

JYOTI B.ED COLLEGE

FAZILKA

SUBJECT - HEALTH AND

PHYSICAL EDUCATION

TOPIC - CONCEPT, AIMS & OBJECTIVES

NEED & IMPORTANCE OF HEALTH & P.E.

SUBMITTED TO

SUBMITTED BY

MR. PANKAJ

ANITA

SIR

ROLL NO. - 314(A)

(2018-20)

Health Education :- Concept, Aims and objectives, Importance and Principles of health education in school curriculum.

Ans 1 Introduction of Health Education :- ਇਹ ਸ਼ੁੱਧੀ ਸੀਏਨ ਹਾ ਉ ਸੰਗ ਤੋ, ਜਿਸ ਸੁਰੀ ਉ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਮਮੋਂ ਪਈ ਸੀ ਸਰਦ ਤੋ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਮਮਾਂ ਸੇਵਾ ਰਾ ਸਰਦ ਤੋ । ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦ ਠੀਕ ਸਮਝ ਸਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੋ ਅਤੇ ਇਸਦ ਸਮਝ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋ ਤੋ, ਜਿਸ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਰੋ ਸੰਗ ਬੁੱਧੀ ਵਰਗੀ ਰੂਪ ਨਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਨਾਂ ਇਹ ਸਾਖਸੀ ਡਾਕੁਮੈਂਟ ਹੋਵੇ । ਸਿਹਤ ਤੋ ਬਾਰੋ ਸੁਖ ਦਾ ਸੀਏਨ ਸੰਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਤੋ ।

Definitions :-

(i) View of World Health Organisation :- ਸਿਹਤ

ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਹਿ ਆਣ ਦੀ ਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਤੋ ।"

(ii) Acc. to Webster :- ਸਿਹਤ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਤੇ ਰੂਪ ਖਬੋਂ ਸੁਖਬੁਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉ ਸਥਿਤੀ ਤੋ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤ ਸਰੀਰ ਰੋਗਾਂ ਜਾਂ ਰੁੱਖ ਵਰਗੇ ਤੋ ਖੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰਤ ਤੋ ਹੋ ਤੋ ।

(iii) Acc. to J.F. Williams :- ਇਹ ਸਿਹਤੀ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਤੋ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆ

ਰੰਮ ਰਗ ਦੇ ਸਮਰਥ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਿਹਤ ਕਿੰਨੇ ਕਿੰਨੇ ਨਾਸ਼ ਸਾਡੀ ਪਹਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀ ਇਹ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਕਿ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਸਰਕ ਹੈ।

Concept of Health

ਸਿਹਤ ਦਾ ਯੋਗ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਰੰਮ ਰਗ ਵਾਲੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ:-

- 1) ਮਰੀਮਰ
- 2) ਮਾਨਸਿਕ
- 3) ਸਮਾਜਿਕ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਪੱਖ ਵੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਸ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮੁੱਚੇ ਹਨ:-

1) ਮਰੀਮਰ ਪੱਖ (Physical Aspect):- ਮਰੀਮਰ ਪੱਖ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਰੀਮਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗੀ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੰਮ ਰਗ ਹੈ। ਸੰਬੰਧੀ ਤੋਂ ਤਾਵ - ਮਰੀਮਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸ਼ੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਤੜ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਰਮੀ ਅਤੇ ਮਾਧ ਚੱਣ ਦੀ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੰਮ ਰਗ।

2) ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਪੈਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਹੈ।

3) हाउआवर पॉथ :- हाउआवर हा मऊपी मिउउ ते ममर
पेंर उँ। नेर मरुप हा धाउगी ते मरुपेरी हाउआवर तीर
उहेगा उँ उँमरी मिउउ ही तीर उहेगी।

4) पेंमटिर मरुप हा पॉथ :- पेंमटिर मरुप ही मिउउ एरी धाउउ
हाउआवर उँ उँमरी धाउउ उँ उँ। उँगी मिउउ ही
रेमी ते रेमाउगी पॉथ उँते मउ उँ हँप मउउए रिउा मरुप
उँ।

5) ममरिउर पॉथ :- ममरिउर मिउउ मरुपेरी मरुप ही मरुपेरी
मरुपेरी मउधर मउे मरुपेरी मउधर उँउउ उँपेरी मिउउ
उँ।

6) मरुपेरी पॉथ :- मरुपेरी मिउउ उँ उँउ उँ, उँउउउं ही
उँउउउं मउे मरुपेरी मरुपेरी उँउउ उँउउ पँउउ

7) डिरिउर पॉथ :- मिधमरुपेरी डिरिउर उँ मरुपेरी
डिरिउर उँउउउ मरुपेरी मरुपेरी मरुपेरी उँ उँ मरुपेरी मरुपेरी

8) डिरिउर मरुपेरी पॉथ :- डिरिउर मरुपेरी हा पॉथ मरुपेरी मरुपेरी
मरुपेरी मिउउ हा डिरिउर उँउउ उँ। डिरिउर मरुपेरी
मरुपेरी उँउउ उँ उँ मरुपेरी मिउउ ही उँउे डिरिउर उँ मरुपेरी
डिरिउर मरुपेरी मिउउ उँउु डिरिउर ही मरुपेरी मरुपेरी उँउु उँउु
डिरिउर मरुपेरी उँउु उँ।

9.) ਰੂੜੀ ਪੱਖ :- ਰੂੜੀ ਸਿਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਿਮਰਤੀ ਦੀ ਸਖ਼ੀ
ਤੋਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਿਰਕੀ ਦਾ ਸਰਮਰ ਤੇ ਮਰਖ ਪੁਤਦ ਦਾ ਜਤਨ
ਸੰਦ ਤੋਂ

10.) ਇਸ਼ਾਨ ਸੁੱਖੀ ਤੇ ਇਤਿਮਤੀ ਪੱਖ :- ਇਸ ਪੱਖ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਿਮਰਤੀ
ਦੀ ਸਿਤ ਸੰਬੰਧ ਨਈ ਖੋਲੀਂਦੇ ਇਤਿਮਤੀ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਾਨ
ਜਾਂ ਰੋਮ-ਨਿਵਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਥੀਂ।

ਸਿਤ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ
ਟੀਚੇ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋਂ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ
ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਉਸਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਚੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਤਾਂ
ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਮਰਤੀ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

1) ਸਰੂਠ ਵਿਚ ਬਚਿਮਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀਆਂ ਪੱਧਾਂ ਸਿਖਰੇ
ਉੱਪਰ ਦੀ ਸਾਹਰਾਗੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਮੇ
ਕੁਰਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

2) ਸਰੂਠ ਵਿਚ ਬਚਿਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।

3) ਬਚਿਮਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤ ਸੀਵਕ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।

4) ਸਿਤ ਦੇ ਵਿਰਾਮ ਵਿਚ ਸਰੂਠ, ਘਰ ਦੇ ਸਮਰਥਿ ਦੇ ਸਾਪਸੀ
ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ।

5) ਘੱਟ ਮਾਂ ਵਿਚ ਉੱਚੀਆਂ ਮਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਣਾਂ ਵਿਖਿਤ ਰਹੀਆਂ।

6) ਮਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਆਜੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਗਿਲਾਫ ਪ੍ਰਦਾਨ ਰਹਾ।

7) ਘੱਟ ਮਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਣਾਂ ਵਿਖਿਤ ਰਹਾ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਰਕੂਲੀ ਸੀਟਨ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਉੱਚੀ ਮਿਤ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਾਇਨ ਹੋਣ।

ਮਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੰਬੰਧ Objectives

- 1) ਮਿਤ ਮਾਣੇ ਸਹਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਰਹਾ
- 2) ਉੱਚੀ ਮਿਤ ਦੇ ਖੱਬੇ ਸਥਾਪਤ ਰਹਾ।
- 3) ਨਿਰੋਧਤਮ ਰ ਉਪਾਯ ਮਾਪਣਾ ਉੱਚ।
- 4) ਉਪਠਾਰ ਉਪਾਯ ਰਹਾ।
- 5) ਮੁੱਖੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ।
- 6) ਮੌਜੂਦਾ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਸਰਕੂਲੀ ਖਰ ਮਾਣੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਸਹਿ ਜੋਗ ਕਾਇਮ ਰਹਾ।
- 7) ਘੱਟ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਕਾਸ ਰਹਾ।
- 8) ਵਿਆਜੀ ਦੇ ਚਰਿੱਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਰਹਾ।

- 9) समान्तर पटलाएं हिस रूडी हेंट।
- 10) मिउ मधयी हिराग ए डिरगक राहिस रक।
- 11) गरमी उे सररी हें मरिह रक ए जेगडग।
- 12) डेरं हें डेगी मिउ घरे यरिउ रक।

Importance

मिउ मिथिमा ए मउउता ए बाहरगी ममान हिस हिराग हयरी ना गी हें। मरुत उर हिर उमर ए घरिमा हें ममापही मिउ हें उरुमउ गुधह कही मिउ मिथिमा उें गिमाक प्रापउ रग गि हें।

- 1) घंठे ए मरुतपंधी हिराम,
मरुत हिरिमा गणी घरिमा ए मरुतपंधी हिराम घरे बाहरगी हिराग नांही हें उं डिर हें उंरे ममान हिस उंगी मधमीमउ ए हिराम रर मरह।
- 2) माउरुह ए मउउता,
मरुत हिरा घरिमा ए माउरुह हें उं हिरा कही मिउ मिथिमा ए वरुउ जी मउउता हें।
- 3) मिउ मिथिमा मगी ए ममां प्रहालीमां घारे बाहरगी,
मरुत हिरा घरिमा हें मगीर प्रहालीमां घारे बाहरगी हिरा मिउ मिथिमा ए वरुउ जी मउउतपुगक उेक हें। घरिमा हें मगी ए ममां हें वरु गुरां घारे बाहरगी हिरा नांही हें।

4) ਨਮੋ ਦੇ ਪ੍ਰਤਾਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ :- ਨਮੋ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇ ਮਾਝੀ ਸਿੱਤ ਤੇ ਵੀ-ਵੀ ਕੁਰਸੀਆਂ ਪੱਲਾ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਚੇ ਇਸ ਨਮੋ ਵਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ।

5) ਨਿੱਠੇ ਪਤਮਰ ਉਪਾਅ ਦਾ ਗਿੰਮਾਨ :- ਸਿੱਤ ਸਿੱਠਿਆ ਦੁਆਰਾ ਹੁਤ ਦੇ ਗੋਲਾਂ ਦੇ ਨਿੱਠੇ ਪਤਮਰ ਉਪਾਅ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ - ਸਫ਼ਾਈ, ਸਫ਼ਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ, ਸਾਫ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ।

6) ਸਰਕ, ਘਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦਾ ਸਮੁੱਚੇ :- ਬੱਚੇ ਹੁੰਗੀ ਸਿੱਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਸਿੱਤ ਸਰਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ।

7) ਸਿੱਤ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ :- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮਾਜੀ ਸਿੱਤ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਗੱਲ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਿੱਤਮੇ ਗੱਲ ਸਰਕ ਸਮੇਂ ਗੋਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਜੀਵਨ ਬਚਾਅ ਕਰ ਦੇ ਯੋਗ ਤੇ ਸਕਦਾ।

8) ਸੁੱਠੀ ਸਾਫ਼ੀਤਾ :- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕ ਦੇ ਪਾਠ ਵਿਚ ਸੁੱਠੀ ਸਾਫ਼ੀਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁੱਠੀ ਸਾਫ਼ੀਤਾ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਵੀ ਲਈ ਵੀ ਸਾਫ਼ੀਤਾ ਹੈ।

9) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ :- ਕੰਮ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਾਜ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁੱਠੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੀਣੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰੀ ਤੋਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੈ।

Principles

- 1) मुख्य के पाठक्रम हिन मिउ मिधिका ए प्रोग्राम उनां हिन मने चठिकां दीमां मिउ मीधयी लकां हिन प्रिमाक हिन गंध रे चहाटिका साहे। ...
- 2) मिउ मिधिका ए पाठक्रम हिन नो दी पाठक्रम चहाडिका उं हिन वडा चउउ हिसाक उं हिन उपीरा उं उं रि उं हिन हिरिमागधी मिउ मिधिका ए उं हिन प्रोग्राम चोरे साहारागी उमिठ वर मरहा।
- 3) मिउ मिधिका ए प्रोग्राम हिन पूजेगी ही चहाडिका उं हिन निम हिन उं हिन हिरिमागधी हिन हिसाक प्रोग्रामां हिन उंग हिन हिन मर मिठ मरे।
- 4) मिउ मिधिका ए प्रोग्राम हिरिमागधीमां दीमां वठीमां, लेगउं हिन प्रिमाक हिन गंध रे चहाटिका साहे उं हिन प्रोग्राम किमाए मरु उं मरुए का।
- 5) मिउ मिधिका ए प्रोग्राम चहाडिका उं पठिकां हिन लेखक उं हिन हिन चहाटे गये प्रोग्राम उं हिरिमागधीमां हिन मरपडी मिउ मीधयी वी गिमाक थापउ उं हिन।
- 6) मिउ मिधिका ए प्रोग्राम हिन मुख्य हिन उमकाच वरु हनी हिन मरुगी उं हिन हिरिमागधीमां ए उं हिन उं हिन मरु यं हिन प्रिमाक हिन गंध रे चहाटिका साहे।

Physical Education :- Concept, Aims and objectives
Need and Importance, Principles of physical education
in School curriculum.

Ques) Introduction:-

मरीचर मरिषरु मरुष रर मरुषु हररु मरुषु
मरुषु रर रर मरुषु हररु मरुषु रर मरुषु रर
मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर
मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर
मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर
मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर
मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर
मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर
मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर मरुषु रर

Definitions

(i) Acc. to J. F. William :- मरीचर मरिषरु रर उरर मरुषु रर
मरीचर मरिषरु रर रर रर रर, मरुषु रर रर रर रर
रर रर मरिषरु रर मरुषु रर रर रर रर रर

(ii) Acc. to A. R. Waymen :- मरीचर मरिषरु, मरिषरु रर
रर उरर रर, मरुषु रर मरुषु रर मरीचर मरिषरु रर
मरुषु रर रर रर - रर रर मरुषु रर रर रर

ਉਪਰੋਕਤ ਪਹਿਲਾ ਸਾਹਾ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ
ਸਰੀਰ ਸਿਖਿਆ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਮੁਖਿਯਤਵ ਸਮੀਠਾ ਹੈ।
ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਿੱਖਤ ਸਰ ਮੁੱਢ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ
ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਮਰ ਸਮੇਂ ਦਾ ਚਾਰ ਪੱਖੀ ਵਿਰਾਮ ਰੱਖਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਟੀਚੇ ਤੇ ਉਦੇਸ਼

ਟੀਚੇ (Aims)

ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਮਰ
ਉਮਰੇ ਸੁਖ ਤੇ ਚਾਰੇ ਪੱਖੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸੁਖ
ਕੋਈ ਕੋਈ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਕੋਈ ਉਮਰ
ਕੀ ਰੋਗ।

ਟੀਚੇ ਦਾ ਸਮਝ :- ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਾਖਰੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ
ਜਿਸਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਟੀਚੇ ਸੁਖ ਤੇ ਚਾਰੇ ਪੱਖੀ ਸਿਖਿਆ
ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਉਦੇਸ਼ :- ਉਦੇਸ਼ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਸੁਖ ਤੇ ਹੋਣਾ ਹੈ।
ਜੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਗੁਣ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਤੇ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਤਿੰਨ
ਦੇ ਸੁਖ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਣ ਦੇ ਸਮੀ
ਸਮਝੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਮਰ ਤੇ ਸੁਖ ਤੇ
ਉਦੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦੇਸ਼ ~~ਕੀ~~ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਤੇ ਚੁਣਨ ਟੀਚੇ
ਜੋ ਸੁਖ ਤੇ ਕੁਝ ਤੇ ਚੁਣਨ ਕਈ ਵੱਡੇ ਸਾ ਗਈਆਂ

ਪੰਜੀਆਂ ਮਰੇਤ, ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼, ਸਿੱਖ ਦੁਆਰਾ
 ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਪੰਜੀਆ ਨਾ ਮਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨ
 ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸਹੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਸਿਖਿਆ
 ਗੁਰੀ ਮਨੁੱਖ ਮਰਦਾ ਅਸੀਂ ਗੁਣ ਪੜ੍ਹਾ ਕੀਤੇ ਨਾ
 ਮਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਮਰਤੀ, ਸਰੀਰ, ਨਾ
 ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਰਾਮ ਹੈ ਮਰੇ।

Objectives

ਸਿੱਖ ਉਹ ਪੰਜੀਆ ਦੁਆਰਾ ਨਾ ਕਰੇ ਤੇ ਸਿ
 ਟੀਚਾ ਮਨੁੱਖਿਕ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰੀ ਯੁੱਧੀ ਲਈ
 ਸਾਧਨ, ਮਰੇਤ ਤੇ ਹੋ ਜਾ ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੈ ਅਤੇ
 ਉਦੇਸ਼ ਉਹ ਮਰੇਤ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਅਤੇ
 ਸਰੀਰ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਟੀਚਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰਪੱਖੀ ਵਿਰਾਮ
 ਰਾਹ ਹੈ। ਘੜਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਮਾਨਦੇ ਵਰਗੇ-2
 ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਸਿੱਖ ਮਨੁੱਖਿਕ

① ਬੰਦੇ ਵਾਲਟਰ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਬੰਦੇ ਵਾਲਟਰ ਨੇ ਸਰੀਰ
 ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ
 ਵਰਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ -

- i) ਸਿਹਤ (Health)
- ii) ਨੈਤਿਕ ਮਾਨਸਿਕ (Ethical Character)
- iii) ਵਾਲਟਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉੱਚਤ ਵਰਤ (Worthy use of leisure)

② ਜੇ. ਡੀ. ਮੈਸ ਦੇ ਮਨੁੱਖ, ਇਸਨੂੰ ਉਹ ਉਹੀ ਵਿਚ
 ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
 ਸਰੀਰ ਮਰਤੀ ਦੇ ਵਿਰਾਮ

- Page No. - 15
Date - 20
- ① तीर गल्ल सामझइ दी जेगडा
 - ② तिहो मासपेगी रा हिराम
 - ④ डाहाउमर हिराम

हिराम उगुं रही हिरामां न मगीर
मिथिमा दे उरेमां न मापदे - 2 पछे उ डाहए
दी रेमिमा रेडी, पगुं मगे हिरामां माहमाउ
मगीर मिथिमा दे गुं पुरेमाउ

- 1.) मगीर हिराम दे महेगष (Physical Development Objectives)
- 2.) मानमिर हिराम दे महेगष (Mental Development Objectives)
- 3.) समाजिर हिराम दे महेगष (Social Development Objectives)
- 4.) डाहाउमर हिराम दे महेगष (Emotional Development Objectives)
- 5.) उरउमरी हिराम दे महेगष (Motor Development Objectives)
- 6.) कतिवार हिराम (Moral Development)
- 7.) डालउ मरती दी इगुं (Use of Surplus Energy)

8) मधमीमउ रा हिराम (Development of Personality)

9) महै पूगटाए (Self Expression)

Need and Importance of Physical Education

मटागी हिराकेर के मगीर मिथिमा
 ये हरेर मउडे मउडे वागे हिर पूमंग
 हिर रिग मी रि उाउउ हू हिर ममं
 उागएउ गीउा हू हू मगी हूटघक
 मरक हू हरेर हू।

★ इमे के रिग मी रि न मगीर ही घहउउ
 मीगउ उ मसघुउ हू उां हिराग ह रम
 ही मममक उे जरीकी हू।

★ मगीर मिथिमा ही हरेर हू मरिमूम रगे हू
 हरेर मिथिमा रमिमक के हिर गूए पूगटाए हू
 रि हेम ही केस हक यीही ही मगीर
 उकाही मगरा ह मूध रमं हिर उही
 उगीये हू।

★ मरुह के पाठरूम हिर घडिमां हही मगीर
 मिथिमा ही घउउ हरेर हू मउडे मउउा हू
 रिउरि मरुह हिर घडिमां ही यडाही ह
 निमारा घडे उह रगे उरुग रेफ हही ही मगीर

गतीदिया रक लयी ममां ती वठंर ।

Importance of Physical Education

④ रिमे ही तीस ती मां रिमे हिमे ही
 उमी उं माक ह लयी उमे रे मउड चागे
 माक ह चउउ मगुगी जे । जेमा चय भउं
 मउउ रमउं मगीर हिले म चहापी
 मउ ह लयी चउउ मउउ च मुखीमां जह ।
 जे ह लिष उउ मगीर मिषिमा रे मउउ
 ही रमसा हरे जह :-

- 1.) मगीर उंरमती (Physical Alertness)
- 2.) माकमिर हिराम (Mental Development)
- 3.) उंउमां उे पठिमां र हिराम (Neuro-muscular Development)
- 4.) मगीर हाया उे हिराम (Physical Growth and Development)
- 5.) वचिर हिराम (Intellectual Development)
- 6.) मउिमा उागर हिराम (Cultural Development)
- 7.) मिउ उे मगुषिमा मचयी मारउं (Safety Related Health Habits)

- 8) उंगे नागरिकां हाणे ग्राह (Quality of Good Citizens)
- 9) आर्थिक महत्त्व (Economic Importance)
- 10) मॅटापे कुडे राधु (Control over obesity)
- 11) साहसात्मकता का विकास (Development in Discipline)
- 12) भाषा मंडे मगीवर शिक्षण (Linguistic and Physical Education)
- 13) धिक्काडीपक ले उाधक (Sportmanship)
- 14) दिक्के ममं ले वेंग टुडें (Proper Use of desires)
- 15) धिडुगी ले रीम हुं कुडसाउ र्हा (To Encourage the work of the)
- 16) मगीवर शिक्षण उे समाजिक एकरता (Physical Edu. and Social Integration)
- 17) मगीवर शिक्षण मॅकॅरिनाक प्रसाक करीउं (Phy. Edu. Provide Recreation)
- 18) मरिहमीठता (Tolerance)
- 19) र्हेम उगडी (Patriotism)

Conclusion:- मिटे हने ममी एम कडीने
उ पडे जे रि मगीर मिथिमा महुप
रा पूरक हिराम रकन है, मिम एमामु
उ ममा म हिक डीर एगा कल गि
मरे मउ उम योमा मगिडीमा हिक उगा
हैक रा मएम मिक मरे।

2.