

भारताचे संविधान

भाग ४ क

नागरिकांची मूलभूत कर्तव्ये

अनुच्छेद ५१ क

मूलभूत कर्तव्ये – प्रत्येक भारतीय नागरिकाचे हे कर्तव्य असेल की त्याने –

- (क) प्रत्येक नागरिकाने संविधानाचे पालन करावे. संविधानातील आदर्शांचा, राष्ट्रध्वज व राष्ट्रगीताचा आदर करावा.
- (ख) स्वातंत्र्याच्या चळवळीला प्रेरणा देणाऱ्या आदर्शांचे पालन करावे.
- (ग) देशाचे सार्वभौमत्व, एकता व अखंडत्व सुरक्षित ठेवण्यासाठी प्रयत्नशील असावे.
- (घ) आपल्या देशाचे रक्षण करावे, देशाची सेवा करावी.
- (ङ) सर्व प्रकारचे भेद विसरून एकोपा वाढवावा व बंधुत्वाची भावना जोपासावी. स्त्रियांच्या प्रतिष्ठेला कमीपणा आणतील अशा प्रथांचा त्याग करावा.
- (च) आपल्या संमिश्र संस्कृतीच्या वारशाचे जतन करावे.
- (छ) नैसर्गिक पर्यावरणाचे जतन करावे. सजीव प्राण्यांबद्दल दयाबुद्धी बाळगावी.
- (ज) वैज्ञानिक दृष्टी, मानवतावाद आणि जिज्ञासूवृत्ती अंगी बाळगावी.
- (झ) सार्वजनिक मालमत्तेचे जतन करावे. हिंसेचा त्याग करावा.
- (ञ) देशाची उत्तरोत्तर प्रगती होण्यासाठी व्यक्तिगत व सामूहिक कार्यात उच्चत्वाची पातळी गाठण्याचा प्रयत्न करावा.
- (ट) ६ ते १४ वयोगटातील आपल्या पाल्यांना पालकांनी शिक्षणाच्या संधी उपलब्ध करून द्याव्यात.



शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास - २११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी- ४ दिनांक २५.४.२०१६
अन्वये स्थापन करण्यात आलेल्या समन्वय समितीच्या दिनांक २०.६.२०१९ रोजीच्या बैठकीमध्ये हे
पाठ्यपुस्तक सन २०१९- २० या शैक्षणिक वर्षापासून निर्धारित करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण

इयत्ता अकरावी



महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे



L7Z5G7

आपल्या स्मार्टफोनवर DIKSHA APP द्वारे पाठ्यपुस्तकाच्या पहिल्या पृष्ठावरील Q.R.Code द्वारे डिजिटल पाठ्यपुस्तक, पाठासंबंधित अध्ययन अध्यापनासाठी उपयुक्त दृक-श्राव्य साहित्य उपलब्ध होईल.

प्रथमावृत्ती : २०१९

पुनर्मुद्रण : २०२२

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४११००४
या पुस्तकाचे सर्व हक्क महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळाकडे राहतील. या पुस्तकातील कोणताही भाग संचालक, महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ यांच्या लेखी परवानगीशिवाय उद्धृत करता येणार नाही.

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषय अभ्यासगट

डॉ. सुरेखा सुदाम दप्ते

श्री. गणेश विलास निंबाळकर

श्री. मधुकर भिका माळी

श्री. लहू रामचंद्र पवार

श्री. उदयरज शिवाजीराव कळंबे

श्री. राजेश सुधाकरराव कापसे

श्री. निलेश दत्ताराम पारें

श्री. महादेव आबा कसगावडे

श्री. विश्वनाथ भागूजी पाटोळे

श्री. शैलेश मारुती नाईक

डॉ. विद्या साईनाथ कुलकर्णी

डॉ. मेरी बेन्सन

डॉ. नारायण माधव जाधव

श्रीमती. शमा अब्दूल गफुर मणेर

श्री. संजय बबन भालेराव

श्री. राजेंद्र बाबुराव कापसे

श्री. राजेंद्र नानासो. पवार

श्री. हणमंत गोविंद फडतरे

श्रीमती शालिनी गणेश आन्हाड

श्री. दत्तू रुझा जाधव

डॉ. अजयकुमार लोळगे (सदस्य सचिव)

अक्षरजुळवणी

पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

मुखपृष्ठ व सजावट

श्रीमती अनुराधा गवळी, श्रीमती प्रज्ञा काळे

अंतर्गत चित्राकृती

श्री. सचिन निंबाळकर, श्री. प्रशांत त्रिभुवन

निर्मिती

श्री. सच्चिदानंद आफळे,

मुख्य निर्मिती अधिकारी

श्री. संदीप आजगावकर,

निर्मिती अधिकारी

कागद

७० जी.एस.एम. क्रीमवोन्ह

मुद्रणादेश

N/PB/2022-23/Qty.

मुद्रक

M/s

प्रमुख संयोजक

डॉ. अजयकुमार लोळगे

विशेषाधिकारी कार्यानुभव व

प्र. विशेषाधिकारी, कला शिक्षण,

प्र. विशेषाधिकारी, आरोग्य व शारीरिक शिक्षण,

पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

प्रकाशक

विवेक उत्तम गोसावी

नियंत्रक,

पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ,

प्रभादेवी, मुंबई - २५

भारताचे संविधान

उद्देशिका

आम्ही, भारताचे लोक, भारताचे एक सार्वभौम
समाजवादी धर्मनिरपेक्ष लोकशाही गणराज्य घडविण्याचा
व त्याच्या सर्व नागरिकांस:

सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक न्याय;
विचार, अभिव्यक्ती, विश्वास, श्रद्धा
व उपासना यांचे स्वातंत्र्य;
दर्जाची व संधीची समानता;

निश्चितपणे प्राप्त करून देण्याचा

आणि त्या सर्वांमध्ये व्यक्तीची प्रतिष्ठा

व राष्ट्राची एकता आणि एकात्मता

यांचे आश्वासन देणारी बंधुता

प्रवर्धित करण्याचा संकल्पपूर्वक निर्धार करून;

आमच्या संविधानसभेत

आज दिनांक सव्वीस नोव्हेंबर, १९४९ रोजी

याद्वारे हे संविधान अंगीकृत आणि अधिनियमित

करून स्वतःप्रत अर्पण करीत आहोत.

राष्ट्रगीत

जनगणमन-अधिनायक जय हे
भारत-भाग्यविधाता ।
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,
द्राविड, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,
उच्छल जलधितरंग,
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिस मागे,
गाहे तव जयगाथा,
जनगण मंगलदायक जय हे,
भारत-भाग्यविधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे ॥

प्रतिज्ञा

भारत माझा देश आहे. सारे भारतीय
माझे बांधव आहेत.

माझ्या देशावर माझे प्रेम आहे. माझ्या
देशातल्या समृद्ध आणि विविधतेने नटलेल्या
परंपरांचा मला अभिमान आहे. त्या परंपरांचा
पाईक होण्याची पात्रता माझ्या अंगी यावी म्हणून
मी सदैव प्रयत्न करीन.

मी माझ्या पालकांचा, गुरुजनांचा आणि
वडीलधाऱ्या माणसांचा मान ठेवीन आणि
प्रत्येकाशी सौजन्याने वागेन.

माझा देश आणि माझे देशबांधव यांच्याशी
निष्ठा राखण्याची मी प्रतिज्ञा करित आहे. त्यांचे
कल्याण आणि त्यांची समृद्धी ह्यांतच माझे
सौख्य सामावले आहे.

प्रस्तावना

विद्यार्थी मित्रांनो,

इयत्ता अकरावीच्या वर्गात तुम्हां सर्वांचे स्वागत आहे. आरोग्य व शारीरिक शिक्षण या विषयाचे पाठ्यपुस्तक तुमच्या हाती देताना आम्हांला विशेष आनंद होत आहे.

पुस्तकात शारीरिक सुदृढता विकसन, स्थूलता, निसर्ग व आहार, योग आणि मुद्रा, उत्तेजक द्रव्ये, दुखापतीचे व्यवस्थापन, आधुनिक तंत्रज्ञानाकडून सक्रियतेकडे, खेळातील व्यवसाय संधी, विविध खेळ, विविध क्रीडा स्पर्धा, खेळाडूंच्या यशोगाथा या प्रकरणांचा समावेश करण्यात आला आहे. आजच्या बदलत्या स्वरूपानुसार क्रीडा क्षेत्रातील महत्त्वाच्या संकल्पनांचाही अभ्यास तुम्ही करणार आहात.

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण या विषयाचे महत्त्व अनन्यसाधारण असून उद्याच्या आरोग्यसंपन्न व उद्यमशील भारताचे आदर्श नागरिक आपण बनणार आहात. यासाठी शरीराबरोबरच मनाचीही तयारी असणे गरजेचे आहे. अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया विद्यार्थीकेंद्रित असावी, कृतिप्रधानता व ज्ञानरचनावादावर भर दिला जावा, शारीरिक सुदृढतेच्या किमान क्षमता प्राप्त कराव्यात, तसेच शिक्षणाची प्रक्रिया रंजक आणि आनंददायी व्हावी हाच दृष्टिकोन समोर ठेवून या पाठ्यपुस्तकाची रचना केली आहे.

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण क्षेत्रात करिअर करण्याच्या दृष्टीने आवश्यक त्या बाबी पाठ्यपुस्तकात समाविष्ट केल्या आहेत. त्याचा तुम्हांला निश्चितच उपयोग होईल.

पाठ्यपुस्तकाचा अभ्यास करताना सुचवलेले स्वाध्याय, पूरक अभ्यास, माहिती तंत्रज्ञानाचा वापर, विविध माध्यमांचे साहाय्य, गटचर्चा, सादरीकरण याबरोबरच शिक्षक आणि पालकांची मदत घेऊन हा विषय अधिक सखोलपणे समजून घ्याल ही अपेक्षा आहे.

पाठ्यघटकाशी संबंधित अधिक माहिती मिळवण्यासाठी क्यू. आर. कोड दिलेला आहे. अध्ययन प्रक्रिया आनंददायी होण्यासाठी या क्यू.आर.कोड द्वारे दृकश्राव्य माहिती आपणास उपलब्ध होईल.

पाठ्यपुस्तक वाचताना, समजून घेताना, तुम्हांला आवडलेला भाग तसेच अभ्यास करताना येणाऱ्या अडचणी, पडणारे प्रश्न जरूर कळवा. तुमच्या शैक्षणिक प्रगतीसाठी हार्दिक शुभेच्छा!



(विवेक उत्तम गोसावी)

संचालक

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.४

पुणे

दिनांक : १६ सप्टेंबर २०१९

भारतीय सौर दिनांक : २५ भाद्रपद, शके १९४१

शिक्षकांसाठी

विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक, बौद्धिक, भावनिक व सामाजिक विकासासाठी आनंददायी, गतिमान व क्षमतावर्धक अशा शारीरिक हालचालींद्वारे नियोजनपूर्वक दिले जाणारे शिक्षण म्हणजेच शारीरिक शिक्षण होय. खेळ मानवी संस्कृतीचा आविष्कार आहे. खेळ ही नैसर्गिक व उपजत असणारी कला आहे. व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास करणे हे शारीरिक शिक्षणाचे ध्येय आहे.

आधुनिक युगामध्ये मुबलक भौतिक सुविधांमुळे मानवाची बैठी कामे वाढली आहेत. इलेक्ट्रॉनिक माध्यमाच्या अतिवापरामुळे खेळ व व्यायाम करण्याकडे विद्यार्थ्यांचे दुर्लक्ष होत आहे. याचे अनिष्ट परिणाम म्हणून शारीरिक व्याधी, ताणतणाव यांत वाढ झालेली आहे. यावर मात करण्यासाठी आपण व्यायाम व खेळ यांची प्रभावी अंमलबजावणी करणे आवश्यक आहे.

शारीरिक शिक्षणाची उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी आपण सर्वांनी प्रयत्नशील राहणे आवश्यक आहे, त्यासाठी खालील बाबींचा अवलंब करावा.

- विद्यार्थी हाच केंद्रबिंदू मानून अभ्यासक्रमाचे नियोजन करून विद्यार्थ्यांमध्ये व्यायाम व खेळाची आवड निर्माण करावी.
- खेळाडूंना व खेळांसाठी उपलब्ध सवलती, योजना व शिष्यवृत्ती यासंबंधीची माहिती घेऊन सोयीसुविधा विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी प्रयत्न करावे.
- जिल्हा क्रीडा अधिकारी, तालुका क्रीडा अधिकारी आणि विविध खेळांच्या संघटनांशी संपर्कात राहून अद्ययावत माहिती घेऊन विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचवणे.
- आंतरकुल स्पर्धा, आंतरशालेय स्पर्धा कार्यक्रम राबवून विद्यार्थ्यांना विविध खेळांमध्ये सहभागी होण्यासाठी संधी व प्रोत्साहन द्यावे.
- खेळाचे नियम, आरोग्य, शारीरिक सक्रियता, व्यायाम यासंबंधीची माहिती द्यावी जेणेकरून विद्यार्थ्यांपर्यंत अद्ययावत माहिती पोहोचेल.
- **तात्त्विक भाग :** अध्यापनाकरता प्रत्येक प्रकरणासाठी सर्वसाधारणपणे दोन तासिकांचा वापर करावा. तात्त्विक भागातील काही प्रकरणांचे अध्यापन मैदानावरही घेता येईल.
- तात्त्विक भागाचे अध्यापन करताना ज्ञानरचनावाद शिक्षण पद्धतीचा अवलंब केल्यास अधिक प्रभावी ठरू शकेल उदा. स्वयंअध्ययन, कृतियुक्त अनुभव इत्यादी.
- **प्रात्यक्षिक भाग :** वर्षभरातील एकूण कार्यभारापैकी ८०% कार्यभारांश प्रात्यक्षिक भागाकरिता असावा. प्रात्यक्षिक भागामध्ये पुढील बाबींचा समावेश करण्यात आला आहे. (१) शारीरिक सुदृढता (२) विविध खेळ व मैदानी खेळ प्रकार (३) योग (४) उपक्रम (प्रत्येक विद्यार्थ्याने दिलेल्या यादीपैकी वर्षभरात किमान दोन उपक्रम करावे.)
- आरोग्य व शारीरिक शिक्षण हा विषय केवळ खेळाडूंंपर्यंत मर्यादित नसून शाळा, महाविद्यालयातील प्रत्येक विद्यार्थ्यांसाठी आहे. तो प्रत्येक विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचवण्याचा प्रयत्न करावा.
- दिव्यांग विद्यार्थ्यांच्या क्षमतेनुसार त्यांच्यात असणाऱ्या क्रीडा कौशल्यांचा विकास करण्यासाठी तंत्रशुद्ध ज्ञानाचा वापर करावा.
- या पाठ्यपुस्तकाच्या लेखन व संपादन प्रक्रियेत अभ्यासगटाला डॉ. महेश देशपांडे, डॉ. शरद आहेर, डॉ. योगेश बोडके, डॉ. आनंद लुंकड, प्रा. रुपेश थोपटे तसेच प्रा. मनोज देवळेकर यांचे विशेष सहकार्य लाभले आहे. अभ्यासगट या सर्वांचा आभारी आहे.

खेळामुळे आनंद व समाधान मिळते. खेळ खेळून आनंदी व्हा व इतरांनाही आनंदी करा.

विद्यार्थ्यांसाठी

व्यायाम केल्याने व खेळ खेळल्यामुळे मानवी शरीरातील रक्ताभिसरण, श्वसन, पचन इत्यादी शारीरिक क्रियांवर चांगला परिणाम होतो. शारीरिक सुदृढतेसाठी फक्त व्यायाम पुरेसा नाही तर आपला आहार, विश्रांती, झोप व एकूण दिनचर्या या बाबीही महत्त्वपूर्ण आहेत.

आपल्या अभ्यासक्रमात शारीरिक सुदृढता विकसन, स्थूलता, निसर्ग व आहार, योग आणि मुद्रा, उत्तेजक द्रव्ये, दुखापतीचे व्यवस्थापन, आधुनिक तंत्रज्ञानाकडून सक्रियतेकडे, खेळातील व्यवसाय संधी, विविध खेळ, विविध क्रीडा स्पर्धा, खेळाडूंच्या यशोगाथा इत्यादी प्रकरणांचा समावेश केला आहे.

आपली प्रकृती चांगली, निरोगी, आनंदी रहावी यासाठी तसेच दीर्घायुष्यासाठी शरीर सुदृढ असणे गरजेचे आहे. त्यासाठी आपण नियमित व्यायाम करणे, फावल्या वेळेत आपल्या आवडीचे खेळ व छंद जोपासणे आवश्यक आहे.

आधुनिक युगामध्ये मिळालेल्या मुबलक भौतिक सोयीसुविधांमुळे तसेच बैठ्या जीवनशैलीमुळे मानवाचे शारीरिक कष्ट कमी झाले. या सर्व बाबींचा परिणाम विविध आजार व व्याधी जडण्यात झाल्याचे दिसून येते. जसे की हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, मानेचे व पाठीच्या मणक्यांचे आजार, मूत्रपिंडाचे आजार, स्थूलता, नैराश्य इत्यादी. या आजारांचे प्रमाण वाढून वैयक्तिक व सामाजिक आरोग्य धोक्यात आल्याचे दिसून येत आहे.

वरील समस्यांवर उपाय म्हणून विद्यार्थ्यांनी आरोग्य व शारीरिक शिक्षण या विषयाचा अभ्यास करणे महत्त्वाचे आहे. धनापेक्षा शारीरिक सुदृढता अत्यंत महत्त्वाची आहे. प्रत्येक विद्यार्थ्याने शारीरिक सुदृढतेविषयी जागरूक असणे आवश्यक आहे. त्यासाठी प्रत्येकाने आपल्या आवडीच्या खेळाची व व्यायामाची निवड करून शारीरिक सुदृढता कायम टिकवण्यासाठी प्रयत्न करावा व त्यात सातत्य ठेवावे.

अभ्यासक्रमात खेळ व क्रीडा कौशल्यांबरोबरच मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी व ताणतणावरहित जीवनशैलीचा अंगीकार करण्यासाठी योगाभ्यासाची गरज आहे.

एस. जी. एफ. आय. नुसार (School Games Federation of India) शालेय स्तरावर विविध सांघिक व वैयक्तिक खेळांचा समावेश केला आहे. यामधून प्रत्येक विद्यार्थ्याने किमान एका सांघिक व एका वैयक्तिक खेळाची निवड करून त्या खेळाचे नियम समजून घेऊन कौशल्ये आत्मसात करावीत. या खेळातूनच विद्यार्थ्यांनी आपली शारीरिक, मानसिक सुदृढता टिकवण्यासाठी प्रयत्न करावा. आरोग्य व शारीरिक शिक्षण या विषयात तात्त्विक आणि प्रात्यक्षिक या दोन्ही बाबींचा अंतर्भाव आहे.

निष्पत्ती :

आरोग्य व शारीरिक शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमातून पुढील बाबी साध्य करता येतील.

- खेळांद्वारे व्यक्तिमत्त्व विकास साधला जातो.
- खेळ व व्यायाम यांचा मानवी शरीरावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास होतो.
- शरीराच्या तंदुरुस्तीविषयी जागरूकता निर्माण होते. वैयक्तिक शारीरिक सुदृढता स्तर उंचावतो.
- ठरावीक वेळेचा उपयोग व्यायाम व खेळासाठी केला जातो.
- ताणतणाव दूर करून, एकाग्रता वाढवण्यासाठी व मानसिक स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी योग्याभ्यास केला जातो. जीवनशैलीत कृतिशीलता येते.

एकच ध्यास, 'आरोग्य व शारीरिक शिक्षणातून घडवूया सर्वांगीण विकास'

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण क्षमता विधाने : इयत्ता ११ वी

क्षमता विधाने

- शारीरिक सुदृढतेसाठी व्यायाम व आहाराचे नियोजन करणे.
- तालबद्ध व्यायामाद्वारे शारीरिक सुदृढतेचा विकास करणे.
- व्यायामाची प्रगत व तंत्रशुद्ध कौशल्ये आत्मसात करणे.
- सर्वांगीण विकासाची जाणीव निर्माण करणे.
- उत्तेजक द्रव्यांचे परिणाम समजून घेऊन त्याबाबतचे गैरसमज दूर करणे.
- संघभावना विकसित करून नेतृत्वगुण व खिलाडूवृत्ती अंगीकारण्याची भावना निर्माण करणे.
- खेळात होणाऱ्या दुखापती, प्रथमोपचार व मूलभूत **संजीवन** कौशल्यांबाबत माहिती घेणे.
- क्रीडाक्षेत्रातील व्यावसायिक संधींची माहिती देऊन विद्यार्थ्यांना व्यावसायिक क्रीडा कौशल्ये प्राप्त करण्यासाठी उद्युक्त करणे.
- पदक विजेत्या खेळाडूंच्या यशोगाथा अभ्यासून यशस्वी होण्याची प्रेरणा निर्माण करणे.
- विविध स्तरांवरील स्पर्धांची माहिती होणे
- प्रशिक्षण कार्यक्रमांतून शारीरिक सुदृढता वाढीस लागणे.
- कौशल्याधिष्ठित क्षमतांद्वारे शारीरिक व बौद्धिक क्षमतांचा विकास साधणे.
- क्रीडांगणे व खेळातील नियमांची माहिती होणे.
- आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून शारीरिक सक्रियता व शारीरिक सुदृढता वाढवण्यासाठी विद्यार्थ्यांना जागृत करणे.
- विविध खेळांसाठी लागणाऱ्या क्रीडा सुविधा आणि व्यवस्थापनांची माहिती होणे.
- ताणतणावमुक्त जीवनशैली अंगीकारणे.
- आपले क्रीडानैपुण्य प्रेरणादायी होईल अशा पद्धतीने सराव व जीवनशैली अंगीकृत करणे.

अनुक्रमणिका

अ.क्र.	पाठाचे नाव	पृष्ठ क्रमांक
१.	शारीरिक सुदृढता विकसन	१
२.	स्थूलता	९
३.	निसर्ग व आहार	१५
४.	योग आणि मुद्रा	२२
५.	उत्तेजक द्रव्ये	३१
६.	दुखापतीचे व्यवस्थापन	३५
७.	आधुनिक तंत्रज्ञानाकडून सक्रियतेकडे	४१
८.	खेळातील व्यवसाय संधी	४६
९.	विविध खेळ	५१
१०.	विविध क्रीडा स्पर्धा	५४
○	खेळाडूंच्या यशोगाथा	५८
○	प्रात्यक्षिक कार्य	६१