

ધોરણ - ૭
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 શ્વાસોચ્છ્વાસની 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 :
- * યોગની સંકલ્પનાઓ સ્પષ્ટ થાય છે.
 - * અષ્ટાંગયોગના બહિરંગ ગુણોનો વિકાસ થાય છે.
 - * મનોશારીરિક સુખાકારી પ્રાપ્ત થાય તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે.
 - * શરીરના આંતરિક અને બાહ્ય અવયવોના વિકાસ પર થતી અસરોની માહિતી મેળવે છે.
 - * સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના સ્પષ્ટ થાય છે.
 - * અકસ્માતો અટકાવવા માટે પરિચિત થાય છે.
 - * પ્રાથમિક સારવાર બાબતે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે.
 - * ગતિના નિયમોથી પરિચિત થાય છે.
 - * ટીમ પ્રત્યેની વફાદારીનો ગુણ કેળવાય છે.
 - * સમતોલન શક્તિ કેળવાય છે.

યોગશિક્ષણ

અભ્યાસક્રમની રૂપરેખા : યોગ : અર્થ, યોગની વ્યાખ્યાઓ, યોગ અંગેના ભાગક ખ્યાલો, યોગના લાભલાભ

અષ્ટાંગ યોગ : અષ્ટાંગ યોગના અંગો-બહિરંગની માહિતી

આસન : નીચેનાં આસનોની મૂળસ્થિતિ, પદ્ધતિ, ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો અને ફાયદા

- * પદ્માસન, પૂર્ણતીલ્લીઆસન, ગોમુખાસન, ભદ્રાસન, ઉત્તાનપાદાસન, ધનુરાસન, તાડાસન, પાદ્મહસ્તાસન, શવાસન (પાયોગિક)

સૂર્યનમસ્કાર : સૂર્યનમસ્કારની 12 સ્થિતિ અને તેના ફાયદા (પાયોગિક)

રાષ્ટ્રીય શાળાકીય યોગાસન સ્પર્ધાઓનું માળખું અને નિયમો પ્રતિનિધિ પુસ્તક.

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ

અભ્યાસક્રમની (I) સ્વાસ્થ્ય

- રૂપરેખા :
- * પ્રસ્તાવના
 - * સ્વાસ્થ્યનો અર્થ
 - * પ્રકાર
 - * સ્વાસ્થ્યનાં પાસાઓ (શારીરિક, માનસિક, સામાજિક)
 - * વ્યાયામ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય વિકાસનું મહત્વ
 - * સ્વાસ્થ્ય પરિક્ષણ કાર્યક્રમ (પ્રાયોગિક/ઉપયોજન)

(2) રમત દરમિયાન થતા અકસ્માતો અને પ્રાથમિક સારવાર :

- * પ્રસ્તાવના
- * અકસ્માતના કારણો
- * અકસ્માતના નિયંત્રણના સર્વમાન્ય ઉપાયો (પ્રાયોગિક)
- * સ્વ-બચાવના ઉપાયો (પ્રાયોગિક)

(3) પ્રાથમિક સારવાર :

- (i) પ્રસ્તાવના (પ્રાથમિક સારવાર આપતી વખતે લેવામાં આવનાર કાળજીઓ)
- (ii) કાપા,
- (iii) ધાવ,
- (iv) સ્નાયુતાણ,
- (v) મચકોડ,
- (vi) સતત રક્તચાપ,
- (vii) અસ્થિભંગ,
- (viii) પ્રાણીઓ કરડે ત્યારે,
- (ix) જંતુઓનો ડંખ,
- (x) ડૂબ અને
- (ix) બેહોશી, (ઉપરોક્ત બાબતોએ પ્રાથમિક સારવાર, પ્રાયોગિક નિદર્શનો અને અધ્યાપન)
- (xii) હૃદયના હુમલામાં પ્રાથમિક સારવાર :
 - (a) કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસની રીત (પ્રાયોગિક/નિદર્શન)
 - (b) હૃદયને માલિસ કરવાની રીત (પ્રાયોગિક/નિદર્શન)
- (xiii) સતત ઝાડા ઉલ્ટી થાય ત્યારે પ્રાથમિક સારવાર
- (xiv) સામાન્ય ઉપચારો

- (4) વ્યાયામની શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણ તંત્ર પર થતી અસરો
- વ્યાયામ કર્યા પહેલા ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
 - વ્યાયામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
 - વ્યાયામ કર્યા બાદ ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

શારીરિક શિક્ષણ (Physical Education)

ખેલક્રૂદ : (1) દોડ : (100 મીટર, 200 મીટર અને 400 મીટર)
ટૂંકીદોડનો પરિચય અને સિદ્ધાંતો :
(100 મી., 200 મી. અને 400 મી.) પ્રસ્થાનટેકા ગોઠવવા, દોડ કદમો, શરીરની સ્થિતિ, ફિનિશ - (પ્રાયોગિક)

(2) ક્રૂદ : લાંબીક્રૂદ, આગમદોડ, ઠેક, ઉડાણ, ઉતરણ (પ્રાયોગિક)

(3) ફેંક : ગોળાફેંક : પકડ, ઊભણી, ફેંક પહેલાની ક્રિયા, ફેંક પગબદલ અથવા પગની ફેરબદલી (ડિસ્કો પટ પદ્ધતિ) - (પ્રાયોગિક)

રમતો : (1) કબડ્ડી

- મેદાનનો પરિચય, સાધનોનો પરિચય, અને કૌશલ્યોનો પરિચય
- ચઢાઈ કરનાર પક્ષનાં કૌશલ્યો : લંઘનરેખા ઓળંગવી, પગ વડે સ્પર્શ કરવો, લાત મારવી, ઘેરો તોડવો, છાપો મારવો.
- બચાવ કરનાર પક્ષનાં કૌશલ્યો : પગ પકડવો, હાથપગ પકડવા, વ્યક્તિગત ઘેરો, સાંકળ ઘેરા, અર્ધચંદ્રાકાર ઘેરો અને રમતના નિયમો

(2) વોલીબોલ :

મેદાનનો પરિચય, સાધનોનો પરિચય અને કૌશલ્યોનો પરિચય

(1) સર્વિસ : સાદી સર્વિસ, ટેનિસ સર્વિસ, સાઈડઆર્મ સર્વિસ, રાઉન્ડ આર્મ સર્વિસ (પ્રાયોગિક)

(2) પાસિંગ : અન્ડર હેન્ડ પાસ, ઓવર હેડ પાસ (પ્રાયોગિક)

(3) સેટિંગ : હાઈ સેટ અપ, લો સેટ અપ (પ્રાયોગિક)

(4) સ્પેશિંગ અથવા સ્પાઈકિંગ : વન લેગ ટેક ઓફ, ટુ લેગ ટેક ઓફ (પ્રાયોગિક)

(5) બ્લોકિંગ : વન મેન બ્લોક, ટુ મેન બ્લોક, થ્રી મેન બ્લોક અને નેટરીકવરી (પ્રાયોગિક)

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

બેટિંગ : બેટની પકડ, સ્ટાન્સ, બેકલીફટ, ફ્રન્ટફુટ ડ્રાઈવ, બેકક્રૂડ ડ્રાઈવ, હુક શોટ (પ્રાયોગિક)

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

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

વિકેટ ક્રિપિંગ : (પ્રાયોગિક) રમતના નિયમો

(4) ખો ખો - મેદાન

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

ધોરણ - 10

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 શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરી શકે છે.
- * શરીર-મનનું સ્વાસ્થ્ય કેળવાય છે.
- * તણાવમુક્તિનું 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 :

- * અષ્ટાંગયોગના અંતરંગ ગુણોનો વિકાસ થાય છે.
- * મનોશારીરિક સુખાકારી પ્રાપ્ત તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે.
- * શ્વાસોચ્છ્વાસ પર નિયમન કેળવાય છે.
- * સ્મૃતિ ક્ષમતા કેળવાય છે.
- * શિરોલંબ - ગતિ પર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત થાય છે.
- * ચક્રિય ગતિ પ્રાપ્તિ કરવાની શક્તિ કેળવાય છે.
- * સર્વગ્રાહી નિરીક્ષણ શક્તિ મેળવી શકાય છે.
- * શરીરનાં આંતરિક અને બાહ્ય અવયવોના વિકાસ પર થતી અસરોની માહિતી મેળવે છે.
- * આક્રમકતા અને સ્વરક્ષણ શક્તિનો વિકાસ થાય છે.
- * ચેપીરોગોથી પરિચિત થાય છે.
- * HIV અને AIDS વિશે જાગૃતિ કેળવાય છે.

યોગ શિક્ષણ

અભ્યાસક્રમની : અષ્ટાંગયોગ : અષ્ટાંગયોગના અંતરંગ અંગોની માહિતી

રૂપરેખા : આસનો : અર્ધ, નીચેના આસનોથી મૂળસ્થિતિ, પદ્ધતિ ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો, ફાયદા
આકર્ષધનુરાસન, ઉષ્ટ્રાસન, લોલાસન, ગર્ભાસન, પવનમુક્તાસન, સેતુકાસન, નૌકાસન,
ચક્રાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન, ગરુડાસન, મકરાસન
(આસનો વિભાજન મુજબ ચઢતા ક્રમમાં મુકવા)

- * પ્રાણાયામ : અર્ધ, ઉપયોગ, પ્રકારો (પ્રાયોગિક)
- * સુર્યભેદન પ્રાણાયામ, * ચંદ્રભેદન પ્રાણાયામ, * અનુલોમ - વિલોમ, પ્રાણાયામ,
* શીતલીપાણાયામ, * સિત્કારીપ્રાણાયામ * ભસ્ત્રીકા પ્રાણાયામ
- * બંધ : મૂલબંધ, * ઉડીયાનબંધ * જાલંધર બંધ (પ્રાયોગિક)

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ

- ચેપી અને બિનચેપી રોગ :-
 - (i) જંતુધારક (હોસ્ટ), જંતુ (એજન્ટ) અને પર્યાવરણની ચેપી રોગોના ફેલાવ અને નિયંત્રણમાં ભૂમિકા.
 - (ii) શારીરિક સંરક્ષણ ચેપી રોગોના સંદર્ભે.
 - (iii) પ્રાકૃતિક અને પ્રાપ્ય પ્રતિકાર શક્તિ.
 - (iv) રોગ નિયંત્રણમાં નિયમિત સ્વાસ્થ્ય પરીક્ષાનું મહત્વ.
 - (v) રસીકરણવિધિ અને બુસ્ટર ડોસીઝ.
 - (vi) માંદગી અને મૃત્યુદરો પ્રવર્તમાન ભારતમાં.
 - (vii) રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમો (નેશનલ હેલ્થ પ્રોગ્રામ)
 - (viii) ઉપરોક્ત પ્રોગ્રામોમાં વિદ્યાર્થી અને જનસમુદાયની ભૂમિકા.
 - (ix) પ્રાથમિક સ્વાસ્થ્ય સુરક્ષા
 - (x) ગ્રામીણ અને શહેરી ક્ષેત્રે સ્વાસ્થ્ય સંરચના
- માન્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ
 - (i) પ્રાપ્ય સ્પેશિયાલાઈઝેશન ડિગ્રીઓ.
 - (ii) લેખિત અને બિનલેખિત દવાઓ.
 - (i) ઘસન કરતી દવાઓ.
 - (iv) દવાઓના જાતે ઉપયોગ અને ઊંટવૈદ્યથી દવાઓના જોખમો.
 - (v) દવાનાં પૂર્ણ થયેલ તારીખ (Exp. Date)
 - (vi) દારૂ અને તમાકુની નુકશાનકારક અસરો.
 - (vii) ગ્રામ્ય, નગર, જિલ્લા, રાજ્ય અને રાષ્ટ્રીય સ્તરે સ્વાસ્થ્ય સંરચના
 - (viii) સ્વાસ્થ્ય અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણમાં કાર્યરત સેવાભાવી સંસ્થાઓ.
- એચ.આઈ.વી (HIV) અને 'એઈડ્સ' (AIDS) જાગૃતિ.
 - (i) પ્રસ્તાવના
 - (ii) એઈડ્સની વ્યાખ્યા
 - (iii) એચ.આઈ.વી. એઈડ્સનો શરીરમાં પ્રવેશ.
 - (iv) એચ.આઈ.વી.નો ચેપી/એઈડ્સનો દર્દી અને સમાજ.
 - (v) એચ.આઈ.વી અને એઈડ્સ અટકાવવાના ઉપાયો
 - (vi) અપ્રાકૃતિક યૌન સંબંધ
 - (vii) માંદક દ્રવ્યો અને એચ.આઈ.વી. એઈડ્સ

(viii) વયલક્ષી યૌન સંબંધો અને માહિતી

(ix) યૌન સ્વાસ્થ્ય

(x) યૌન અંગો અંગેની કેટલીક મૂંઝવણો.

(A) માસિકની મુદત અંતઃ સ્નાવના પ્રમાણ સંબંધી મૂંઝવણો

(B) કુમારોમાં વીર્યસ્ત્રાવ એટલે શક્તિનો વ્યય

(C) યૌન અંગોના કદ અને મૂંઝવણ

(D) હસ્તમૈથુન એક નિર્દોષ પ્રક્રિયા છે. તેનાથી શરીરમાં કોઈ પણ જાતની નબળાઈ આવતી નથી.

શારીરિક શિક્ષણ (Physical Education)

ખેલકૂદ : દોડ

* મધ્યમ દોડ (800મી. 1500મી.)

* પ્રસ્થાન, દોડ કદમો, શરીરની સ્થિતિ, ફિનિશ

* રીલે દોડ (4*100મી.)

* કૌશલ્યો-પ્રસ્થાન, ટૂપા બદલ, ફિનિશ

કૂદ

ઊંચીકૂદ :

* આગમદોડ, ઠેક, વાંસ, ઓળંગ, ઉતરણ,

ફેંક :

ચક્રફેંક : પકડ, ઉભણી, હાથજોલા ફિરકી, ફેંક, છૂટ, પગબદલ

રમતો : (1) કબડી : મેદાનનો પરિચય, સાધનોનો પરિચય અને કૌશલ્યોનો પરિચય

* ચઢાઈ કરનાર પક્ષના કૌશલ્યો : પગ વડે સ્પર્શ

* કરવો, ઘેરો તોડવો, છાપો મારવો

* બચાવ કરનાર પક્ષના કૌશલ્યો : હાથ પગ પકડવો,

* સાંકળ ઘેરો, અર્ધ ચંદ્રાકાર ઘેરો

* રમતના નિયમો

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

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

કૌશલ્યો, - થ્રોઈંગ, પાસીંગ, કેચીંગ, શુટીંગ, ગોલકીપીંગ, બચાવ અને આક્રમણ રમતના નિયમો

(4) વોલીબોલ : મેદાનનો પરિચય, સાધનોનો પરિચય અને કૌશલ્યોનો પરિચય

કૌશલ્યો : સર્વિસ, સ્પેશીંગ, લીફ્ટીંગ, પાસિંગ રમતના નિયમો

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

નિયમો