

शारीरिक शिक्षा

शारीरिक शिक्षा (फिजिकल एजुकेशन: पी ई) एक ऐसा प्रोग्राम है जिसमें छात्र स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती से संबंधित हुनर सीखते हैं। इनमें जिम्नास्टिक्स, खेल, नृत्य, और विभिन्न वैयक्तिक और टीम के खेल शामिल हैं, साथ ही अन्य क्रियाएँ जो सहनशक्ति, बल और लचीलेपन को विकसित करती हैं।

छात्र स्वयं को स्वस्थ और मजबूत रखने, एवं अपने शरीर के बारे में भी सीखते हैं।

पी ई (शारीरिक शिक्षा) कौन लेता है?

किंडरगार्टन से कक्षा 10 के छात्रों को पी ई नियमित रूप से अवश्य लेनी चाहिए। शिक्षा मंत्रालय की भी मांग है कि सभी छात्र दैनिक शारीरिक गतिविधि (डेली फिजिकल एक्टिविटी: डीपीए) में भाग लें।

किंडरगार्टन: डी पी ए 15 मिनट के लिए।

कक्षा 1 से 9: डी पी ए 30 मिनट के लिए।

कक्षा 10 -12: छात्र कम से कम 150 मिनट प्रति सप्ताह की डी पी ए का लिखित रिकॉर्ड रखें। डी पी ए ग्रेजुएशन (स्नातक) कार्यक्रम का एक हिस्सा है।

पी ई क्यों जरूरी है? पी ई कार्यक्रम से मेरे बच्चे को क्या लाभ हैं?

शिक्षा मंत्रालय का मानना है कि जो छात्र तंदुरुस्त और स्वस्थ हैं वे स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करते हैं, और स्वस्थ युवा बनते हैं।

शोध कार्य समर्थन करता है कि शारीरिक क्रियाएँ छात्रों को निम्न रूप से मदद करती हैं।
- नेतृत्व करने और एक समूह में काम करने के विकास में;

- तनाव मुक्त होने और आत्मसम्मान में सुधार लाने के लिए;

- एक ताकतवर और स्वस्थ शरीर बनाने और प्रतिरक्षण प्रणाली को बनाए रखने के लिए;

- अधिक स्फूर्ति और स्कूल के काम करने समय बेहतर ध्यान केंद्रित करने में।

बहुत से शोध अध्ययन यह दर्शाते हैं कि जो छात्र शारीरिक रूप से सक्रिय हैं वे स्कूल के लिए अधिक सकारात्मक रवैया रखते हैं, बेहतर पढ़ाई करते हैं, स्कूल में बेहतर हाज़िरी दिखाते हैं।



“Fine Arts and Physical Education”

[Hindi]

यह ब्रोशर वैनकूवर स्कूल बोर्ड के सैटलमेंट वर्कर्स (VSB SWIS) द्वारा प्रायोजित किये गए कई ब्रोशरों में एक है। इसकी रचना कुछ ई.एस.एल. (ESL/ELL) शिक्षकों तथा वैनकूवर स्कूल बोर्ड के मल्टीकल्चरल लिएजों वर्कर्स (VSB MCLW) ने की है।



ललित कलाएँ और शारीरिक शिक्षा



आम तौर पर पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर

ललित कलाएँ (फाईन आर्ट्स)

कार्यक्रम क्या हैं?

ललित कलाओं में ड्राइंग, पेंटिंग, मूर्तिकला, मिट्टी का सामान, और वस्त्र बनाने, साथ ही नाटक, समूह गान (क्वायर), बैंड और नृत्य जैसी क्रियाएं शामिल हैं। अलग-अलग स्कूल विभिन्न कार्यक्रमों को प्रदान करते हैं।

बी.सी. शिक्षा मंत्रालय छात्रों के कलात्मक, सामाजिक, शारीरिक और शैक्षिक विकास करना चाहता है। इन सब गुणों को विकसित करने का एक तरीका कला और शारीरिक शिक्षा में भाग लेना है। अंग्रेजी भाषा सीखने वालों के लिए भी ललित कलाओं और पी ई के विशेष लाभ हैं।

अनुसंधान से पता चलता है कि जो छात्र ललित कलाओं के कार्यक्रमों में भाग लेते हैं वह निम्न हुनरों और गुणों का विकास करते हैं :

- समालोचनात्मक और रचनात्मक सोच में वृद्धि;

- आत्म सम्मान में वृद्धि और जोखिम उठाने की इच्छा और

- अन्य लोगों के साथ काम करने की योग्यता में।

इसके अलावा, ये हुनर इस तरह के व्यक्तित्व का विकास करते हैं कि वह कार्य स्थान में बेहतर योगदान देने के लिए तैयार होते हैं।



दृश्य कला प्रोग्राम (ड्राइंग, पेंटिंग, आदि) छात्रों के लिए लाभकारी हैं। इनसे:

- अपने आप को व्यक्त करने के अवसर जिसमें भाषा के उच्च स्तर की आवश्यकता नहीं है

- यह बताने का ज़रिया , कि वे कौन हैं, उनकी क्या धारणाएं हैं, और उनका क्या मानना है

- रचनात्मकता, समस्या सुलझाने और समालोचना के हुनरों को विकसित करने के अवसर मिलते हैं

- तनाव से राहत

-विशेष योग्यता और प्रतिभा को विकसित करने का मौका और साथ ही आजीवन कला की सराहना की रुचि विकसित करते हैं।

नाटक कार्यक्रम (अभिनय, निर्देशन, आदि) छात्रों को निम्नलिखित अवसर प्रदान करते हैं:

- एक जोश भरे वातावरण में अंग्रेजी बोलने का ;

- सही वाक्यांश और बोलने के सही उतार-चढ़ाव का प्रयोग कर पढ़ने, सुनने तथा बोलने की क्रियाओं में भाग लेने का ;

- नाटक का कथानक, चरित्र, और मंच-सज्जा की समझ को बेहतर बनाने का ;और

- समस्याओं का हल, एक टीम के रूप में काम और नेतृत्व के गुण विकसित करने का।

गायन प्रोग्राम (क्वायर/कोरल प्रोग्राम) छात्रों को निम्नलिखित अवसर प्रदान करते हैं:

- ज़बानी भाषा के हुनर को विकसित करना;

- ठीक उच्चारण का अभ्यास करना;

- पारंपरिक से आधुनिक अंग्रेजी के रूपों के व्याकरण और शब्द प्रकार के बारे में जानना;

- संगीत की विभिन्न शैलियों की सराहना की रुचि विकसित करने का;

- एक जुट होकर सब के साथ मिलकर काम करने का ।



बैंड और अन्य वाद्य यन्त्र से सम्बंधित कार्यक्रम छात्रों को निम्न अवसर प्रदान करते हैं:

-अपने आप को रचनात्मकता से व्यक्त करने के अवसर जिसमें भाषा के उच्च स्तर की आवश्यकता नहीं है ;

-तनाव से आसानी से राहत ;

-देखना कि अभ्यास, धैर्य और अनुशासन सफलता की ओर ले जा सकते हैं;

-संगीत की विभिन्न शैलियों की सराहना की रुचि विकसित करना ;

-हुनर हासिल करने का जो जीवन भर साथ रहेंगे;

-एक जुट हो समूह में काम करने, मित्र बनाने और मनोरंजन करने का।

आप अपने बच्चे के काउंसलर से पता करें कि ललित कला के कौन से प्रोग्राम स्कूल में उपलब्ध हैं।