ધોરણ – 11
યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ
અભ્યાસક્રમ સંરચના

ખાસ નોંધ :- પ્રાર્થના, આંતરવર્ગીય સ્પર્ધાઓ, શાળાકીય રમતોત્સવ અને વ્યાયામ નિદર્શન, ધ્વજ વંદનપ્રક્રિયા, રાષ્ટ્રગીતોનું ગાન, પ્રવાસ સાહસિક પ્રવૃત્તિઓ, રમતોના આયોજનો અને સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ માટેના કાર્યક્રમોમાં વિદ્યાર્થીની ભાગીદારી વધે તેવા કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવું અને તેના આધારે વિદ્યાર્થીના મૂલ્યાંકનને ધ્યાને લેવું.

સામાન્ય હેતુઓ : વિદ્યાર્થીઓ

* તન-મનને સુખાકારી મળે તેવી સ્થિતિ લઈ શકે છે.
* દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વસની ક્રિયા કરી શકે છે.
* શરીર મનનું સ્વાસ્થ્ય કેળવાય છે.
* તણાવમુક્તિ અનુભવતા થાય છે.
* શરીર-મનનો સ્પષ્ટ સંબંધ (Nuro Muscular Co-ordination) સ્થપાય છે.
* સંઘભાવના કેળવાય છે.
* નેતૃત્વના ગુણો વિકસે છે.
* અનુયાયીત્વના ગુણો કેળવાય છે.

વિશિષ્ટ હેતુઓ :

* મનોશારીરિક એકાગ્રતા કેળવાય છે.
* શરીરના આંતરીક અવયવોની શુદ્ધીકરણ બાબતે માહિતગાર થાય છે.
* સમતોલ આહાર વિશે માહિતગાર થાય છે.
* પર્યાવરણ વિશે જાગૃતિ કેળવાય છે.
* ચપળતા અને સહન શક્તિ કેળવાય છે.

યોગ શિક્ષણ (પ્રાયોગિક)

અભ્યાસક્રમની રૂપરેખા : આસનો : અર્થ, નીચેના આસનોથી મૂળસ્થિતિ, પદ્ધતિ, ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો, ફાયદા.

બદ્ધ પદ્માસન, વજ્રાસન, સિંહાસન, મત્સ્યાસન, વિપરિતકરણી આસન, ભદ્રાસન, ઉત્કુટાસન, સુપ્તવજ્રાસન, મર્કટાસન, ત્રિકોણાસન, (પ્રાયોગિક)

(આસનોને ચઢતા ક્રમમાં વિભાજીત કરવા)

ષટ્ક્રિયાઓ : (શોધનક્રિયાઓ) : નીચેની ષટ્ક્રિયાઓની પદ્ધતિ

ફાયદા, ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો 1. ધોતિ, 2. બસ્તિ, 3. નેતિ, 4. ત્રાટક, 5. નૌલિ, 6. કપાલભાતિ (પ્રાયોગિક)

ષટ્ક્રિયાઓમાં તમામ ક્રિયાઓનો ખ્યાલ આપવો અને બે ક્રિયાઓ શીખવાનો આગ્રહ રાખવો.

યોગમુદ્રાઓની સ્થિતિઓનો પ્રાયોગિક ખ્યાલ આપવો

(પ્રાયોગિક) જ્ઞાનમુદ્રા, પૃથ્વીમુદ્રા, વરણમુદ્રા, શુભમુદ્રા, હૃદયમુદ્રા.

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ * નિયમિત કસરત ક્યારે અને કેવી રીતે ?

વ્યક્તિગત * કસરત એટલે શું ?

સ્વાસ્થ્ય * સામાન્ય કસરતો ના પ્રકાર :

ચાલવાની, તરવાની, સાઈકલ ચલાવવાની, દોરડા કૂદવાની, દાદર અથવા ટેકરીનું ચડાણ - ઉતરાણ

રમત ગમતમાં ભાગ લેતી વખતે ઉષ્માપ્રેરક કસરતો :

કસરતનું પ્રમાણ, કસરતથી થતા ફાયદા, રમત પ્રમાણે આવશ્યકતા

વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્યના મુખ્ય ઘટકો :

* માનવીના શારીરિક સ્વાસ્થ્યના આધારો
* કુટુંબ, સગા વહાલાં તથા મિત્ર વર્તુળનો પ્રભાવ
* યોગ્ય પ્રકારનો અને યોગ્ય પ્રમાણમાં ખોરાક
* શારીરિક સ્વાસ્થ્ય
* માનસિક સ્વાસ્થ્ય

વાતાવરણીય સ્વાસ્થ્ય :

* પ્રસ્તાવના
* પાણી
* પાણીનું પ્રદૂષણ
* પાણીનું પ્રદૂષણ કરતાં ઘટકો.
* પાણીનું શુદ્ધીકરણ
* પાણીને શુદ્ધ રાખવાની રીતો - વ્યક્તિગત, સ્વચ્છતા, જાણકારીનો અમલ, આરોગ્ય શિક્ષણ

- જંતુનાશક દ્રવ્યો, ઉકાળવું, ફિલ્ટર, તૈયાર શુદ્ધ પાણી, આયન એક્સચેઈન્જ દરિયાના પાણીમાંથી પીવાનું પાણી, ઓઝોન પદ્ધતિ
- કચરા - પૂંજાની સમસ્યા
  - કચરા - પૂંજાનો નિકાલ.
  - નિકાલની પદ્ધતિઓ - એકત્રીકરણ, કચરામાંથી ખાતર, કચરો બાળવો.
- મળમૂત્રનો નિકાલ
  - બિન આરોગ્યપ્રદ રીતો
  - આરોગ્યપ્રદ રીતો - જળબંધ (પાણીબંધ) જાજરૂ
- ગટર વ્યવસ્થા

- સુએઝ માવજત
  - પ્રાથમિક માવજત
  - વિશેષ માવજત
  - જૈવિક પદાર્થોની માવજત
- વૈકલ્પિક સુધારેલી વ્યવસ્થા.
  - ગટર જળપ્રવાહમાંથી ઘન કચરો (સ્લેજ) કાઢી લીધા પછી વધતા પ્રહાલનો નિકાલ.
- અન્ય વિકલ્પો
  - **મળમૂત્રનો નિકાલ અને દેશની સ્થિતિ**
  - ગોલો ગેસ પ્લાન્ટ.
- ચેપી રોગો અને તેનું નિયંત્રણ
  - ચેપી રોગો સંકલ્પના
  - ચેપી રોગોનો ફેલાવો
  - ચેપી રોગોના લક્ષણો
  - ચેપી રોગોનું નિયંત્રણ - સામાન્ય નિયંત્રણ અને વિશેષ નિયંત્રણ

(1) શરદી-લક્ષણો-અટકાવ-ઉપચાર

(2) ઈન્ફ્લુએન્ઝા-ફ્લુ-લક્ષણો-અટકાવવા-ઉપચાર

(3) ન્યૂમોનિયા-લક્ષણો, નિયંત્રણ અને ઉપચાર

(4) ફેફસાંનો ક્ષય - લક્ષણો, કારણો, નિયંત્રણ અને સારવાર

(ખાસ નોંધ :- રોગપ્રતિકારક ક્ષમતામાં ઘટાડો)

- ખોરાક અને પાણી મારફત ફેલાતા રોગો :

(1) કમળો-લક્ષણો-સારવાર-નિયંત્રણ

(2) કૉલેરા-લક્ષણો-સારવાર

(3) ટાઈફોઈડ-લક્ષણો-સારવાર-નિયંત્રણ

(4) વાળો-લક્ષણો-સારવાર-નિયંત્રણ

(5) મરડો-લક્ષણો-સારવાર-નિયંત્રણ

શારીરિક શિક્ષણ (પ્રાયોગિક)

દોડ : લાંબા અંતરની દોડ (3000મી., ક્રોસ કન્ટ્રી)

પ્રસ્થાન, દોડ કદમો, નિરાયાસ દોડ, વિજય રેખા પસાર, નિયમો

વિધ્ન દોડ : 100મી., 110 મી. દોડ

1. વિઘ્ન દોડના પાયાના સિદ્ધાંતો

2. પ્રસ્થાન અને પહેલા વિઘ્ને પહોંચવું

3. વચ્ચેના વિઘ્નો ઓળંગવા માટેના કદમો

4. મુખ્ય પગની ક્રિયા

5. પાછલા પગની ક્રિયા

6. હાથની ક્રિયા

7. છાતી અને પીઠની સ્થિતિ

કૂદ : લંગડી ફાળ કૂદ (1) પેશકદમી (આગમદોડ) (2) લંગડી (અ) પગઠેક (બ) ઉડ્ડયન (ક) ઉતરણ (3) ફાળ (અ) પગઠેક (બ) ઉડ્ડયન (ક) ઉતરણ (4) કૂદકો (અ) પગઠેક (બ) ઉડ્ડયન (ક) ઉતરણ, નિયમો

બરછી ફેંક : (1) પકડ (અ) ફિનિશ પકડ (બ) અમેરીકન પકડ (ક) હંગેરીયન પકડ

(2) બરછી વહન : (અ) બરછી ખભાથી સહેજ ઉપર અને અણી ઉંચે (બ) બરછી ખભાથી ઉપર અને અણી નીચે (ક) હાથ પાછળ જમીન તરફ અને બરછી બગલમાં

(3) પેશ કદમી, ફેંક અને છૂટ પગ બદલ (સમતોલન)

રમતો :

(1) હોકી : મેદાનનો પરિચય, સાધનોનો પરિચય અને કૌશલ્યોનો પરિચય

કૌશલ્યો : ડ્રિબલિંગ, સ્ટેઇંગ હીટ, સ્ટોપિંગ હીટ, પુસિંગ, ફિલસ્કીંગ, સ્કૂપિંગ, પાસિંગ, ડોઝિંગ, ટેકલિંગ, બુલિ, ગોલકિપિંગ, રમતના નિયમો

(2) સોફ્ટબોલ : મેદાનનો પરિચય, સાધનોનો પરિચય અને કૌશલ્યોનો પરિચય

કૌશલ્યો : પિચિંગ, કેચિંગ, થ્રોઈન, રમતના નિયમો

(3) ટેબલ ટેનિસ : મેદાનનો પરિચય, સાધનોનો, પરિચય અને કૌશલ્યોનો પરિચય

કૌશલ્યો : (અ) રેકેટ પકડ (બ) સર્વિસ ફોર હેન્ડ સર્વિસ - બેક હેન્ડ સર્વિસ - સ્પીન સર્વિસ (ક) એટેક - ફોર હેન્ડ શોર્ટ - બેક હેન્ડ શોર્ટ (ડ) ડિફેન્સ ફોર હેન્ડ રીટર્ન - બેક હેન્ડ રીટર્ન નિયમો

વોલીબોલ : મેદાનનો પરિચય

સાધનોનો પરિચય

કૌશલ્યો

(1) સર્વિસ : સાદી સર્વિસ, ટેનિસ સર્વિસ, સાઈડ આર્મ સર્વિસ, રાઉન્ડ આર્મ સર્વિસ.

(2) પાસિંગ - અન્ડર હેન્ડ પાસ, ઓવર હેડ પાસ.

(3) સેટીંગ - હાઈ સેટ અપ, લો સેટ અપ.

(4) સ્મેશિંગ અથવા સ્પાઈકિંગ : વન લેગ ટેક ઑફ ટુ લેગ ટેઈક ઑફ

(5) બ્લોકિંગ : વન મેન બ્લોક, ટુ મેન બ્લોક, થ્રી મેન બ્લોક

(6) નેટરીકવરી

જિમ્નેસ્ટિક્સ: (1) કુસ્તી : મેદાનનો પરિચય, સાધનોનો પરિચય અને કૌશલ્યોનો પરિચય

કૌશલ્યો (દાવ) : સલામી, ધકેલ, દંડ કી ધકેલ, ગરદન કી ધકેલ, ખડી ડંકી, બેઠી ડંકી, બગલી કી રોખ, ખડી ટાંગ, બેઠી ટાંગ હાથ, કાગલખોડી, સ્પર્ધાના નિયમો

(2) કરાટે : મેદાનનો પરિચય, સાધનોનો પરિચય અને કૌશલ્યોનો પરિચય

કૌશલ્યો (દાવ) સ્પર્ધાના નિયમો

(3) જુડો : મેદાનનો પરિચય, સાધનોનો પરિચય અને કૌશલ્યોનો પરિચય

કૌશલ્યો (દાવ) સ્પર્ધાના નિયમો

ધોરણ – 12

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

અભ્યાસક્રમ સંરચના

ખાસ નોંધ :- પ્રાર્થના, આંતરવર્ગીય સ્પર્ધાઓ, શાળાકીય રમતોત્સવ અને વ્યાયામ નિદર્શન, ધ્વજ વંદનપ્રક્રિયા, રાષ્ટ્રગીતોનું ગાન, પ્રવાસ સાહસિક પ્રવૃત્તિઓ, રમતોના આયોજનો અને સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ માટેના કાર્યક્રમોમાં વિદ્યાર્થીની ભાગીદારી વધે તેવા કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવું અને તેના આધારે વિદ્યાર્થીના મૂલ્યાંકનને ધ્યાને લેવું.

સામાન્ય હેતુઓ : વિદ્યાર્થીઓ

* તન-મનને સુખાકારી મળે તેવી સ્થિતિ લઈ શકે છે.
* દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્સની ક્રિયા કરી શકે છે.
* શરીર-મનનું સ્વાસ્થ્ય કેળવાય છે.
* તણાવમુક્તિ અનુભવતા થાય છે.
* શરીર-મનનો સ્પષ્ટ સંબંધ (Nuro Muscular Co-ordination) સ્થપાય છે.
* સંઘભાવના કેળવાય છે.
* નેતૃત્વના ગુણો વિકસે છે.
* અનુયાયીત્વના ગુણો કેળવાય છે.

વિશિષ્ટ હેતુઓ :

* યૌગિક ક્રિયાઓ તરફ અભિમુખ થવા આસનો મદદરૂપ થાય છે તે વિશે માહિતગાર થાય છે.
* વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય વિશે માહિતગાર થાય છે.
* સ્વાસ્થ્ય ઉપર પર્યાવરણની અસરોથી માહિતગાર થાય છે.
* હાનિકારક આહાર અને પીણાંઓ વિશે માહિતગાર થાય છે.
* ઉચ્ચતમ સહનશક્તિથી માહિતગાર થાય છે.
* વાંસકૂદની સંકલીત ગતિમેળથી માહિતગાર થાય છે.
* વજનયુક્ત ચક્રીય ગતિથી માહિતગાર થાય છે.
* ગુરુત્વાકર્ષણની જાણકારી મેળવે છે.
* સ્વરક્ષણના કૌશલ્યોથી માહિતગાર થાય છે.

યોગ શિક્ષણ (પ્રાયોગિક)

અભ્યાસક્રમની રૂપરેખા : આસનો : અર્થ, નીચેના આસનોથી મૂળસ્થિતિ, પદ્ધતિ, ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો, ફાયદા

યોગ મુદ્રાસન, પશ્ચિમોતાનાસન, કુટકુટાસન, વક્રાસન, પદ્મસર્વાંગાસન, ધનુરાસન, વૃશ્ચિકાસન, અષ્ટવક્રાસન, ભૂનમન, વજ્રાસન, દ્વિપાદશીરાસન, મકરાસન, શવાસન

આસનો :આસનોના વિભાજન મુજબ ચઢતા ક્રમમાં લેવો (પ્રાયોગિક)

પ્રાણાયામ અગ્નિસાર, ઉજ્જયી, ભ્રામરી ઉમેરવું (પ્રાયોગિક)

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ

* વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય
  - અંગત સ્વચ્છતા
  - વાળની સંભાળ
  - આંખની સંભાળ
  - કાનની સંભાળ
  - નાકની સંભાળ
  - ચહેરાની સંભાળ
  - નખની સંભાળ
  - મોં-દાંત તથા જીભની સંભાળ
  - કુદરતી હાજતની ટેવ
  - જનન અવયવોની સ્વચ્છતા

    (1) સ્ત્રી (2) પુરુષ
  - કપડાં
  - ઊંઘ
  - આરામ
  - દૈનિક વ્યાયામ
* વાતાવરણીય સ્વાસ્થ્ય
  - વાતાવરણીય (પર્યાવરણ) સ્વાસ્થ્ય

    (1) ભૌતિક (2) જૈવિક (3) સામાજિક
  - હવાનું બંધારણ
  - હવાનું માનવશરીરમાં મહત્ત્વ
  - પ્રદૂષણ - પ્રદૂષકો
  - હવા પ્રદૂષિત થવાનાં કારણો
  - કુદરતી - માનવક્રિયાઓ
  - હવાનાં પ્રદૂષકોનાં પ્રકાર
  - હવાના પ્રદૂષણની માનવ સ્વાસ્થ્ય પર અસર

- ટૂંકા ગાળાની અસરો
- લાંબા ગાળાની અસરો.

* હવાનાં પ્રદૂષકોની માનવ આરોગ્ય પર અસર :

(1) કાર્બન ડાયોક્સાઈડ

(2) કાર્બન મોનોક્સાઈડ અને સાઈનાઈડ

(3) સલ્ફર ડાયોક્સાઈડ

(4) લેડ (સીસું)

(5) હાઈડ્રોકાર્બન અને નાઈટ્રોજન ઓક્સાઈડ

(6) કિરણોત્સર્ગ કણો

(7) ઘન રજકણો

* ખોરાક અને પોષણ
  - સમતોલ આહારના ઘટકો
  - પ્રજીવકનો અર્થ
  - પ્રજીવરના પ્રકાર
  - પ્રજીવક "એ" (રેટિનોલ)
  - કાર્ય
  - ઉણપને લીધે થતી તકલીફો
  - રોજિંદી જરૂરિયાત

* પ્રજીવકો

(1) પ્રજીવક "બી" સમૂહ

(2) પ્રજીવક "બી" (થાયામીન)

(3) રોજિંદી જરૂરિયાત

(4) પ્રજીવક "બી$_2$" (રિબોફ્લેવિન)

(5) પ્રજીવક "બી$_3$" (નાયાસિન)

(6) પ્રજીવક "બી$_6$" (પાયરિડોક્સિન)

(7) ફોલેટ (ફોલિક એસિડ)

(8) પ્રજીવક "સી" (એસ્કોરલીક એસિડ)

(9) પ્રજીવક "ડી"

(10) પ્રજીવક "ઇ"

(11) પ્રજીવક "કે"

* રોગનું નિયંત્રણ :-

- સંસર્ગ દ્વારા થતા રોગો
- જાતિય રોગો
- જંતુઓ દ્વારા થતા રોગો

(1) દાદર - લક્ષણો-સારવાર-અટકાયત

(2) કરોળિયા - લક્ષણો - સારવાર - અટકાયત

(3) જૂ - લક્ષણો - સારવાર - અટકાયત

* વ્યસન

- વ્યસનની વ્યાખ્યા અને સ્થાન
- વ્યસનાસાક્તિ (બંધારણ) પાછળનાં કારણો
- વ્યસન કરાવતાં દ્રવ્યો
- વ્યસનાસક્તિ કેવી રીતે લાગુ પડે છે ?
- કેટલાક વ્યસનકારી દ્રવ્યોની અસરો અને ગંભીર પરિણામો
- તમાકુ - અસરો
- દારૂ - અસરો
- ભાંગ - ચરસ - ગાંજો- અસરો
- અફીણ - હેરોઈન - બ્રાઉન સુગર - અસરો
- વ્યસનથી માનસિક અસરો (નુકસાન)
- વ્યસન (બંધારણ)થી નુકસાન
- વ્યસનનાં કારણે કૌટુંબિક અને સામાજિક નુકસાન
- વ્યસનનાં કારણે રાષ્ટ્ર અને વિશ્વને નુકસાન
- વ્યસનાસક્તિ સાથે વર્તાવ
- વ્યસનનો ફેલાવો - અટકાવ
- સામાજિક પગલાં - કૌટુંબિક પગલાં

- વ્યક્તિગત પગલાં
- વ્યસનની સાથેનો વર્તાવ.

શારીરિક શિક્ષણ (પ્રાયોગિક)

ખેલ કૂદ : (1) દોડ -

ટૂંકી દોડ - પ્રયોગિક

હાફ મેરેથોન - પ્રાયોગિક

ફુલ મેરેથોનનો પરિચય

(2) કૂદ

વાંસ કૂદ : વાંસ પકડ, વાંસ વહન, આગમ દોડ, વાંસ રોપણી, ઠેક, વાંસ ઓળંગ, ઉતરણ - પ્રાયોગિક

(3) ફેંક

હથોડા ફેંક : પકડ, ઝોલા, ફીરકી, ફેંક, છુટ, સમતોલન (પ્રાયોગિક)

રમતો :

(1) ક્રિકેટ : મેદાન, સાધનોનો પરિચય અને કૌશલ્યોનો પરિચય

બેટિંગ : બેટની પકડ, સ્ટાન્સ, બેકલીફ્ટ, ફ્ન્ટફુટ ડ્રાઈવ, બેકફૂડ ડ્રાઈવ, હુક શોટ (પ્રાયોગિક)

બોલિંગ : ઓફ સ્પીન બોલિંગ, લેગ સ્પિન બોલિંગ, ફાસ્ટ બોલિંગ (પ્રાયોગિક)

થ્રોઈંગ, કેચિંગ : મેદાન ઉપર દાવ આપનાર ખેલાડીઓની ગોઠવણી (પ્રાયોગિક)

વિકેટ કિંપિગ : (પ્રાયોગિક) રમતના નિયમો

(2) ફૂટબોલ : મેદાન, સાધનો, કૌશલ્યો : થ્રોઈન, પાસિંગ, હેડિંગ, કિકિંગ, ગોલકીપિંગ, બચાવ અને આક્રમણ.

- - નિયમો

(3) બાસ્કેટબોલ :મેદાનનો પરિચય, સાધનોનો પરિચય અને કૌશલ્યોનો પરિચય પાસીંગ (ઓવરહેડ, ચેસ્ટ, બાઉન્સ, એક હાથે, બે હાથે,, ડ્રીબ્લીંગ, (નીચું અને ઉંચુ શુંટીગ, લે અપ, સેટ શોટ વન હેન્ડ, ટુ હેન્ડ) વ્યક્તિગત અને ટુકડીમાં મહાવરો, રમતના નિયમો

(4) ખો ખો - મેદાન

સાધનોનો પરિચય. કૌશલ્યોનો પરિચય - માર કરનાર પક્ષનાં કૌશલ્યો ખો આપવી, જજમેન્ટ ખો, 45^{0}ના ખૂણે માર કરવી, ડૂક મારવી, ડાઈવ મારવી. રમનાર પક્ષનાં કૌશલ્યો : સિંગલ ચેઈન, ડબલ ચેઈન, ગોળરમત, પલટી મારવી, પીઠની પલટી, સામેની પલટી.

(5) બેડમિન્ટન

* મેદાન, સાધનો, કૌશલ્યો - રેકેટની પકડ, નિયમો.

(1) ફોર હેન્ડ ગ્રીપ (2) બેક હેન્ડ ગ્રીપ (3) રિસ્ટફિલક

- ફોરહેન્ડ સ્ટ્રોક, બેક બેન્ડ સ્ટ્રોક, ઓવર હેડ સ્ટ્રોક
- નેટ સ્ટ્રોક, સર્વિસ (1) શોર્ટ સર્વિસ (2) લોંગ સર્વિસ
- રિટર્નિંગ, સ્મેશ, સ્ટ્રોક, ડ્રાઈવ.