

# जीवन के लए शारीरक गतविधिका चयन

खुद का सबसे अच्छा  
संस्करण बनें

शारीरक साक्षरता  
यह क्या है? और  
आपको क्यों शामिल  
होना चाहिए?



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

के सहयोग से



**PE SCHOLAR**  
[www.pescholar.com](http://www.pescholar.com)



## जीवन के लिए शारीरिक गतिविधि चुनना

वर्षों के समय पर शारीरिक गतिविधि एक खतरनाक दर से घट रही है। अधिक लोग गतिहीन और नष्क्रिय जीवन शैली जीते हैं, जिससे मोटापा, बीमारी और अकाल मृत्यु होती है।

शारीरिक साक्षरता चुनौती देती है जिस तरह से लोग शारीरिक गतिविधि में संलग्न करते हैं और समझते हैं। यह लोगों को इस प्रवृत्त को धीमा करने और रिवर्स करने और समग्र स्वास्थ्य और भलाई में सुधार करने के लिए शारीरिक गतिविधि में शामिल होने के लिए वैकल्पिक तरीके प्रदान करता है।

शारीरिक साक्षरता लोगों को जीवन के लिए शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रेरणा, आत्मविश्वास, शारीरिक क्षमता, ज्ञान और समझ देने के लिए, मूल्य और जीवन के लिए शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने के लिए जम्मेदारी लेने के लिए है।



## शारीरिक साक्षरता क्या है?

शारीरिक साक्षरता पूरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से गतिविधिको देखती है, जिसमें शारीरिक गतिविधि में आपका भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक जुड़ाव शामिल है - आप कैसे व्यवहार करते हैं, सोचते हैं और भाग लेते हैं।

शारीरिक साक्षरता में विकसित होना आनंद लेने के बारे में है, स्वतंत्र रूप से स्थानांतरित करने के लिए आश्वस्त होना, यह जानना कि कैसे चलना है और हमें क्यों चलना चाहिए, और शारीरिक गतिविधियों में रचनात्मक होना चाहिए। यह एक अद्वितीय, व्यक्तिगत आजीवन यात्रा है। आपको अपनी प्रगतदूसरों के खिलाफ करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि आपकी समग्र व्यक्ति में प्रगति होना ज्यादा महत्वपूर्ण है।

शारीरिक साक्षरता में हर कोई शामिल हो सकता है - चाहे वह कतिना भी युवा या बूढ़ा हो, कतिना भी सक्षम हो या जो भी हासिल करना चाहता है। शारीरिक साक्षरता केवल आपकी क्षमता को पूरा करने के बारे में है।

# शारीरिक साक्षरता से कौन लाभान्वति होता है?

शारीरिक साक्षरता सभी के लिए है। इसका लक्ष्य लोगों को जीवन के लिए शारीरिक गतिविधि चुनने के लिए प्रेरित करना है। इस अद्वितीय शारीरिक साक्षरता यात्रा में सभी का स्वागत और सराहना की जाती है। शारीरिक साक्षरता का उद्देश्य समग्र स्वास्थ्य और भलाई को बढ़ावा देकर शारीरिक गतिविधि के अनुभवों की प्रेरणा, आत्मविश्वास, शारीरिक क्षमता, ज्ञान और समझ का पोषण करना है।

## शारीरिक साक्षरता वाले व्यक्ति के कौन से गुण होते हैं:

- शारीरिक गतिविधि में भाग लेने की चाह होना
- शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन शैली की योजना बनाने और उसे प्रभावित करने के लिए आत्मविश्वास होना
- विभिन्न शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने पर आत्मविश्वास होना
- विभिन्न शारीरिक गतिविधियों में कुशलतापूर्वक और प्रभावी ढंग से आगे बढ़ना
- स्वतंत्र रूप से और दूसरों के साथ विभिन्न शारीरिक गतिविधियों में काम करना
- शारीरिक गति और संभावनाओं की आवश्यकता के बारे में जागरूकता होना
- विभिन्न शारीरिक गतिविधियों में प्रदर्शन को बेहतर बनाने के तरीकों की जानकारी होना
- जानकारी होना कि कैसे शारीरिक गतिविधि से जीवन में सुधार आ सकता है।





## IPLA के बारे में

### IPLA - दुनिया भर में शारीरिक साक्षरता को बढ़ावा देना

द इंटरनेशनल फजिकल लटिरेसी एसोसिएशन (IPLA) एक पंजीकृत चैरिटी है जो शारीरिक साक्षरता को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करती है और व्यक्तियों को जीवन के लिए शारीरिक गतिविधि चुनने के लिए प्रेरित करती है।

हमारा लक्ष्य प्रोत्साहित करने और समर्थन करने के लिए शारीरिक साक्षरता पर वचारों के आदान-प्रदान के लिए शारीरिक साक्षरता के सभी पहलुओं में एक मंच प्रदान करना है। हम शारीरिक साक्षरता के लिए प्रतबिद्ध एक वैश्विक समुदाय का समन्वय करते हैं।

## IPLA मशिन (वशिष कार्य)

शारीरिक प्रतभागियों को शारीरिक साक्षरता को बढ़ावा देने और बढ़ावा देने वाली संस्कृति में प्रतबिद्ध प्रतभागियों को पोषण करके जीवन के अभिन्न अंग के रूप में शारीरिक गतिविधि को समझने और गले लगाने के लिए हर जगह सक्षम करें।

# शारीरिक साक्षरता के पीछे की कहानी

संगीत, साहित्य, गणति और अधिक जैसे विकासशील क्षमताओं को साक्षरता माना गया है। शारीरिक साक्षरता इसी दर्शन से आता है। इसका उद्देश्य प्रेरणा, आत्मविश्वास, शारीरिक क्षमता, ज्ञान और समझ को बढ़ावा देना है। यह प्रारंभिक वर्षों के दौरान गतिविधि के अवसरों को अधिकतम करने के बारे में है, औपचारिक स्कूली शिक्षा में विभिन्न वातावरणों में अनुभव का विस्तार करना और शारीरिक गतिविधि में संलग्न होने के लिए जीवन भर अवसर प्रदान करना है। हमारा आधार यह है कि हर कोई अपनी शारीरिक साक्षरता यात्रा में प्रगति करने की क्षमता रखता है।



## ये शब्द आया कहाँ से

शारीरिक साक्षरता शब्द का उपयोग सौ वर्षों से जीवन की गुणवत्ता, शारीरिक स्वास्थ्य और गतिविधि की शब्दावली को बढ़ाने के लिए शारीरिक शिक्षा जैसे विचारों का वर्णन करने के लिए किया जाता है।

आज, यह गतिविधि विज्ञान अवतार और तंत्रिका विज्ञान में नए शोध के परिणामस्वरूप विकसित हुआ है। इसमें शारीरिक गतिविधि में संलग्न लोगों के समग्र विकास, भागीदारी को बढ़ावा देने और लोगों के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने के बारे में है।

हम लोगों को शारीरिक गतिविधि में सकारात्मक अनुभव होने और जीवन में आगे बढ़ाने के लिए महत्व को बढ़ावा देते हैं। प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है और जब वे गतिविधियों में अद्वितीय अनुभव लाते हैं, तो प्रत्येक शारीरिक गतिविधि में समावेशी होनी चाहिए।



## भाग लें

शारीरिक साक्षरता सभी के लिए है - उम्र, पृष्ठभूमि या शारीरिक क्षमता की परवाह किए बिना। यदि आप लोगों के साथ काम करते हैं और उन्हें शारीरिक गतिविधि के लिए अधिक समग्र तरीके से प्रेरित करने और प्रोत्साहित करने का अवसर दूँ रहते हैं, तो शारीरिक साक्षरता आपके लिए है।

### शारीरिक साक्षरता को बढ़ावा देने में मदद करने वाले समूहों में शामिल हैं:

- छोटे बच्चों के माता-पिता और देखभाल करने वाले
- शिक्षक और प्रशिक्षक
- बुजुर्गों की देखभाल करने वाले
- मेडिकल और पैरा-मेडिकल पेशेवर
- अकादमी संस्थान
- केंद्र और स्थानीय सरकार / नीति निर्माता
- खेल, फिटनेस और स्वास्थ्य संगठन

शारीरिक साक्षरता के साथ काम करना शारीरिक गतिविधि में आजीवन वचनबद्धता के लिए स्वस्थ दृष्टिकोण और व्यवहार को बढ़ावा देना है। शिक्षा, स्वास्थ्य, देखभाल, अवकाश, परिवहन, आदि में सहयोगियों के साथ मिलकर काम करना, हम एक साथ शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य भलाई संवर्धन के लिए एक समन्वित दृष्टिकोण बना सकते हैं। यदि हम शारीरिक गतिविधि को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करके व्यक्तियों का समर्थन कर सकते हैं, तो हम वैश्विक समुदाय के स्वास्थ्य और भलाई में योगदान करते हैं।

क्यों न आईपीएलए के साथ मिलकर काम करते हैं और शारीरिक साक्षरता के पैरोकार बन जाते हैं?

हमसे चर्चा करने के लिए [www.physical-literacy.org.uk/contact-us](http://www.physical-literacy.org.uk/contact-us) पर संपर्क करें कहिम इसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं। IPLA और शारीरिक साक्षरता के बारे में अधिक जानकारी के लिए [www.physical-literacy.org.uk](http://www.physical-literacy.org.uk) पर जाएं [www.physical-literacy.org.uk/contact-us](http://www.physical-literacy.org.uk/contact-us) पर संपर्क करें कहिम इसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं। IPLA और शारीरिक साक्षरता के बारे में अधिक जानकारी के लिए [www.physical-literacy.org.uk](http://www.physical-literacy.org.uk) पर जाएं



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

के सहयोग से



**PE SCHOLAR**  
[www.pescholar.com](http://www.pescholar.com)

Translated by Amit Malik, ELMS Sports Foundation, India