગતિશીલ સંતુલનના માપન અને મૂલ્યાંકનની પદ્ધતિઓનું પ્રદર્શન કરે છે.</p> <p>શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ જેમાં વ્યક્તિગત ખેલકૂદ, રમત-ગમત અને/અથવા મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓમાં સહભાગી થાય છે. તેમજ પોતાના આત્મવિશ્વાસનું પ્રદર્શન કરે છે.</p> <p>વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતાં (વિકલાંગ) બાળકોનો વર્ગખંડ અને સમુદાયમાં સ્વીકાર કરે છે.</p> <p>કોઈ એક રમતમાં હાર અથવા જીતનો રમત-ગમતની રમતવીર ભાવના (સ્પોર્ટ્સમેન સ્પીરીટ) સાથે સ્વીકાર ખેલદિલીપૂર્વક સ્વીકારે કરે છે.</p> <p>ખેલકૂદ (દોડ, કુદ, ફેંક)માં ભાગ લે છે.</p>

સૂચિત શિક્ષણશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા		અધ્યયન નિષ્પત્તિ (Learning Outcomes)
<p>અને પોષક તત્ત્વો અંગેની માહિતી એકઠી કરો. પકડાઈ જવાની સ્થિતિમાં તેનાં જોખમો અને પરિણામોનું અનુમાન કરશે. ડોપિંગના નુકશાન વિરૂદ્ધ સ્વસ્થ રમત સંસ્કૃતિની ભૂમિકા, પોષણ ઉપરાંત પારદર્શક ખેલકૂદ અને રમત-ગમત સંબંધિત નિયમોથી સંપૂર્ણપણે માહિતગાર કરશે.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● તમને ગમતી ખેલકૂદની પ્રવૃત્તિઓ અને રમત ગમત જેમકે, ટૂંકી અને લાંબી દોડ, સિટ-અપ્સ, પુલ-અપ્સ, પુશ-અપ્સ, લાંબો અને ઊંચો કૂદકો વગેરેમાં ભાગ લો અને તમારી કુશળતાનું પ્રદર્શન કરો. સાથે જ રમતનાં મૂળભૂત કૌશલ્યો વિકસાવો અને શારીરિક તંદુરસ્તી પરીક્ષણમાંથી પસાર થાઓ.</li> <li>● યોગનાં વિવિધ અંગો જેમકે - યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ વગેરે અને યોગની ઉત્પત્તિ, ઇતિહાસ અને અસરો અંગે માહિતી એકઠી કરો. તે/તેણી દ્વારા નિયમિત રીતે કરવામાં આવતાં યોગાસનો અંગે ચિત્રો-પદ્ધતિ અંગેની માહિતી આપતો એક ચાર્ટ કરો.</li> <li>● શારીરિક શિક્ષણ, ખેલકૂદ અને યોગના ક્ષેત્રમાં કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા સંચાલિત વિવિધ યોજનાઓ, શિષ્યવૃત્તિઓ, નીતિઓ, કાર્યક્રમો, કારકિર્દીના વિકલ્પો, એવોર્ડ્સ અને અભ્યાસક્રમ અંગેની માહિતી એકત્રિત કરો. આ માહિતીને ઉચિત મંચ પર શેર કરો, જેથી બીજા પણ તેનો લાભ લઈ શકે.</li> <li>● શાળા અને સમુદાયમાં આયોજિત સ્વાસ્થ્ય તપાસના કેમ્પ/પ્રવૃત્તિઓ/ કાર્યક્રમમાં ભાગ લો અને તેના આયોજનમાં પણ સામેલ થાઓ. સમાજ/શાળામાં અંગોમાં ખામી, શારીરિક ખોડ-ખાંપણ, ઘરેલુ ઔષધિઓ વગેરે અંગે જાગૃતિ લાવતા કાર્યક્રમોનું આયોજન કરો.</li> <li>● ખેલકૂદ અને રમતગમત દ્વારા નેતૃત્વની ક્ષમતા, નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા અને સંઘ ભાવનાઓનો વિકાસ કરો.</li> </ul>		



## ધોરણ - 12 : યોગ સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

શારીરિક શિક્ષણ ‘મગજનો લકવો’ (Cerebral Palsy) ધરાવતા બાળકોને પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે :

જુઓ એક દૃષ્ટાંત

ઉમા એક કિશોર વયની મગજનોલકવો ધરાવતી યુવતી છે. તેની સ્થિતિ એટલી પણ ખરાબ નથી કે તે પડોશમાં રહેતા બીજાં બાળકોની સાથે શાળાએ જઈ શકે નહીં. જન્મના સમયે મગજના કોષોને પૂરતો ઓક્સિજન ન મળવાના પરિણામે તે આ બીમારીનો ભોગ બની હતી, જેના કારણે તેનાં સ્નાયુઓ નબળા પડી ગયા છે. તેનું માનવું છે કે, શાળામાં રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણની ગતિવિધિઓમાં ભાગ લેવાથી તેની શારીરિક નબળાઈને કારણે તેણે અનેક અવરોધોનો સામનો કરવો પડતો હતો, પરંતુ તેના શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકે તેને રમત-ગમતની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા અને પ્રયાસ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી અને જેણે તેના માટે એક નવી દુનિયાના દરવાજા ખોલી નાખ્યા હતા. તેના શબ્દોમાં, “હું હજુ પણ માની શકતી નથી કે, હું દોડી શકું છું અને ખુશી અનુભવી હતી કે મેં કંઈક પ્રાપ્ત કર્યું હતું. હું એવું કંઈક કરતી હતી, જે બીજા બધા જ લોકો કરી રહ્યા હતા અને હું તેનો આનંદ લઈ રહી હતી. મને એવું લાગતું હતું કે, હું પણ ટીમનો એક ભાગ છું અને બીજા સહાધ્યાયીઓ મને મદદ કરી રહ્યા હતા. હવે હું અગાઉની જેમ પાછળની સીટ પર બેઠી ન હતી. હું મારી વ્હીલચેરમાંથી ઊભી થઈને મેદાન પર રમવા ઊતરી શકતી હતી અને મારા માટે આ એક અનોખી આનંદદાયક ક્ષણ હતી. મારી ઈચ્છા છે કે, હું આગળ પણ વારંવાર આમ કરતી રહીશ.”



