

JYOTI B. Ed. COLLEGE, FAZILKA

SESSION - 2018 - 20

SUBJECT: HEALTH & PHYSICAL EDU.

SUBMITTED TO:- PANKAJ SIR

SUBMITTED BY:- RAKESH KUMAR

R. NO. :- 312

Topic :- Health Education Concept and  
Aims & Objectives, Importance &  
Principles of Health Education In School  
Curriculum.

# (वैदिक) मित्र मिथिमा

मित्र मिथिमा उ. उ. उ. रि विविधाग्यामां तु सिधे मित्र तु  
 तीर वषट् घोरे मोरे सिधमां घोरे साधरागे रिती सुरी गे  
 उधे इती हं ताम् गी मित्र इ विगाइतु इतिमा भागिमा  
 धीग्या भाइतां घोरे साधरागे ऐति धाग्ये गे उं स इव  
 भापही मित्र इ धीग्या भाइतां उ धमा मरुट् । यव  
 मरुट् मते ममास इ मरुट् हाउट्टुट्टु सध विधं मगाही  
 गे मरुट् इम उ धाम् इ विविधाग्या इ धेतां मते  
 ममासि चरताइ विधं वृषी मरुट् घोरे साधरागे ऐति  
 धाग्ये गे सध उ मरुट् न भापही मित्र मते मगीर  
 इ तीर वषट् घोरे युगे साधरागे नरी उदेगा इव उर इम  
 हा माग गिभान मरुगीट्टु वरा गे मित्र सिरी हा  
 गृह गे

# भरुष

भरुषु ते तीर गी रिग मी रि " उदेगुमउ मगीर  
 विध उदेगुमउ रिमाग हा लिडाम रवेरा गे " मित्र उ  
 राइ मरुषिमा मते मरुमरु उ मरुट्टु इम विध मित्र  
 हा भरुष " मरु मगीर मरु भाउमा हा मित्रमरु मते  
 मरुमरु उहा गे इमंम वर र ऐति ही मगीर वष सां  
 एव हा उहा । " मित्रमरु उहा हा भरुष उरि मरुष  
 एष मरु एव उ मरुउ उहा । इम हे मगीर हे मोरे  
 भोग तीर उगां ताफ रम रवेरा ।

# ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਧਰੀਗਾਮੀਆਂ

- 1) ਸੇ. ਐੱਫ. ਇਲੀਅਮਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, " ਸਿਹਤ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਹ ਗੁਣ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। "
- 2) ਡਾ. ਮੈਕਲਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, " ਜੰਗ ਜੀਵਿਤ ਨੂੰ ਜੀਵਨਤਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਾਥੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਹਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। "

# ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰਥ

ਸਫ਼ ਹੋਣੀ ਵੀ ਸਿਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਾ ਹੋਣੀ ਵੀ ਸਿਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਾ ਹੋਣੀ ਵੀ ਸਿਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਾ ਹੋਣੀ

ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟੀਚੇ

- 1) ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ, ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।
- 2) ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ, ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।
- 3) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ।

- 4) ਬੰਸਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰੋਗ ਸਵਿਕ ਬ੍ਰਿਤਾਉਣ ਦੇ ਤੌਰਾਂ ਆਰੋਗ ਸਾਹਿਬੀ ਦੇਣ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਰਤੀਆਲੀ ਤੌਰ ਨੀਕਾ ਮਰਦ ।
- 5) ਮੁੜ੍ਹ ਦੇ ਆਰੋਗਤਾ ਪੁਰੋਗਮ ਗਰੀ ਬੰਸਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਆਮ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਰੋਗ ਆਲਤਾਂ ਅਤੇ ਆਰੋਗ ਸਵਿਕ ਬ੍ਰਿਤਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੇ ਸੇ ਜਾਣ ।
- 6) ਗਵਿਖ ਨਦੀ ਵਿਸਰਤੀਗਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਵਿਕ ਬੰਗ ਬ੍ਰਿਤਾਉਣ ਸਾਹਿਬ ਤਾਂ ਜੋ ਆਰੋਗੀ ਨਮਕ ਅੰਜ ਦੀ ਆਰੋਗੀ ਢੰਗ ਦੇ ਆਰੋਗ ਅਤੇ ਤਰਤਰ ਹੋਵੇ ।
- 7) ਸਿਰਤ ਦੇ ਵਿਗਮ ਵਿੱਚ ਸਰੂਠ, ਘਰ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਦੇ ਆਯਸੀ ਮੁੜ੍ਹ ਦੇ ਵਿਗਮ ਰਹੇ ।
- 8) ਬੰਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰੋਗੀਆਂ ਸਿਰਤ ਅੰਦਰੀ ਆਲਤਾਂ ਵਿਗਮਿਤ ਰਹੀਆਂ ।

# ਸਿਰਤ ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਮਤਰਬ

- 1) ਸਿਰਤ ਅਤੇ ਸਨਾਈ ਅੰਦਰੀ ਮੁਖਲਾ ਦੇਣ :- ਸਿਰਤ ਸੰਬੰਧਾ ਦੇ ਵਿਗਮ ਵਿਗਮਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਯਸਾਯਸਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ, ਮੰਜਾਫਲ, ਸਿਰਤ, ਸਨਾਈ ਦੇ ਨਿਕਲਾਂ ਤੇ ਠੰਗਾਂ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਉਧਾਵਾਂ ਅੰਦਰੀ ਜਰੂਰੀ ਮੁਖਲਾਵਾਂ ਖੁਲਕ ਰਹੀ ।
- 2) ਬੰਗੀ ਸਿਰਤ ਦੇ ਘੱਠ ਮਥਾਪਤ ਰਹੇ :- ਸਿਰਤ ਸੰਬੰਧਾ ਦੇ ਆਯਸਾਯਸਾਂ ਨੂੰ ਸਰੂਠ ਵਿੱਚ ਸਿਰਤ ਦੇ ਘੱਠ ਘੱਠ ਨਿਕਲਿਤ ਰਹੇ ਵਿੱਚ ਮੁਖਲਾ ਖੁਲਕ ਰਹੀ ।

3) ਨਿਰੋਧਾਤਮਕ ਉਧਾਮਾ ਮਧਨਾਉਣਾ : ਸਿਰਭ ਮਿੱਥਿਆ ਏ ਉਲੇਮ  
 ਏ ਰੋਗ ਵਿਰੋਧ ਨਿਰੋਧਾਤਮਕ ਉਧਾਮਾ ਮਧਨਾਉਣ ਏ ਅੰਗਤ  
 ਖੁਲਾਸ ਰੁਕਾ ਇਸ ਖੁਲੀ ਮੜ੍ਹਕ ਵਿਖ ਖੇਟਗੀਕਾ ਏ ਮਾਠ  
 ਮੁਖਗਾ ਗੋਬਿੰਗਾ ਸਾਂਝਾ ਹੈ

4) ਉਧਾਮਰ ਉਧਾਮਾ ਰਗਾ : ਸਿਰਭ ਮਿੱਥਿਆ ਏ ਉਲੇਮ  
 ਉਧਾਮਰ ਮਿਧਾਉਣਾ ਹੈ ਵਿਲਿਆਗੀਆਂ ਕੇ ਰੋਗਾਂ ਏ  
 ਖੇਟਾਂ ਰਾਗਾ ਤੇ ਉਧਾਮਰ ਏ ਗਿਯਾਨ ਏ ਖਾਗਿਯਾ ਹੈ

5) ਮੁੱਠੀ ਮੁੱਠੀਆਂ ਕੇ ਮੁਧਾਰਗਾ : ਸਿਰਭ ਮਿੱਥਿਆ ਏ  
 ਉਲੇਮ ਮੁੱਠੀ ਮੁੱਠੀਆਂ  
 ਕੇ ਏ ਮੁਧਾਰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਏ ਮਗਯਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਲਿਆਗੀਆਂ  
 ਏ ਸਿਰਭ ਵਿਰਾਮ ਕੇ ਖਰੀਕੀ ਏ ਕਾਉਣ ਖੁਲੀ ਮੜ੍ਹਕ  
 ਘੁਪਰ ਮੁੱਠੀ ਮਮਾਸ ਵਿਖੋਂ ਖੁੱਗੇ ਮਧੇਯ ਮੁਖਾ ਘੇਰ  
 ਰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਿ ਮਠ ਏ ਸਿਧੇਗਾ ਖਾਧਰ ਰੀਤਾ ਸਾ  
 ਜਰੇ।

6) ਘੋੜੇ ਏ ਮਧੁਰਗ ਵਿਰਾਮ : ਸਿਰਭ ਮਿੱਥਿਆ ਏ ਮੁੱਠ  
 ਉਲੇਮ ਹੈ ਰਿ ਘੋੜੇ ਏ  
 ਮਗਯਾਠੀ ਵਿਰਾਮ ਹੈ ਮਰੇ ਤਾਂ ਸ ਘੋੜਾ ਏ ਤਾ ਹੈ ਰੇ  
 ਮਾਧਯੋਧਾ ਮੁੱਠ ਮਮਾਸ ਏ ਮਾਂ ਮੁਮੇਠਗੀਆ ਠਿਕਾ ਮਰੇ  
 ਤੇ ਮਾਧਯੋਧਾ ਮੁੱਠੀ ਏ ਮੁੱਠੀ ਗਿਯਾ ਘੋੜੀ ਤੇ ਰਗ ਮਰੇ  
 ਮੁੱਠੇ ਰੁਮਰ ਵਿਲਿਆਗੀਆਂ ਏ ਮੇਠਾ ਰਗ ਏ ਮਗ ਹੈ ਮਰੇ।

7) ਵਿਮਰਤੀ ਦੇ ਚਰਿਤਰ ਦਾ ਵਿਰਾਮ :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੂਖਮ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਜੋ ਮਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਮਰਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠੀ, ਈਮਾਨਦਾਰੀ, ਦੁਹਾਦਾਰੀ, ਭਲੀਬਾਗੇ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਰਾਮ ਰਹੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਚਰਿਤਰ ਦਾ ਵਿਰਾਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

8) ਮਾਮਾਸਿਰ ਪਟਨਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖੀ ਲੋਧ :- ਮਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਿਹਤ ਮਾਮਾਸਿਰ ਪਟਨਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖੀ ਲੋਧ ਵਿੱਚ ਉਮਰਦਾਰੀ ਭਰਿਮਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# ਮਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

1) ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਰਥਯੱਖੀ ਵਿਰਾਮ :- ਸੁਰੂਫ਼ ਵਿੱਚ ਮਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਗਰੀਬ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਰਥਯੱਖੀ ਵਿਰਾਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਾਰੀ ਇੰਨੀ ਸਾਂਝੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਾ ਮਰਫ਼ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਹਤਮਈ ਰੱਖ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਣੀ ਭਰਿਮਾ ਬਣਾਉਣ ਵਰਗੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2) ਮਾਮਾਸਿਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ :- ਸੁਰੂਫ਼ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮਾਸਿਰ ਉੱਪਰ ਬੁਰਾ ਪਈ ਮਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਰਾਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੁਣ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਗਾ ਸੀਟਨ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੰਗਾ ਈਸ ਦਾ ਨਾਗਰੀਕ ਬਣਦਾ ਹੈ।

3) मिठ मिषिमा मरीर एमां युष्टासीमां घोरे साष्टरागी हिरी रै :-

मरुल हिं घंषिमां रै मरीर युष्टासीमां घोरे  
 साष्टरागी रैष्ट हिंषे मिठ मिषिमा ए घरुउ रै  
 मरुउष्टयुष्ट रैष्ट रै घंषिमां रै मरीर एमां  
 रैष्ट रैष्ट युष्टासीमां घोरे साष्टरागी रैष्ट साष्ट  
 मरीर रै

4) लमे रै घरे युष्टां घोरे साष्टरागी हिरी रै :- मरुल

हिं घंषिमा  
 रै लमेमां लल लंगष्ट हासीमां घरीमा रैष्टासीमां घोरे  
 साष्टरागी रैष्ट मरीर रै रैष्ट साष्टरागी मिठ मिषिमा  
 रैष्टासीमां रै रैष्ट सा मरीर रै

5) मरुल, यठ, मरुते ममास रै मरीरान हा मरुउष्ट । मिठ

मिषिमा रै  
 रैष्ट रै मरुउष्टा रै रै मरुल हिंषे मरुषिमायुर हिंषिमायुरीमा  
 रै मिठ रै घरी रैष्ट रै मिषिमा रैष्टा साष्ट रै  
 रै रै घंषे घरी मिठ घोरे साष्टरागी रै रै मरुषिमा  
 यठ सां ममास हिंषे रै मरीरान रै रै रैष्ट मरु मिठ  
 रैष्ट घोरे साष्टरागी रै मरुष्ट ।

6) मिठ मरु मठाही घोरे साष्टरागी । मिठ मिषिमा रै

रै मरुल हिंषे मरुषिमायुर हिंषिमायुरीमा रै मिठ मरु  
 मठाही घोरे साष्टरागी रैष्ट रै रै रैष्टा रै रैष्टा रैष्टा  
 मिठ रै मठाही रैष्ट रै मरुषिमायुर रै मिठ मरु



ਕੱਚੇ ਮੱਠ, ਅਤੇ ਖਾਧੇ ਖਾਮ ਦੇ ਹੋਗਾ ਤੇ ਖਲਾ ਕੇ  
ਭਲੇਮਤ ਸੀਦਨ ਬਤੀਤ ਰਹੇ ਮਰਦ ਦੇ ਡਾਂਗ ਤੇ ਮਰਦ ।

7) ਮੱਠਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ : ਮਰਦ ਇਹ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦ ਖਾਧੇ ਮਰਦ ਦੀ  
ਮਰਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ  
ਦਾ ਖਾਮਤ, ਬੱਠਣ ਦਾ ਖਾਮਤ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਾਮਤ ਅਤੇ  
ਭੱਟਣ ਖਾਮਤ ਦਾ ਖਾਮਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂਦੀ

# ਮਰਦ ਖਾਮਤ ਵਿੱਚ ਮਿਤ ਮਿੱਥਿਆ ਦੇ ਮਿੱਥਾਂ

- 1) ਮਰਦ ਖਾਮਤ ਵਿੱਚ ਮਿਤ ਮਿੱਥਿਆ ਦਾ ਖੰਗਰਮ ਬਣਾਉਣ  
ਲਈ ਮਿੱਥਿਆ ਵੀ ਮਿਤ ਮਿੱਥਿਆ ਕਰਾ ਕੇ  
ਮਿੱਥਿਆ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕੇ ਬਣਾਈਆ ਜਾਂਦੇ ।
- 2) ਮਿਤ ਮਿੱਥਿਆ ਦੇ ਖਾਮਤ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਖੰਗਰਮ ਬਣਾਉਣ  
ਕੇ ਉਹ ਬੇਤਰ ਬੇਤਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- 3) ਮਿਤ ਮਿੱਥਿਆ ਦੇ ਖੰਗਰਮ ਕੇ ਖੰਗਰੀ ਵੀ ਬਣਾਉਣ  
ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਹ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ  
ਖੰਗਰਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ  
ਮਿੱਥਿਆ ਵਿੱਚ ਦਾ ਕੇ ਮਰੇ ।
- 4) ਮਿਤ ਮਿੱਥਿਆ ਦਾ ਖੰਗਰਮ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵੀ ਮਿੱਥਿਆ ਅਤੇ  
ਖੰਗਰਮ ਦੇ ਮਿੱਥਿਆ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕੇ ਬਣਾਈਆ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ  
ਖੰਗਰਮ ਮਿੱਥਿਆ ਮਰਦ ਤੇ ਮਰਦ ਹੋਣ ।

5) ਮਿਤਤ ਮਿੱਥਿਆ ਏ ਯੁੱਗਮ ਬਣਾਇਏ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ  
 ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੁੱਗਮ ਤੋਂ ਵਿਵਿਧਮਾਤ੍ਰੀਆਂ ਤੇ  
 ਮਾਯਦੀ ਮਿਤਤ ਮੰਦੀਯੀ ਤੇ ਗਿਆਨ ਯਾਤਰ ਤੇ ਵੱਗਾ  
 ਜਾਂ ਤੇ ਮਿਤਤ ਮੰਦੀਯੀ ਮਿੱਥਣਗੇ ।

6) ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਯੁੱਗਮ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਮਿਤਤ ਮਿੱਥਿਆ ਦੇ ਯੁੱਗਮ  
 ਬਣਾਇਏ ਤੇ ਅਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਿਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ  
 ਤੇ ਰਿ ਤੇ ਏ ਯੁੱਗਮ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

7) ਮਿਤਤ ਮਿੱਥਿਆ ਏ ਯੁੱਗਮ ਵਿਵਿਧਮਾਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਮਤੇ  
 ਵਿਰਾਮ ਤੇ ਵੀ ਯਿਮਾਨ ਰਖ ਏ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ ਜਿਸ ਰਹੇ  
 ਉਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਗੀਰ ਮੁਲਗੇ ਵਾਗੇ ਵੀ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਵੀ  
 ਖਾਹੀ ਹੈ ।

8) ਮਿਤਤ ਮਿੱਥਿਆ ਦੇ ਯੁੱਗਮ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਾਗ ਮਾਗ ਲੱਭੇ  
 ਗਿਣੇ ਖਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਨਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਰੋਕਾ ਖਾਹੀਦਾ  
 ਜਾਂ ਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਧ ਨੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

Topic :- Physical Education Concept, Aims  
and objectives, Need and Importance  
of Physical Education in School Curriculum

# मगीर मिथिमा

मगीर मिथिमा मनुष्य हे पुरुष विराम हे  
 मीठ घनादि हाती कि मिथिमा री मिठी मगीर विराम  
 उं भाठु री रे पुरुष विराम हल ह्यदी री मनुष्य  
 सिद्धी हा विराम अरु उं मीठ विराम री मनुष्य हे सिद्धी  
 विराम मनुष्य री कधी रूढ का रूढ रूढा री पैदा री  
 पुरुष मने विराम मनुष्य री भायद उंसक हा पुरुष ररु  
 मदी मिश्र घेउदा पैदा सी। मगीर मीठ उठ र छरी  
 पुरीमा मनु उं पठ हा रम-राज ररुमा मनु।  
 सिद्धी-सिद्धी मनुष्य हा मरिमाघर, अहाउमर भउ ममासि  
 पंथर विराम उं हा मिथिमा। उिदे-उिदे मगीर मगीरमी  
 ही ठेदे-ठेदे रूथ विराम मगीर ररु मिथिमा।  
 मनुष्य न भादि राह हे पंथर मंग उं हं रे  
 मंग हे ममीनी मंग उं रंगलीकर उगीरी  
 रीडी री

# भगव

मगीर मिथिमा हे मध्यां हे मेल उं घडिमा  
 री मगीर भउ मिथिमा, मगीर हा भगव मगीर काफ  
 सिद्धी उदिमा री विराम री मिथिमा हा मधीय मगीर हे विराम  
 विराम मगीर हे मंग भंगां काफ सिद्धी उदिमा री  
 विराम मगीर घुल, मगीर मगीर मरुती, मगीर उदरुमती  
 मगीर मरुती सां मगीर मगीर विराम ही री मरुती री  
 मिथिमा मगीर उं उाद री सिद्धी सां विराम लाम रीम  
 कधी मिथिमाघर मंग सां सिधकाही सां विरामगी।

ਪਰੀਖਿਆਵਾਂ

- 1) ਡੈਲਟਾਗਟ ਉਬਰੀ ਉਠਾ ਦੇ ਮੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ, " ਮਗਰ ਸਿੱਖਿਆ  
 ਆ ਇੱਠ, ਜੋ ਸਿੱਖੇ, ਵਿਅਰਤੀ ਲੈ ਮਗਰ ਸਰਤ ਤੋਂ  
 ਖਾਧਤ ਹੋਏ ਜਨ ।"
- 2) ਆਰ. ਕੋਮਤੀ ਦੇ ਮੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ, " ਮਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁੱਖ  
 ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਆ ਇੱਠ, ਜੋ ਮਗਰ ਹੋਏ ਆਪੇ ਉੱਠਾ  
 ਸਰਤਾਂ ਦੇ ਰਾਹਨ ਹੋਏ ਜਨ ।"

# ਮਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਆ ਟੀਚਾ

ਇਹ ਵਿਦਵਾਨ ਜੋਗ ਤਿਉਤੀ ਆ ਰਖਨ ਤੋਂ, "ਇਹ ਟੀਚਾ ਪੁਰਨ  
 ਸਿੱਖਿਆ ਹੀ ਚੁੱਪੀ ਪੁਰਨ ਸਿੱਖਿਆ ਹੀ"  
 ਮਏ ਹੋਈ ਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਮ ਆ  
 ਹੋਈ ਨਾ ਹੋਈ ਟੀਚਾ ਜਗਰ ਹੋਏ ਆਗੀਏ ਤੋਂ ਤਾਂ ਹੀ  
 ਮਾਨੋ ਉਮ ਆ ਮਹੱਤਤਾ ਆਠੇ ਪੜ੍ਹਾ ਮੁੱਗਰਾ ਹੋ। ਜੇਕਰ  
 ਸਿੱਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਆ ਹੋਈ ਟੀਚਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਤਾਂ ਹੋਈ  
 ਆ ਵਿਅਰਤੀ ਉਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਗਾ।"

ਟੀਚਾ - ਖਾਧਤ ਪੁਰਨ ਆਪੀ ਆਖਰੀ ਸਿੱਖਿਏ  
 ਮੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਚਾ ਆਖਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਈ ਹੀ

ਸੈ. ਆਰ. ਮੁਹੰਮਦ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ, " ਮਰੀਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ  
 ਟੀਚਾ ਵਿਮਰਤੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਤੌਰ  
 ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਜਾ ਰੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਮਰਤੀ  
 ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਉੱਚੇ  
 ਨਾਮ ਰਹਿ ਸਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇ, ਮੁਢਲੇ  
 ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਆਪਣੀ  
 ਜੋਗਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕੇ। "

ਮਰੀਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਇਦ ਦੋ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ  
 ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਵਿਚਾਰ - ਮਰੀਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ  
 ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰ - ਮਰੀਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ  
 ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰ - ਮਰੀਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ  
 ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰ - ਮਰੀਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ  
 ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰ - ਮਰੀਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ

ਮੈਂਟਲ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਚਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ  
 ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿਮ ਦਾ ਰੋਮ ਮਰੀਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਚਾਹੇ ਆਪਣੀ  
 ਸਫਲਤਾ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਟੀਚੇ ਚਾਹੇ ਫਿਰੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਰੀਗਰ  
 ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੋਰ ਵਿਮਰਤੀ ਦੇ ਮਰੀਗਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ  
 ਅਫਸਰ ਰੂਪ ਤੇ ਜੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ

ਸਿੱਖਿਆ

ਉਪਰੋਕਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ  
 ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਰੀਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਅਨੁਭਵ  
 ਦਾ ਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਸਮਾਜ  
 ਵਿਚ ਕੀਰ ਉੱਚੇ ਰਹਿ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ ਟੀਚੇ  
 ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਫੈਲੇ ਦਾ ਅਫਸਰ ਸਿੱਖ ਸਕੇ।

# ਮਗੀਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼

1) ਧੌਰ ਵਾਫ਼ਤਾ ਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਧੌਰ ਵਾਫ਼ਤਾ ਨੇ ਮਗੀਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ -

- (a) ਮਿਹਨਤ
- (b) ਨੀਤਿਕ ਸ਼ਾਬਦਕ
- (c) ਠਾਕੁਰ ਮਮੇ ਦੀ ਉੱਚਤ ਵਰਤ

2) ਮੈ. ਈ. ਟੇਮ ਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਮਗੀਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਸੀ।

- (a) ਮਗੀਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।
- (b) ਠੀਕ ਗੱਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।
- (c) ਨਿਉਂ ਮਾਮਯੋਸੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।
- (d) ਗਵਾਹਤ ਵਿਕਾਸ।

3) ਪੰਜਮਨ ਮਤੇ ਵਾਇਨਵੈਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਉਦੇਸ਼ ਹਨ -

- (a) ਸਿਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼
- (b) ਚਰਚਾ ਵਰਤ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ
- (c) ਮਨੁੱਖੀ ਵਿੱਚ ਮਯਾਹ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼
- (d) ਮਗੀਰ ਮਿਹਨਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼।

4) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਯੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਮਗੀਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਯੇ - ਮਾਯੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵਾਧੇ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਵਰਤ, ਚਰਚਾ ਮਾਯੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਮਗੀਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚਾਰ ਉਦੇਸ਼ ਹਨ।

- ① मगीर हिराम हे मंगेर
- ② मातमिर हिराम हे मंगेर
- ③ ममातर हिराम हे मंगेर
- ④ गदाउमर हिराम हे मंगेर

# मरुलां हे पाठरुम हिन मगीर सिंधिमा ही मंगेरता

1) मगीर उदरुमती :- मगीर सिंधिमा गरी मरुक हे पुंगराम  
 हिन घिसिमा हुं घेडां युडी सागरुता  
 घेडां रगत नै, हिन घिसिमा हुं घेडां हिन गरा  
 दिहाइटा चागीटा नै

2) मातमिर हिराम :- गुला, घेडां, निजम, उगतीगं, मडे  
 हिन घिसिमा हुं घेडां मंगेरता हिन घिसिमा हुं  
 मंगेरता हिन घेडां मंगेरता हे मंगेरता नै साटा नै

3) मगीर हाया उ हिराम :- मंगेरता हिन घिसिमा हुं घेडां  
 मंगेरता हिन घिसिमा हुं घेडां मंगेरता हिन घिसिमा हुं  
 मंगेरता हिन घिसिमा हुं घेडां मंगेरता हिन घिसिमा हुं  
 मंगेरता हिन घिसिमा हुं घेडां मंगेरता हिन घिसिमा हुं  
 मंगेरता हिन घिसिमा हुं घेडां मंगेरता हिन घिसिमा हुं



4) घोषण विराम :- जहाँ घंटे मीठर मठगुमीना रवे उठ  
 डा उठा इ मिषद लए विमाग उ  
 घंटे पाउए घोषण र। भुजिग रगत कफ सिध  
 विमागी गरा ए घेउउ हउउ मीठर उए जे उ म  
 विभात विष ही हाया उए र। घंटे ए मीठर  
 विभातर मीठी, मूठर मउ घेउउ मरती उ विराम  
 लए मीठर विभात घउउ जगुगी उठ।

5) मठिभातर विराम :- येडा उ मीठर मठगुमीना, मठिभातरां  
 ए विराम उ रैफे वि मउउइ, यूग  
 उमिग विउउइमां उठ। भुजिग मठगुमीना मम  
 हंघ- हंघ मठिभातरां कफ मउ विभरती भाये वि  
 यमये - मिषदे उठ।

6) भाउषि मउउइ :- मीठर मिषिमा मउउइ उनी कफ विर  
 रमाउ उ मउउइ येना ही घष्टरिमा  
 उगी र। घंटेमा उ मउउइ विष विम घागे भाष्टरग  
 एही घावे र। घंटे विउउइमां घागे हंमए मीठर र  
 र येडा विष मग म रे उमा ही रैगी ठंवेगी थायउ  
 उठ मरये र।

7) मठुमा मठ हा विराम :- मीठर मिषिमा रंगी येडां  
 विष पिमा म रे घंटे ए  
 मठुमा मठ हा विराम उए र। रउरे येडां रफ मउ  
 विभात ए मठुमा र येडांमा पंरिमा उठ।

8) ਨਿੱਜੀ ਮਨੁੱਖਤਾ :- ਸਰੀਰ ਨਿੱਜੀਆ ਵਿਖਰਤੀ ਖਈ ਭਰਪੂਰ  
 ਤੇ ਖਰੀਦੇ ਮਨੁੱਖ ਮਰਦ ਖੁਫ਼ਾਈ ਤੇ  
 ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਢੇ - ਪੁਰਾਣੇ ਦੇ ਗੁਣਕ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਇਕਾਈ  
 ਆਖਦੇ ਰਹਿਮਾ ਗਰੀ ਤੁਸੰਯਥਮ ਨਰਸਿ, ਤਮਫ਼ ਰੁਥਕ ਇੱਕ  
 ਮਰਦ ਇਹ ਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਹੀ ਇਸ  
 ਕੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਇਮਾਨ ਬਣਾਉਣੇ ਜਨ।

9) ਆਖਰਕ ਲਾ ਵਿਰਾਮ :- ਯੋਗਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ  
 ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਮਨੁੱਖ, ਤਮ ਖੁਫ਼ੀ  
 ਵਫ਼ਾਈ ਤੇ ਮਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਗਾਫ਼ ਤੇ ਬਿਨਾਂ  
 ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰੇ। ਯੋਗਾਂ ਮਨੁੱਖੇ ਗੁਫ਼ ਵਿਰਾਮਤ ਰਹਿਮਾ ਜਨ ਅਤੇ  
 ਇਸ ਤਰਾਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਵਿਖਰਤੀ, ਆਖਰਕ ਲਾ ਉਮਾਗੀ ਇੱਕ  
 ਵੱਡਮੁੱਲਾ ਜੀਵਨ ਪਾਉਣਿਆ ਜਨ।

H ਮਿਟੀ :-  
 ਮਮੀ ਸਰੀਰ ਨਿੱਜੀਆ ਬਾਰੇ ਖੜਕੇ ਤੇ  
 ਫਿਰ ਚੱਲ ਸੁਕਦੇ ਜੋ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ  
 ਸਰੀਰ ਲਾ ਮ ਖੁਫ਼ ਵਿਰਾਮ ਹੋਣਾ ਹੀ