

शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा

प्रश्न स्नातक स्तर पर अवधारणाओं की समझ और अनुप्रयोग की गहराई का परीक्षण करेंगे।

1. शारीरिक शिक्षा की अवधारणा

शारीरिक शिक्षा का अर्थ और परिभाषा, इसके उद्देश्य और लक्ष्य, शारीरिक शिक्षा की आधुनिक अवधारणा और दायरा, शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व, समग्र शिक्षा प्रक्रिया में शारीरिक शिक्षा का स्थान।

2. शारीरिक शिक्षा के शारीरिक पहलू

व्यायाम का प्रभाव: पेशी तंत्र, संचार तंत्र, श्वसन तंत्र, पाचन तंत्र

3. शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पहलू

मनोविज्ञान और खेल मनोविज्ञान की परिभाषा, खेल में उपलब्धि और प्रेरणा और प्रेरणा, खेल कौशल और खेल नैतिकता

4. शारीरिक फिटनेस और कल्याण

शारीरिक फिटनेस और कल्याण का अर्थ और महत्व, शारीरिक फिटनेस और कल्याण के घटक, शारीरिक फिटनेस और कल्याण को प्रभावित करने वाले कारक, शारीरिक फिटनेस विकास के सिद्धांत, फिटनेस विकास का मतलब, एरोबिक गतिविधियाँ - जॉर्गिंग, साइकिल चलाना, कैलिस्थेनिक्स और लयबद्ध व्यायाम, खेलों और खेलों में भागीदारी, सर्किट प्रशिक्षण।

5. प्रशिक्षण विधियाँ

प्रशिक्षण का अर्थ और अवधारणा, हथियार बनाना, अंग-अंग नीचे करना और उनका महत्व, शक्ति विकास के प्रशिक्षण के तरीके - आइसोमेट्रिक और आइसोकाइनेटिक व्यायाम, धीरज विकास के तरीके- निरंतर विधि, अंतराल प्रशिक्षण और फार्टलेक, गति विकास के तरीके - त्वरण रन और गति दौड़।

6. शारीरिक शिक्षा के समाजशास्त्रीय पहलू

शारीरिक शिक्षा और खेल में समाजशास्त्रीय अर्थ और इसका महत्व। खेल और खेल मनुष्य की सांस्कृतिक विरासत हैं। नेतृत्व गुणों और समूह गतिशीलता का विकास।

7. खेल/खेल का इतिहास (छात्रों की पसंद का कोई भी खेल/खेल), खेल/खेल के नवीनतम सामान्य नियम (छात्रों की पसंद का कोई भी खेल/खेल), खेल के मैदान का मापन और खेल उपकरणों की विशिष्टता, खेल/खेल के मौलिक कौशल, संबंधित खेल शब्दावली, महत्वपूर्ण टूर्नामेंट और स्थल, खेल व्यक्तित्व, खेल पुरस्कार। प्रश्न स्नातक स्तर पर अवधारणाओं की समझ और अनुप्रयोग की गहराई का परीक्षण करेंगे।

8. स्वास्थ्य शिक्षा

स्वास्थ्य शिक्षा की अवधारणाएँ और उद्देश्य, स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व, स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धांत, स्वास्थ्य संवर्धन और व्यक्ति, परिवार और समुदाय के कल्याण के लिए सामुदायिक भागीदारी का महत्व।

9. संचारी रोग

संचारी रोगों का अर्थ, संचारी रोगों के होने के लिए आवश्यक परिस्थितियाँ और रोग प्रक्रिया, संचारी रोगों के समूह को इंगित करने वाले सामान्य चेतावनी संकेत, संचरण का तरीका, सामान्य लक्षण और एड्स, हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी के प्रसार (संचरण) की रोकथाम

10. समकालीन स्वास्थ्य समस्याएँ

शराब, तम्बाकू और नशीली दवाओं का दुरुपयोग और व्यक्ति, परिवार और समुदाय पर दुरुपयोग के प्रभाव। खिलाड़ियों पर शराब, तंबाकू और नशीली दवाओं का प्रभाव, मोटापे का कारण बनने वाली खान-पान की आदतें और व्यक्ति के स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव

11. स्वस्थ जीवन

पर्यावरण की अवधारणा, पर्यावरण का दायरा - रहने का वातावरण, कार्य स्थल का वातावरण और अवकाश गतिविधियों के लिए वातावरण, स्वस्थ वातावरण के आवश्यक तत्व - सुरक्षित पानी, शोर का निम्न स्तर, स्वच्छ हवा, स्वच्छ परिवेश, रेडियोधर्मी विकिरणों का निम्न स्तर और दुर्घटनाओं के लिए जिम्मेदार खतरों की अनुपस्थिति (i) घर और पड़ोस, ग्रामीण और शहरी क्षेत्र (ii) स्कूल और कार्य स्थल (iii) अवकाश के समय की गतिविधियों के दौरान मनोरंजन और परिवहन, तैराकी और जल क्रीड़ा से संबंधित दुर्घटनाओं की रोकथाम, आपदाओं के दौरान आपदा की तैयारी और स्वास्थ्य देखभाल।

12. पारिवारिक स्वास्थ्य शिक्षा

परिवार का अर्थ और कार्य तथा एक सामाजिक संस्था के रूप में इसका महत्व, किशोरों की ज़रूरतें और समस्याएँ तथा उनका प्रबंधन, मानव प्रजनन - मासिक धर्म, गर्भाधान और प्रसवपूर्व देखभाल, विवाह-पूर्व यौन संबंध और किशोरावस्था में गर्भधारण से जुड़ी समस्याएँ, विवाह की तैयारी, बच्चों की देखभाल में माता-पिता की भूमिका।

13. आम खेल चोटों की रोकथाम और प्राथमिक उपचार

नरम ऊतकों की चोटें - मोच और खिंचाव, हड्डियों की चोटें, जोड़ों की चोटें

