

समाजोपयोगी उत्पादन कार्य

समय : 3 घण्टे

कक्षा – नौवीं

पूर्णांक 150

“आन्तरिक” परीक्षा योजना

1977 में भारत शासन के शिक्षा मंत्रालय द्वारा नियुक्त आई. बी. पटेल समिति ने शालेय पाठ्यक्रम में स. उ. उ. का. को अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान दिया है। अतः शालेय शिक्षा में पुनः निर्माण एवं स.उ.उ. का. के माध्यम से छात्रों के व्यक्तित्व एवं चरित्र के उन्नयन में इस विषय का केन्द्रीय एवं धुरीय महत्व है इसलिए यह अनुशांसा की जाती है कि उसकी “छात्र” को दो कार्यों में भाग लेना चाहिए। एक कार्य प्रायोगिक कलाओं से उनके सौन्दर्य बोध विकास के लिए एवं दूसरा उत्पादक कार्य उसके कार्य, उत्पादन एवं उत्पादकता के प्रति सही दृष्टिकोण के विकास के लिए एवं पूर्व व्यवसायिक कौशल के विकास के लिए।

अतः विद्यालयों में संगीत, नृत्य, गृह विज्ञान एवं क्राफ्ट आदि के लिए विद्यमान सुविधाओं का भरपूर उपयोग किया जाना चाहिए, इनमें से कुछ विषय पहले ही मण्डल की परीक्षा के विषय है अतः इस नए कार्यक्रम के शिक्षण का संगठन शिक्षकों द्वारा सही दिशाओं में किया जाना चाहिए इस विषय को पढ़ाते समय शिक्षक को केवल कार्य करने के कौशल के विकास की ओर ही प्रयास नहीं करना है, अपितु इस सामाजिक आवश्यकताओं एवं सुरक्षा से भी सम्बंध करना है। स्कूलों के प्राचार्यों प्रध्यापकों को समाज से भी निर्देश एवं सहयोग लेना चाहिए।

1. अ कला “अनुप्रयुक्त एवं प्रायोगिक”

ब स.उ.उ. का “समाज उपयोगी उत्पादन कार्य”

स सैद्धांतिक । “अ ब” उपरोक्त

इस विषय के अन्तर्गत छात्र को एक कार्य उपरोक्त समूह

अ अर्थात् कला “प्रायोगिक कला” एवं एक अन्य कार्य उपरोक्त समूह (ब) अर्थात् स.उ.उ. का चयन करना होगा। संस्था द्वारा उक्त दोनों कार्यों के लिए प्रायोगिक परीक्षा कराई जावेगी। इसके साथ ही छात्र को एक सैद्धांतिक प्रश्न पत्र भी करना होगा जिनमें तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड स.उ.उ. कार्य के सामान्य पक्ष से सम्बंधित सैद्धांतिक होगा एवं उत्पादकता तथा समाज सेवा पर बल देते हुए अपनी उपयुक्तता प्रमाणित करेगा। दो अन्य खण्ड समूह “अ” तथा समूह “ब” के कार्यों के सैद्धांतिक पक्ष पर आधारित होंगे, प्रत्येक छात्र उक्त कार्य से सम्बंधित सैद्धांतिक कालखण्डों में उपस्थित रहेगा। विषय में उत्तीर्ण होने के लिए सम्पूर्ण योग के 33 प्रतिशत अंक प्राप्त करना अनिवार्य होंगे। सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक के अंको का विवरण निम्नानुसार है –

प्रायोगिक

1. प्रायोगिक पुस्तिका एवं रिकार्ड , उत्पादन के नमूने प्रति दिए गए कार्य आदि

प्रायोगिक “अ” और “ब” में

10 अंक

2. मौखिक प्रश्नोत्तर

05 अंक

3. प्रायोगिक कार्य

35 अंक

सैद्धांतिक

1. भाग 1: स.उ.उ. का सामान्य पक्ष

10 अंक

2. भाग 2: समूह “अ” के कार्य की सैद्धांतिक पर प्रश्न

20 अंक

3. भाग 3 : समूह 'ब' कार्य की सैद्धांतिक पर प्रश्न

20 अंक

(1) समूह 'अ' अन्तर्गत कार्यों की सूची:-

विद्यालय में उपलब्ध सुविधाओं के अनुसार छात्र ही इस समूह में निम्नांकित सूची में से कोई एक कार्य चयन कर सकता है।

1. खाद्य एवं कृषि का क्षेत्र भोजन प्रबन्ध, पकाना एवं प्रस्तुतीकरण।
2. आवास क्षेत्र – 1- काष्ठ कार्य 2- बांस का काम (शोभाकार) पात्रा कला (शोभाकार)
3. वस्त्र का क्षेत्र-1- सुन्दर चर्मकार्य 2- कागज क्राफ्ट एवं पेपरमेश 3- मुद्रा प्रतिदर्शी (क्लेमाडलिंग) 4- संगीत 5- संरचनात्मक नृत्य 6- खिलौने बनाना।
4. संस्कृति एवं मनोरंजन 1- व्यावसायिक कला वाणिज्यिक कला, 2- फोटोग्राफी 3- बंधाई रंगाई एवं वानिक, 4- संगीत 5- रचनात्मक नृत्य 6- खिलौने बनाना।

2. समूह 'ब' के अन्तर्गत स.उ.स. कार्य की सूची :-

विद्यालय में उपलब्ध सुविधा के अनुसार

छात्र इस समूह में निम्नांकित सूची में कोई एक कार्य चुन सकता है।

I- स्वास्थ्य एवं सफाई

1. औषधीय पौधों को उगाना 2. सह चिकित्सकीय सेवायें 3. नर्सिंग एवं प्राथमिक सहायता।

II- खाद्य एवं कृषि क्षेत्र

1. फसल उत्पादन 2. बगीचा एवं उद्यान क्रिया 3. दुग्ध उत्पादन 4. मुर्गी पालन 5. बेकरी 6. मसाला उत्पादन।

III- आवास सुरक्षा क्षेत्र

1. बिजली का सामान 2. शोट धातु कर्म एवं स्प्रेलेपन 3. मोममॉडलिंग 4. चाक निर्माण 5. काष्ठ कला 6. इलेक्ट्रानिक 7. बांस कार्य 8. घरेलू रसायन 9. घरेलू सामनों की मरम्मत 10. प्लास्टिक कार्य।

IV- वस्त्र क्षेत्र

1. कताई बुनाई 2. पुस्तक कार्य 3. वस्त्र निर्माण 4. टाट पट्टी बनाना।

V- संस्कृति एवं मनोरंजन

1. रंगाई व छपाई 2. ब्लाक छपाई 3. इंजीनियरिंग रेखा चित्र 4. फिल्म उपकरणों को चलाना। 5. आइस बाक्स बनाना। 6. कम्प्यूटर साइंस।

VI- स.उ.स. कार्य के उद्देश्य एवं संगठन ——

शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा एवं नैतिक शिक्षा

शारीरिक शिक्षा

विद्यार्थियों को दिए गए खण्ड I, II, तथा III में से एक-एक कुल दो खेलों के नियम एवं खेलने की योग्यता होनी चाहिए।

समूह 'अ' में खेल

(बालको के लिए)

खण्ड I

(बालिकाओं के लिए)

खण्ड II

1. फुटबाल
2. हाकी
3. क्रिकेट
4. व्हालीबाल

खण्ड II

1. कबड्डी
2. खो-खो
3. कुश्ती

खण्ड III

1. बैडमिन्टन
2. बास्केटबाल
3. बैसबाल
4. टेबिल टेनिस

1. व्हालीबाल
2. हेण्ड बाल
3. बास्केट बाल
4. हाकी

खण्ड II

1. खो-खो
2. कबड्डी

खण्ड III

1. बैडमिन्टन
2. सॉफ्टबॉल
3. टेबिल टेनिस
4. बैसबॉल

विद्यार्थियों को निम्नांकित धावनपथ के इवेंट्स में से एक एवं मैदान की इवेंट में से एक का ज्ञान होना तथा उनमें भाग लेने की योग्यता होना चाहिए।

(बालकों के लिए)

अ – धावन पथ के आइटम

1. 100 मी. दौड़
2. 200 मी. दौड़
3. 400 मी. दौड़
4. 800 मी. दौड़
5. 1500 मी. दौड़
6. 4X100 रिले दौड़
7. 110 मी. हर्डल्स

ब – मैदान के आयटम –

1. लम्बी कूद
2. ऊंची कूद
3. हाप स्टेप एंड जम्प
4. पोल बाल्ट
5. गोला फेंक
6. डिस्कस फेंक
7. भाला फेंक

(बालिकाओं के लिए)

1. 50 मी. दौड़
2. 100 मी. दौड़
3. 200 मी. दौड़
4. 400 मी. दौड़
5. 4 X 100 मी. रिले दौड़
6. 80 मी. हर्डल्स दौड़

1. लम्बी कूद
2. ऊंची कूद
3. गोला फेंक
4. भाला फेंक
5. डिस्कस फेंक

नोट:— उपरोक्त में से कुछ आयटमों के मानक निम्नानुसार होंगे।

1. हर्डल्स की ऊंचाई

बालकों के लिए
3 फिट

बालिकाओं के लिए
2.5 फिट

- | | | |
|------------------|--------------|-------------|
| 2. गोले का वजन | 12 पौंड | 8 पौंड |
| 3. डिस्कस का वजन | 1.5 किलों | 1 किलो |
| 4. भाले का वजन | वूमैन्स साइज | जूनियर साइज |

समूह स- सामान्य क्रियाकलाप -

खण्ड I- केलेस्थेनिकस (स्वतंत्र रूप से खड़े-खड़े अभ्यास) और कवायद-

खण्ड II- कम वजनी उपकरण वाले अभ्यास, जैसे डम्बेल्स, वान्डस, पोल ड्रिल, लॉग ड्रिल आदि।

खण्ड III - भारतीय क्रियात्मक अभ्यास जैसे- लेजिम, इण्डियन क्लब्स, योगिक आसन दण्ड बैठक , सूर्य नमस्कार।

खण्ड IV- आक्रमक मुकाबले की क्रियायें । जैसे लाठी, जमविन।

खण्ड V- जिमनास्टिक्स जैसे, वाल्टिंग ,मैदानी कार्य, बीम, मलखम्ब, हारिजन्टल बार, पेरेलल बार।

खण्ड VI- विकलांग शारीरिक रूप से विकृत विद्यार्थियों के क्रियाकलाप।

खण्ड VII- स्काउटिंग छात्रों के लिए एवं गर्ल्स गाइडिंग छात्राओं के लिए।

1. कम से कम तीन रातों के लिए जिला संभाग अथवा राज्यस्तरीय केम्प में भाग लिया जाये।
2. विद्यार्थी स्काउट गाइड के नियम एवं प्रतिज्ञाओं का पालन करेंगे।

नोट: उपरोक्त दिए गए क्रियाकलापों को निम्न शीर्षों के अन्तर्गत सिखाया जाये-

समूह अ. खेल 1- कन्डीशनिंग 2- आधारभूत कौशल।

3. मुख्य खेल से संबंधित छोटे-छोटे खेल एवं अभ्यास। 4. टीम टैकटिक्स।

खेल के विकास की रूपरेखा अंतर्राष्ट्रीय क्षेत्र में भारत की स्थिति तथा राष्ट्रीय स्तर पर म.प्र. क स्थिति संबंधित विद्यालय के विशिष्ट संदर्भ में प्रारंभिक स्तर पर बना दिया जाना अपेक्षित है।

समूह ब. एथलेटिक्स 1. कन्डीशनिंग 2. तकनीकी 3. अभ्यास

प्रत्येक कक्षा में विद्यार्थियों के एथलेटिक ईवेन्ट्स में भाग लेने के आधार पर उनकी उपलब्धियों का समयबद्ध क्रमिक अभिलेख रखा जाना अपेक्षित है।

समूह स- सामान्य क्रिया कलाप-

खण्ड I- अ. केलेस्थेनिकस

इनके अंतर्गत स्वतंत्र रूप से खड़े होकर किए जाने वाले उद्देश्य की पूर्ति हेतु चुने गए अभ्यास रहेंगे। इस प्रकार के अभ्यासों की तालिका का स्वरूप निम्नानुसार रहेगा।

भाग -1 'औपचारिक'

1. परिचयात्मक एवं वार्मिंग अप अभ्यास
2. सिर और धड के अभ्यास
3. भुजाओं के अभ्यास
4. संतुलन एवं शारीरिक व्यायाम।

भाग-2 'अनौपचारिक'

अ. फुर्ती लाने वाले अभ्यास 'इनमें स्वयं परीक्षण हेतु क्रियाकलाप रख जावे।'

ब. मनोरंजन हेतु अभ्यास इसमें लघु क्षेत्रीय खेल रखे जावें। जहां तक हो बड़े खेलों को सीखने में सहायक छोटे खेलों को सम्मिलित किया जावे।

अभ्यास का चयन करते समय निम्नालिखित सिद्धांतों को ध्यान में रखा जावे

1. अभ्यास सम्मति विरुद्ध न हो।
2. अभ्यास विषय गिनती वाले तथा बड़ी गिनती वाले न रखे जाये।
3. अभ्यास समझने एवं करने में आसान हो तथा शरीर की बड़ी मांसपेशियों के लिए अधिक शक्तिवाले अभ्यास रखे जावें।
4. अभ्यासों में ऐसे क्रिया-कलाप सम्मिलित किए जावें जो सामान्य रूप से मानव जीवन के लिए व्यवहारिक हों।
5. औपचारिक अभ्यासों के अंतर्गत व्यक्तिगत भिन्नताओं का विचार रखा जावे किन्तु इसके कारण शरीर के अंग-चेष्टाओं तथा अंग विन्यास पर कु-प्रभाव न पड़े।
6. अभ्यास व्यक्ति में शारीरिक योग्यता प्राप्त करने में समर्थ हो तथा खेल कूद में उनका उपयोग कन्डीशनिंग, विशेषीकृत अभ्यास के रूप में किया जा सके।
7. अभ्यास ऐसे हो जिनके द्वारा शरीर के जोड़ों में निम्नालिखित हरकतें हो सकें।

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. एक्सटेंशन | Extension |
| 2. फ्लेक्सेशन | Flexation |
| 3. ऐवडक्शन | Abduction |
| 4. एडक्शन | Adducton |
| 5. रोटेशन | Rotation |
| 6. सरकमडक्शन | Circumduction |

मांसपेशियों के सामान्य कार्य के एक्सटेंशन तथा ऐवडक्शन की क्रियाओं के पश्चात् क्रमशः फ्लेक्सेशन और एडक्शन की क्रियायें होनी चाहिए।

8. प्रत्येक कक्षा में तथा निरन्तर कक्षा में उच्चतर के लिए प्रगति का सिद्धांत लागू होना चाहिए।

खण्ड 2. कम वजन वाले उपकरण प्रत्येक वर्ष के लिए उपयुक्त क्रिया कलाप के रखे जावें जिनमें खण्ड 1 में बताये गये सिद्धांत दृष्टिगत रखते हुए प्रगति के सिद्धांत पर विशेष बल दिया जावे प्रगति या तो अ अभ्यासों के संयुक्तिकरण द्वारा अथवा व सरल से जटिल स्थितियों के द्वारा अपनाई जावे। **खण्ड 3-** सूर्यनमस्कार प्राणायाम का नियमित अभ्यास कराया जावे।
यौगिक आसन :- छात्रों को व्यक्तिगत आवश्यकता एवं उनकी क्षमता के अनुरूप क्रिया-कलापों पर आधारित 12 आसन सिखाये जावें। दण्ड बैठक एवं सूर्य नमस्कार को शारीरिक शक्ति के विकास हेतु एवं अन्य क्रिया-कलापों के पूरक के रूप में कराया जावे। दण्ड बैठकों की संख्या विद्यार्थी की क्षमता को अनुसार निर्धारित की जावे।

खण्ड 4. मुकाबले के क्रिया-कलाप

- अ. समूह अ के लिए सुझाये गये योजना के अनुसार कुश्ती को रखा जावे।
- ब. लाठी प्रारंभिक ज्ञान दिया जावे।

खण्ड 5. जिमनास्टिक्स-

अ वाल्टिंग निम्न वाल्टस 'लांग वाल्टिंग बाक्स पर' सिखाना शुरू किया जावे।

1. बैक सीजर्स।
2. बैण्ड बैंक लिफ्ट।
3. कार्ट व्हील आन दी बाक्स।

ब. मैदानी कार्य।

1. बैक के लिए 'बैक समरसाल्ट'
 2. अभ्यासों का संयुक्तिकरण।
- स. बीम 'जहां उपलब्ध हो बालकों के लिए—
1. अपवर्ड सर्किल विद अण्डर एण्ड ओवरग्रिप।
 2. डाउन सर्किल विद अण्डर एण्ड ओवरग्रिप।
- द. बीम बालिकाओं के लिए—
1. पूर्व कक्षा के क्रियाकलापों की पुनरावृत्ति।
 2. अभ्यासों का संयुक्तिकरण।

खण्ड 6. सुधारात्मक जिमनास्टिक्स:—

विद्यार्थियों में पाई जाने वाली शारीरिक विकृतियों जैसे फ्लेट फीट ड्रापिंग हेड एण्ड शोल्डर्स आदि के सुधार हेतु उचित व्यवस्था की जावे। चूंकि इसके लिए विशिष्ट रूप से प्रशिक्षित शिक्षकों की आवश्यकता होगी, अतः इसे उन्हीं विद्यालयों में लागू किया जावे जहां इसके लिए उचित व्यवस्था हो सके।

सामान्य अनुशंसाएं:—

1. यह अपेक्षित है कि विद्यार्थी को निश्चित संस्थ में शारीरिक शिक्षा विषय में कालखण्डों में उपस्थित होना आवश्यक किया जावे। यह संख्या सत्र में 30 किन्तु सप्ताह में तीन कालखण्ड से अधिक न हो।
2. उपरोक्त उपस्थिति पूरे सत्र में समान रूप से वितरित होनी चाहिए।
3. विद्यार्थी उपरोक्त समूहों में से किसी को भी चुनने हेतु स्वतंत्र होगा।
4. विद्यार्थी, को समूह अ से एक लेख समूह, ब से 3 आइटम्स और समूह स, से किन्हीं दो खण्डों की एक-एक अभ्यास सारणी का चयन करना होगा।
5. इस विषय की परीक्षा के लिए भारत सरकार की राष्ट्रीय दक्षता अभियान हेतु निर्धारित परीक्षण विधि अपनाई जावे। इस अभियान हेतु प्रस्तावित परीक्षणों को निम्नानुसार अपनाया जा सकता है।

नोट— कक्षा 9वीं के विद्यार्थियों को एक स्टार, परीक्षा उत्तीर्ण करना होगा।

6. निम्नलिखित का पढाया जाना अपेक्षित होगा:—

1. खिलाड़ी के गुण।
2. खिलाड़ी भावना।
3. खिलाड़ी का नैतिक आचरण।
4. खेल स्वास्थ्य विज्ञान, व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्वास्थ्य विज्ञान।
5. एथलेटिक्स में चोटों का लगना एवं उनका प्राथमिक उपचार।
6. एक एथलीट का भोजन।
7. बुरी आदतें और उनका एथलीट की कार्य कुशलता पर प्रभाव।

स्वास्थ्य शिक्षा (पाठ्य विवरण)

विद्यार्थियों को निम्नलिखित का ज्ञान होना चाहिए।

- अ. स्वास्थ्य पर स्वास्थ्य कारकों का प्रभाव।
 - ब. आधुनिक शहरी व ग्रामीण जीवन में स्वास्थ्य संकट।
 - स. बच्चे के मस्तिष्क और शरीर की वृद्धि एवं विकास।
 - द. संतुलित आहार, भोजन और पोषण, प्रोटीन, एवं विटामिनों का प्रभाव।
 - ई. प्रमुख मौसमी एवं संक्रामक रोग एवं उनका उपचार।
- नोट:— कुष्ठ रोग असाध्य माना जाता है अब साध्य है।

फ. प्राथमिक चिकित्सा एवं सुरक्षा के सामान्य नियम।

ग. स्वास्थ्य संस्थाएं प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र राज्य एवं केन्द्रीय शासन के स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो, विश्व स्वास्थ्य संगठन यूनीसेफ आदि।

स्वास्थ्य जीवन प्रायोगिक

विद्यार्थियों को दिन प्रतिदिन जीवन की निम्नालिखित बातों को जानने एवं उन्हें अपने जीवन में अपनाने की योग्यता होनी चाहिए:-

1. स्वास्थ्य नियम नींद, आराम एवं मनोरंजन के बारे में।
2. उचित भोजन एवं पोषण संबंधी आदतें।
3. धूम्रपान एवं चाय, कोका कोला आदि जैसे पेय पदार्थों की लत में हानि।
4. मौसमी बीमारियों से बचाव।
5. सड़क, घर अथवा खेल के मैदान पर सुरक्षा।
6. ट्रेंगुलर एवं सामान्य पट्टियों का बांधना और सामान्य प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान।
7. विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाओं के ध्वज तथा संकेतों की पहचान एवं उनका योगदान बता सकने की क्षमता।

योग शिक्षा

1. योग का सामान्य परिचय (पांतजलि अष्टांग योग अनुसार)
2. योग का उपादेयता
3. पांच आसन – 1. ताडासन 2. बज्रासन 3. भुजगासन 4. नौकासन 5. भ्रामरी प्राणायाम
4. सूर्य नमस्कार

नैतिक शिक्षा

1. नैतिक शिक्षा की परिभाषा उद्देश्य विकास क्रम।
2. धर्म की विभिन्न परिभाषाओं का ज्ञान।
3. योग।
(अ) योग शिक्षण के उद्देश्य।
(ब) प्रायोगिकता।
(स) मान्य नियमों का ज्ञान एवं लाभ हानि।
प्रथम योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास।
4. नैतिक शिक्षा के व्यावहारिक रूप उद्देश्य, लाभ।
(अ) नियमित दिनचर्या।
(ब) करणोय कर्म।
(स) निषिद्ध कर्म जैसे धूम्रपान, मद्यपान, आदि।
5. महापुरुषों का जीवन वृत्त।
(अ) जीवन परिचय।
(ब) सामाजिक उपलब्धियाँ।
(स) पारिवारिक आदर्श।
निर्धारित महापुरुष

1. स्वामी विवेकानंद
2. महात्मा गांधी
3. छत्रपति शिवाजी
4. रानी लक्ष्मीबाई
5. बाल गंगाधर तिलक

6. निबन्ध –

1. नैतिक शिक्षा और छात्र ।
 2. नैतिक शिक्षा और कर्म ।
 3. सर्वांगीण विकास और नैतिक शिक्षा ।
 4. प्राचीन युग में नैतिक शिक्षा ।
 5. राष्ट्र, छात्र और नैतिक शिक्षा ।
-