शैक्षिक सत्र–2025–26

विषय–नैतिक, योग, खेल एवं शारीरिक शिक्षा

(कक्षा–11) **पूर्णांक–50 अंक**

इस विषय की लिखित परीक्षा में एक प्रश्न–पत्र तीन घण्टे तथा 50 अंकों का होगा, इसके साथ ही 50 अंकों की प्रयोगात्मक परीक्षा भी होगी। लिखित एवं प्रयोगात्मक में उत्तीर्ण होने के लिये विद्यार्थी को 50 प्रतिशत अंक प्राप्त करना अनिवार्य है। इस विषय के प्राप्तांकों का योग, श्रेणी निर्धारण में नहीं किया जायेगा। व्यक्तिगत परीक्षार्थियों की खेल एवं शारीरिक शिक्षा की परीक्षा अग्रसारण/पंजीकरण अधिकारी द्वारा ली जायेगी।

उद्‌देश्य–

1–बालकों का सर्वांगीण विकास एवं गुणों का उन्नयन।

2–छात्रों में स्वयं उत्तरदायित्व वहन, समय पालन एवं स्वस्थ नेतृत्व शक्ति का विकास।

3–सुदृढ शरीर का निर्माण करने हेतु शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं की अभिवृद्धि।

4–सहयोग, सहिष्णुता तथा विश्वबन्धुत्व की भावना का विकास।

5–छात्रों में भारतीय संस्कृति के प्रति अनुराग, राष्ट्रीय एकता एवं देशभक्ति की भावना का विकास।

6–भावी जीवन में जीविका के लिये तैयार करना।

नैतिक, खेल एवं शारीरिक शिक्षा **30 अंक**

इकाई–1–नैतिकता के मूल तत्व– **05 अंक**

नैतिकता का तात्पर्य तथा स्वरूप, महत्व, परिवार, समाज राष्ट्र एवं विश्व के सन्दर्भ में नैतिकता के आधार पर सत्य, अहिंसा, प्रेम, ईमानदारी, स्वतंत्र चिंतन, आत्मसंयम, सहिष्णुता, परोपकार तथा सह.अस्तित्व आदि के व्यावहारिक पक्ष।

इकाई–2–परिवार तथा समाज– **04 अंक**

परिवार के प्रति कर्तव्य विशेषकर परिवार में रहने वाले वरिष्ठ नागरिकों– दादा-दादी, नाना.नानी अथवा अभिभावकों के प्रति अधिक जागरूक एवं संवेदनशील रहना। माता.पिता एवं वरिष्ठ नागरिक भरण.पोषण कल्याण कानून 2007 का संक्षिप्त ज्ञान। पारस्परिक संबंधों की रक्षा एवं निर्वाह, समाजसेवा का महत्व, अंध विश्वास एवं रूढ़ियों का उन्मूलन, सामाजिक दोषों का निराकरण, धूम्रपान, मद्यपान, दहेज, अशिक्षा, पारिवारिक उत्पीड़न तथा जाति-प्रथा।

इकाई–3–नागरिकता एवं भावनात्मक एकता– **03 अंक**

नागरिकता का अर्थ, परिभाषा, नागरिक के कर्तव्य, परिवार एवं समाज के प्रति शिष्टाचार, विश्व.बन्धुत्व, सर्व धर्म.समभाव।

इकाई–4– **03 अंक**

गुरू–शिष्य सम्बन्ध, वर्तमान शैक्षिक परिवेश में तनाव के कारण एवं निवारण।

इकाई–5–पर्यावरण, सुरक्षा एवं संरक्षण– **03 अंक**

पर्यावरण का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व, मानव क्रिया.कलापों का पर्यावरण पर प्रभाव, जनसंख्या विस्फोट का पर्यावरण पर प्रभाव, प्राकृतिक आपदाओं का पर्यावरण पर प्रभाव, पर्यावरण सुरक्षा।

इकाई–6–सड़क यातायात एवं सावधानियां– **03 अंक**

यातायात नियम एवं उनके पालन की आवश्यकता, संकेतों की जानकारी एवं अर्थ, पैदल एवं वाहन चालकों द्वारा बरती जाने वाली सावधानियां और होने वाली असावधानियां, यातायात में आने वाले अवरोध, उनका निदान एवं उपचार।

इकाई–7– **03 अंक**

भारतीय संविधान में उल्लिखित नागरिकों के मूल कर्तव्य एवं उनके अनुपालन हेतु दिशा निर्देश।

इकाई–8–बाल अधिकार– **03 अंक**

जीवन संरक्षण सहभागिता, विकास का अधिकार, भारतीय संविधान में बाल अधिकार संरक्षण, शिकायत प्रणाली, बाल अधिकार संरक्षण आयोग, चाइल्ड लाइन, वीमेन पावन लाइन।

इकाई–9–बाल संरक्षण– **03 अंक**

बाल सुरक्षा, बच्चा और परिवार, अवयस्क बालक/बालिकाओं को बुरी आदतों से बचने हेतु प्रेरित करना एवं उनसे होने वाले दुष्परिणामों से अवगत कराना। हानिकारक पारम्परिक प्रथायें, बाल विवाह, कन्या भ्रूण हत्या, दहेज प्रथा, बाल मजदूरी, वैकल्पिक देखभाल, शिक्षा का अधिकार, पीड़ित बच्चों के अधिकार, यौन उत्पीड़न, शारीरिक दण्ड, परीक्षा का बोझ, स्कूलों में बच्चों का अधिकार।

पुस्तक–''मानव अधिकार अध्ययन'' प्रकाशक माइण्डशेयर

उद्‌देश्य :

- विद्यार्थियों को 'योग' के लाभों से परिचित कराना और योग को उनकी दिनचर्या से जोड़ना।
- अभ्यासों एवं गतिविधियों के उत्तरोत्तर क्रम द्वारा उनका लाभ उठाकर, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पाने की सामर्थ्य का विकास करना।
- सरल विषयवस्तुओं के माध्यम से आत्मजागरण की ओर उन्मुख करना।

- किशोरवय की समस्याओं एवं रोगों को समझकर 'योग निर्देशन' एवं 'आयुर्वेदीय उपचार' आहार एवं प्राकृतिक औषध द्वारा इनका निदान करने में समर्थ बनाना।
- 'योग में जीविका के अवसर' के माध्यम से भविष्य में आजीविका के लक्ष्यों को निर्धारित करने में समर्थ बनाना।
- योगविषयक विचार एवं चिंतन को समझने की शक्ति विकसित करना।
- योग के माध्यम से विद्यार्थियों को सांस्कृतिक वातावरण एवं राष्ट्रीय मूल्यों के प्रति संवेदनशील बनाना।

	योग शिक्षा–	20 अंक
1– योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि	• हिरण्यगर्भशास्त्र, सांख्य एवं औपनिषदिक प्राणविद्या के सन्दर्भ में योग के ऋषि पतंजलि तथा योगसूत्र का उद्भव एवं योगदर्शन की परम्परा	2 अंक
2–वर्तमान में योगशिक्षा का महत्व	• योग का शरीर क्रियात्मक आधार • योग एक विकासात्मक उत्प्रेरक	2 अंक
3–अष्टांग योग.धारणा एवं ध्यान	• **धारणा-प्रक्रिया, प्रयोजन व लाभ** • **ध्यान** ☐ ध्यान : स्वरूप, परिभाषा	2 अंक
4–अष्टचक्र एवं पंचकोश	• **अष्टचक्र** 1. मूलाधार चक्र 2. स्वाधिष्ठान चक्र 3. मणिपुर चक्र 4. हृदय चक्र 5. अनाहत् चक्र 6. विशुद्धि चक्र 7. आज्ञा चक्र 8. सहस्त्रार चक्र • **पंचकोश** ☐ पंचकोश क्या हैं? ☐ अन्नमय, मनोमय, प्राणमय, विज्ञानमय, आनन्दमय	4 अंक
5–किशोरवय में आहार.निर्देशन	• **किशोर वय में आहार**	2 अंक
6–अनुशासन एवं समय प्रबन्धन	**अनुशासन** • क्या है? • प्रकृति में सर्वत्र अनुशासन है • प्राणी जगत में भी अनुशासन है • अनुशासन के लिए क्या करें– • सामान्य उपाय • यौगिक उपाय **समय-प्रबन्धन** • समय-प्रबन्धन की आवश्यकता एवं उपयोगिता • यौगिक उपाय	3 अंक
7– दुर्व्यसनों के प्रभाव	• दुर्व्यसन क्या हैं ? • योग से दुव्यर्सनों की समाप्ति	2 अंक
8–योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा	• प्राकृतिक चिकित्सा क्या है? • प्राकृतिक चिकित्सा की विधियाँ एवं लाभ– 1. जल चिकित्सा 2. वाष्प चिकित्सा 3. मृत्तिकोपचार 4. वायुसेवन 5. अभ्यंग 6. आतपोपचार 7. उपवास एवं विश्रमण	3 अंक
	प्रयोगात्मक	50 अंक
1–आसन	• खड़े होकर किए जाने वाले (Standing Posture) ☐ ताड़ासन, तिर्यकताड़ासन, वृक्षासन–। • बैठकर किए जाने वाले (Sitting Posture) ☐ सुखासन।	4 अंक
2. चन्द्र–नमस्कार	• चन्द्र–नमस्कार	3 अंक

		☐ परिचय ☐ यौगिक दृष्टिकोण	
3—मुद्रा और स्वास्थ्य	•	मुद्राओं का महत्व	3 अंक
	•	मुद्रा के भेद	
4—बन्ध और स्वास्थ्य	•	महाबन्ध	2 अंक
5—प्राणायाम परिचय	•	उज्जायी, उद्‌गीथ, शीतली, सीत्कारी	2 अंक
6—योगनिद्रा	•	योग निद्रा मनोवैज्ञानिक व्याख्या	2 अंक
7—त्राटक	•	प्रकार	4 अंक
		☐ आन्तर त्राटक, बाह्य त्राटक, मध्य त्राटक	
	•	अनिद्रा एवं त्राटक : त्राटक के उपचारात्मक अनुप्रयोग	

8—निम्नलिखित स्वीकृत शारीरिक प्रक्रियाओं मे से किन्हीं 3 अथवा अधिक में नियमित अभ्यास— **30 अंक**

क्रिकेट, बेसबाल, टेनिस, टेबल टेनिस, हाकी, बैडमिन्टन, बास्केटबाल, बाक्सिंग, एथलेटिक्स, कुश्ती, जूडो, जिम्नास्टिक, दौडना साइकिलिंग, नौका चलाना, फ्लाइन्ग, स्केटिंग, घुडसवारी, शिविर निवास, खोज यात्रा का अभियान, बागवानी, लोक नृत्य।

महापुरूषों की जीवन गाथा का अध्ययन

1. राम प्रसाद ''बिस्मिल''
2. भगत सिंह
3. डा0 भीमराव अम्बेडकर
4. सरदार वल्लभ भाई पटेल
5. पं0 दीनदयाल उपाध्याय
6. महाबीर जैन
7. महामना मदन मोहन मालवीय
8. अरविन्द घोष
9. राजा राम मोहन राय
10. सरोजनी नायडू
11. नाना साहब
12. महर्षि पतंजलि
13. शल्य चिकित्सक सुश्रुत
14. डा0 होमी जहॉगीर भाभा