ekM;y & 6

'kkjhfjd f'k{kk ,o [kyk e

cgvk;keh {k= ,o fn0;kxk gr 'kkjhfjd f'k{kk o [ky

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

वरुण मार्ग, डिफेन्स कॉलोनी, नई दिल्ली–110024

© राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली

2018

500 प्रतियाँ

e[; lykgdkj	%	श्री संदीप कुमार, सचिव शिक्षा, दिल्ली सरकार
ekxn'ku	%	डॉ. सुनीता एस. कौशिक, निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली
	%	डॉ. नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली
ukMy vf/kdkjh	%	डॉ. देवेन्द्र सिंह यादव, प्राचार्य (कार्यवाहक), डाइट, केशवपुरम, दिल्ली
		डॉ. हीरा लाल खत्री, प्रवक्ता, डाइट, पीतमपुरा, दिल्ली
y[kd leg	%	डॉ. देवेन्द्र सिंह यादव, प्राचार्य, डाइट, केशवपुरम, दिल्ली
		डॉ. हीरा लाल खत्री, प्रवक्ता, डाइट, पीतमपुरा, दिल्ली
		श्री मनोज कुमार चौधरी, प्रवक्ता, शिक्षा निदेशालय, दिल्ली
		श्री मती श्रीपर्णा सिंह, प्रवक्ता, शिक्षा निदेशालय, दिल्ली
		श्री मती सरला मान, प्रवक्ता, शिक्षा निदेशालय, दिल्ली
		श्रीमती सुनीता शारदा, प्रवक्ता, शिक्षा निदेशालय, दिल्ली
fo"k; fo'k"kK	%	श्री अमजद हुसैन, प्रधानाचार्य, अस्टावक्र इंस्टीट्यूट ऑफ पुर्नवास सांईंस एवं अनुसंधान, दिल्ली
çdk'ku vf/kdkjh	%	डॉ. मुकेश यादव
çdk'ku eMy	%	नवीन कुमार, राधा एवं जय भगवान

प्रकाशक : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली–110024

मुद्रक : STAR FORMS

विषय सूची

1. खेलों में एर्गोजेनिक एड्स व डोपिंग
2. प्रतियोगिता एवं आहार
3. खेल चोट
4. आसन दोष
5. महिला खिलाड़ी में त्रय
6. अनुकूलित खेलों को प्रोत्साहन देने वाले संगठन (विशेष ओलम्पिक भारत, पैरालम्पिक्स, डैफलंपिक्स)
7. Physical Educatin and Sports for CWSN (Children with special Needs-Divyang)
   शारीरि रूप से अक्षम व्यक्तियों के लिए शारीरिक शिक्ष एवं खेल (विशेष जरूरतों वाले बच्चों के लिए – दिव्यांग)

– अक्षमता (Disability)

– अक्षमता के प्रकार (Type of disabilities)

  a. संज्ञानात्मक अक्षमता (Cognitive Diaability)

  b. बौद्धिक अक्षमता (Intellectual Disability)

  c. शारीरिक अक्षमता (Physical Disability)

– विंकलांगता शिष्टाचार (Disability Etiquettee)

– विकार (Disorder)

  विकार के प्रकार (Types of disorder)

  A. ADHD

  B. SPD

  C. ODD

  D. OCD

  E. ASD

– अक्षमता वाले बालको के लिए शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद

– एकीकृत शारीरिक शिक्षा

– अनुकूली या रूपांतिरित शारीरिक शिक्षा

– समावेश शारीरिक शिक्षा

– विशेष आवश्यकता वाले बालकों के लिए खेल–गतिविधियाँ

1

[kyk e ,xk tfud ,Ml o Mkfix

[kyk e ,xk tfud ,Ml o Mkfix

एर्गोजेनिक एड्स में वे पदार्थ, भोजन या प्रशिक्षण के तरीके सम्मिलित होते हैं। जो ऊर्जा के उत्पादन, प्रयोग या पुनः शक्ति प्राप्ति को बढ़ाते है। एड्स में प्रदर्शन को बढाने वाली कुछ नशीली दवाएँ, क्रियात्मक एड्स, यांत्रिक एड्स, पोषण संबंधी एड्स शामिल होते है। एर्गोजेनिक एड्स वह तकनीक अथवा पदार्थ है जिनका उपयोग खिलाड़ियों द्वारा प्रदर्शन में वृद्धि के उद्देश्य से किया जाता है।

,xk tfud ,Ml d ildkj%&

एर्गोजेनिक एड्स निम्नलिखित प्रकार के होते हैं :

1. ;kf=d ,Ml%& यांत्रिक एड्स में ऊँचाई पर प्रशिक्षण, वाटर प्रशिक्षण, रनिंग शूज, नाक के श्वास लेने वाली स्ट्रिप्स, खेल उपकरणों के नवीनीकरण, शक्ति को विकसित करने वाले भार, शक्ति को विकसित करने के लिए 50 से 100 की पहाड़ी चढ़ान पर दौड़ना, प्रायः 5 प्रतिशत से 10 प्रतिशत तक की भार वाली जैकिट, स्विमिंग सूट आदि शामिल है।
2. Qkekykftdy lkexh %& औषधि से सम्बन्धित एड्स का प्रयोग भी खेलकूद के क्षेत्र में प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए किया जाता है। इस प्रकार की एड्स मे एर्गोजेनिक एड्स, एम्फेटामान्स, बीटा ब्लाकर्स, एफिड्रिन व सोडियम बाईकार्बोनेट आदि शामिल होती है।
3. ik"k.k lEcU/kh ,Ml %& खेलो में प्रदर्शन को बढ़ाने में पोषण सम्बन्धी एड्स का प्रयोग भी किया जाता है। पोषण सम्बन्धी एड्स मे कार्बोहाइडेंट्रस, लोडिंग, एंटी ऑक्सीडट्स स्पोर्ट्स ड्रिंक्स आदि को शामिल किया जाता है।
4. 'kjhj fØ;kRed ,Ml %& शरीर क्रियात्मक एड्स भी खेलकूद के क्षेत्र में प्रशिक्षण व स्पर्धा में प्रदर्शन को बढ़ाती है इस प्रकार की एड्स मे ऊँचाई पर प्रशिक्षण , ब्लड़ डोपिंग, हर्बल दवाओं व गर्माना आदि को शामिल किया जाता है।
5. euksoKkfud ,Ml %& खेल प्रदर्शन को बढ़ाने वाली मनोवैज्ञानिक एड्स भी होती है इस प्रकार की एड्स में प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागी को चीयर्स करना, साईकोथेरैपी, शिथिलीकरण शामिल की जाती है।

ykHkdkjh ,xkZstsfud ,Ml

एर्गोजेनिक एड्स के अतंर्गत अनेक सुरक्षित एर्गोजेनिक एड्स तथा हानिकारक एर्गोजेनिक एड्स होती है।

सुरक्षित एर्गोजेनिक एड्स –

1. mfpr iks"k.k %& उचित पोषण का अर्थ हैं अच्छे भोजन के विकल्प का चयन जो अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने की ओर अग्रसर करता है। उचित पोषण के आधार पर कैलोरिज के ग्रहण को बढ़ाने के द्वारा उच्च प्रदर्शन प्राप्त किया जा सकता है।

2. dkcksZgkbMsªV yksfMax%& खेल प्रतियोगिता से कुछ दिन पूर्व कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त रूप में लेने से मांसपेशियों में ग्लाइकोजिन स्तर बढ़ जाता है। अधिकतर सहनक्षमता वाले एथलीट्स प्रशिक्षण या खेल प्रतियोगिता के दौरान अपने ग्लाइकोजिन के भण्डार पर एक ऊर्जा के स्रोत के रूप में भरोसा करते है

3. ruko izcU/ku%& स्पर्धात्मक खेलों का अत्यधिक दबाव या तनाव खिलाड़ियों पर शारीरिक व मानसिक रूप में प्रभाव डाल सकता है। इसके कारण उनका खेल प्रदर्शन गिर सकता है। प्रबन्धन तकनीक एर्गोजेनिक एड्स मानी जाती है, जो एकाग्रता तथा विश्वास को बढ़ाती है और प्रदर्शन को बढ़ाती है।

gkfudkjd ,xkZstsfud ,Ml

1. CyM Mksfiax %& ब्लड डोपिंग या तो पूरे रक्त पैक की हुई बाल रक्त कणिकाओं का इंजेक्शन होता है। जिसका खिलाड़ी में प्रतियोगिता से एक दिन पूर्व रक्त आयतन को बढ़ाने में रक्ताधान किया जाता है। इसके परिणाम स्वरूप खिलाड़ियों में गति तथा सहनक्षमता बढ़ जाती है।

2. à;eu xzksFk gkjeksu %& प्रायः बॉडी बिल्डर्स इस एर्गोजेनिक एड्स को लेते हैं। उनमें से कुछ वसा को कम करने व मांसपेशी द्रव्यमान को बढ़ाने के लिए इसकी अधिक डोज लेते है।

3. ,ukcksfyd LVhjk;M~l %& यह एक अलग समूह की हानिकारक दवा है जो अधिकतर एथलीट्स जैसे वेटलिफटर्स, पहलवानों गोला फेंकने वाले डिस्क्स फेंकने वाले इस विश्वास से लेते हैं कि यह उनके भार, आकार व शक्ति को बढ़ा देगी। इस पदार्थ के अनेक ट्रेड नाम होते है। जैसे–डाइनाबोन, मैक्सीबोलन व विन्सट्रोल आदि। ये प्रायः गोजी के रूप में ली जाती है।

2

[ky ik"k.k

आज के युग में खिलाड़ियों में स्पर्धा दिन–प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। किसी भी खिलाड़ी की खेलों में उपलब्धि कई कारकों पर निर्भर करती है। इन कारकों में से एक महत्वपूर्ण कारक है खेल पोषण। खेल पोषण, पोषण व आहार का अध्ययन व अभ्यास है जिसका सम्बन्ध खेलकूद के क्षेत्र में खेल प्रदर्शन से होता है। इसका खिलाड़ी के द्वारा ग्रहण किए जाने वाले तरल तथा भोजन की मात्रा तथा प्रकार के साथ प्रत्यक्ष सम्बन्ध होता है। खेल पोषण में खिलाड़ी द्वारा लिए जाने वाले विभिन्न पोषक तत्व जैसे कार्बोहाइड्रेटस, प्रोटीन, वसा, विटामिन खनिज लवण व जल शामिल होते है।

प्रतियोगिता या प्रशिक्षण से पूर्व पोषण – अधिकतर खिलाड़ियों का सम्बन्ध इस बात से होता है। कि प्रतियोगिता या प्रशिक्षण से पूर्व, दौरान व बाद मे क्या खाया जाए?

क्योंकि खेलकूद में प्रदर्शन प्रशिक्षण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

1. माँसपेशी तथा लीवर में काबोहाइट्रेस के स्रोत को बढ़ाना
2. रक्त में ग्लूकोज के स्तर को बढ़ाना

अध्ययन बताते है कि प्रतियोगिता से पूर्व यदि उच्च Glycemic Index (G.I.) (ग्लाइसेमिक इण्डेक्स) वाले भोजन खाए जाते है, तो वह रक्त में ग्लूकोज के स्तर को कम कर देता है। जो एक खिलाड़ी के लिए उपयुक्त नही है। इसका कारण यह है कि यदि अत्यधिक ग्लाइसेमिक इण्डेक्स वाले भोजन लिए जाते है तो शरीर में इंसुलिन की बढ़ोतरी होती है। जिससे माँसपेशियाँ को शर्करा को रक्त में मिलाने मे सहायता मिलती है तथा रक्तचाप निम्न हो जाता है।

– निम्न ग्लाइसेमिक इण्डेक्स भोजन में शामिल है :–
– पास्ता, साबुत ब्रैड और चावल
– जई का दलिया
– दूध व दूध के उपयोग पदार्थ
– फल ;केले छोड़करद्ध
– पास्ता जिसमें कम वसा युक्त टमाटर की चटनी हो
– ताजे फल जैसे सेब, नाशपाती व संतरे का जूस

– भुनी हुई मछली या चिकन।

वास्तव में यह भोजन प्रतियोगिता शुरू होने से 3 घंटे पहले देना चाहिए।

if'k{k.k d nkjku

खेल शुरू होने से पहले कार्बोहाइड्रेटस के रुप में एक शीतल पेय जो 5–10 मिनट पहले देनी चाहिए। शीतल पेय मे 30 ग्राम कार्बोहाइड्रेटस तथा 5 ग्राम प्रोटीन 500 मि.ली पानी में मिलाकर हर घंटे के हिसाब से देनी चाहिए। यह पेय पदार्थ घर में तैयार किया जाना चाहिए। जिसमें मुख्यतः आसानी से पचने वाले कार्बोहाइड्रेट जैसे (Maltodextrin, dextrose , Glucose आदि तथा प्रोटीन जैसे प्रोटीन नाइट्रोसैटिक्स एवं आइसोलेट होने चाहिए।

ifr;kfxrk d mijkUr

एक उदाहरण के तौर पर एक फुटबॉल का खिलाड़ी प्रतियोगिता के दौरान 200 से 250 ग्राम कार्बोहाइड्रटेस प्रयोग कर सकता है। यह अत्यत महत्वपूर्ण है कि ऐसा खिलाड़ी ऊर्जास्तर जितनी जल्दी प्राप्त कर ले, उतना ही अच्छा है। प्रतियोगिता के समाप्त होने के दो घंटे के अन्दर एक बड़ा कार्बोहाइड्रेटस आहार देना चाहिए। केला और सूखे मेवे मैच के उपरान्त देने चाहिए। कुछ घंटों के बाद भोजन में ब्रेड, पास्ता आलू तथा चावल और दूसरे साधारण मिठास में केक व मिठाईयों को शामिल किया जाता है। हमें मुख्यत खिलाड़ी को पेय पदार्थ देने चाहिए। जो शरीर के द्वारा आसानी से पचाई जा सके। पचाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेटस व प्रोटीन देने चाहिए जो रिकवरी जल्दी करें। कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन का अनुपात 2:1 की मात्रा में देना चाहिए। (खिलाड़ी के प्रति किलो ग्राम भार के अनुसार)।

dkckgkbMV okyk Hkkstu & अनाज, आलू, ब्राउन चावल, साबुत अनाज वाला ब्रैड, जई और पास्ता (Pasta) आदि।

ikVhu okyk Hkkstu & अण्डे, सेम की फली, मटर, मछली, मीट और टोफू आदि साबुत दालें।

,d ik"kd rRo tk ,d Qy ;k lCth gk ldrh g & ब्रोकली (Broccoli), सलाद पत्ता (Lettuce), पालक, एक प्रकार की बन्दगोभी (Kale), फूलगोभी (Cauliflower), अंकुरित अनाज / दाल (Brussels Sprouts), लाल पीली शिमला मिर्च (Peppers) और एक प्रकार का साग (Asparagus), हरी फलियाँ (Green Beans), बेर (Berries), सेब, तरबूज या खरबूजा और अन्नानास आदि।

ifr;kfxrk d ckn & अच्छा स्वास्थ्य, शरीर रचना व प्रदर्शन बनाए रखने के लिए निम्न बातों का ध्यान रखना आवश्यक है।

हमें हर 3 घंटों में एक पूर्ण भोजन की आवश्यकता नहीं होती। हर 2 घंटे के बाद छोटे आहार लेने चाहिए। जिससे रक्त शुगर स्थिर हो जाए, पर्याप्त पुनः प्राप्ति हो और एक बेहतर शारीरिक संरचना की प्राप्ति हो। जब भी खाए पूर्ण प्रोटीन युक्त खाऐं। मांसपेशियों की वृद्धि के लिए प्रोटीन आवश्यक है। यदि आप भोजन में प्रोटीन नही लेते है। तो आपकी मांसपेशियों में क्षतिपूर्ति नहीं होगी। यदि आप अपने

भोजन के साथ थोड़ा प्रोटीन ले सकते है, तो यह अत्यधिक लाभकारी है। सब्जियाँ अवश्य लें। प्रतिदिन 2–3 बार सब्जियाँ लेनी चाहिए।

कार्बोहाइड्रेट तभी खाएँ जब आवश्यक हो फ्रूट या सब्जियाँ आप किसी भी समय खा सकते है लेकिन कार्बोहाइड्रेट वाला भोजन जैसे पास्ता, ब्रैड व्यायाम पूरा करने के बाद ही खाएँ। यह तब जब आपके शरीर को इसकी सबसे अधिक आवश्यकता होती है। स्वास्थ्यवर्धक वसा खाएँ। तीनों प्रकार की वसा Saturated, Monounsaturated, polyunsaturated को संतुलित करके खाएँ जिससे आपका स्वास्थ्य बना रहे तथा वसा को कम करने में भी सहायक हो शून्य कैलारी युक्त पेय लें जैसे ग्रीन टी तथा पानी। साबुत अनाजों पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। साबुत प्रोटीन, सब्जियाँ तथा वसा जितनी खा सकते हो खाएँ। संतुलित दैनिक भोजन पसंद के साथ स्वास्थ्य विभिन्नता – प्रतिदिन खाना बदल–बदल कर खाएँ जिससे आप अपना खाने का आनन्द ले सकेंगे।

खिलाड़ी को अपने संपूर्ण आहार की मात्रा व पोषण संबंधी आदतों में बदलाव लाना होगा। जब खिलाड़ी इन सब आदतों को प्रतिदिन अपने जीवन में ढाल लेगा तो उसके प्रदर्शन में बढ़ोतरी होगी। वास्तव में अगर आपका पोषण इन तीन उद्देश को पूरा कर देता है तो प्रतियोगिता के दौरान तथा बाद में प्रदर्शन मे वृद्धि अवश्य होती है।

1. पुनः पूर्ति ऊर्जा के एकीकरण को पुनः स्थापित करने वाला आहार।
2. माँसपशियों का आकार व मात्रा बढ़ाने वाला आहार।
3. गतिविधि के दौरान हुई क्षतिपूर्ति करने वाला आहार।

3

[ksy pksV

खेल चोट खिलाड़ी का गंहना होती है। अच्छे से अच्छे खिलाड़ी भी अपने जीवनकाल में चोट ग्रस्त हो जाते हैं। खेलों की दुनिया में लगने वाली अधिकतर चोट गुमचोट होती है। खेल चोट वे चोटें होती हैं जो कि खेल के मैदान पर खिलाड़ी को लगती हैं और जिनके कारण खिलाड़ी को अपने आप को खेल से अलग करना पड़ता है। ये चोटें खिलाड़ी की खेल प्रदर्शन क्षमता को प्रभावित करती है। कोई भी दबाव अथवा खिंचाव जिसके कारण खिलाड़ी को अपने आप को प्रशिक्षण तथा खेल से अलग होना पड़ता है, खेल चोट कहलाती हैं।

खेल चोटों का वर्गीकरण

चोट के कारणों के आधार पर वर्गीकरण

- प्रत्यक्ष
- अप्रत्यक्ष
- अत्यधिक प्रयोग

ऊतकों को पहुंचने वाली क्षति के आधार पर

- कोमल ऊतकों से संबन्धित चोट
- हड्डियों व ऊतकों से संबन्धित चोट
- जोड़ों से संबन्धित चोट

1- [ksy pksV ds dkj.kksa ds vk/kkj ij oxhZdj.k

(i) प्रत्यक्ष कारणों से सम्बधित खेल चोटें – इस प्रकार की खेल चोटों में चोट पहुचने वाले कारण खिलाड़ी के प्रत्यक्ष रूप से शारीरिक सम्पर्क में आते हैं। जैसे हॉकी से चोट लगना, गेंद से चोट लगना आदि। इस प्रकार की चोटों के कारण सामान्यतया बाहरी होते हैं।

(ii) अप्रत्यक्ष कारणों से सम्बधित खेल चोटें – इस प्रकार की खेल चोटों का कारण अप्रत्यक्ष रूप से खिलाड़ी को प्रभावित करना है इस प्रकार की खेल चोटों के कारण सामान्यत अन्दरूनी होते है। जैसे कि भलीभाँति शरीर को न गर्माने के कारण लगने वाली चोटें, मानसिक रूप से तैयार न होने के कारण लगने वाली चोटें आदि।

(iii) अत्यधिक प्रयोग ;व्अमत न्मद्ध के कारण उत्पन्न, खेल चोटें— इस प्रकार की खेल चोट मासपेशियों, हड्डियों तथा जोड़ों के अत्यधिक इस्तेमाल होने से उत्पन्न अत्यधिक भार ;स्वंकद्ध के कारण घटित होती है जैस टेनिस एलबो आदि।

2- Årdk dh igpu okyh {kfr d vk/kkj ij oxhdj.k

मुलायम ऊतक चोट (Soft Tissue Injuries)—वे चोट जो कि मांसपेशियों में घटित होती है उन्हें मुलायम ऊतक चोट कहते हैं ये निम्नलिखित हैं—

- i) मोच (Sprain)— लिगामेंट में घटित होने वाली चोटों को मोच कहते हैं।
- ii) खिंचाव (Strain)— पेशीयों अथवा टेडंन मे घटित होने वाली चोटों को खिंचाव वाली चोट कहते हैं।
- iii) छिलना (Abrasion)— त्वचा का अपनी जगह से हट जाना छिलना कहलाता है।
- iv) सूजन (Contusion)— माँसपेशियों में आघात के कारण अन्दरूनी रक्त का बहाव होता है जिससे त्वचा मोटी हो जाती है जिसे सूजन कहते हैं।
- (v) कटना (Incision)— किसी धारदार चीज से त्वचा का कट जाना।

vfLFk;k l lEcf/kr [ky pkV %& ये वे खेल चोट होती है जो हड्डियों में घटित होती है। ये दो प्रकार की होती हैं—

- i) साधारण अस्थि भंग (Simple fracture)— इस प्रकार की खेल चोटों मे क्षति केवल हड्डियों को पहुँचती है जैसे कि सीधा अस्थि भंग, तिरछा अस्थि भंग ग्रीनस्टिक अस्थि भंग।
- ii) जटिल अस्थि भंग (Compound fracture)— इस प्रकार की खेल चोट में क्षति हड्डियों के साथ साथ मांसपेशियों को भी पहुचती है। जैसे मल्टीपल अस्थि भंग, कामिनूटेड अस्थि भंग, हाई इम्पेक्ट अस्थि भंग।

tkMk l lEcf/kr [ky pkV %& ये वे खेल चोट होती है जिनका सम्बंध हमारे जोड़ो से होता है अर्थात् ये खेल चोटे हमारे जोड़ो में घटित होती है। ये दो प्रकार की होती हैं—

- i) आंशिक जोड़ विस्थापन (Subluxation)— इस प्रकार के खेल चोटों में जोड़ आंशिक रूप से विस्थापित हो जाता है।
- ii) पूर्ण जोड़ विस्थापन (Luxation)— इस प्रकार की खेल चोटों में जोड़ों में विस्थापन पूर्ण रूप से होता है।

खेल चोटों के कारण (Causes of Sports Injuries)

1. वार्मअप न करना
2. अनुकूलन की कमी
3. उपकरणों का गलत प्रयोग
4. सुविधाओं का अभाव

5. मनोवैज्ञानिक समस्याए
6. अनुचित कपड़े
7. शारीरिक पुष्टि का खराब स्तर
8. नियमों की पूर्ण जानकारी न होना
9. कुपोषण
10. अतिभार की स्थिति
11. लचक की कमी
12. अनुचित रिकवरी
13. खेल के लिये मानसिक रूप से तैयार न होना
14. उच्च खेल प्रदर्शन को जल्द प्राप्त करने की इच्छा
15. सुरक्षात्मक उपकरणों का उपयोग न करना
16. दीर्घकालिक थकावट
17. खेल स्पर्धाओं का दबाव
18. खेल के दौरान लापरवाही
19. माँसपेशियों का अत्याधिक प्रयोग

खेल चोटों से बचने के उपाय (Prevention of Sports Injuries)

1. थकावट की स्थिति में प्रशिक्षण न करें।
2. तब तक भार प्रशिक्षण नही बढ़ाना चहिए जब तक कि हमारा शरीर पूर्व दिये गये प्रशिक्षण भार से समायोजित न हो जाये।
3. वार्मअप भलीभाँति कर लेना चाहिए।
4. लिम्बरिंग डाऊन प्रशिक्षण के उपरांत जरूर करना चाहिए।
5. सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग पूर्ण रूप से करना चाहिए।
6. नियमों की जानकारी देकर, कौशलों तथा तकनीक की पूर्ण जानकारी ग्रहण करके।
7. खेलों में भाग लेने से पूर्व रिकवरी पूर्ण होनी चाहिए।
8. खेलों में भाग उचित वेशभूषा में लेना चाहिए।
9. शरीरिक पुष्टि के स्तर को बढ़ाकर।
10. मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक रूप से सशक्त होना।
11. उचित पोषण की व्यवस्था।
12. खेल के दौरान लापरवाही नही करनी चाहिए।
13. खेलों में भाग लेने से पूर्व चिकित्सकीय जाँच करा कर।

खेल चोटों का प्रबन्धन

- प्राथमिक चिकित्सा (First Aid)
- तत्कालिक प्रबन्धक (Immediate Management)
- उत्तर–काल प्रबन्धन (Later Management)

	ikFkfed fpfdRlk **(First Aid)**	rRdkfyd iizcU/ku **(Immediate Management)**	mÙkj dky i.kkyh izcU/ku **Later Management**
कोमल ऊतक खेल चोट (Soft Tissure Injuries)	•यदि खेल चोट खुले जख्म वाली हो जैसे कि छिलना, कटना आदि तो रोगाणु रोधक दवा से साफ कर रोगाणुरोधक मरहम लगानी चाहिए परन्तु यदि गुम चोट हो तो RICE का इस्तेमाल करना चाहिए। R–Rest (आराम) I – ICE (बर्फ से ठण्डी सिकाई) C–Compression (दबाना) E –Elevation (चोट ग्रस्त भाग को हृदय के स्तर से ऊपर उठाना।	• RICE के उपचार को 24 घंटे से 48 घंटे तक करना चाहिए। • बर्फ की ठण्डी सिकाई हर 2–3 घंटे बाद 10 मिनट तक कर सकते हैं। • 48 घंटों के उपरांत फिजियोथैरेपी करवानी चाहिए। जिससे चोट ग्रस्त भाग में रक्त का संचार सुचारू रूप से हो सके।	• खिलाड़ी को चिकित्सीय व्यायाम (Therapeutic Exercises) करवानी चाहिए तथा खिलाड़ी को मनोवैज्ञानिक रूप से सशक्त बनाना चाहिए सबसे पहले (Passive Exercises) निष्क्रीय व्यायाम करवाने चाहिए इन व्यायामों में किसी भी शरीर के अंग में गति नही दिखाई पड़ती है। • उसके उपरांत अर्थात किसी की सहायता से किये जाने वाले व्यायाम करवाने चाहिए उसके उपरांत (Active Exercise) बिना किसी की सहायता के किये जाने वाले व्यायाम करवाने चाहिए अंत में प्रतिरोधक व्यायाम (Restricted excercise) करवानी चाहिए इन व्यायामों में प्रतिरोध के विपरीत व्यायाम किये जाते हैं।

	ikFkfed fpfdRlk **(First Aid)**	rRdkfyd idU/ku **(Immediate Management)**	mÙkj dky i.k icU/ku **Later Management**
अस्थि भंग अथवा हड्डियों से संम्बंधित खेल चोट	• चोट को पहचानना • चोटिल अस्थि को हिलाना डुलाना नही चहिए। तथा अस्थि भंग वाले स्थान को लकड़ी की फट्टीयों की सहायता से उसकी स्थिति को यथास्थिति रखा जाता है।	• चोटिल व्यक्ति को सावधानी पूर्वक अस्पताल पहुचाना चाहिए। • टूटी हुई अस्थि का (X-Ray) एक्स रे किया जाता है। • टूटी हुई अस्थि को सही स्थिति में लाकर उस पर प्लास्टर किया जाता है। • प्लास्टर चढ़े होने के दौरान दूसरे सभी अंगों को साधारण व्यायाम के द्वारा सक्रिय रखा जाता है। • आहार में कैल्शियम की मात्रा बढ़ा दी जाती है तथा दवाइयों के माध्यम से भी खिलाड़ी के शरीर में कैल्शियम के स्तर को बढ़ाया जाता है। • आइसोमेट्रिक व्यायामों की सहायता से दूसरी मांसपेशियों को क्षीण होने से बचाया जाता है।	• प्लास्टर कटने के उपरांत फिजियोथैरेपी मशीनों की सहायता से गर्म सिकाई करके उस स्थान पर रक्त के संचार को बढाया जाता है। • चिकित्सीय व्यायाम करवाये जाते है। जिसमें निष्क्रीय व्यायाम किसी की सहायता से किये जाने वाले व्यायाम, सक्रिय व्यायाम तथा प्रतिरोधक व्यायाम करवाये जाते हैं। • शरीर में कैल्शियम के स्तर को उच्च बनाये रखते हैं। • खिलाड़ी को मनोवैज्ञानिक रूप से सशक्त बनाया जाता है।

	ikFkfed fpfdRlk **(First Aid)**	rRdkfyd idU/ku **(Immediate Management)**	mÙkj dky i.k icU/ku **Later Management**
जोड़ो में घटित होने वाली खेल चोट (Joint Injuries)	• चोट की पहचान की जाती है • चोटिल जोड़ स्थिर रखा जाता है। • जिस जोड़ में चोट लगी होती है। उसे पट्टी (Splint) अथवा गोफन (Sling) से सहारा देखकर रखते है। • चोटिल जोड़ पर बर्फ से ठण्डी सिकाई करते है।	• चोटिल व्यक्ति को ध्यान पूर्वक अस्पताल ले जाया जाता है। • चोटिल जोड़ का एक्स रे अथवा बोन स्कैन किया जाता है। • उसके उपरान्त विस्थापित जोड को सही अवस्था में लाकर उस पर प्लास्टर कर दिया जाता है। • प्लास्टर के दौरान दूसरे सभी अंगो को साधारण व्यायाम के द्वारा सक्रिय रखा जाता है। • आइसोमेट्रिक व्यायामों को करवाया जाता है ताकि दूसरी मांसपेशियों को क्षीण होने से बचाया जा सके। • आहार मे कैल्शियम की मात्रा बढ़ा दी जाती है तथा दवाइयों की सहायता से भी कैलशियम का स्तर बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए।	• प्लास्टर कटने के उपरांत फिजियोथैरेपी की सहायता से चोटिल जोड़ में रक्त संचार को बढ़ाया जाता है • चिकित्सीय व्यायामों के द्वारा जोड़ की क्रिया सीमा को धीरे–धीरे बढ़ाया जाता है। • गोलियों तथा आहार की सहायता से शरीर में कैलशियम के स्तर को लगातार उच्च रखा जाता है • खिलाड़ी को मनोवैज्ञानिक रूप में सशक्त किया जाता है।

4

efgyk ,FkyhV =;

1- jDr ghurk

रक्त में हिमोग्लोबिन की मात्रा में कमी आ जाना रक्त हीनता कहलाता है। समान्यतयः रक्त हीनता में रक्त का आयतन तो पूरा होता है। परन्तु रक्त में हिमोग्लोबिन की मात्रा पुरूषों में 13.5 ग्राम/प्रति डेसिलीटर से कम तथा महिलाओं में 12 ग्राम/प्रतिडेसिलीटर से कम हो जाती है।

y{k.k & थकावट, सांस फूलना, चिड़चिड़ापन, कमजोर सहनशीलता, मांसपेशीयों में दर्द, त्वचा का पीला पड़ना,चक्कर आना, हृदय गति का बढ़ना, छाती में दर्द, प्लीहा ;चसममदद्धका बढ़ना और मल का रंग बदल जाता है।

dkj.k &(i) आहार में आयरन की कमी : आयरन की कमी की स्थिति में अस्थिमज्जा लाल रक्त काणिाकाओं के लिये हीमोग्लोबिन का निर्माण पूर्णतः नही कर पाती है। (ii) रक्त का बहना ;दुर्घटना अथवा बीमारी के कारणद्ध (iii) थैलीसिमिया

(iv) हाइमोग्लाइसिसः किसी संक्रमण से लाल रक्त कणिकाओं का खत्म हो जाना।

mipkj & (i) गुड़ एवं चने का सेवन (ii) आहार में चकून्दर, हरी सब्जियों ;पालक, मैथी आदि), सूखे मेवे (खजूर, किशमिश, बादाम) फल (तरबूज, सेब, अंगूर, अनार आदि) का सेवन करना चाहिए। (iii) योग (प्रणायाम तथा आसन) (iv) खेलकूद में भाग लेना।

2 vkfLV;kiksjkfll

अस्टियोपोरोसिस एक हड्डियों से सम्बंधी समस्या है इसमें हड्डियों के आयतन तथा उनकी मोटाई में कमी आने के कारण हड्डियों कमजोर हो जाती है। अस्टियोपोरोसिस की स्थिति में हड्डियों के कमजोर हो जाने के कारण उनमें फ्रैक्चर की सम्भावना अधिक हो जाती है।

dkj.k & सुस्त दिनचर्या, विटमिन–डी की कमी, कुपोषण, पोषक तत्वों का शोषण भली भाँति न हो पाना, ऐस्ट्रोजन नामक हारमोन का कम स्त्रावितः होना।

y{k.k & हड्डियों में दर्द, मांसपेशियों में दर्द, अनुचित आसन ;च्ववत च्वेजनतमद्ध, लम्बे समय तक खड़े ना हो पाना, जोड़ों में दर्द, पतली हड्डियाँ, हड्डियों का टूटना, कमर दर्द

i cU/ku & (i) व्यायाम के माध्यम से स्वस्थ वजन बनाये रखना। (ii) आहार मे विटामिन–डी की मात्रा को बढ़ाना (iii) कैलशियम तथा फोसफोरस युक्त पदार्थों का सेवन करना (iv) नशे से दूर रहना।

3 j tkjk/k

रजोरोध महिलाओं में मासिक धर्म से जुडा एक विकार है। रजोरोध स्थिति में लड़कियो में ;15 वर्ष से अधिकद्ध मासिक धर्म चक्र शुरू ही नही होता है अथवा शुरू होने के बाद लम्बे समय ;कम से कम 3 महीनेद्ध के लिए बंद हो जाता है।

j tkjk/k d s i dkj

1. प्राथमिक रजोरोध– वह स्थिति है जिसमें महिलाओं मे मासिक धर्म चक्र की शुरूआत नही होती है।
2. गौण रजोरोध– इस स्थिति में मासिक धर्म चक्र महिला में शुरू तो हो जाता है। परन्तु वह लम्बे समय के लिये बंद हो जाता है।

कारण

प्राथमिक कारण
- खून की कमी
- गर्भावस्था
- रजोनिवृति
- छाती का दूध पिलाना

- गर्भनिरोधक गोलिया
- दवाईयाँ: रक्त चाप नियंत्रित करने की दवा, कैंसर की दवा, अवसाद नियंत्रित करने की दवा आदि
- दिनचर्या
- शरीर अल्प भार
- अत्यधिक व्यायाम करना
- दबाव
- हारमोन्स का असन्तुलन
- थाइराइड ग्रन्थि का सुचारु रूप से कार्य न करना
- पिट्यूटरी ग्रन्थि मे उत्पन्न गांठ
- प्रजनन अंगो का ठीक से तैयार न होना
- योनि की बनावट मे कमी

4 iFke jtkn'ku

प्रथम रजो दर्शन एक युवा लड़की का प्रथम मासिक धर्म होता है। प्रथम रजोदर्शन लड़कियों में प्राय 12 वर्ष की आयु में देखने को मिलता है। प्रथम रजो दर्शन की न्यूनतम आयु 8 से 9 वर्ष तथा अधिकतम आयु15 वर्ष तक हो सकती है। प्रथम रजो दर्शन का काल 2 दिन से लेकर 9 दिन तक हो सकता है तथा लगभग 16 वर्ष की आयु में यह 6 दिन तक रह जाता है। इस अवस्था से 2 वर्ष पूर्व से ही लड़कियों के स्तनों का आकाार बढ़ना, कूल्हों का बढ़ना आदि शुरू हो जाते है। यदि 17 वर्ष की आयु तक रजोदर्शन नही होता है। तो शारीरिक परीक्षण करवाना चाहिए। प्रथम रजोदर्शन को प्रभावित करने वाले तत्व अनुवांशिक एवं पोषण भी हो सकते हैं।

5- ekfld /ke e f'kfFkyrk

मासिक धर्म में शिथिलता से हमारा अभिप्राय मासिक धर्म में होने वाली अनियमितता से है। मासिक धर्म का चक्र 21 से 35 दिनो तक हो सकता है। मासिक धर्म का एक चक्र लगभग 3 दिन से 7 दिन तक चलता है। जिसमें अधिकतम रक्त स्राव पहले 3 दिन में रहता है। सामान्यत एक महिला अपने एक मासिक चक्र में 35 उस तक खून स्रावित करती है। परन्तु मासिक धर्म में शिथिलता के कारण रक्त के स्त्रावित होने की मात्रा मे बदलाव आ जाते है। मासिक धर्म में निम्नलिखित बदलाव हो सकते है।

1. रजोरोध (Amenorrhea)– मासिक धर्म की लगातार 3 या उससे अधिक चक्रों में अनुपस्थिति।
2. अत्यार्तव (Menorrhagia)– मासिक धर्म में रक्त का 80 उस या उससे ज्यादा स्त्रावित होना।
3. रक्त प्रदर (Metiorrhagia)– मासिक धर्म अनियमित समय से होना अर्थात मासिक धर्म के मध्य की समय अवधि अनियमित हो जाती है।
4. ओलिगो मासिक धर्म (Ology Menorrhea)– मासिक चक्र की अवधि 35 दिन से अधिक हो जाना।
5. पाली मासिक धर्म (Poly Menorrhea)– मासिक चक्र की अवधि 21 दिन से कम हो जाना।
6. हाईपो मासिक धर्म (Hypo Menorrhea)– मासिक धर्म में बहुत कम रक्त स्त्रावित होना।

6- xHkkoLFkk

माहिलाओं में दो ओवरी होती है। जिनमें (OVA) अण्डे का निर्माण होता है। एक समय में एक ही ओवरी कार्य करती है। अण्डा ओवरी के भीतर प्रौण होता है तथा इस प्रक्रिया को अण्डोत्सर्ग (Ovulation) कहते हैं। यह प्रक्रिया लगभग अगले मासिक धर्म से लगभग 2 हफ्ते पहले होती है। जैसे ही अण्डा प्रौण अवस्था में आ जाता है। ओवरी अण्डे को फलोपियन ट्यूब में छोड़ती हैं शरीर में एस्ट्रोजन नामक हाररमोन छोडा जाता है। जिससे यूरेटर की विभिन्न दीवारे मोटी हो जाती है। तथा उनमे रक्त भर जाता है। फिलोपियन ट्यूब में अण्डा 24 घंटे तक रहता है तथा पुरूष शुक्राणु की प्रतीक्षा करता है। यदि उसे

पुरूष शुक्राणु मिल जाता है हो अण्डा वृद्धि (Fertilise) करना शुरू कर देता है। वृद्धि करता हुआ अण्डा (Fertilise egg) फिलोपियन ट्यूब में अगले 3 से 4 दिन तक रहता है। उसके बाद वह यूटरस में चला जाता है। जहाँ वह यूटरस की दीवारों से जुड़ जाता है तथा प्लेसंटा से अपना पोषण प्राप्त करना शुरू कर देता है इसी अवस्था को गर्भावस्था कहते है।

7- j tkfuo`fr

45 से 50 वर्ष की आयु के बीच महिलाओं में होता है। जब शरीर में मासिक धर्म स्थायी रूप से बंद हो जाता है। तो उस स्थिति को हम रजो निवृति कहते हैं। इसमें अण्डाशय के प्रारभिक कार्यो की स्थायी समाप्ति हो जाती है। रजो निवृति के दौरान माहिलाओं में अक्सर उदासी व चिड़चिड़ापन का होना स्वभाविक है । रजो निवृति के समय पसीना आना, त्वचा का लाल होना, योनि का सुखापन तथा मनोदशा में बदलाव आदि देखे जा सकते हैं।

5

vklu nk"'k

vklu dh vo/kkj.kk

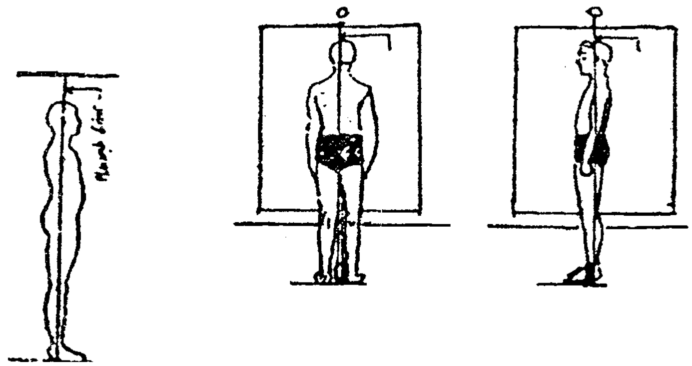
किसी विशिष्ट स्थिति में बैठना, खड़ा होना, चलना भागना,लेटना सोना तथा विशिष्ट आकृति के धारण करने को शारीरिक आसन कहते हैं। आसन शरीर की परिवर्तनशील स्थिति है। जो स्थिर नहीं है। बच्चों के सभी आसन एक मापदंड से नहीं मापे जा सकते । प्रत्येक बच्चे का अपना अलग–अलग आसन हो सकता है। इसके अतिरिक्त एक ही बच्चे के विभिन्न प्रकार के आसनों में भी भिन्नता हो सकती है। एक बच्चा जो खड़ा होने में ठीक आसन प्रयोग करता है। बैठने में गलत आसन प्रयोग भी कर सकता है। शारीरिक आसन दो प्रकार का होता है– (i) उचित आसन (Good Posture) (ii) अनुचित आसन (Bad Posture)

mfpr vklu

अच्छा शारीरिक आसन वह होता है। जिससे शरीर के सभी अंग अपना कार्य उचित प्रकार से कर सके। अच्छे आसन में शरीर के अंगों की बनावट तथा कार्य करने का ठीक ढंग शामिल है जो देखने में अच्छा लगे। यह पुष्ट शरीर का द्योतक है। उचित आसन ठीक प्रकार से सधा हुआ होता है तथा उचित आसन करने वाले व्यक्ति की हड्डियों, मांसपेशियों तथा तंतुओ में कम से कम थकान होती है। शरीर का भार दोनों पैरों पर समान रूप से होता है। सिर गर्दन और मेरूदंड एक रेखा में स्थित होते हैं। दोनो कंधे, एक सीध में होते हैं और अधिक आगे तथा पीछे झुके नहीं रहते। पीठ के मोड़ स्वाभाविक, गहरे तथा अपनी स्थिति पर होते है ये आगे की ओर अधिक बाहर निकले नहीं होते।

vufpr vklu

अनुचित आसन अस्वस्थ और अपुष्ट शरीर का द्योतक है। अनुचित आसन में सिर छाती से आगे की ओर झुक जाता है। छाती चपटी हो जाती है, पेट बाहर निकल जाता है, कंधे झुक जाते हैं और पैर चपटे हो जाते हैं घुटने आपस में रगड़ खाते हैं।



जब पर्दे के आगे एक प्लंब लाइन गिराई जाए तो 3 बिम्ब जमीन के साथ लगता है। इस प्रकार प्लंब लाइन पर्दा परीक्षा की रीढ़ की हड्डी तथा साईड से परीक्षा की जाती है। इससे मेरूदंड के दोष तथा भिन्न–भिन्न अंगों के दोषो का निरीक्षण किया जाता है।

mfpr vklu dk egRo

- ★ उचित आसन वाला व्यक्ति देखने में आकर्षक दिखाई देता है।
- ★ उचित आसन वाला व्यक्ति अधिक ऊर्जावन रहता है क्योंकि किसी भी कार्य को उचित आसन से करने पर कम शक्ति लगती है।
- ★ उचित आसन व्यक्ति को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक है।
- ★ उचित आसन शारीरिक क्षमता के विकास में सहायक है। इसके द्वारा व्यक्ति के कार्यों में गति, समन्वय व शरीर में लचीलापन रहता है।
- ★ उचित आसन से कार्य करने से थकान कम होती है। उदाहरण स्वरूप–एक सिपाही ;सन्तरीद्ध आठ घण्टे दोनों पैरो पर भार रखकर लगातार खड़ा रहता है। जबकि एक पैर पर वजन रखकर खड़े होने वाला व्यक्ति अधिक देर तक खड़ा होने में अपने आपको असमर्थ पाता है।
- ★ उचित आसन में शरीर के आंतरिक अंगों ;संस्थानद्ध को कार्य करने में आसानी होती है।
- ★ उचित आसन वाले व्यक्ति का मनोबल ऊँचा होता है।
- ★ जीवयांत्रिकी दृष्टि से उचित आसन वाले व्यक्ति के शरीर का संतुलन ठीक रहता है। जिससे प्रत्येक संधि का गुरूत्वाकर्षण केन्द्र एक सीधी खड़ी रेखा में पड़ेगा तथा संधियाँ ठीक तरह से श्रेणीबद्ध रहेगी। अतः इनमें तनाव व खिंचाव कम होता है।
- ★ उचित आसन से शरीर में रक्त का प्रवाह ठीक रहता है।
- ★ उचित आसन से शारीरिक आसन दोष नहीं होता है

lkekU; vklu nk"k dh igpku ,o funku

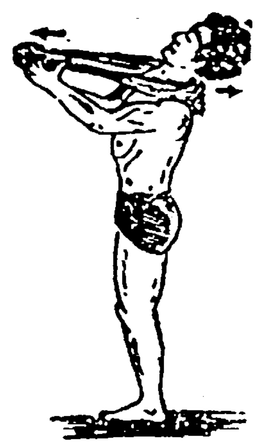
1- dcM (Kyphosis)

इस दोष में छाती की मांसपेशियां खिंच जाती है तथा छाती के पीछे कमर का ऊपरी भाग फैल जाता है। इस प्रकार सिर आगे की ओर झुक जाता है वक्ष चपटा हो जाता है तथा शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है। इसमें छाती की मांसपेशियाँ सिकुड़ जाती हैं तथा गर्दन की मांसपेशियाँ फैल जाती हैं।

funkukRed 0;k;ke

(i) flj rFkk d/k dh fLFkfr & गर्दन की खुलने वाली मांसपेशियों का सिकुड़ जाना, गर्दन के पीछे की मासंपेशियों (Longus soil and scalini) का लंबा होना।

(iii) xnu dk ihN dh vkj /kdyuk & दोष ग्रस्त बालक खड़ा होकर अपने दोनों हाथों से स्लिंग को पकड़ लेता है। उसके पश्चात् गर्दन पीछे की ओर धकेलता है तथा स्लिग को आगे की ओर खींचता है।



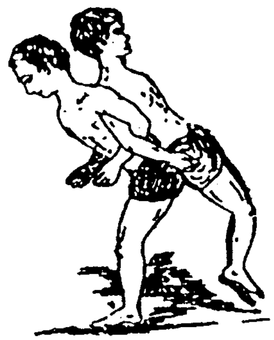
(iv) jr d Fkyk }kjk xnu dk 0;k;ke& दोष ग्रस्त बालक जमीन पर पीठ के बल लेट जाता है तथा कंधों के नीचे रेत का थैला रख लेता है। अपने समस्त शरीर को अकड़ा कर गर्दन जमीन की ओर धकेलता है।

(v) xky d/kk d fy, 0;k;ke & इस स्थान पर ट्रैपीजियस ;ज्तंचम्रपदेद्ध रोबांइड (Rhomboid) तथा लावाटोर्स स्केपला (Lavatores Scapula) मांसपेशियों को छोटा तथा पैक्टोरालिस मेजर और माइनर (Pectoralis Major and Minor) को बड़ा करना होता है। व्यायाम इस प्रकार है–

1. भुजा तथा कंधों को आगे पीछे घुमाना तथा नीचे को सिकोड़ना और झटकना।

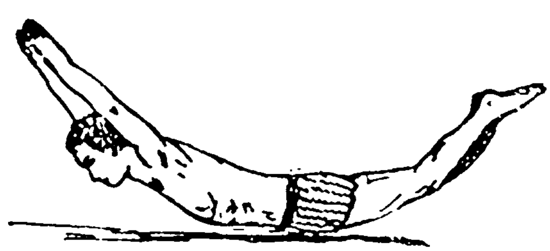
2. कुर्सी का स्तंभ और अपने हाथ आगे करके पकड़ना तथा छाती को ऊपर को उठाना।

3. दो साथी पीठ मिलाकर एक दूसरे को मजबूती से पकड़ते है फिर दोषग्रस्त बालक को दूसरा साथी अपनी पीठ पर उठाता है। तो छाती की सारी मांसपेशिया खींच जाती हैं।

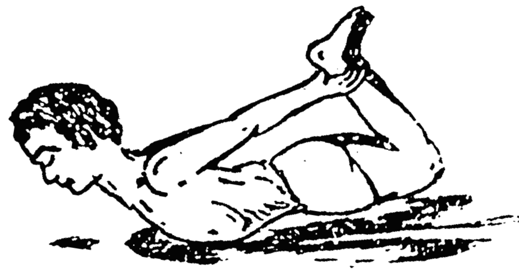


(vi) oky&ckj }kjk 0;k;ke djuk& यह दीवार के साथ लगी हुई एक सीढ़ी होती है। दोष ग्रस्त बालक पीठ डंडों की ओर करके अपने कद अनुसार सीढ़ी पर लटक जाए। कुछ देर लटकने के बाद उतर जाए। इसको बार–बार करना चाहिए।

(vii) uko vklu & दोष ग्रस्त बालक पेट के बल भूमि पर लेट जाता है। दोनो हाथों की हथेलियों को भूमि के साथ भुजा सिर के दोनों ओर आगे , फिर श्वास रोक कर शरीर को अकड़ा कर फिर भुजा, सिर तथा कूल्हें तक टांगे भूमि से ऊपर उठाइए।



(viii) /kuj vklu & दोषयुक्त बालक पेट के बल लेट जाता है, घुटनों को मोड़ कर टखनों को हाथों से पकड़ लेता है। फिर धीरे'–धीरे अपनी गर्दन को भूमि के ऊपर से उठाता है। भुजाओं अंदर सिर की ओर खीचता है तथा टांगों को बाहर उठाते हुए शरीर को ऊपर उठाता है यह क्रिया तीन–चार बार करनी चाहिए।



2- ykMkfll (Lordosis)

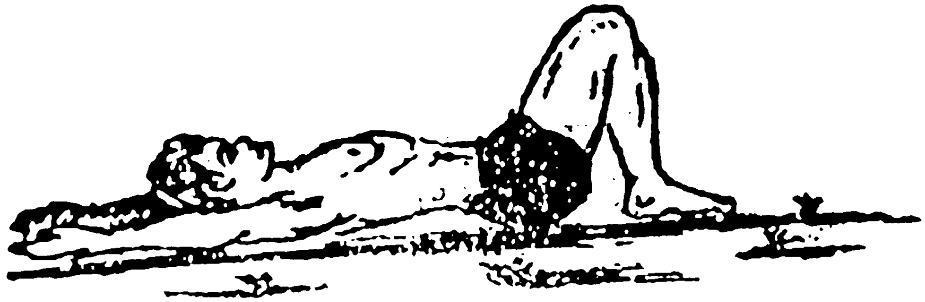
इसमें पेट की मांसपेशी (Abdominal External and Internal Obique) फैल जाती है। कमर की मांसपेशी (Phoas) सोआस सिकुड़ जाती है। जांघ की मांसपेशियाँ (Hamstring) फैल जाती है। व (Quadriceps) सिकुड़ जाती है।

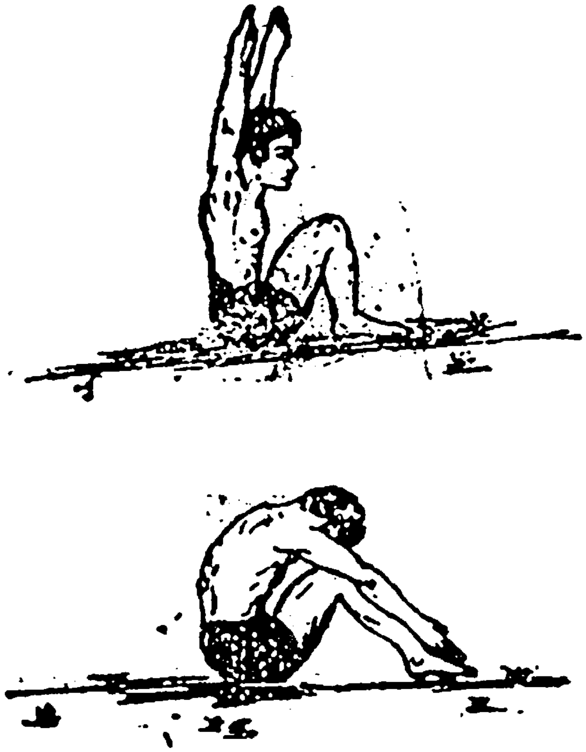
y{k.k & जब पीठ का मोड़ पीछे की ओर अधिक बढ़ जाए तो कटि–प्रदेश का मोड़ आगे को बढ़ जाता है। जिससे पेट आगे की ओर बढ़ जाता है। घुटने अधिक खिंच जाते है, तथा कूल्हें की हड्डी पीछे को झुक जाती है। शरीर का भार पंजों तथा एड़ियों की बजाए केवल एड़ियों पर आ जाता है, जिससे चलते–फिरते समय संतुलन बिगड़ने लगता है।

ykMkfll ¼dfV in'k d eksM½ d funkukRed 0;k;ke

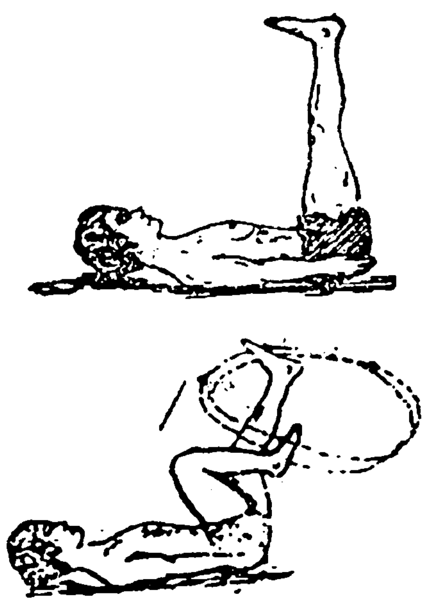
इस दोष को दूर करने के लिए मांसपेशियों कवाड्रीसेप्स तथा सोआस को लंबा करना तथा पेट की मांसपेशियों को छोटा करना पड़ता है।

(i) flVvIl (Sit-ups) &पीठ के बल भूमि पर लेट कर घुटने मोड़कर ऐड़ियों को कूल्हों के पास रखना तथा दोनो हाथों को अपने पैरों को पकड़ना। यह क्रिया 20 से 30 बार दोहरनी चाहिए।

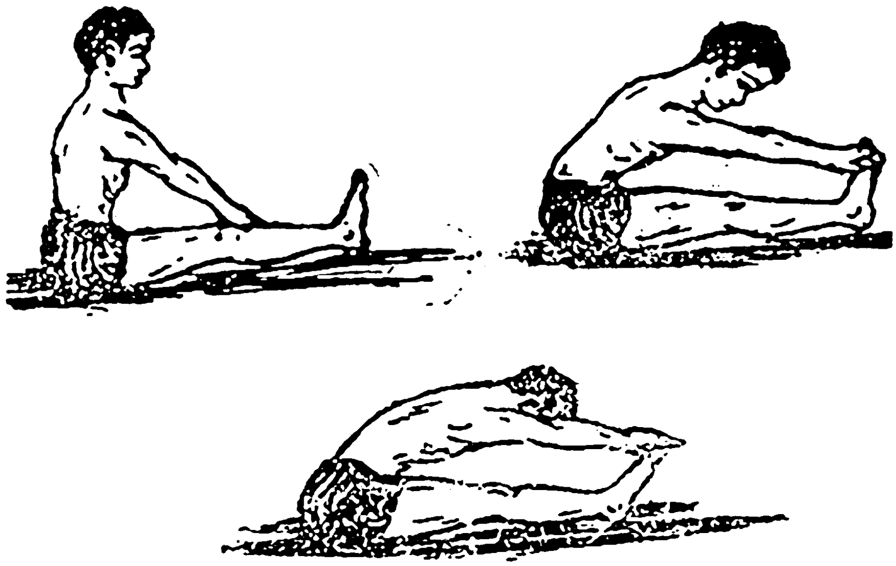




(ii) ihB d cy yVdj Vkx 900 d dk.k ij ?kekuk & पीठ के बल लेटना हाथों से शरीर के दोनों ओर बाजु में, धीरे धीरे टांगों से 900 का कोण बनाना कुछ देर तक वही रूकने के बाद टांगों को साइकिल चलाने की तरह घुमाना यह क्रिया दस से 15 बार दोहरानी चाहिए



(iii) if'pekrkuklu & भूमि पर बैठना, टांगे आगे की ओर फैलाना, टखने आपस में जुड़े हुए, ध ीर–धीरे हाथों को ऊपर उठाते हुए अंगूठों को पकड़ना, कुछ देर रूकने के बाद धीरे–धीरे सिर व हाथों को नीचे ले जाते हुए घुटनों को छूना। यह क्रिया 5 से 7 बार करनी चाहिए।



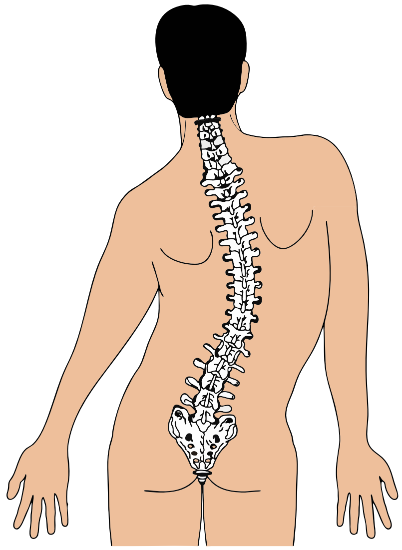
(iv) mfM;ku & दोनो टांगों पर बराबर भार रखते हुए तथा अपने घुटनों पर हाथ रख कर आगे की ओर झुकते हुए खड़े होना। फिर लंबा श्वास पहले अंदर लेना, फिर पूरा बाहर निकालते हुए रोक लेना और फिर पेट को पीछे की ओर खीच लेना कुछ देर रोकने के बाद श्वास को बाहर निकाल देना। यह क्रिया 5 या 6 बार दोहराना।

(v) लेट कर उल्टी ओर भूमि पर हाथ व पैर लगाना– पीठ के बल लेट जाना, हाथ, सिर के पीछे ले जा कर कमर से शरीर के दाहिनी आरे मोड़ना और हाथों को बाई ओर भूमि को छूना, फिर आरंभ वाली स्थिति में आकर कमर को बाई ओर मोड़ना तथा हाथों को दाई ओर भूमि से छूना। यह क्रिया 1 से 15 बाद दोहराना।

Ldkfy;kfll & शरीर की वह स्थिति जिसमें हमारी रीढ़ की अस्थियाँ अपनी मध्य रेखा से दाई ओर अथवा बाई ओर झुक जाती है वह स्कोलियोसि कहलाती है। स्कोलियोसिस दो प्रकार का होता है। श्ब्श वक्र स्कोलियोसिस तथ श्ैश वक्र स्कोलियोसिस।

y{k.k (Symptoms)

1. एक कंधा ऊँचा तथ एक नीचे हो जाता है।
2. एक कूल्हा ऊपर तथ एक नीचे हो जाता है।
3. शरीर का वजन एक पैर पर ज्यादा तथा एक पर कम हो जाता है।
4. शरीर सीधा न होकर एक ओर झुका हुआ प्रतीत होता है।



l/kkjkRed mik;

1. तैराकी (Breast Stroke)
2. त्रिकोण आसन करना
3. लटकना
4. तख्त (Plank) व्यायाम करना
5. ऐसे व्यायाम करना जिसमें नीचे वाला कंधा ऊपर जाये तथा ऊपर वाला कंधा नीचे जाये।
6. अधोमुख श्वान आसन

3- ?kqVuks dk feyuk **(Knock knee)**

यह टांगों की कुरूपता है। जिसमें रोगी के घुटनों के अंदर के जोड़ वाले भाग आपस में चलते तथा खड़े होते समय में मिलते हैं। ऐसे रोग वाले शरीर की टांगों के अंदर की मांसपेशियों पर अधिक भार तथा खिचाव पड़ता है। जिन के कारण पैर थक जाते हैं। और मांसपेशिया कमजोर हो जाती है। लड़कियों की टांग हड्डियों का अंदर की ओर मोड़ प्राङ्कतिक ही है। इसलिए इनके घुटने अधिक मिलते है।

mipkj

1. मछली का तेल, सूर्य का प्रकाश, कैल्शियम तथा विटामिन की गोलियाँ।
2. घोड़े की सवारी यदि घोड़ा न मिले तो टांगें खोल कर कुर्सी की सीट पर बैठना।
3. टांगो के अंदर तकिया रख कर टखनों को पकड़ो तथा कुछ देर तक पकड़े रखो। तकिया ये को धीरे–धीरे एक से दो तक बढ़ा सकते हैं।
4. तेल द्वारा टांगों की मालिश तथा उसके बाद घोड़े की सवारी।

4- piVk i|j (Flat Foot)

एक स्वस्थ पैर की दो प्रकार की पद चाप होती हैं।

1. आड़ीः यह अंगूठें की ओर से छोटी अंगुली की ओर होती है
2. लंबीः यही एड़ी से अंगूठे की ओर होती है। चपटे पैर यह चाप नहीं होती । चपटे पैरों की चाप का स्थान लचीला तथा कठोर होता है लचकीली पद चाप चलते, दौड़ते, समय बन जाती है। तथा दिखाई नहीं देती परंतु अपना कार्य करती है। कठोर पद चाप कार्य नहीं करती है।

piV i|jk dh tkp djuk&

पदचाप में दोष देखने के लिए पानी में पैर डुबो कर, भूमि पर गीला पैर लगाने से उसका चित्र छप जाता है। यह कागज पर भी लगा सकते है। यदि पद चाप की छाप पूरी आती है। तो वह चपटा पैर होगा। यदि अंगूठों से एड़ी तक का भाग कुछ कटा हुआ होगा तो वह पद चाप सामान्य होगा।

piV i|j d dkj.k &

1. पैर की कमजोर माँस पेशियाँ
2. अनुचित आसन ;खड़े होना तथा चलनाद्ध
3. अधिक भार होने के कारण।
4. उचित प्रकार के बूट न पहनना।
5. उचित प्रकार का व्यायाम न करना।
6. चोट लग जाने से।

mipkj & चपटे पैरों की मांसपेशियों को व्यायाम द्वारा कुछ लचीला बनाया जा सकता है परन्तु इसका आकार स्वाभाविक पैर जैसा नहीं होगा।

1. पैरों का पूर्णतयः ध्यान रखना चाहिए कि चोट न लग जाए। यदि लग भी जाए तो उचित समय पर उपचार कर लेना चाहिए। थकावट के पश्चात् पूर्णतया विश्राम भी आवश्यक है।
2. यदि पैर मे कोई दोष या कुरूपता बचपन से ही हो तो किसी योग्य डॉक्टर का परामर्श लेकर तुरन्त ठीक करवाना आवश्यक है।

3. जूतों में पैर की बनावट के अनुसार सुधार कर लेना चाहिए ताकि शरीर का भार संतुलित रखा जा सके।

'kkjhfjd 0;k;ke

(a) पैर सीधे रखकर शरीर का भार बाहर की तरफ रखते हुए चलना।

(b) एड़ी पंजों पर चलना।

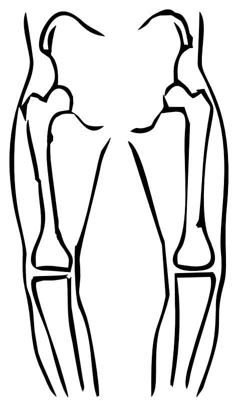
(c) एड़ी उठाकर पंजों पर बैठ जाना।

(d) पंजे की अंगुलियों द्वारा माचिस की तीलियां उठाने का प्रयास करना।

(e) तौलिया बिछा कर एक कोने में खड़े होकर सारा तौलिया पंजे के द्वारा समेटना।

5- /kuq"kkdkj Vkxa **(Bow legs)**

इसमें जब व्यक्ति खड़ा होता है, तो दोनो टांगें धनुषाकार हो जाती है। टांगे में बीच से ;घुटनों के पासद्ध बाहर की ओर घुमाव आ जाता है। घुटनों के मिलन दोष के उल्टे घुटनों में अधिक दूरी बन जाती है।



funkukRed mik;

- ★ टांगों पर अन्दर की ओर दवाब बनाना चाहिए।
- ★ पैरों की भीतरी सतह पर वजन डालते हुए चलना।
- ★ विटामिन–डी का उचित मात्रा में सेवन।

6

ijkyfEid vknkyu

पैरालम्पिक शब्द दो शब्दों के मेल से बना है। Para-beside or alongside साथ–साथ में, ओलम्पिक ओलम्पिया जगह के नाम पर पड़े खेलो का नाम अर्थात ओलम्पिक खेलों के साथ–साथ होने वाले खेलों को ही पैरालम्पिक खेल कहते हैं। पैरालम्पिक खेल शारीरिक अक्षमता या दृष्टि व बौद्धिक अपगंताओं वाले व्यक्तियों के लिए विश्व का सबसे बड़ा आयोजन है। सर लूडविंग गुटमन्न (Sir Ludwing Gutmunn) ने पैरालम्पिक आंदोलन का प्रारम्भ किया। जो अंत में पैरालम्पिक खेल के रूप में विकसित हुआ। गुटमन खेलों की शक्ति में पूरा विश्वास करता था। उसे यह पक्का विश्वास था कि खेल लोगों की जिन्दगी बदल सकता है।

सर्वप्रथम सन 1948 में उसने द्वितीय विश्व युद्ध के बिट्रेन के पुराने सैनिकों, जिन्हें मेरूरज्जू की चोटे लगी थी के लिए, खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया था। इन खेलों को 'स्टोक मैंडविला खेल' (Stock Mandevilla Games) के रूप में जाना गया। 1960 के रोम पैरालम्पिक के दौरान लुडविंग गुटमन्न ने करीब 23 देशों के 400 दिव्यांग खिलाड़ियों को एकत्रित कर खेलों का आयोजन किया। 1960 के पैरालम्पिक के बाद बहुत सी बातों से सुधार आना शुरू हो गया था तथा पैरालम्पिक आंदोलन का बढ़ना व आधुनिकीकरण होना जारी रहा तथा इन खेलों में अधिक से अधिक अयोग्य व असमर्थ व्यक्तियों को शामिल किया जाने लगा।

सन 1976 के पैरालम्पिक खेलों में अंगभंग व क्षतिग्रस्त दृष्टि वाले खिलाड़ियों के लिए प्रथम बार आयोजन किया गया था। ठीक चार वर्ष के अंतराल के उपरान्त सन् 1980 में मस्तिष्क पक्षाधात (Cerebral Palsy) से ग्रस्त व्यक्तियों से सम्बधित खेलों को शमिल किया गया इतने सुधारों के बावजूद भी पैरालम्पिक को ओलम्पिक खेलो के बराबर नही समझा गया। 1982 में पैरालम्पिक आंदोलन के लिए मौलिक या नई गवर्निंग बोडी का गठन किया गया। इसे असमर्थकों के लिए विश्व खेल संगठनों की अंतर्राष्ट्रीय समन्वय समिति (ICC) के रूप मे जाना गया। सन 1989 में अंतर्राष्ट्रीय समन्वय समिति के स्थान पर अन्तर्राष्ट्रीय पैरालम्पिक कमेटी (IPC) को पैरालम्पिक आंदोलन की गवर्निंग बॉडी माना गया। इसके बाद सन 2008 के बीजींग पैरालम्पिक खेल सारे विश्व में भागीदारों की संख्या व दर्शकों की संख्या के संदर्भ में इतिहास में सबसे अधिक सफल हुए।

पैरालम्पिक खेलों में खिलाड़ी की अक्षमताओं को अनदेखा कर खिलाड़ी की क्रीड़ा क्षमताओं पर ध्यान दिया जाता है, इस बात का प्रमाण यही है, कि 1960 में 400 खिलाड़ी और 2008 में 3900

खिलाड़ियों ने भाग लिया। पैरालम्पिक खेल दिव्यांग व्याक्तियों को समाज में सम्मान दिलाने के लिए एवं उनके भावनात्मक दुख को कम करने का एक बहुत ही उत्तम माध्यम बन चुका है।

i|jkyfEid dk ekVk **"Spirit in Motion"** gA पैरालम्पिक झण्डे में तीन रंगों की अर्धगोलाकार आड्डति बनी है। यह तीन रंग विश्व के अधिकतर देशों के झण्डे में विद्यमान है। इसमें लाल नीला व हरे रंग की अर्धगोलाकार आड्डतिया बनी हाती है।

Hymnde I AVENIR" OR "anthem of the future" पैरालम्पिक गान है। थीयरी डारनिस ने पैरालम्पिक गान का सुरबद्ध किया था। आधिकारिक तौर पर मार्च 1996 में इसे पैरालम्पिक गान माना गया था। आयोजक मेजबान देश का झंड़ा फहराकर इन खेलों की शुरूआत की जाती है। मेजबान देश के राष्ट्रीय गान के बाद सभी देशों से आए खिलाड़ी मैदान मे परेड करते है। मेजबान देश के खिलाड़ी सबसे अन्त मे परेड करते है। रगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए जाते है। भाषण आदि के बाद मेजबान देश के दिव्यांग खिलाड़ी के द्वारा मशाल जलाकर खेलों का विधिवत आरंभ होता है।

सभी खेल कार्यक्रम सपन्न होने के बाद पैरालम्पिक खेलों का औपचारिक समापन समारोह मनाया जाता है। प्रतिभागी देशों के ध्वज धारक स्टेडियम में आते हैं। उनके पीछे सभी प्रतिभागी मिलकर समारोह में प्रवेश करते हैं। जो देश अगला पैरालम्पिक खेलों का आयोजन करेगा उसका ध्वज लहराया जाता है। रंगारग कार्यक्रम के द्वारा समापन समारोह सम्पन्न हो जाता है।

अंतर्राष्ट्रीय पैरालम्पिक समिति दस तरह की अक्षमताओं को पहचान कर उनके लिए खेलों का आयोजन करती है।

1. शारीरिक अक्षमता – (Physical Impairment) शारीरिक अक्षमता में निम्न आठ प्रकार की अक्षमता शामिल है।

   Impaired Muscle Power

   Impaired Passive Range of Movement

   Loss of Limb or Loss Of Decency

   Leg Length Difference

   Short Stature

   Hyportonia

   Ataxia

   Athetosis

2. दृष्टि न्यूनता– Visual Impairment

3. बौद्धिक अक्षमता – Intellectual Disability

oxhZdj.k ¼v{kerk dk Lrj½

शारीरिक अक्षमता का निर्धारण अलग–अलग खेलों में अलग –अलग होता है। यह एक कठिन कार्य है लेकिन इसका निर्धारण कर सभी खिलाड़ियों को इसका लाभ पहुंचाया जाता है। अक्षमताओं के निर्धारण के लिए खिलाड़ियों की चिकित्सीय जाँच तथा बाधित के निदान (Medical reports and diagnosis of imparement) का सहारा लिया जाता है।

lokZf/kd ind fotsrk&

अमेरीका की ट्रिस्चा ज़ोर्न (Trischa Zorn) एक नेत्रहीन गोताखोर है उन्होंने 1980 से 2004 तक 55 पदक हासिल किए हैं जिसमें कि 44 स्वर्ण पदक हैं। नार्वे की (Ragnhild Myklebust) 22 पदक जीत कर दूसरे स्थान पर हैं। इन्होंने 17 स्वर्ण पदक जीते हैं। नरोली फेयरहॉल प्रथम पैरालम्पिक तीरंदाज है जिन्होने ऑलम्पिक में भी भाग लिया है।

पन्द्रहवें ग्रीष्मकालीन पैरालम्पिक रियो डी जेनिरियो, ब्राजील (Rio D Janeiro, Brazil में 7 सितम्बर 2016 से 18 सितम्बर 2016 को हो चुके हैं। यह प्रतियोगिताए 23 खेलों में आयोजित की गई। इसमें दो नए खेल भी शामिल किए गए हैं।

(i) नौका खेल (Canoeing) (ii) ट्राईथलोन (Triathlon)

23 [ksyksa dh lwph

1. तीरंदाजी (Archery)
2. एथलेटिक्स (Athletics)
3. बोक्किया (Boccia)
4. पैराकैनोए (Paracanoe)
5. साइकलिंग (Cycling) (Roads & Track)
6. घुड़सवारी (Equestrain)
7. फुटबाल (5 खिलाड़ी एक तरफ)
8. फुटबाल (7 खिलाड़ी एक तरफ)
9. गोल बॉल (Goalball)
10. जूड़ो (Judo)
11. ट्रायथलॉन (Paratrihlon)
12. वजन उठाने (Power Lifting)

13. नौकायन (Rowing)

14. सैलिंग (Sailing)

15. शूटिंग (Shooting)

16. तैराकी (Swimming)

17. टेबल टेनिस (Table Tennis)

18. व्हील चेयर बास्केट बॉल (Wheel chair Basketball)

19. व्हील चेयर तलवार बाजी (Wheel chair Fencing)

20. व्हील चेयर रग्बी (Wheel chair Rugby)

21. वालीबॉल (Volleyball)

22. व्हील चेयर टेनिस (Wheel chair Tennis)

Summer Games

1. Athletics.
2. Badminton.
3. Basket Ball.
4. Bocce.
5. Cycling.
6. Football
7. Golf.
8. Handball
9. Judo.
10. Swimming.
11. Roller Skating.
12. Table Tennis.
13. Volley Ball.
14. Power Lighting.
15. Soft Ball.

Winter Games

1. Alpine Skiing.
2. Figure Skating.
3. Floor Hocker.
4. Floor Ball.
5. Snow Board.
6. Snow Showing.

Organization Promoting Adaptive Sports :-

1. Special Olympics :- Special Olympics मे से बच्चे हिस्सा लेते है जो मानसिक रूप से अक्षम होते

है और जिनकी आयु 8 वर्ष या अधिक हो और बौद्धिक अक्षमता के साथ–साथ यदि वह श्रवण बाधित व शारिरिक रूप से अक्षम है तो वह भी Special Olympics मे भाग ले सकता है।

यह अंतराष्ट्रीय स्तर की खेल संस्था है जो कि प्रत्येक चार वर्ष के अन्तराल में ग्रीष्म कालीन ओलम्पिक (Summer Olympics) और शीत कालीन ओलम्पिक (Winter Olympics) का आयोजन कराता है। पहला Summer Games 1968 मे शिकागो अमेरिका मे हुआ और पहला Winter Gameे 1977 मे (Steamboat Srings, Colorado, US) मे हुआ, अंतिम World Summer Gameे 2015 मे Los Angeles, US मे हुआ जिससे 6500 Athletes, 25 Sports और 177 देशो ने हिस्सा लिया।

भारत मे यह Special Olympics Bharat के नाम से Games कराते है। यह राष्ट्रीय संस्था है। SOB ने 8 Summer World Games ओर 5 Winter World Gameे में हिस्सा लिया है जिससे अब तक – 322 Gold, 343 Silver और 397 Bronze मेडल जीते है।

xh"e i|jkyfEid
Summer Paralympic

YEAR		VENUE
1960	–	Rome
1964	–	Tokyo Japan
1968	–	Telaviv Issacl
1972	–	Heidelbing, Germany
1976	–	Toronto Canada
1980	–	Arnhem (Netherlands)
1984	–	Slok Mandevilla & New York
1988	–	Seoul (Republic & Koria)
1992	–	Barcelona
1996	–	Atlanta (USA)
2000	–	Sydney (Australia)
2004	–	Athens (Greece)
2008	–	Beijing China
2012	–	London
2016	–	Rio (Brazil)

'khr i|jkyfEid
Winter Paralympic

YEAR		VENUE
1976	–	Ornskoldsuik (Sweden)

1980	–	Geito (Norway)
1984	–	Innsbruck (Austria)
1988	–	Innsbruck (Austria)
1992	–	Tignes– Albertville – (France)
1994	–	Lillehammer (Norway)
1998	–	Nagano-(Japan)
2002	–	Salt Lake City (USA)
2006	–	Torino (Italy)
2010	–	Vancouver Canada
2014	–	Sochi –Russia
2018	–	Pyeongchang (Korea) आयोजित होंगे।

Organization Promoting Adaptive Sports :-
f[ky Hkkjrh; ed&cf/kj [ky ifj"kn

(All India Sports Council of Deaf) :- यह खेल संस्था उन बालको को जो सुनने और बोलने में असमर्थ है वह बच्चे इसमे हिस्सा लेते है। इन बच्चों को संकेतो के द्वारा संकेतिक भाषा का उपयोग करके खेलो को कराया जाता है। 1924 मे पहले अर्न्तराष्ट्रीय बधिर खेलो का आयोजन हुआ इसके बाद यह प्रत्येक 4 वर्ष बाद होने लगा और अन्तिम विश्व ग्रीष्मकालीन खेलो (World Summer Games) 2017 में सेमसन अर्की इन बच्चों के खेल के जो नियम हैं वे सभी सामान्य बच्चो कि तरह ही होते हैं।

Physical Education and Sports for CWSN (Children with Special Needs - Divyang)

'kkjhfjd :i ls v{ke&0;fDr;ksa dks fy, 'kkjhfjd f'k{kk ,oa [ksy ¼fo'ks"k t:jrksa okys cPpksa ds fy, & fn0;kax½

v{kerk (Disability)

सामान्य अर्थो में डिसेबिलिटी लैटिन भाषा के 'डिस' जिसका अर्थ है 'निषेध' या अलगाव तथा 'एबिलिटी' जिसका अर्थ है 'योग्यता' से मिलकर बना है। इस प्रकार डिसेबिलिटी का अर्थ है कुछ करने की योग्यता या क्षमता में कमी होना। क्षति के कारण उत्पन्न अवस्था जिसमें व्यक्ति के कार्य करने की उस क्षमता में कमी या परिवर्तन आ जाए। जितनी उम्मीद एक सामान्य व्यक्ति से की जाती है जो किसी व्यक्ति की गतिविधि या कार्य करने की क्षमता के परिणामों की ओर इशारा करती है। अक्षमता किसी कार्य को करने की सीमा या योग्यता में कमी है जिसके कारण सामान्य माने जाने वाले व्यक्ति द्वारा किए गए कार्य को उसी के तरीके से या क्रमवार न किया जा सके। जैसे आंखों की रैटिना की क्षति के कारण व्यक्ति उन कार्यो को नहीं कर पाता है जिसमें उपयुक्त दृष्टि की आवश्यकता पड़े।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (1976) के अनुसार "अक्षमता क्षति के परिणामस्वरूप व्यक्ति द्वारा की जाने वाली क्रियाओं के कार्यात्मक प्रदर्शन को संदर्भित करती है।"

अतः उपरोक्त परिभाषा से यह स्पष्ट है कि अक्षमता किसी ना किसी क्षति के परिणामस्वरूप उत्पन्न होती हैं यह व्यक्ति के कार्य करने की योग्यता को प्रभावित करती है।

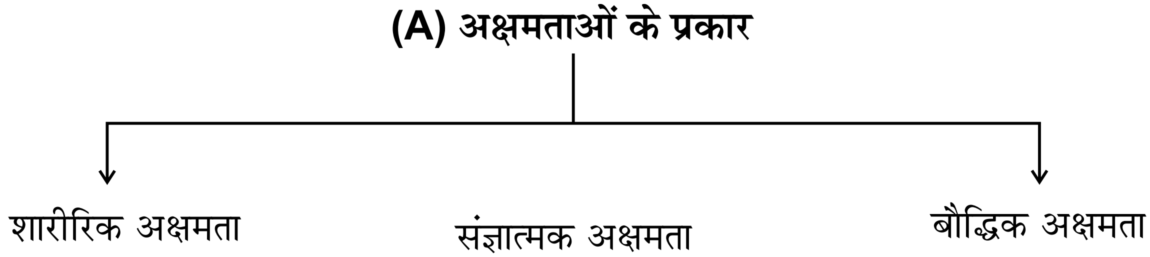
यूनाईटेड नेशन्स स्टैण्डर्ड रूल्स ऑन द इक्वल आपरच्युनिटी फॉर सन्स विथ डिसेबिलिटीस के अनुसार –

"अक्षमता शब्द का तात्पर्य विश्व के किसी भी देश की उस जनसंख्या से हे, जो काफी अधिक मात्रा में विभिन्न क्रियात्मक सीमितता होती है। व्यक्ति शारीरिक, बौद्धिक या संवेदीय, चिकितसकीय दशा या मानसिक बीमारी के कारण अक्षम हो सकता है। यह क्षति / दशा बीमारी अथवा प्राकृति कारणों से हो सकती है।"

द यूनियन ऑफ द फिसिकली इम्पेयर्ड अगेन्सट सेग्रीगेशन द्वारा दी गई परिभाषा के अनुसार "अक्षमता क्रियाकलापों की असुविधा अथवा रूकावट है, जो समकालीन परिस्थितियों द्वारा होती है, जिसमें बहुत सारे लोग जिन्हें शारीरिक क्षति है सामाजिक क्रियाओं से अलग कर दिए जाते हैं।"

अक्षमता

वह हानि जिसके कारण व्यक्ति अपनी दैनिक क्रियाओं को प्रभावशाली ढंग से करने मे असमर्थ होता है।

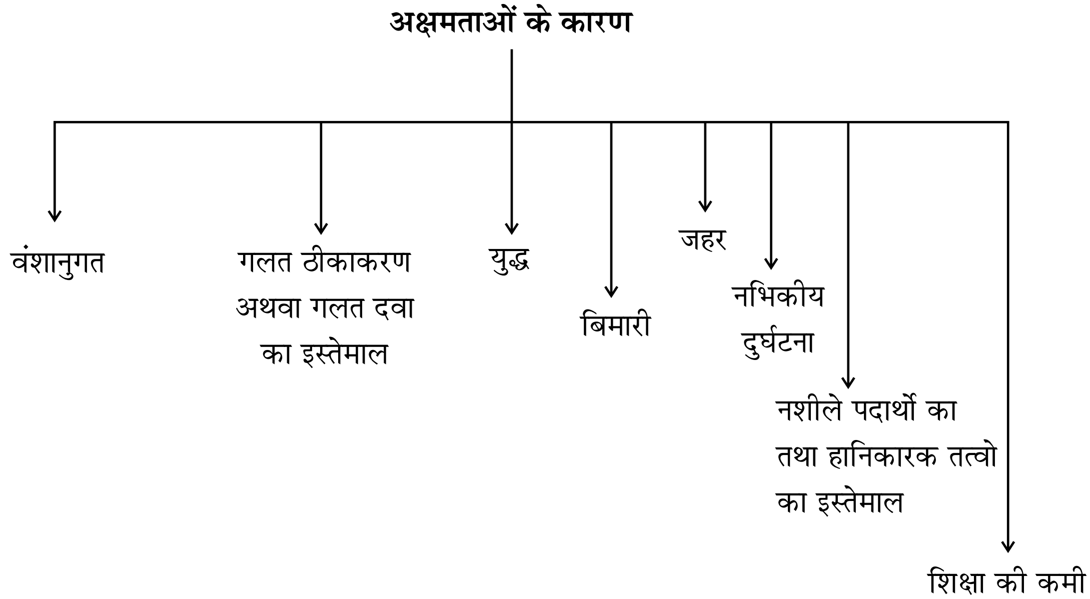


(B) v{kerk dh iÑfr

– अक्षमता जनमजात अथवा अर्जित भी हो सकती है।

– अक्षमता स्थायी होती है

– अक्षमता शारीरिक संज्ञात्मक तथा बौद्धिक होती है अथवा इन सब का मिक्षण भी हो सकती है।



lKkukRed v{kerk (Cognitive disability)

यह एक मानसिक विकार की श्रेणी मे आती है। संज्ञानात्मक अक्षमता के कारण बच्चों को सीखने, बोलने, याद रखने, किसी भी समस्या को हल करने में बहुत समस्या आती है। इस अक्षमता के कारण बच्चो को डिमेशिया तथा डेरियम जैसी समस्या भी हो जाती है।

lKkukRed v{kerk d y{k.k %

I. Lefrfodkj % ऐसे बच्चे जिन को सुनने मे कठिनाई हो, (Memory disorder) या सुना हुआ जल्दी भूल जाना

II. vfrlfØ;rk % जिन बच्चों संज्ञानात्मक अक्षमता होती है। (Hyperactivity). अगर उन बच्चो पर लम्बे समय तक ध्यान न दिया जाए तो वह निराश हो जाते हैं, ऐसे मे उन बच्चों को किसी जगह पर रहना असंभव हो जाता है।

III. fMLyfDl;k **(Dyslexia)** % जिन बच्चों को लिखना, पढ़ना तथा याद करने में कठिनाई होती है यह इस अक्षमता में आते है। डिस्लेक्सिया में बच्चो को वर्णो, शब्दों व अन्य लिपि–चिह्नों को सिखने में कठिनाई होती है। लेकिन ऐसे बच्चं अन्य बौद्धिक कार्यो पर इसका कोई प्रभाव नही पड़ता।

dkj.k %

1. आनुवंशिकता
2. दुर्घटना
3. कुपोषण
4. मानसिक बीमारियाँ
5. संक्रमण
6. मादक पदार्थो का सेवन

ckf)d v{kerk&ekufld enrk (Intellectual Disability - Mental Retardation)

मानसिक मंदता एक स्थिति है जो विभिन्न ज्ञात और अज्ञात कारणों से मस्तिष्कीय कोशिका के क्षतिग्रस्त होने के परिणामस्वरूप उत्पन्न होती है। इसके कारण मानसिक और शारीरिक विकास अपेक्षाकृत कम हो जाता है। सभी मानसिक मंद बच्चे एक जैसे नहीं होते। सभी की गंभीरता का स्तर एवं समस्याएं अलग–अलग होती हैं।

अमेरिका एसोसिएशन ऑन मेंटल रिटार्डेशन **(AAMR, 1983)** के अनुसार "मानसिक मंदता का तात्पर्य सामान्य बौद्धिक क्रियाशीलता के औसत स्तर में अर्थपूर्ण कमी से है जिसके परिणामस्वरूप अनुकूलन व्यवहार में क्षति होती है और यह विकास की अवधि के दौरान अभिव्यक्त होता है।"

ekufld enrk d: y{k.k (Characteristics of Mental Retardation)

(i) मानसिक मंद बच्चा अन्य बच्चों की तरह किसी क्रिया को आसानी से नहीं सीखता।

(ii) ऐसे बच्चों को बैठने, स्थान परिवर्तन, हाथ–पैर के प्रयोग इत्यादि में कठिनाई महसूस होती है।

(iii) आस पास की घटनाओं एवं दूसरे के बोलने पर बच्चे द्वारा क्रिया–प्रतिक्रिया देर से होती है।

(iv) बच्चा अपनी भावनाओं को इस प्रकार नहीं व्यक्त कर पाता कि दूसरे लोग उसे आसानी से समझ सकें।

(v) बच्चा किसी भी घटना या क्रिया को बहुत कम समय के लिए याद रख सकता है।

(vi) इनके चलने एवं क्रिया–कलाप करने में भी असामान्यता देखी जाती है।

(vii) इन बच्चों को अपनी भावनाओं पर नियंत्रण पाने में कठिनाई होती है।

(viii) कभी–कभी इनके चेहरे में विकृति देखी जाती है, जैसे – जबड़े, दांत, सिर, लार गिरना इत्यादि।

(ix) किसी एक व्यक्ति या एक कार्य पर बच्चा बहुत देर तक ध्यान नहीं लगा पाता।

(x) ऐसे बच्चों में दैनिक आदेशों को छोड़कर दूसरों की बात समझने में कठिनाई होती है।

(xi) इन्हें समाचार एवं सूचनाओं को समझने में समस्या होती हैं।

ekufld enrk dk oxhdj.k (Classification of Mental Retardation)

1. चिकित्सकीय वर्गीकरण
2. मनोवैज्ञानिक वर्गीकरण
3. शैक्षणिक वर्गीकरण

1- fpfdRlkdh; oxhZdj.k

- संक्रमण एवं नशा
- मानसिक एवं शारीरिक कारक
- उपापचय एवं पोषण
- मानसिक रोग
- जन्मपूर्ण अज्ञात कारक
- गुणसूत्रीय असमान्यता
- गर्भधारण संबंधी रोग
- मनोविकार
- पर्यावरणीय कारक
- अन्य कारक

2. मनोवैज्ञानिक वर्गीकरण – मनोवैज्ञानिक वर्गीकरण के अन्तर्गत मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के द्वारा व्यक्ति का आकलन कर उसका बौद्धिक स्तर ज्ञात किया जाता है। किसी भी व्यक्ति की बुद्धिलब्धि ज्ञात करने के लिए आकलन के उपरांत नीचे दिए गए सूत्रों का प्रयोग किया जाता है –

$$\text{बुद्धिलब्धि} = \frac{\text{मानसिक आयु}}{\text{वास्तविक आयु}} \times 100$$

वर्ग श्रेणी	बुद्धिलब्धि
सीमा रेखित मानसिक मंदता	70–85 या 90
अतिअल्प मानसिक मंदता	50–70
अल्प मानसिक मंदता	35–50
गंभीर मानसिक मंदता	20–35
अतिगंभीर मानसिक मंदता	20 से नीचे

'kkjhfjd v{kerk (Physical Disability)

यह शारीरिक एवं स्वास्थ्य संबंधी समस्या है जिसके फलस्वरूप समाज की सामान्य पारस्परिक क्रिया में कमी आ जाती है। अतः इन्हें समाज द्वारा विशेष सेवा एवं कार्यक्रम की आवश्यकता होती है। गामक अक्षमता कई प्रकार की होती है। इसके कुछ उदाहरण निम्नलिखित हैं –

(i) प्रमस्तिष्कीय पक्षाघात **(Cerebral Palsy)**

(ii) पोलियो **(Poliomyelitis)**

(iii) स्पाइना बायफिड़ा **(Spina Bifida)**

(iv) कुष्ठ रोग मुक्त व्यक्ति **(Leprosy-cured person)**

(v) जन्मजात विकृति **(Congential Anamolies)**

(vi) अविकसित अंग **(Undeveloped organs)**

(vii) मांसपेशीय क्षरण **(Muscular Dystrophy)**

(i) iefLr"dh; i{kk?kkr (Cerebral Palsy)

यह मस्तिष्क के लकवा के रूप में जाना जाता है जिसके कारण शरीर की स्थिति एवं गति प्रभावित होती है और फलस्वरूप गामक अक्षमता हो जाती है। मस्तिष्क की क्षति जन्म से पहले, जन्म के समय या जन्म के बाद कभी भी हो सकती है।

(ii) ikfy;k (Poliomyelitis)

पोलियो, वायरस संक्रमण से होने वाली असामान्यता हैं पोलियो वायरस रीढ़ की हड्डी के एंटीरियर हार्न सेल को क्षतिग्रस्त कर देते हैं, जिसके फलस्वरूप अक्षमता हो जाती है, वायरस का संक्रमण गति को नियंत्रित करने वाली नाड़ियों की कोशिकाओं को प्रभावित करता है।

पोलियो के मुख्यतः तीन वायरस होते है, जो निम्नलिखित है –

1. लियॉन **(Leon)**
2. लैंसिग **(Lansing)**
3. ब्रॉन्शाइड **(Bronshid)**

(iii) f}e:rk (Spina Bifida)

इसे मेरूदंड द्विशाखी कहते हैं। यह पैदाइशी असामान्यता है जिसमें रीढ़ की हड्डी में रचनात्मक दोष पाया जाता है। इसमें गर्भावस्था में ही बच्चे के प्रारंभिक विकास में कशेरुक, मेरूरज्जु के ऊपर बंद नहीं होती जिससे मेरूरज्जु का मुलायम क्षेत्र असुरक्षित छूट जाता है। अतएव यह एक थैले के रूप में उभर जाती है। इस पर किसी प्रकार की चोट के परिणामस्वरूप पैरों का पक्षाघात हो जाता है।

(iv) d"B jkx eä 0;fä (Leprosy-cured Person)

किसी व्यक्ति के जो अंग कुष्ठ रोग से प्रभावित होते हैं, उसकी संवेदनशीलता समाप्त हो जाती है। संवेदना नहीं रहने की वजह से व्यक्ति लापरवाही से कार्य करते हैं। उन्हें पता भी नहीं चलता है कि पैरों में छाले पड़ जाते हैं और संक्रमण हो जाता है। धीरे–धीरे मांस और हड्डियाँ गलने लगती हैं जिसके फलस्वरूप विकृतियां आ जाती हैं इन्हीं विकृतियो के कारण कुष्ठ रोग से ठीक हुए व्यक्ति को गामक अक्षम व्यक्ति कहा जाता है।

(v) tUetkr foÑfr (Congential Anamolies)

कभी–कभी कुछ बच्चों में जन्मजात विकृति होती है। जब पैदाइश के समय ही बच्चे के दोनों अथवा एक पांव अंदर की ओर मुड़ा हुआ होता है तो उस विकृति को सी.टी.इ.वी. **(Congenital Talepes Equino Varus)** के नाम से जाना जाता है।

(vi) vfodflr vax (Undeveloped Organs)

कुछ बच्चों में जन्मजात अविकसित अंग पाये जाते हैं जिसे फोकोमोलिया के नाम से जाना जाता है। इसमें अंग अविकसित होते हैं तथा इसमें पैर अथवा हाथ का विकास रूक जाता है। इसी प्रकार बड़े हत्थे लगे चम्मच की सहायता से बच्चा भोजन करने में सक्षम हो जाता है।

(vii) ekli'kh; {kj.k (Muscular Dystrophy)

यह एक ऐसी गामक विकृति हैं जिसमें बच्चे का जन्म सामान्य होता है एवं जन्म के 3 वर्ष के उपरांत उसकी मांसपेशियों में विकृति शुरु हो जाती है। जैसे–जैसे समय बीतता है उसकी विकृति इतनी गंभीर हो जाती है कि बच्चा चलने–फिरने में असमर्थ हो जाता है। जैसे–जैसे समय बीतता है उसकी विकृति गंभीर हो जाती है। कुछ वर्षों के पश्चात् उसके लिए बिस्तर से उठना मुश्किल हो जाता है, परिणामतः वह अपना कोई भी कार्य स्वयं से नहीं कर पाता।

fodykxrk f'k"Vkpkj (Disability Eitquette)

विकलांगता शिष्टाचार से हम यह समझते हैं कि किस प्रकार हमें विशेष बच्चों के साथ व्यवहार करना चाहिए। इसका प्रारंभ 1970 के प्रारंभिक दौर में हुए विकलांगता अधिकार आंदोलन के बाद हुआ। इसका मुख्य काम मुख्यतः उन मुद्दों की देखरेख के लिए है जो ज्यादातर असक्षम लोगों के लिए उठते हैं। शिष्टाचार के तरीके जिनके द्वारा हम विशेष क्षमता वाले बच्चों से वार्तालाप करते है।

(i) जब भी हम किसी विशेष बच्चे से बात करते हैं तो उससे सीधा संपर्क करें ना कि किसी साथी या सांकेतिक भाषा के द्वारा।

(ii) अगर आप किसी को खुद से परिचित करवाना चाहते हैं तो उससे हाथ मिलाएं।

(iii) बड़े लोगों से बड़ों की तरह ही बात करें। उनका पहला नाम लेकर ही उन्हें बुलाएं।

(iv) कभी भी किसी विकलांग जो कि पहियेदार कुर्सी पर हो तो उसके पहियेदार कुर्सी सहारे ना खड़े हो क्योंकि ये उनके लिए असुविधाजनक हो सकता है।

(v) अगर किसी को बोलने मे ंपरेशानी है तो उससे छोटे प्रश्न पूछे या उसका उत्तर खत्म होने का प्रतीक्षा करे ना कि बीच में ही उसकी गलती को सुधारने लग जाएं।

fo'k"k vko';drk okyk ckydk d fy, 'kkjhfjd xfrfofèk;k d ykHk

(Advantages of Physical Activities for Children with Special Needs)

स्कूल के कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार के शैक्षिक अनुभव डाले जाने चाहिए। ये बच्चों के लंबे, सुखी व सामान्य जीवन में योगदान करते हैं। शिक्षा संबंधी अनुभवों में कक्षा के अंदर व बाहर के अनुभव शामिल होते हैं। बच्चों के संतुलित विकास के लिए सभी गतिविधियों को पूरा करना होगा। अतः पाठचर्या शब्द के स्थान पर सहपाठ्चर्या गतिविधियां शब्द डाला गया है।

सहपाठ्चार्य संबंधी गतिविधियों के लाभ / कार्य –

1. शारीरिक विकास – शारीरिक शिक्षा खेल, (स्पोर्टस) आदि शारीरिक विकास को प्रोत्साहित करती हैं तथा इससे अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य, शरीर का विकास होता है तथा शक्ति और क्षमता में वृद्धि होती है।
2. सामाजिक प्रशिक्षण – सहपाठ्यचार्या संबंधी गतिविधियों में भाग लेने से बच्चे मूल्यवान व्यावहारिक सबक सीखते हैं। वे समूह में काम करना और एक दूसरे से सहयोग करना भी सीखते हैं।
3. नैतिक प्रशिक्षण – बच्चे दूसरों के विचारों को स्वीकार करना और उनका सम्मान करना सीखते हैं। वे नैतिक गुण जैसे ईमानदारी सच्चाई व न्याय का पाठ सहपाठ्यचर्या गतिविधियों के माध्यम से सीखते हैं।
4. नागरिक प्रशिक्षण – सहपाठ्यचर्या गतिविधियों के माध्यम से विद्यालय प्रजातंत्र के लिए प्रशिक्षण आधार प्रदान करना है। ये बच्चों को नागरिकों के रूप में अधिकारों व जिम्मेदारियों के अवगत कराते हैं।
5. मनोरंजन संबंधी रूचियां – खाली समय का इष्टतम प्रयोग स्कूल में प्रारंभ होना चाहिए। सहपाठ्यचर्या गतिविधियां सृजनात्मकता विकसित करने में सहायता करती है।
6. शैक्षिक कार्य के पूरक – सहपाठ्यचर्या गतिविधियां कक्षा में शिक्षा के लिए पूरक का दायित्व उठाती है।
7. व्यक्तिगत रूचि का विकास – सहपाठ्यचर्या संबंधी गतिविधि बच्चों में व्यक्तिगत रूचियां उत्पन्न करने का प्रयास करती है।
8. अनुशासन – सहपाठ्यचर्या गतिविधियों से आत्मानुशासन बनता है। विभिन्न गतिविधियों के विभिन्न नियम होते हैं।
9. सौंदर्यशास्त्र का विकास – चित्रांकन, पेंटिंग, खिलौना निर्माण, चार्ट बनाना, मॉडल तैयार करना इत्यादि सौंदर्य के मूल्य विकसित करते हैं।
10. सृजनात्मकता का विकास – सहपाठ्यचर्या संबंधी गतिविधियां छात्रों में सृजनात्मकता विकसित करती है।
11. व्यवसायिक विकल्प – सहपाठ्यचर्या संबंधी गतिविधियां करने से बच्चों को हॉबी विकसित करने में सहायक होती है।

12. शिक्षक छात्र संबंधों का विकास – शिक्षक छात्रों के व्यवहार, रूचियों, पसंद, सामाजिक व्यवहार का पता चलता है।

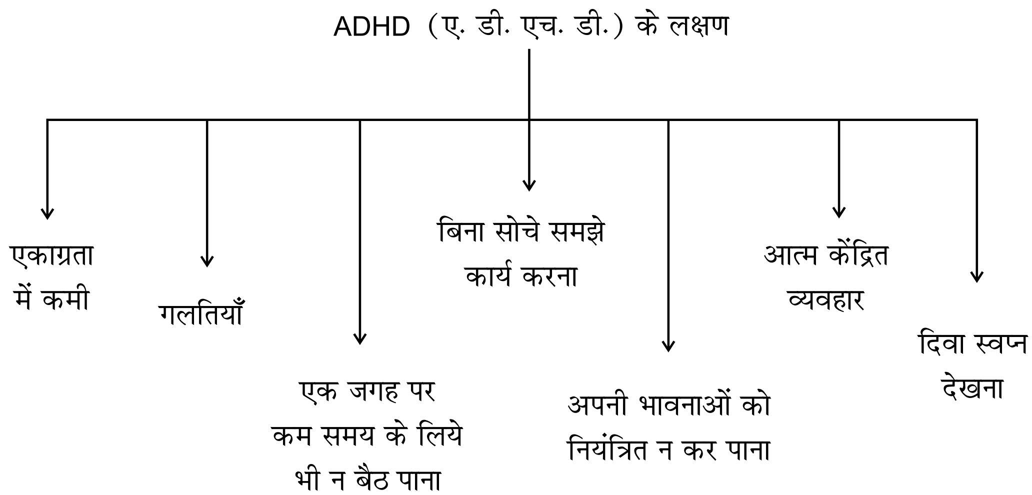
fodkj

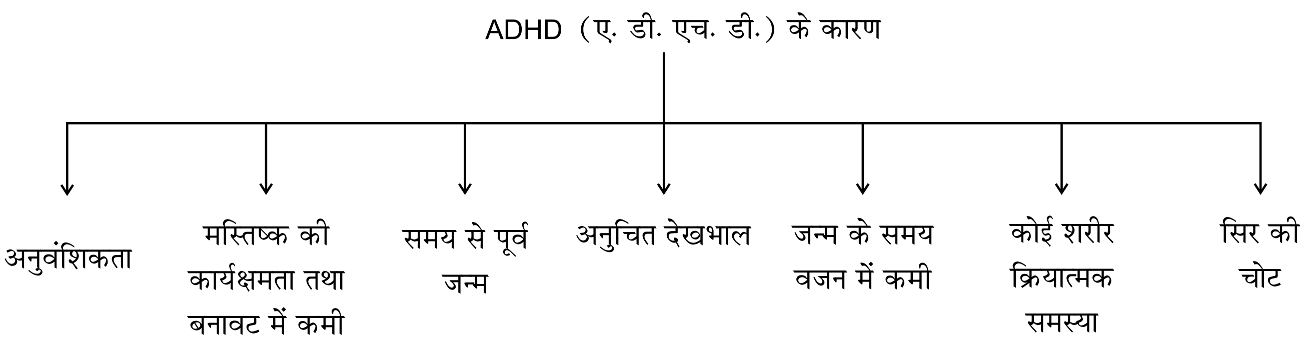
शब्द "विकार" संयुक्त राज्य अमेरिका में मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए आधिकारिक मार्गदर्शिका, मानसिक विकारों के डाग्नोस्टिक और सांख्यिकीय मैनुअल (डी एस एम) वी से एक चिकित्सा शब्द है। डीएसएम वी अनुसार "मानसिक विकार" को परिभाषित करता है : एक सिंड्रोम एक व्यक्ति की संज्ञान, भावना विनयमन, या व्यवहार में चिकित्सकीय रूप से महत्वपूर्ण गड़बड़ी द्वारा दर्शाता है जो मानसिक कार्यप्रणाली के तहत मनोवैज्ञानिक, जैविक या विकासात्मक प्रक्रियों में एक असफलता को दर्शाता है।

¼1½ /;ku Hkko ,o vfr lfØ;rk fodkj %& **Attention deficit hyperactivity disorder**

(A) ADHD (ए. डी. एच. डी.)

ए. डी. एच. डी. से पीडित व्यक्ति अत्याधिक सक्रिय हो जाता है तथा उसके लिए अपने आवेग को नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है तथा ध्यान केन्द्रित नही कर पाता है





(2) lonh ilLdj.k fodkj (SPD Sensory Processing Disorder)

Sensary Processing Disorder (lonh ilLdj.k fodkj)

“संवेदी प्रक्रमण विकार एक प्रकार का मस्तिष्क सम्बन्धी रोग है जिसमे मस्तिष्क का एक ऐसा भाग जो संवेदी सूचनाओं की व्याख्या करने से रोकता है।”

इस विकार में तंत्रिका तंत्र की कार्य क्षमता में आयी कमी के कारण तन्त्रिका तंत्र इंद्रियों के माध्यम से प्राप्त हुई सूचना को प्राप्त हुई सूचना को प्राप्त करने में या तो असमर्थ हो जाता है अथवा इन सूचनाओं को प्राप्त करने में मुश्किल आती है।

SPD (एस. पी. डी.) के लक्षण

व्यवहारिक लक्षण
- अवाज के प्रति अत्याधिक संवेदनशील होना
- सुगन्ध के प्रति अत्याधिक संवेदनशील होना
- रचनात्मक खेलों में शामिल न होना

शारिरिक लक्षण
- खराब आसन तथा खराब संतुलन
- खराब मांसपेशीय वृद्धि।
- नींद न आना अथवा नींद कम आता
- शरीर के किसी हिस्से में अत्याधिक कम्पन्न
- खराब तालमेल

मनोवैज्ञानिक लक्षण
- समाज से अलग रहना
- अवसाद
- आक्रमकता
- चिंता
- भीड़ से डर लगना
- आक्सीजन छूने से डरना

SPD (एस. पी. डी.) के कारण

- वंशानुगत तत्व
- असधारण मस्तिष्क
- तंत्रिका तंत्र सम्बंधी विकार
- गर्दन के ऊपरी भाग तथा ब्रेन स्टेम सम्बन्धी चोट
- भोजन के तत्वों से एलर्जी
- मादक पदार्थे का सेवन
- खराब वातावरण

(3) vkikl h’kuy MfQ,V fMlvkMj (Oppositional Defiant Disorder) ODD

ओपोसीशनल डेफ़िएंट डिसऑर्डर बच्चों के ऐसे स्वभाव को कहते हैं, जिसमें वो बड़ों को बात नहीं सुनते हैं, गुस्से में रहते हैं, और लड़ने को तैयार रहते हैं। ये 20 प्रतिशत स्कूल जाने वाले बच्चों में पाया जाता है और ज़्यादातर लड़कों में देखा गया है।

ओपोसीशनल स्वभाव बच्चों में तब ज्यादा पाया जाता है, जब वो भूखे, दुखी या परेशान होते हैं। ऐसी स्थिति में वे अपने माता–पिता या टीचर की बात नहीं सुनते हैं। ज्यादातर ऐसा स्वभाव 2–3 साल के बच्चे के जीवन का एक आम हिस्सा होता। लेकिन अगर ऐसा स्वभाव बच्चे में हमेशा ही देखा जाए या यह उनकी रोज की आदत बन गए तो यह एक चिंता का विषय है। ऐसे स्वभाव की वजह से बच्चे को पढ़ाई करने और दूसरों से मेल–जोल रखने में परेशानी होती है, जिससे उनके रोज़मर्रा के जीवन पर असर पड़ता है।

"यह व्यवहार विकारो का एक समूह है जिसे विघटन कारी व्यवहार विकार के नाम से भी जाना जाता है इस विकार में पीड़ित व्यक्ति अपने चारों ओर की चीजों को बाधित करता है।

ODD (ओ. डी. डी.) के लक्षण

व्यवहार
- तर्क करना
- लडाई करना
- दूसरो को आरोपित करना
- स्वेच्छा से दोस्ती तोड़ना
- बार बार आज्ञा का उल्लंघन करना

संज्ञानात्मक
- अक्सर हताश होना
- ध्यान केंद्रित करने में मुश्किल होना
- बोलने से पहले न सोचना

मनोवैज्ञानिक
- दोस्त बनाने में मुश्किल होना
- झुंझलाहट की भावना
- आत्मसम्मान की कमी

ODD (ओ. डी. डी.) के कारण

अनुवाशिक कारण
- यदि परिवार के सदस्यो को मनोदशा सम्बन्धी विकार हो, चिन्ता सम्बन्धी विकार हो, व्यक्तित्व सम्बन्धी विकार हो

जैविक कारण
- मस्तिष्क सम्बन्धी चोट
- न्यूरो ट्रांसमीटर का असामान्य रूप से कार्य करना

वातावरण सम्बन्धी कारण
- पारिवारिक जीवन का ठीक न चलना

dkj.k &

» जीव–विज्ञान संबंधी कारण

» मानसिक कारण

» सामाजिक कारण

tkf[ke d! dkj.k &

» परिवार संबंधी

» बच्चे की मनोदशा

y{k.k &

» जानबूझ के बड़ों की बात न मानना

» दूसरों पे गुस्सा करना

» अपनी गलतियों के लिए दूसरों का दोष लगाना

» बहस करना

» दोस्तों की कमी होना

» पढ़ाई में पीछे रहना

jkxfunku %

ओपोसिशनल स्वभाव का निदान दिमाग के डॉक्टर **(Psychiatrist)** बच्चे की जांच करने पर जांचे –

- पूरे स्वास्थ्य का मूल्यांकन
- गलत स्वभाव की आवृत्ति और तीव्रता
- दूसरी मानसिक बीमारियों की जाँच जैसे अवसाद, बाइपो बीमारी या तनाव।

eukxfLr ck/;rk fodkj & **Obessive Compulssive Disorder & OCD**

इस विकार में पीड़ित व्यक्ति अपने से सम्बंधित वस्तुओं को बार बार जाँचता है तथा दैनिक जीवन से जुडी कुछ क्रियाओं को बार–बार दोहराता है जैसे बार–बार हाथ धोना, रूपयों को बार–बार देखना

mipkj %

- परिवार के सदस्यों और माता–पिता का प्रशिक्षण
- बच्चे की ट्रेनिंग (Cognitive problem - Solving Skills Training)
- सामाजिक स्वभाव सुधारने की ट्रेनिंग

OCD (ओ. सी. डी.) के लक्षण

- जुनूनी विचार
  - दूषित होने का डर
  - जरूरत से ज्यादा धार्मिक कार्यो पर ध्यान केन्द्रित करना
  - चीजो को खाने का डर
  - व्हमी
- बाध्यकारी व्यवहार
  - चीजो की दोहरी जाँच करना
  - अपने प्यारो की कुशलता को बार–बार जाँचना
  - शब्दों को बार बार दोहराना
  - धाने तथा साफ करने की क्रिया पर अत्याधिक समय व्यतीत करना
  - चीजों को व्यवस्थित करने में ज्यादा ध्यान देना
  - अत्याधिक प्रार्थना करना
  - घर में खराब सामान को इकट्ठा करके रखन

OCD (ओ. डी. डी.) के कारण

- जैविक तत्व
  - न्यूरोट्रांसमीटर के स्तर में कमी
  - मस्तिष्क के मार्गो मे रूकावट
- आनुवांशिक तत्व
  - जो मातापिता से बच्चों में स्थानांतरित होते है।
- संक्रमण
  - स्ट्रैपयेकोक्स से संक्रमित होना
- वातावरण सम्बन्धी तत्व
  - पर्यावरण के तनाव
  - शारीरिक व मानसिक अत्याचार

(4) vkclflo dEiyflo fMlvkMj **OCD (Obessive Compulsive Disorder)** eukxflr ckË;rk fodkj

बार–बार आने वाला ये विचार या ख्याल जो आपको हर समय चिंताग्रस्त या व्यग्र बनाए रखता है और आपकी दिनचर्या या अन्य कामों को प्रभावित भी करता है ये ख्याल ऑब्सेशन कहलाते हैं। ये ऑब्सेशन अलग अलग तरह के होते हैं, कुछ

लोग सफाई को लेकर परेशान रहते हैं और उन्हें ये चिंता लगी रहती है कि उनके हाथों में कीटाणु लगे हैं जबकि कुछ देर पहले ही उन्होंने हाथ धोया होगा।

ओसीडी से पीड़ित लोग कई तरह की चिंताओं ओर कष्टों का अनुभव करते हैं। इस चिंता से निजात पाने के लिए वे कुछ गतिविधियों या हरकतें बार–बार करते हैं इन्हें कम्पलशन यानी बाध्यता कहा जाता है, यानि ऐसा करने के लिए वे बाध्य हो जाते हैं, ओसीडी से पीड़ित लोगों को ये कम्पलशन अस्थायी राहत जरूर देते हैं। ऑब्सेशन्स के चक्र के बाद बाध्यकारी व्यवहार यानि कम्पलसिव बिहेवियर, व्यक्ति की दिनचर्या को संभाले रखने की क्षमता को कम करता जाता है तो इसे ओसीडी की अवस्था कह सकते हैं।

eukxfl r ck/;rk fodkj & **(Symptoms of OCD)**

ओसीडी की पहचान व्यक्ति के कम्पलसिव व्यवहार को देखकर की जा सकती है, इसके मुख्य लक्षण इस तरह से हैं –

1. साफ सफाई – कुछ लोग को संक्रमण का लगातार भय बना रहता है। वे लगातार अपने हाथ धोते रहते हैं और घर की सफाई करते रहते हैं।

2. व्यवस्था और सुरूचि – कुछ लोग चीजों को सही जगह पर रखने या हर चीज़ को व्यवस्थित करने के प्रति ऑब्सेस्ड रहते हैं। अपनी चिंता को कम करने के लिए वे किताबों को फिर से लगाएंगे, बर्तनों को सही ढंग से रखते रहेंगे, कालीन को ठीक करते रहेंगे, तकिया और चदरों को बार–बार सही ढंग से बिछाते रहेंगे।

3. गिनती करते रहना – कुछ लोग अपने सामान और दूसरी चीजों की लगातार गिनती करते रहते हैं। वे सीढ़ियों की भी गिनती करते हैं। अगर उनसे गिनती छुट जाती है तो वे फिर से शुरु करते हैं।

4. सुरक्षा – कुछ लोगों में सुरक्षा को लेकर निराधार भय आ जाता है, वे लगातार चेक करते रहते हैं कि दरवाजे खिड़कियां ठीक से लगी हों। स्टोव या गैस का चूल्हा बंद है या नहीं आदि। अगर आप अपने परिचित किसी व्यक्ति में ऐसा व्यवहार देखते हैं, तो आपको उनसे बात करने की कोशिश करनी चाहिए और उन्हें मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से मदद हासिल करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। हालांकि ये स्पष्ट नहीं है कि यह एक तंत्रिका तंत्र तथा विकास से सम्बंधी विकार है। इस विकार में पीड़ित व्यक्ति किसी शब्द अथवा किसी वाक्य को बार–बार दोहराता है।

1. स्वालीन। आत्मकेन्द्रित स्पेक्ट्रम विकार – Authism Dpectrum Disorder - ASD: एक गंभीर मानसिक विकार है, जिसमें व्यक्ति सामाजिक अतः क्रिया, दोष्पूर्ण तथा रूढः व्यवहार करता है।

2. जैविक / न्यूरोलॉजिकल कारक – कुछ शोधों में पाया गया है कि दिमाग में सिरोटोनिन नाम के रसायन में असंतुलन की वजह से ओसीडी हो जाता है।

3. जीवन में बदलाव – कभी–कभी जीवन में होने वाले प्रमुख बदलावों जैसे नई नौकरी या बच्चे का जन्म आदि से व्यक्ति को नई जिम्मेदारियों का बोझ महसूस होने लगता है।

ASD (ए. एस. डी.) के लक्षण

- बातचीत करने में समस्या
- भाषा से सम्बंधित समस्याए
- आखों से सम्पर्क स्थापित काने से बचना
- सामाजिक क्रियाओं में भाग न लेना
- बार बार दो हराने वाली क्रियाओं में व्यस्त रहना
- किसी वस्तु को बार-बार छूना
- स्वाद अवाज तथा गंध के प्रति अत्याधिक संवेदनशील होना
- समाजिक समपर्क स्थापित करने से बचना

ASD (ए. एस. डी.) के कारण

अनुवांशिक कारण

- जुड़वा बच्चों की स्थिति में ौक होने सम्भावना 30: से 40: तक अधिक हो जाती है
- भाई बहन की स्थिति में ौक होने की सम्भावता 10: से 20: तक अधिक हो जाती है
- फ्रिगलेक्स सिड्रोम

वातावरण सम्बन्धी तत्व

- माता का गर्भ के समय विभिन्न वायरस के समपर्क मे आना
- बूढ़े मां बांय से उत्पन्न सन्तान
- सेरिब्रिल डाईजिनोसिस
- रेल्ट सिड्रोम
- चयापचय क्रिया में जन्म से उत्पन्न विसंगति

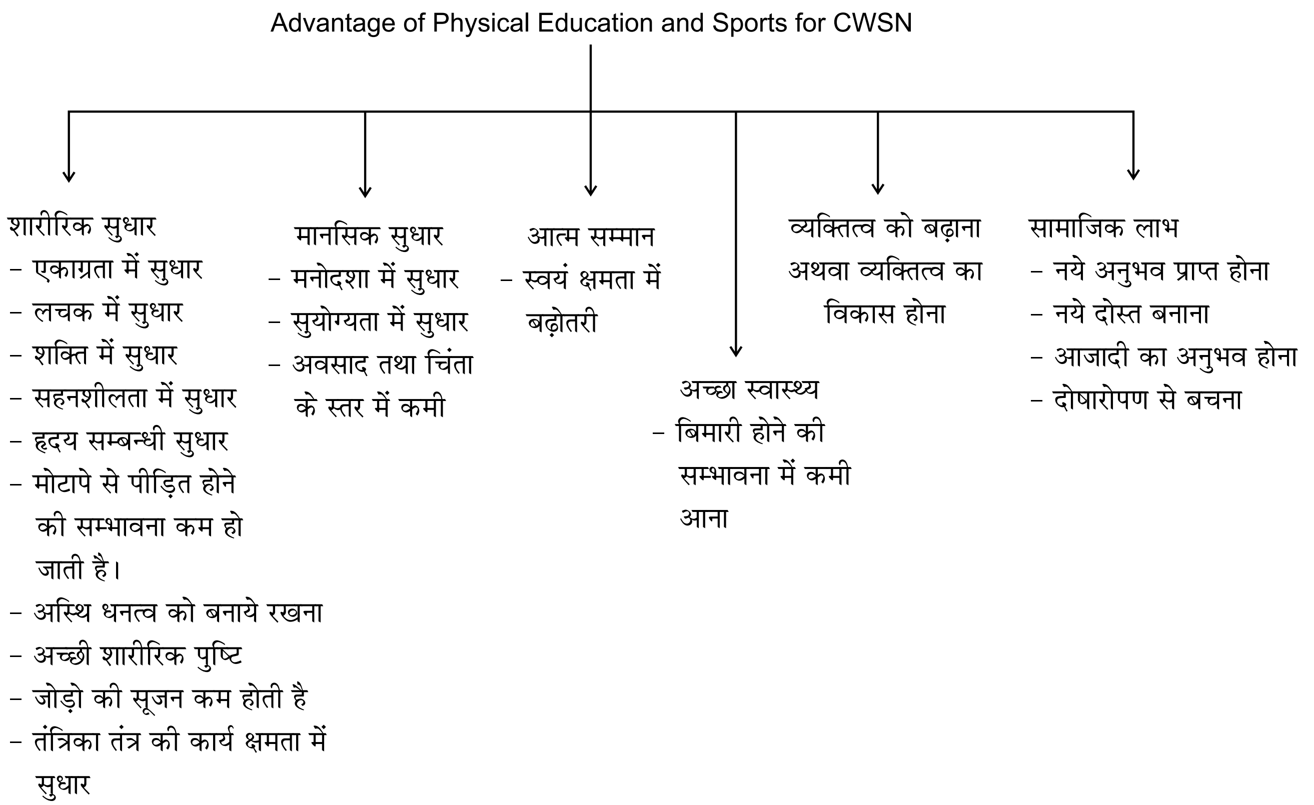
v{kerk okys ckydk d fy, 'kkjhfjd f'k{kk ,o [kydn

(Physical Education for Differently Abled)

शारीरिक शिक्षा के अर्थ को समझने से पहले यह जानना आवश्यक है कि शिक्षा का अर्थ क्या है? शिक्षा का सामान्यतः अर्थ हम स्कूल, कॉलेज व विश्वविद्यालयों में पुस्तकों द्वारा दिये जाने वाले ज्ञान से ही लगाते है। यदि इस विधि को ही हम शिक्षा मान लें तो यह शिक्षा की अधूरी और बहुत संकुचित परिभाषा हैं

शिक्षा वास्तव में कहीं भी ग्रहण की जाती है, चाहे यह एक कक्षाकक्ष हो या खेल का मैदान या कोई और जगह और इसी आधार पर हम कह सकते हैं कि व्यक्ति के व्यवहार व मानसिक सोच में अनुभवों द्वारा लाया गया परिवर्तन ही शिक्षा है। शारीरिक शिक्षा, सामान्य शिक्षा का एक अभिन्न अंग माना गया है और दोनों में अन्तर केवल इतना है कि शिक्षा जहां कक्षाकक्ष और प्रयोगशालाओं में दी जाती है, वहीं शारीरिक शिक्षा खेल मैदानों आदि में दी जाती है। विधि कोई भी हो शारीरिक शिक्षा को भी शिक्षा ही माना गया है जिसमें छात्र मनोरंजनात्मक गतिविधियों द्वारा भाग लेते हुए वांछित दिशा में अपना अनुभवों के आधार पर व्यवहार में परिवर्तन महसूस करता है।

जे. एक विलियम्स के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा मानव की शारीरिक क्रियाओं से उत्पन्न ऐसी उपलब्धियों में हैं, जो किसी विशेष लक्ष्य को लेकर चुनी और कराई गई हो।"



'kkjhfjd f'k{kk d y{; ,o mnn'; (Aims and objectives of Physical Education)

t- ch- u'k (J. B. Nash) d vu|lkj &

1. शारीरिक विकास (Physical Development)
2. स्नायु – मांसपेशियां संबंधी विकास
3. व्याख्यात्मक विकास
4. संवेगात्मक विकास

बुक वाल्टर ने भी तीन उद्देश्यों का वर्णन किया है –

1. स्वास्थ्य
2. फालतू समय का उचित प्रयोग
3. नैतिक चरित्र

लैसली ने निम्न पांच प्रकार के उद्देश्य बताएं हैं –

1. शारीरिक अंगों का विकास
2. स्नायु – मांसपेशियां संबंधी विकास
3. भावात्मक विकास
4. सामाजिक विकास
5. बौद्धिक विकास

शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का एक अभिन्न अंग है, पहले शारीरिक शिक्षा को केवल खेल कूद ही समझा जाता था परंतु जैसे–जैसे समय में परिवर्तन होता गया शारीरिक शिक्षा का महत्व बढ़ता गया, आज के इस आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा में खेलों का विशेष महत्व है।

एक आकस्मिक मूल्यांकन के आधार पर एक विकलांग शिक्षार्थी के लिए सवाधानीपूर्वक डिजाइन किए गए शारीरिक शिक्षा, शिक्षा कार्यक्रम के विकास, क्रियान्वयन और निगरानी कला और विज्ञान दोनों है, जो शिक्षार्थी को जीवनभर के लिए आवश्यक कौशल देने के लिए शारीरिक फिटनेस और कल्याण को बढ़ाने के लिए अवकाश, मनोरंजन और खेल के अनुभव अभिकल्पित शारीरिक शिक्षा आम तौर पर 3–21 वर्ष के छात्राओं के लिए स्कूल आधारित कार्यक्रमों को दर्शाती है। संधीय कानून का आदेश है कि विकलांग छात्रों को शारीरिक शिक्षा प्रदान की जाएगी। शारीरिक शिक्षा को भौतिक और मोटर कौशल, मौलिक मोटर कौशल और पैटर्न, जलीय नृत्य और व्यक्तिगत और समूह के खेल और खेल के कौशल के विकास के रूप में परिभाषित किया गया है, अंदर और आजीवन खेल सहित।

,dhÑr 'kkjhfjd f'k{kk dk vo/kkj.kk ,o egRo

(Concept and Need of Integrated Physical Education)

एकीकरण का शाब्दिक अर्थ है कि जो मुख्यधारा में प्रयोग किया जाता है। एकीकरण को शिक्षा अथवा रोजगार के क्षेत्र में संकुचित नहीं किया जा सकता।

एकीकरण के प्रति आयाम विशिष्ट बालकों की व्यक्तिगत आवश्यकता के संबंध में निम्नलिखित में एक या एक से अधिक क्षेत्रों में उपयोग किया जा सकता है –

(i) शारीरिक एकीकरण – शिक्षा केन्द्र पर विशिष्ट कार्यक्रमों के साथ–साथ सामान्य शिक्षण कार्यक्रमों की योजना बनाई जाए।

(ii) सामाजिक एकीकरण – शारीरिक रूप में बाधित छात्र तथा सामान्य छात्रों की आपसी बातचीत, व्यवहारों विचार से तालमेल संप्रेषण की योजना बनाई जाए।

(iii) शैक्षिक एकीकरण – शारीरिक रूप से बाधित तथा सामान्य छात्रों द्वारा साथ–साथ संस्था के संसाधनों के उपयोग की योजना सुनिश्चित करना।

,dhdj.k dk vFk &

1. सामान्य विद्यालय में विशिष्ट सेवायें उपलब्ध कराना।
2. व्यक्तिगत कार्यक्रम उपलब्ध कराना।
3. माता–पिता के विचार गंभीरता से लेना।
4. शिक्षाविदों तथा शिक्षण संस्था के प्रशासकों को सहयोग देना।
5. समस्त बालकों को मानवीय अन्तरों को स्वीकर करने तथा समझने की शिक्षा देना।

स्टीफन तथा ब्लैक हर्ट के अनुसार – "शिक्षा की मुख्यधारा का अर्थ बाधित (पूर्ण रूप से अपंग नहीं) बालकों की सामान्य कक्षाओं में शिक्षण व्यवस्था करना है। यह समान अवसर मनोवैज्ञानिक सोच पर आधारित है जो व्यक्तिगत योजना के द्वारा उपयुक्त सामाजिक मानकीकरण और अधिगम को बढ़ावा देती है"।

vudyh ;k :ikrfjr f'k{kk e pkj ifØ;k egRoi.k g & **(Adaptive Education)**

1. मानकीकरण **(Normalization)**
2. संस्थारहित शिक्षा **(Deinstitutionalization)**
3. शिक्षा की मुख्यधारा **(Mainstreaming)**
4. समावेश **(Inclusion)**

vudyh f'k{kk dh fo'k"krk, &

1. अनुकूली शिक्षा ऐसी शिक्षा है जिसके अन्तर्गत शारीरिक रूप से बाधित बालक तथा सामान्य बालक साथ–साथ सामान्य कक्षा में शिक्षा ग्रहण करते हैं।
2. रूपांतरित शिक्षा विशिष्ट शिक्षा का विकल्प नहीं हैं शिक्षा तो विशिष्ट शिक्षा का पूरक है।
3. रूपांतरित शिक्षा अध्यापकों, शिक्षाविदों तथा माता–पिता के सामूहिक प्रयास पर आधारित है।
4. यह अपंग बालकों को उनके व्यक्तिगत अधिकारों के रूप में स्वीकार करती हैं।

vu|d|yh f'k{kk dh vko';drk & (Adaptive Education)

1. सामान्य मानसिक विकास संभव है – समन्वित शिक्षा व्यवस्था में, अपंगों की सामान्य बालकों के साथ मानसिक रूप से प्रगति करने का अवसर प्रदान किया जाता है।
2. सामाजिक एकीकरण को सुनिश्चित करना – अपंग बालकों में कुछ सामाजिक गुण बहुत संगत होते हैं जब वे सामान्य बालकों के साथ शिक्षा पाते हैं।
3. समन्वित शिक्षा कम खर्चीली है।
4. समन्वित शिक्षा के माध्यम से एकीकरण संभव है।
5. समानता के सिद्धांत का अनुपालन करना है।

: ikrfjr f'k{kk dk {k=

क्षेत्र समन्वित शिक्षा शारीरिक रूप से बाधित बालकों को निम्न प्रकार की शिक्षण सुविधाएं उपलब्ध कराती हैं।

1. अस्थि बाधित बालक
2. श्रवण बाधित बालक
3. दृष्टि बाधित अथवा एक आंख वाले बालक
4. अधिगम असमर्थी बालक
5. मानसिक मन्दित बालक जो शिक्षा के योग्य हो।

Concept of Inclusion, its Needs and Implemention - lekos'k

सन् 1960 तक विश्व के कई देशों में निःशक्त बच्चों को समेकित किया जाने लगा था। वर्ष 1970 इन बालकों की शिक्षा में नई शुरुआत की गवाह बनी और इसे और ज्यादा बढ़ावा तब मिला जब संयुक्त राष्ट्र संघ ने सन् 1981 को इंटरनेशनल ईयर फॉर द डिसेबल्ड पर्सन्स घोषित किया। **The UN Convention on the Right of Persons with Disabilities**

(UNCRPD) सन् 2006 में अपनायी गयी

jk"Vh; ifjn'; (National Perspective)

भारत को आजादी मिलने के बाद ही सही मायनों में निःशक्त बालकों की शिक्षा पर ध्यान दिया गया। जब शिक्षा मंत्रालय ने विशेष बालकों की शिक्षा के लिए एक विशेष इकाई की स्थापना की थी। सन् 1950 तक देश में कई विशेष विद्यालयों का खुलना जारी रहा।

समावेशीय शिक्षा के अर्थ को समझने के लिए आइये इन निम्नलिखित परिभाषाओं पर नज़र डाल लेते हैं –

जियांग्रेसो (1997) – समावेशीय शिक्षा में मूल्य, सिद्धांत और अभ्यास है जो विद्यार्थी की निःशक्तता, विभिन्नता के नामों पर ध्यान न देकर उनके लिए असरदार और अर्थपूर्ण शिक्षा की तलाश करती हैं

अडवाणी और चढ्ढा (2003) – समावेशीय शिक्षा का मकसद सबके लिए समान अवसर और पूर्ण भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए अनुकूल विद्यालय उपलब्ध करना है और इस तरह से सभी विशेष आवश्यकता वाले बालकों को मुख्यधारा की शिक्षा की परिधि में लाना है।

l ekos'kh; f'k{kk dk Lo:i & (The Concept of Inclusive Education -)

विशेष विद्यालयों में शिक्षा प्राप्त करने से उत्पन्न अलगाव की समस्या से पार पाने के लिए विशेष बालकों को सामान्य विद्यालयों में अन्य बालकों के साथ शिक्षा प्रदान करना शुरु कर दिया गया। ऐसा कर निःशक्तों की शिक्षा के नज़रिये से भी बेहतर था और यह कम खर्चीला भी था।

समय के बीतने के साथ यह देखा गया कि विद्यालय की परिस्थितियों के मुताबिक बालक को खुद को तैयार होने के लिए कहना न्यायोचित नहीं था। इसलिए बाद में यह माना गया कि बालक की जगह यह विद्यालय का फर्ज है कि वह अपने आप को इस लायक बनाये कि वह सभी प्रकार के बालकों को आसानी से शिक्षा प्रदान कर पाये।

l ekos'kh; f'k{kk dh vko';drk rFkk egRo

(Need and Importance of Inclusive Education)

1. शैक्षिक वातावरण – जब असमर्थ बालक को सामान्य विद्यालय में भेजा जाता है तो वह शैक्षिक तौर पर अपने आपको विद्यालय में समायोजित कर लेता है तथा उसके मन में यह विचार नहीं आता कि वह दूसरे बालकों की अपेक्षा किसी भी क्षेत्र में कम है।
2. कम खर्चीली – भारत एक विकासशील देश है तथा विकास के लिए अधिक धन की आवश्यकता है। इस दृष्टि से समावेशी शिक्षा अधिक सस्ती है।
3. मानसिक विकास – असमर्थ बालकों को विशिष्ट शिक्षा अलग विद्यालयों में निपुण व प्रशिक्षित अध्यापकों की देखरेख में प्रदान की जाती है।
4. सामाजिक मूल्यों का विकास – शिक्षा का उद्देश्य बालकों को केवल शिक्षित करना नहीं है बल्कि उनका पूर्ण विकास करना हैं
5. समानता का सिद्धांत – भारतीय संविधान में प्रत्येक बालक को बिना किसी भेदभाव के एक समान श्यिाक्षा देने की बात की गई है।
6. प्राकृतिक वातावरण – सामान्य विद्यालयों में असमर्थ बालकों को प्राकृतिक वातावरण प्राप्त होता हैं सामान्य बालक भी उनको अपना साथी समझने लग जाते हैं तथा असमर्थ बालक अपने आपको सहजता से उनके साथ समायोजित कर लेते हैं।

विशिष्ट शिक्षा के स्वरूप की रचना प्रतिभाशाली बालकों की विशेष आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए बाधिताओं से संबंधित सेवाएं जैसे यातायात, चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक निर्धारण, भौतिक, शारीरिक तथा व्यावसायिक प्रशिक्षण तथा परामर्श आदि की भी आवश्यकता होती है। विशिष्ट शिक्षा के क्षेत्र में उपरोक्त संसाधन आवश्यक है, जो शिक्षा को अधिक प्रभावी बनाने में सक्षम है।

विशेष शिक्षक से तात्पर्य ऐसे शिक्षक से है जो विशेष आवश्यकता वाले बच्चे की आवश्यकता को समझ सके। विशेष शिक्षक विशेष बच्चों को से संबंधित शिक्षण–विधि व तकनीकों से अवगत कराना। उन्हें उचित राय देना इत्यादि। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि विशेष शिक्षा के क्षेत्र में एक विशेष शिक्षक की भूमिका चुनौतीपूर्ण है।

fo’k"k vko’;drk oky ckydk d fy, [ky&xfrfofèk;k|

(Sports Activities for Special Need Children)

Hkfedk (Introduction)

सामान्य व्यक्तियों की तरह, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को भी शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए शारीरिक क्रियाओं तथा खेलकूद की आवश्यकता होती है। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों का प्रयोग सुनने में भले ही अटपटा लगे पर यह एक वास्तविकता है। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए भी शारीरिक शिक्षा होनी चाहिए, जिसमें आवश्यकतानुसार परिवर्तन किया जा सके, इसलिए यह सामान्य व्यक्तियों की तुलना में विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए उपयुक्त होनी चाहिए। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को उनकी शक्ति और क्षमता के अनुसार वर्गीकृत करके उन्हें शारीरिक क्रियाओं में शामिल किया जाना चाहिए। ऐसे बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियां, खेल, लयताल सम्बंधी कार्यक्रमों का चयन एवं नए खेलों का प्रारूप बालकों की आवश्यकता को ध्यान में रखकर बनाया जाता है।

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा में सम्मिलित किए जाने वाले कार्यक्रम व्यक्तिगत तथा सामूहिक स्तर पर आयोजित किए जा सकते हैं। यह कार्यक्रम समूह के प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता, क्षमता तथा योग्यता को ध्यान में रखकर बनाए जाने चाहिए। कार्यक्रम का ध्येय इसके प्रयोगकर्त्ता को लाभ पहुँचाना होता है। ऐसे कार्यक्रमों के आयोजन के समय, अभिभावकों, अध्यापकों, प्रशासकों के साथ सामंजस्य स्थापित करके उनकी सहायता भी ली जा सकती है। ऐसे कार्यक्रमों का आयोजन विद्यालय या अन्य किसी संस्था द्वारा किया जा सकता है।

वर्तमान समय में समाज में विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की दशा में सुधार की दृष्टि में एक क्रांतिकारी रूप में परिवर्तन आया है। इस शताब्दी में विशेष आवश्यकता वाले व्यक्तियों ने जीवन को एक चुनौती के रूप में स्वीकार करके, अपनी प्रतिभा के दम पर सामान्य व्यक्तियों के समक्ष एक मिसाल छोड़ी है। आज सुधा चन्द्रन जैसी नृत्यांगना से कौन प्रभावित नहीं होगा, जिसने अपंगता के बावजूद नृत्य के क्षेत्र में अपनी प्रतिभा एवं सामर्थयता का लोहा मनवाया है। शारीरिक क्रियाएं विशेष बच्चों को मन बहलाने तथा काम के बीच उत्पन्न हुई थकावट को दूर करने का अवसर प्रदान करती है।

fo’k"k vko’;drk oky cPpk d fy, 'kkjhfjd fØ;kvk dk vkèkkj

(Basis of Physical Activities for Special Needs Children)

विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा मुख्य रूप से दो तथ्यों पर आधारित होती है :

1. किसी व्यक्ति विशेष से जानकारी प्राप्त करके उसकी शारीरिक क्षमता के अनुकूल शारीरिक क्रियाएं करवानी चाहिए।

2. विशेष आवश्यकता वाले बालकों के लिए शारीरिक गतिविधियां करवाने वाले शिक्षकों को विशेष रूप से प्रशिक्षित किया जाए, जिससे वह कुशलतापूर्वक उन्हें गतिविधियां करवा सकें। कुशलतापूर्वक कार्यों के लिए आवश्यक उपकरणों का भी प्रबंध होना चाहिए। उपकरणों का प्रयोग किस प्रकार किया जाए इसका निर्धारण प्रशिक्षक को कर लेना चाहिए। शिक्षक को सम्मलित किए विशेष बच्चों के समूह से परिचित हो जाना चाहिए क्योंकि शारीरिक गतिविधियों का पूरा कार्यक्रम उसी की देखरेख में होना है।

विशेष बालकों के लिए शारीरिक शिक्षा व उसकी गतिविधियां एक उद्देश्यपूर्ण प्रक्रिया होती है। जिसमें ऐसे बालकों–विकलांगता के प्रतिहीन भावना न पनपे और वे भी शारीरिक रूप से सक्षम व्यक्तियों की तर्ज पर जीवन में आनंद ले सके। विशेष बालकों के लिए शारीरिक गतिविधियों के निम्नलिखित मापदंड निर्धारित किए गए है :

(i) मानवीय विकास : शारीरिक गतिविधियों का सर्वप्रथम उद्देश्य मानवीय विकास होना चाहिए। इसमें सदैव ध्यान रखा जाए कि जिस प्रकार का प्रशिक्षण विशेष बालकों को उपलब्ध कराया जा रहा है, क्या उन्हें उससे किसी प्रकार का लाभ प्राप्त हो रहा है या नहीं। वह उनके विकास में सहायक है या नहीं। शिक्षकों को ऐसे सिद्धांतों तथा गतिविधियों का समावेश करना चाहिए जिनमें मानवीय विकास संभव हो सकें।

(ii) अभ्यास विज्ञान : विशेष बालकों के लिए शारीरिक गतिविधियों का प्रशिक्षण करवाने वाले शिक्षक को निरन्तर अभ्यास करने से शरीर को प्राप्त होने वाले लाभों तथा उनके शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों से अवगत रहना चाहिए। उसे यह समझना चाहिए कि किस प्रकार का शारीरिक अभ्यास, किस प्रकार के बालक के लिए उपयुक्त रहेगा। एक पुरानी कहावत के अनुसार **"Practice makes a man perfect"** अर्थात् "करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान" जिसका अर्थ है – अभ्यास करने से कठिन से कठिन कार्य भी सरल एवं संभव हो जाता है। ऐसी युक्तियों से प्रशिक्षक को सीख लेनी चाहिए।

fo’k"k vko’;drk okys ckydksa ds fy, [ksyksa rFkk xfrfofèk;ksa dk vuqdwy cukuk lkekU; Ë;kukd"k.k funs’k %

(i) बालकों को विकलांगता के बावजूद खेलों में भाग लेने के लिए प्रेरित करना। यदि विद्यार्थी इसमें रुचि न दिखाए तो उसे समझा बुझाकर इसके लिए तैयार करना।

(ii) खेल गतिविधियों का चयन बालकों की योग्यता के अनुसार करना चाहिए विकलांगता के अनुसार नहीं।

(iii) खेलों के नियम बालकों को प्रोत्साहित करने वाले होने चाहिए। ऐसे नियम न हो जिन्हें देखकर या सुनकर भाग लेने पर आत्मविश्वास खो बैठे।

(iv) नए बालकों को प्रशिक्षित करते समय धीरे–धीरे प्रारंम्भ किया जाना चाहिए। ध्यान रखा जाए कि बालकों में नई गतिविधियों के प्रति घबराहट होती है पहले उनकी घबराहट, शंकाओं का समाधान करके ही अभ्यास का कार्य शुरु करना चाहिए।

(v) खेल के लिए निर्धारित क्षेत्र के माप को कम करना, खिलाड़ियों की संख्या घटाई या बढ़ाई जा सकती है।

(vi) हल्के खेल उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए।

(vii) आवश्यकतानुसार खेल नियमों में परिवर्तन किया जा सकता है। जैसे खेल के लिए निर्धारित समय को कम करना। जीतने के लिए निर्धारित अंकों की संख्या कम करना।

fo'k"k vko';drk okys ckydks ds fy, [ksy xfrfofèk;k

(Physical Activities for Special Need Children)

सामान्य व्यक्तियों की ही तरह विशेष बालकों के लिए भी खेलकूद उनके बेहतर स्वास्थ्य तथा उन्हें मनोरंजन प्रदान करने की दृष्टि से अति आवश्यक होते है। खेलकूद में भाग लेने से इस प्रकार के व्यक्तियों में संघर्ष की भावना पनपती है तथा उनमें कुछ कर दिखाने का जज्बा पैदा होता है। उनमें स्वयं को पहचानने की क्षमता का विकास होता है। इस प्रकार के बालकों के लिए आवश्यक खेलों का वर्णन इस प्रकार किया जा सकता हैः

u=ghuks ds fy, [ksydn **(Spots for Blind)**

आमतौर पर लोगों की यह धारणा है कि खेलकूद के लिए दृष्टि की आवश्यकता होती है लेकिन वास्तविकता यह नहीं है बहुत से ऐसे खेल भी है जिनको नेत्रहीन भी खेल सकते हैं नेत्रहीनों के लिए सबसे पहली आवश्यकता यह है कि खेलकूद विशेषकर उनके लिए एवं उनके पास खड़े दर्शकों के लिए सुरक्षित हों। नेत्रहीन के लिए निम्नलिखित खेल उपयुक्त है :

(i) गोला फेंकना

(ii) विशेष प्रकार की कुश्तिया□

(iii) रस्साकशी

(iv) भारोत्तोलन

(v) सहायक के साथ 50 या 100 मीटर की दौड़

vix&foPNn ds fy, [ksydn **(Sports for Amputees)**

ऐसे बहुत कम खेल है जिनमें अंग–विच्छेद वाले व्यक्ति भाग नहीं ले सकते। संसार में बहुत से अंग–विच्छेद वाले खिलाड़ी है जो खेलों में अच्छा स्थान प्राप्त कर चुके है जैसे की डगलस बेडर एवं कैरोली टोकाक्स। इन खेलों को शरीर के कटे हुए भाग का स्थान एवं खेल के स्वरूप को ध्यान में रखकर चुनाव करना पड़ता है। उदाहरणतया यदि किसी का हाथ नहीं है तो वह दौड़ में भाग ले सकता है। यदि पैर नहीं है तो वह फेंकने वाले ईवेंट में भाग ले सकता है। राष्ट्रीय तथा अर्न्तराष्ट्रीय स्तरों पर अंग–विच्छेद खिलाड़ियों के लिए खेलकूद का आयोजन किया जाता है। ऐसे व्यक्तियों के लिए निम्न खेलों का आयोजन किया जा सकता है।

(i) तीरंदाजी

(ii) तैराकी

(iii) दौड़ना

(iv) गोला, भाला या चक्का फेंकना।

(v) जम्प लगाना

(vi) शतरंज, कैरम इत्यादि।

ydok xLrk d fy, [kydn **(Sports for Paralysed)**

परिस्थितियों को देखते हुए लकवा ग्रस्तों के लिए खेलों का आयोजन उनके भाग लेने की क्षमता के आधार पर किया जाता है। इनके लिए निम्न खेलों को सम्मिलित किया जा सकता है :

(i) विभिन्न प्रकार की दौड़े

(ii) गोला, भाला एवं चक्का फेंकना

(iii) टेबल टेनिस

(iv) तीरंदाजी

(v) कैरम, शतरंज तथा स्नूकर आदि।

ekufld :i l dektkjk d fy, [kydn **(Sports for Mentally Retarded)**

स्वस्थ व्यक्ति अपनी इच्छानुसार खेलों में भाग लेता है परन्तु मानसिक रूप से कमजोर ऐसा करने में असमर्थ होता हैं ऐसे व्यक्तियों के लिए मनोरंजनात्मक खेल सबसे उपयुक्त होते हैं। ऐसे लोगों को खेलकूद में बढ़ावा देने के लिए काफी मेहनत की आवश्यकता है।

v'kä @ fodykx d fy, [kydn **(Sports for Disabled)**

जिन व्यक्तियों के शरीर का उपरी भाग खेल कूद में प्रयोग लाया जा सकता है उनमें एक पैर या लकवा ग्रस्त खिलाड़ी आसानी से भाग ले सकते है ऐसे बालक के लिए निम्नलिखित खेल उपयुक्त हो सकते है :

(i) निशानेबाजी, तीरंदाजी।

(ii) नौकाचालन।

(iii) गोला, भाला या डिस्कस फेंकना।

विशेष आवश्यकता वाले बालकों के लिए कुछ अन्य मनोरंजनात्मक गतिविधियां :

(i) व्हिल चेयर एरोबिकः इस तरह के शारीरिक व्यायाम उन विकलांग व्यक्तियों के लिए होते हैं जो व्हिल चेयर का प्रयोग करते हैं। इन्हें करने के लिए व्हिल चेयर पर बैठे–बैठे ही शरीर के अंगों को गतिशील किया जाता है ताकि शरीर को अधिक कार्य करने पर अधिक ऑक्सीजन की आवश्यकता पड़। इससे व्यक्ति में आत्म विश्वास एवं संघर्ष क्षमता का विकास होता है।

(ii) भारत्तोलन : इससे हड्डियां मजबूत बनती है, मांसपेशियों में शक्ति एवं लचीलापन आता है। उपकरणों का प्रयोग सामर्थ्य अनुसार करना चाहिए। शुरु शुरु में हल्के भार तथा फिर अभ्यास सामर्थ्य अनुसार करना चाहिए। शुरू शुरू में हल्के भार तथा फिर अभ्यास के अनुसार भार में वृद्धि की जा सकती है।

(iii) योगा : यह शरीर को स्वस्थ रखने का एक सरल उपाय है। विभिन्न प्रकार के आसन, प्रणायाम तथा अन्य उचित यौगिक क्रियाएं आवश्यकतानुसार चुनकर उनका अभ्यास करना चाहिए।

(iv) मनोरंजनात्मक खेल।

(v) दलीय खेलों के मूलभूत कौशलों पर आधारित खेल जैसे व्हिल चेयर बास्केटबॉल, टेबल टेनिस, बास्केटबॉल ड्रिबल रिले, स्पॉट बास्केट बॉल आदि।

Refernce :-

1. **http://educaofsicaadaptadaeeducasoespecial.blogspot.com/2008/12/history-of-disability-** या **-differently.html.** से पुनः प्रजनित

2- **http://en.wikipedia.org/w/index.php**

3- **hindi.whiteswanfoundation.org**

4. विशेष शिक्षा–शिक्षण – सीताराम पाल

कनिष्क पब्लिशर्स, डिस्ट्रीब्यूटर्स – 2011

5. विशिष्ट शिक्षा का प्रारूप – डॉ. आर. ए. शर्मा – 2012

vfr y?kq mÙkjh; iz'u ¼1 vad 20 ls 30 'kCnksa esa½

1. एकीकृत या समग्र शारीरिक शिक्षा (Integrated Physical Education) क्या है?

2. अनुकूलित शारीरिक शिक्षा (Adapted Physical Education) से क्या तात्पर्य है?

3. समावेशन शिक्षा (Inclusin Education) से क्या अभिप्राय है?

4. अक्षमता (Disability) किसे कहते है?

5. संज्ञानात्मक अक्षमता (Cognitive disability) का अर्थ लिखिए?

6. संवेदी प्रसंस्करण विकार (SPD) क्या है।

7. ध्यानाभाव तथा अतिसक्रियता विकार (ADHD) की परिभाषा लिखिए?

8. बौद्धिक अक्षमता (Intellectual disability) के क्या लक्षण है, स्पष्ट कीजिए।

9. स्वालीन/आत्मकेन्द्रित प्रत्यक्ष विकार (ASD) के अर्थ को स्पष्ट कीजिए?

y?kq mÙkjh; iz'u ¼3 vad 80 ls 90 'kCnksa esa½

1. अक्षमता (Disability) के प्रकारों का वर्णन कीजिए?
2. अक्षमता को प्रभावित करने वाले कारको का वर्णन किजिए?
3. विरूद्धक अवज्ञाकारी विकार – (Oppositional Deficiant Disorder - ODD) के लक्षणों का वर्णन करो?
4. शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण में दिव्यांग बच्चो की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए किन–किन सावधानियों का पालन करना चाहिए?

5. मनोग्रस्ति–बाध्यता विकार – obssessive Compulsive Disorder - OCD) के कारणो की व्याख्या कीजिए?

6. अनुकूलित शारीरिक शिक्षा (Adaptive Physical Education) के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए?

7. दिव्यांग बच्चों के जीवन मे शारीरिक शिक्षा की भूमिका को लिखिए?

8. लाभकारी एर्गेजनिक एड्स की व्याख्या कीजिए।

9. हानिकारक एर्गेजनिक एड्स की विवेचना कीजिए।

10. प्रतियोगिता के पूर्व एवं प्रतियोगिता के दौरान किस तरह का पोषण एक खिलाड़ी को लेना चाहिए।

11. एक खिलाड़ी को प्रतियोगिता के दौरान और प्रतियोगिता के बाद किस तरह का पोषण लेना चाहिए।

12. कोमल ऊत्तकों की चोट का प्रबन्ध कैसे किया जाता है? अस्थियों से सम्बन्धित खेल चोटों का प्रबन्धन कैसे किया जाता है?

13. अस्टियोपोरोसिस क्या है एवं इसके क्या कारण होते हैं?

14. रजोशेध के क्या कारण हैं?

15. गोल कंधों के लिए व्यायाम लिखिए।

17. स्कोलियोसिस के कारण तथा प्रबन्धन के बारे में लिखिए।

i'kukoyh

,d vd vfr y/kq mÙkjh; i'u

1. एर्गेजेनिक एड्स क्या होते है?

2. एर्गेजेनिक एड्स के विभिन्न प्रकारो के नाम लिखिए।

3. लाभकारी एर्गेजेनिक एड्स के नाम लिखिए।

5. अस्थियों से सम्बन्धित खेल चोट का नाम लिखिए।

6. PRICE उपचार से आप क्या समझते है।

7. 'मोच' किसे कहते है।

8. 'सूजन' का क्या कारण होता है?

9. 'रजोरोध' क्या है?

10. प्रथम रजोदर्शन को परिभाषित कीजिए।

11. रजोनिवृति के क्या कारण होता है?

12. कूबड़ बनने के क्या कारण होते हैं?

13. Lordosis लोर्डोसिस क्या है?

14. चपटे पैरों के निदान के लिए दो उपाय सुझाएं।

15. पैरालिम्पिक से आप क्या समझते है।

16. पैरालम्पिक खेल कब और कहाँ शुरू हुए?

nh?kZ mÙkjh; iz'u ¼5&vad½

1. उचित आसन का हमारे जीवन में क्या महत्व है?
2. एक खिलाड़ी को खेल के दौरान लगने वाली चोटों के क्या कारण होते है?
3. एर्गेजेनिक एड्स के विभिन्न प्रकारो की विस्तार से विवेचना कीजिए।
4. महिला एथलीट त्रय की विभिन्न मदों की व्याख्या कीजिए।
5. दव्यांग बच्चों के जीवन में विभिन्न पेशेवरों की भूमिका का वर्णन कीजिए?
6. अक्षमता शिष्टाचारो (Disability Etiquettee) की व्याख्या कीजिए?
7. दिव्यांग बच्चो के लिए शारीरिक क्रियाओं के लाभों का विस्तार से वर्णन कीजिए?
8. विशेष जरूरतों वाले बच्चो (Children with Special Needs) के लिए शारीरिक क्रियाओं का निर्धारण करने के लिए रणनितियो (Strategies) की व्याख्या लिखिए?