

विषय:	कैसे पढ़ाएँ	कार्य:	6
शीर्षक:	एक योग पाठ का योजना बनाना और उसे क्रियान्वित करना		
विवरण:	यह कार्य प्राथमिक विद्यालय में बच्चों के लिए योग के शिक्षण की एक योजना का निर्माण करना है।		
समय:	3 घंटे		

परिचय

योग का जन्म भारत में हुआ और अब सम्पूर्ण विश्व के लोग इसका अभ्यास (अनुसरण) कर रहे हैं। योग का अर्थ होता है "नियंत्रण" या 'एकत्रित करना'। योग एक शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अनुशासन है। हम योग के अभ्यास से कई लाभ प्राप्त कर सकते हैं। यह हमारी ताकत, सहनशक्ति, और प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार लाने के साथ साथ हमारे शरीर में लचीलापन बढ़ता है। यह शरीर के वजन को सामान्य करता है, मांसपेशियों को फैलाता है, और नए मांसपेशियों का निर्माण करने में मदद करता है। यह विभिन्न जोड़ों (जॉइंट्स) की गतिविधियों को बढ़ाता है, रक्त को शुद्ध करता है और हमारे शरीर के प्रत्येक अंग में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है। हमारे हृदय के कार्य को आसान बनाता है। यह मानसिक शांति देता है, तनाव को कम करता है, और स्मृति को बढ़ाता है। अंततः योगा ऊर्जा के समावेशन के माध्यम से ताकतों के मध्य संतुलन या समन्वयन का नाम है।

हर कोई एक स्वस्थ जीवन के लिए योग का अभ्यास कर सकता है। शरीर के लिए प्रत्येक योग आसन का अपना विशिष्ट लाभ है। मन की एकाग्रता एक मुख्य उद्देश्य है। योग करते समय और उसके बाद आप ताजा, ऊर्जावान और शांत महसूस करते हैं। कुछ वार्म अप एक्सरसाइज (आरंभिक व्यायाम) जैसे जोड़ों को ढीला करना, हाथों को ऊपर उठाना और फैलाना और साँस लेना, पैर की उंगलियों पर संतुलन बनाना, और साँस छोड़ते हुए हाथ और सिर को नीचे करने आदि के साथ योगाभ्यास शुरू करना चाहिए।

योग आसन विभिन्न प्रकार का होता है; वज्रासन, पद्मासन, पर्वतासन, अर्द्ध पवानामुक्तासन, एका पद उत्तनासना, सुप्ताभाद्रसन, भुजंगासन, अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन, पदाहस्तासन, त्रिकोनासन, शवासन आदि। आप इनमें से किसी का भी चयन कर सकते हैं या बच्चों के अभ्यास करने के लिए कुछ आसान और नये आसनों को जोड़ सकते हैं। आपको योग पाठ की योजना बनाते समय स्थान, समय, आयु स्तर, और बच्चों की शारीरिक स्थिति पर विचार करना चाहिए। विभिन्न आसन और पोस्चर (मुद्राओं) का एक उचित क्रम होना चाहिए। आप कुछ विशिष्ट उपकरणों की व्यवस्था कर सकते हैं जैसे धीमी लय संगीत बजाना या योग के वीडियो सीडी दिखाना, यदि यह आपको सहायक या दिलचस्प प्रतीत होता है तो। बच्चों के लिए योग

कक्षाओं का आयोजन करते समय आपको सुनिश्चित करना चाहिये कि बच्चे आपके द्वारा बनाई गई योजना के अनुसार योग करने के लिए मानसिक और शारीरिक दोनों रूप से तैयार हैं।

योग और विभिन्न प्रकार का शारीरिक व्यायाम बच्चों के शारीरिक विकास में योगदान करने के साथ-साथ उसके मनोसामाजिक और मानसिक विकास पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। विभिन्न प्रकार का खेल खेलने से एक बच्चे के आत्म सम्मान पर एक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, बच्चों के बीच बेहतर संपर्क को बढ़ावा देता है, सहयोग, साझा करने के नैतिक मूल्यों का विकास करता है और उन्हें जीत और हार दोनों के साथ निपटने का विश्वास प्रदान करता है। उसी प्रकार से योग का अभ्यास बच्चों के समग्र शारीरिक और मानसिक विकास में योगदान देता है।

विभिन्न अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि यह लचीलेपन के और पेशियों रखरखाव में योगदान करता है साथ ही स्कूली बच्चों में आसनीय दोषों को ठीक करता है। आज-कल योग 'स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा' का एक अभिन्न अंग बन चुका है, साथ ही यह माध्यमिक विद्यालय स्तर तक एक अनिवार्य विषय के रूप में भी स्वीकृत है।

इस कार्य के दौरान आप सीखेंगे कि प्राथमिक विद्यालय के बच्चों को योग कैसे सिखालाये ताकि वे योग के सीखने का आनन्द उठाये और उसके लाभों को समझें।

निर्देश

1. फाइल को पढ़ें।
2. आप जिन बच्चों को सिखलाने की योजना बनाये हैं उनके उम्र के स्तर के अनुसार कुछ योग आसनों का चयन करें, उनके लाभों को लिखें और उन्हें बच्चों को समझाने के लिए तैयार करें।
3. योग कक्षा के दौरान उपयोग लेने के लिए सरल चरणों वाले योगासनों सीडी प्राप्त कीजिये (यदि कक्षा में वीडियो देखने के लिए सुविधा उपलब्ध है)।
4. समय, बच्चों की संख्या, क्लास की व्यवस्था, योग आसन और नियमों के नाम के साथ एक योग के कक्षा की ठोस योजना बनाएं (ध्यान रखें कि बच्चों नियमों (चरणों) का पालन करने में सक्षम हैं या नहीं)।
5. योग कक्षा के योजना के बारे में एक निष्कर्ष लिखें और उसे अपने शिक्षक को भेजें।

फाइल:

F1: योग, स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा-शिक्षण,

F2: योगासन सम्बन्धी सावधानियाँ