

6th ਜਮਾਤ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ)

ਪਾਠ 2 ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉਂ?

ਉੱਤਰ—ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਗੁਣ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ . ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ—ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਂ :- ਤਾਕਤ, ਲਚਕ, ਦਮ, ਤਾਲਮੇਲ, ਰਫਤਾਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਰਫਤਾਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?



ਉੱਤਰ—ਰਫਤਾਰ (Speed) : ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁਣ ਰਫਤਾਰ ਹੈ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਰਫਤਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਤਾਲਮੇਲ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?



ਉੱਤਰ—ਤਾਲਮੇਲ (Coordination) : ਤਾਲਮੇਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 . ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ—ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ :

1. ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
2. ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ—ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ, ਦਮਾ ਆਦਿ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹੀ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ?

ਉੱਤਰ- ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਕੁੱਦਣਾ ਆਦਿ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਇਹਨਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ—

1. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਫੈਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਸੁੰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (CO_2) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ (O_2) ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
4. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ । ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਖੂਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।
5. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਗੰਦਾ ਮਾਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
6. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਕਹੂਪੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
7. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਖੂਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਚਿੱਟੇ ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦਾ ਹੈ।
8. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਛੋਟੀ ਬੁਢਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

9. ਉਹ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਕੇ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲਤ ਸੋਚਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
10. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।