

कक्षा
9

कक्षा
9

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

कक्षा- 9



माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

पाठ्य पुस्तक निर्माण समिति

पुस्तक – शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा कक्षा-9

संयोजक :- डॉ. गंगा श्याम गुर्जर, निदेशक शारीरिक शिक्षा
राजकीय राजर्षि स्वायत्तशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय, अलवर

लेखकगण :-

1. बिरदी चन्द वैष्णव, शारीरिक शिक्षक
राजकीय उ.मा.वि. केकड़ी, अजमेर
2. विष्णु सिंह राठौड़, शारीरिक शिक्षक
राजकीय उ.मा.वि. दातानगर, जटिया हिल्स, अजमेर
3. भंवर नरेन्द्र सिंह, शारीरिक शिक्षक
राजकीय उ.मा.वि. मालपुरा, टोंक
4. गंगा विष्णु, प्रांत निरीक्षक
आदर्श विद्या मंदिर केशव परिसर, जोधपुर

प्रस्तावना

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर द्वारा शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा विषय को अनिवार्य विषय के रूप में लागू किया गया है। बोर्ड द्वारा गठित इस विषय की पाठ्यक्रम समिति द्वारा नवीन पाठ्यक्रमानुसार शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को मद्देनजर रखते हुए अध्यापन अनुभव आधार पर इस पुस्तक का लेखन किया गया है।

पुस्तक में शारीरिक शिक्षा की उपादेयता, राष्ट्रीय आवश्यकता व शारीरिक विकास का विशेष रूप से ध्यान रखा गया है तथा आकर्षक, रोचक व सुस्पष्ट चित्रों द्वारा विषयों की समीक्षा व उसके क्रियात्मक स्वरूप का सरल एवं सुगम भाषा में निर्देशन किया गया है।

पुस्तक में स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य, महत्व, संतुलित भोजन, प्राथमिक उपचार, मानव शरीर वृद्धि एवं विकास तथा विद्यालय में प्रचलित व्यायाम व विभिन्न खेलों का इतिहास एवं नियम आदि को क्रमवार बताते हुए उन्हें सुविधानुसार साधनों द्वारा क्रियान्वित करने का प्रयास किया गया है।

पुस्तक के प्रत्येक अध्याय के अन्त में महत्वपूर्ण बिन्दु सारांश रूप में दिये गये हैं एवं भाषा सरल, सहज, ललित एवं रुचिकर है।

पुस्तक लेखन में विषय के उद्देश्य व लक्ष्य को प्राप्त करने में विषयवस्तु पूर्ण सहायक बने, इसका पूरा ध्यान रखा गया है। फिर भी शिक्षाविदों एवं कुशाग्र बुद्धि शिक्षार्थियों द्वारा सम्प्रेषित अनुग्राही सुझाव लेखकों द्वारा सदैव स्वीकार किये जायेंगे।

डॉ. गंगा श्याम गुर्जर