EDUZONE: International Peer Reviewed/Refereed Multidisciplinary Journal (EIPRMJ), ISSN: 2319-5045
Volume 11, Issue 2, July-December, 2022, Available online at: www.eduzonejournal.com

सी.बी.एस.ई. बोर्ड के स्कूलों में खेलकूद शारीरिक शिक्षा क्रियाकलापों की अनिवार्यता

सतीश चंद्र श्रीवास्तव

एसोसिएट प्रोफेसर, इंदिरा गांधी पी.जी. कॉलेज गौरीगंज अमेठी

सार

शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य विषय का अध्ययन कोई भी काल रहा हो स्कूलों , विद्यालयों, कालेजों, मदरसों मकतबों मे होता चला आ रहा है क्योंकि विद्यार्थी ही किसी देश के भविष्य होते हैं और आगे आने वाले समय में देश की सभी आर्थिक, सामाजिक ,मनोवैज्ञानिक नीतियों का भार इन्हीं के कंधों पर पड़ने वाला होता है |अगर ये शारीरिक ,मानसिक ,मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक दृष्टि से मजबूत ना हुए तो देश की अर्थव्यवस्था पर विपरीत प्रभाव पड़ता है | राष्ट्र बीमारू राष्ट्र की श्रेणी में आ सकता है| मेडिकल व्यवस्था पर अनायास ही खर्चा बढ़ जाता है| भारतवर्ष के सभी राज्यों में इसी दृष्टिकोण को दृष्टिगत रखते हुए शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य विषय को प्राइमरी से डिग्री स्तर तक अनिवार्य कर दिया गया है| सी बी एस ई बोर्ड ने तो इस अनुशासित विषय को पहले से ही अनिवार्य कर रखा है और लगातार इस विषय को अनिवार्य होने के साथ-साथ शारीरिक क्रियाकलापों एवं खेल के माध्यम से स्वास्थ्य के मूल्यांकन करने पर भी जोर दे रहा है , जिससे भारत के छात्र रुग्ण अवस्था में ना रहे और मधुमेह , मोटापा आज जो वैश्विक रूप से पनप रहे हैं उससे अछूते रहे|

कुंजी शब्द- शस्त्र और शास्त्र ,समाजीकरण, ग्रुप डायनॉमिक्स, पहल ,पीरियड ,मोटा ,ओवरवेट ,सीबीएसई ,हार्मोन, कोर्टिसोल

शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद आदि काल से चारित्रिक विकास एवं शारीरिक दक्षता को तराशते चले आ रहे हैं| किसी भी काल का विद्यार्थी रहा हो शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के कार्यक्रमों द्वारा बच्चों के अतिशय ऊर्जा को विध्वंसात्मक कार्यों से अलग हटा कर रचनात्मक कार्यों में लगाने की प्रवृत्ति रही है |इससे विद्यार्थियों का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य. मानव मूल्यों का वर्धन एवं देशप्रेम की भावना का विकास होता है| प्राचीन समय में यूनान जहाँ विश्व के महान विचारक प्लेटों, अरस्तू आदि ने जन्म लिया था, ने ही खेल कूद की सामाजिक शक्तियों को पहचाना था। हमारे देश के प्राचीन महाकाव्यों में रामायण काल ,महाभारत काल में उल्लिखित विभिन्न आश्रमों का उल्लेख मिलता है जहाँ शस्त्र और शास्त्र दोनों विद्याओं की शिक्षा विद्यार्थियों को दिया जाना सर्वथा उचित होता था, जिससे शरीर का मानसिक एवं शारीरिक विकास दोनों संभव हो सके|

खेल एक ऐसा माध्यम है जो व्यक्ति एवं समाज के बीच सामाजिक प्रतिमान(social norms) और सामाजिक मूल्य जो होने चाहिए उन की प्रगाढ़ता को बढ़ाता है। जीवन के प्रारंभिक चरणों में वे अपने परिवार, पास पड़ोस, मित्र मंडली, विभिन्न समुदाय, संस्थाओं के माध्यम से प्रभावित होता है एवं उसका व्यवहार परिष्कृत(refined) होता है अर्थात एक सामाजिक व्यक्ति बनता है |समाजीकरण व्यक्ति एवं उसके मित्र मंडली के बीच के व्यवहारों से अधिक प्रभावित होता हैं | शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूद के कार्यक्रम सामाजिक संपर्क स्थापित करने तथा सामाजिक मूल्यों ,नैतिक मूल्यों के विकास करने के अनेक अवसर प्रदान करते है। क्योंकि इस प्रकार के कार्यक्रम अधिकांश रूप से सामूहिक होते हैं| खेलों के माध्यम से ग्रुप का निर्माण होता है तथा ग्रुप डायनॉमिक्स (सामूहिक शक्ति/गतिशीलता) गुण का विस्तार होता है क्योंकि समूह में रहकर लोग अपने व्यक्तिगत संवेगों और उत्पन्न विभिन्न भावों की साझेदारी करते हैं और सभी लोग अपने बीच उत्पन्न संवेगों की कद्र करते हैं तथा मनोभावों को संतुलित (adjust) करते हैं |

खेल के मैदान पर जाति ,धर्म काले-गोरे देश-विदेश, गांव-दूसरे गांव का, छोटा-बड़ा अमीर-गरीब की सोच नहीं रहती है सिर्फ खेल के प्रति सम्मान ,खेल नैतिकता(sports ethics) पर ही विशेष ध्यान दिया जाता है| जो आगे चलकर व्यक्ति को सामाजिक एवं सामाजिकता से परिपूर्ण कर देता है| शारीरिक शिक्षा एवं खेल के कार्यक्रम सामूहिक रूप से सामाजिक मूल्यों, नैतिक मूल्यों जैसे- मित्रता, सहयोगी स्वभाव, शिष्टाचार, नम्रता ,आज्ञाकारिता , बुद्धिमत्ता ,स्व-नियंत्रण,ईर्ष्या एवं स्वार्थ परायणता रहित घृणारहित स्वभाव का विकास ,न्याय, ईमानदारी ,सच्चाई ,कर्तव्य परायणता,निसपक्षता के गुणों के विकास में सहायक होते हैं।

सी.बी.एस.ई बोर्ड की पहल :-

सीबीएससी बोर्ड ने देश के सभी मान्यता प्राप्त सीबीएसई बोर्ड के स्कूलों को सर्कुलर जारी कर एक अच्छा संकेत दिया है कि अब किशोरावस्था के छात्र-छात्राओं जो कक्षा IX से XII तक के ग्रुप में ही होते हैं उन को अनिवार्य रूप से एक पीरियड शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य शिक्षा(HPE) में शामिल होना पड़ेगा और इसका सतत मूल्यांकन शारीरिक शिक्षा अध्यापक द्वारा किया जाएगा। सर्कुलर के महत्वपूर्ण बिंदु निम्नवत है:-

(i)खेल एवं शारीरिक शिक्षा के पीरियड कक्षा 1 से 10 तक नियमित-प्रतिदिन होंगे|

(ii)XI और XII कक्षा के लिए सामूहिक व्यायाम जैसे योगा मास-पीटी (मुक्त हस्त व्यायाम) प्रति सप्ताह 90 मिनट का अनिवार्य होगा अर्थात 15 मिनट प्रतिदिन की कवायद होगी|

(iii)सत्र 2018-19 से प्रत्येक दिन IX से XII कक्षा के विद्यार्थियों को अनिवार्य रूप से स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा (HPE) के पीरियड में सम्मिलित होना होगा|

(iv)स्कूल आधारित छात्रों का मूल्यांकन शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य के प्रति लगाव या सकारात्मकता शारीरिक शिक्षा अध्यापक द्वारा किया जाएगा और यदि कहीं शारीरिक शिक्षा अध्यापक की नियुक्ति नहीं हुई है तब अन्य विषय के किसी अध्यापक द्वारा जो शारीरिक शिक्षा के प्रति लगाव रखते हैं मूल्यांकन करके सीबीएसई बोर्ड की आधिकारिक वेबसाइट पर अंक या ग्रेड को अपलोड करना होगा तभी विद्यार्थी बोर्ड की परीक्षा में सम्मिलित(appear) होगा| यद्यपि ये मार्क्स या ग्रेड उसकी सम्पूर्ण परीक्षा मे जोड़े नहीं जाएंगे या परीक्षाफल प्रभावित नहीं होगा | (सीबीएससी के चेयर पर्सन श्री विनीत जोशी द्वारा जारी सर्कुलर दिनांक 27 अक्टूबर 2018 पर आधारित)

सीबीएसई स्कूलों की सांख्यिकी और छात्रों के आंकड़े :-

सीबीएससी बोर्ड के स्कूलों की संख्या एवं उनसे संबंधित छात्रों की संख्या निम्नलिखित है जिसमें सीबीएसई बोर्ड के हॉलिस्टिक अप्रोच से विद्यार्थियों का समग्र विकास होने वाला है और वे अब couch potato,मोटा,ओवरवेट और अन्य अपमानजनक शब्दों से अपमानित होने से बच सकेंगे| यदि वे बदलती जीवन शैली से बच कर काम करें तो वह दिन दूर नहीं कि माता-पिता गुरुजनों और देश की गिरती साख जिसे पूरा विश्व भारत को डायबिटिक नेशन के रूप में देख रहा है कमी आएगी |

सीबीएससी बोर्ड के स्कूलों की संख्या	-19316 भारत में
सीबीएससी बोर्ड के स्कूलों की संख्या	-211 विदेशों में
कक्षा 10 के छात्रों का पंजीकरण	-1638428
कक्षा 12 के छात्रों का पंजीकरण	-1186306
जिसमें कक्षा 10 की लड़कियां	-671103

जिसमें कक्षा 10 के लड़के -967325

कक्षा12 में लड़कियों की संख्या - 495899

कक्षा 12 में . लड़कों की संख्या -690407

कक्षा 12 में शारीरिक शिक्षा विषय के विद्यार्थियों की संख्या- 616629 (2017 में)

कक्षा 12 में अंग्रेजी विषय के विद्यार्थियों की संख्या- 1037082 (2017 में)

कक्षा 12 में शारीरिक शिक्षा विषय के विद्यार्थियों की संख्या- 588476 (2016 में)

कक्षा 12 में अंग्रेजी विषय के विद्यार्थियों की संख्या-993100 (2016 में)
2018 मैं. X औरXII के छात्रों की कुल संख्या
11.86 लाख - XII
16.36 लाख- X

आंकड़े स्पष्ट रूप से संकेत देते हैं की अंग्रेजी विषय को छोड़कर अन्य कोई विषय छात्रों द्वारा यदि पढ़ा जाता है तो वह शारीरिक शिक्षा विषय ही है|

यदि हम शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य शिक्षा(HPE) को अनिवार्य कर दें तो इस विषय के प्रति छात्रों का लगाओ पूरे भारतवर्ष लगभग 28-30 लाख छात्रों का होगा जोकि बोर्ड का साहसिक कदम है और आगे आने वाले दिनों में छात्रों के स्वास्थ्य का स्तर और holistic approach of physical education का सीधा असर देखने को मिलेगा और अभिभावक भी गौरवान्वित होंगे|

दिल्ली और अन्य महानगरीय विद्यार्थियों के मोटापे का स्तर एवं आंकड़ा (healthy childhood is the foundation of healthy life) दिल्ली एनसीआर के प्राइवेट स्कूलों के बच्चों के मोटापे के स्तर को डॉ प्रदीप चौबे (chairman of Max institute of minimal access metabolic and Bariatric study) द्वारा जुलाई 29 से सितंबर 2017 जिसको श्री दुर्गेश नंदन झा T.N.N ने Nov- 01- 2017 को अपडेट किया|

> दिल्ली (NCR) के 1000 बच्चों के माता-पिता जो इंटरनेट यूजर थे। बच्चों की उम्र 5से 17 वर्ष के बीच थी। माता पिता ने अपने बच्चों के खेल कूद कार्यक्रमों में भाग ना लेने के निम्नलिखित कारण बताएं-

1 टेक्नोलॉजी का प्रभाव 59% लोगों ने बताया
2 खेल में आधारभूत सुविधाओं की कमी46% लोगों द्वारा
3 बच्चों पर पढ़ाई का अधिकार भार41% लोगों द्वारा

>दिल्ली के NCR क्षेत्र के प्राइवेट स्कूलों के विद्यार्थियों में 10 मे से 2 विद्यार्थी ओवरवेट और मोटापे की श्रेणी में पाए गए इनकी उम्र 5 से 17 वर्ष के बीच थी। कारण यह पाया गया कि यह खानपान की गलत आदतों और शारीरिक क्रिया में प्रतिभाग ना करना था।

>78% किशोर एवं किशोरियां जिनकी उम्र 10-14 वर्ष थी 2-3 बार जंक फूड और Aerated drinks का सेवन करते थे।

>इनमें से 5-9 वर्ष उम्र के तथा-15-18 वर्ष के किशोर किशोरियों का प्रतिशत क्रमशः 60% और 67% था।

>इसी प्रकार का एक अध्ययन दिल्ली (NCR) के प्राइवेट स्कूलों के छात्रों का सर्वे AIIMS द्वारा 2.5 वर्ष के अंतराल में कक्षा V – XII स्तर के विद्यार्थियों का कराया गया जिसमें पाया गया कि प्रत्येक तीसरा बच्चा जो प्राइवेट स्कूलों में शिक्षा प्राप्त कर रहा था कि मोटापे का शिकार पाया गया। इसके लिए एक प्रश्नावली AIIMS, के डॉक्टरों द्वारा तैयार करके स्कूलों को दी गई और माता-पिता द्वारा निम्नलिखित जानकारियां अध्ययन के लिए ली गई जो निम्नलिखित हैं—
--
1 बच्चे की उम्र और कक्षा
2 बच्चे की ऊंचाई और वजन
3 बच्चे की हिपऔर कमर की चौड़ाई
4 बच्चे के खानपान की आदत।
5 बच्चे के द्वारा खेले जाने वाला खेल एवं उसकी अवधि।
6 प्रत्येक दिन स्कूल आने एवं अन्यत्र जगहों के भ्रमण में प्रयोग किए जाने वाले परिवहन।

चीन एवं भारत के अन्य प्रदेशों के बच्चों के मोटापे स्तर की हकीकत एवं आंकड़े-विश्व स्वास्थ्य संगठन जो विश्व के जन समुदाय एवं इससे जुड़े विभिन्न पहलुओं का स्वास्थ्य पर जो प्रभाव पड़ता है समय-समय पर आकलन आंकड़ों का संग्रह एवं निराकरण पर अपने विशेषज्ञों द्वारा सुझाव देता रहता है। आंकड़े निम्नलिखित हैं–

1 विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 2-3 बिलियन (200-300 करोड़)बच्चे 15 वर्ष एवं उसके ऊपर अति भार से ग्रसित होंगे तथा संपूर्ण विश्व में लगभग 700 मिलियन (70 करोड़) व्यक्ति मोटापे के शिकार होंगे ।(अतिभार Overweight > 80) (मोटापा=Obese BMI >35)

2 भारत में बचपन में मोटापे की संख्या 10 मिलियन(एक करोड़)से अधिक प्रति वर्ष की होगी।

3 चीन में मोटापे बच्चों की संख्या 15.3 मिलियन (1.53 करोड़) तथा भारत में 14.4 मिलियन (1.4 करोड़)जो विश्व में सबसे अधिक है। (P.T.I. वाशिंगटन में प्रकाशित दिनांक 13- 6-2017 5.34- 44 PM के अनुसार)

4 भारत में स्कूल जाने वाले बच्चे 5.74% से 8.82% तक मोटापे के शिकार हैं।

(Statics sourced from Indian journal of Endocrinology and Metabolism)

- दक्षिण भारत के शहरी क्षेत्रों में 21.4% लड़के और 18.5 % लड़कियां जिनकी उम्र 13 से 18 वर्ष की है वह या तो अतिभार(overweight)से पीड़ित हैं या मोटापे के शिकार हैं।
- भारतवर्ष में सन 2025 तक मोटापे से ग्रस्त बच्चों की संख्या 17 मिलीयन (1.7 करोड़) पार कर जाएगी और दुनिया के 184 देशों, जहां मोटापे से ग्रस्त बच्चे हैं इसका स्थान दूसरे पायदान पर होगा

शारीरिक क्रियाओं एवं खेलकूद का शरीर एवं मन मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव-

खेलकूद एवं व्यायाम का शरीर पर जैव रासायनिक प्रभाव पड़ता है। माता पिता इसको पुराने अंदाज में फिजूल की समय बर्बादी समझते हैं लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। खेलने कूदने से शरीर में से सुखद हारमोंस (happiness hormone) का श्रावण तीव्र गति से होता है तथा शरीर मन मस्तिष्क तरोताजा(freshness) महसूस करने लगता है यह हार्मोन निम्नलिखित हैं
(I)इंडोरन्फिन्स(Endorphins)
(II)डोपामाइन्स (Dopamines)
(III)सेरोटोनिन (Serotonin)

डोपामाइन्स(Dopamines)-20 मिनट के सामान्य दौड़, शरीर में डोपामाइन हार्मोन के स्तर को बढ़ाने के लिए काफी है। अधिक तीव्रता वाले खेलों जैसे फ्रीलेटिक्स(Free letics) मैं हमारा मस्तिष्क डोपामाइन हार्मोन का श्रावण कुछ ही मिनट बाद शुरू कर देता है।इस हार्मोन के स्त्रावण से हम अपने काम पर अधिक केंद्रित सजगता ग्रहण शीलता की बढ़ोतरी और हमारी ट्रेनिंग कष्टदायी महसूस न हो कर अच्छी अनुभव होने लगती है |जैसे ही हमारे मन मस्तिष्क को आनंददायक अनुभूति की अवस्था प्राप्त होती है हम शीघ्र ही दूसरे ट्रेनिंग सत्र के लिए आसानी से तैयार हो जाते हैं| हम जितना अधिक ट्रेनिंग करते हैं उतना अधिक डोपामाइन का स्त्रावण होता है| डोपामाइन हार्मोन (सुखानुभूत हार्मोन) ही वह हार्मोन है जब हम व्यायाम करते हैं तब हमें आनंद महसूस होता है और इसी कारण हमारा मन मस्तिष्क और शरीर एक्टिविटी को छोड़ने की चाहत रखते हुए भी उच्च प्रदर्शन करने की ओर प्रेरित होता है|

खेलकूद क्रियाओं को संपन्न करने के बाद डोपामाइन के स्तर में कमी आती है और सेरोटोनिन का स्तर बढ़ता है सेरोटोनिन डोपामाइन Antagonist hormone है जो कंफर्ट महसूस कराने के साथ-साथ सारी जैविक क्रियाओं का नियंत्रण एवं नियमन करता रहता है जैसे|

1 सोने एवं जागने के चक्र का नियमन|
2 शरीर का तापमान|
3 भूख का नियंत्रण|
4 दर्द की संवेदना को कम करना|

प्रारंभिक तौर पर डोपामाइन हार्मोन को सुख संवेदी हॉर्मोन माना जाता है और इसके निकलने से आत्मा को आंतरिक संतोष मिलता है यही कारण है कि कठिन व्यायाम के बाद भी हम सुख का अनुभव करते रहते हैं यह सुखानुभूति अनुभव प्रदान करने वाले हार्मोन हमें ट्रेनिंग या खेल क्रियाओं के दौरान ही सीमित नहीं हैं| शुरू में तो यह डोपामाइन और सेरोटोनिन हार्मोन मस्तिष्क इसके कुछ ही भागों में स्रावित होते हैं लेकिन जैसे-जैसे हम शारीरिक क्रियाओं को नियमित तरीके से करने लगते हैं इन हार्मोन का सांद्रण(concentration) बढ़ने लगता है और यह दिमाग के विभिन्न भागों में आच्छादित हो जाता है और हमें सुखानुभूति संतोष में गुणोत्तर वृद्धि महसूस होती है।

कम अवधि के तीव्र व्यायाम जैसे फ्रीलेटिक्स हमारे तनाव उत्पन्न करने वाले हार्मोन जैसे कोर्टिसोल(cortisol) के स्तर में कमी लाते हैं और लंबी दूरी की दौड़ में भी यही होता है| इस प्रकार विपरीत परिस्थितियों में भी शरीर की स्ट्रेस को सहन करने की शक्ति और रिकवरी भी तीव्र होती है चाहे वह मानसिक हो या शारीरिक| ओवरट्रेनिंग करने से कॉर्टिसॉल का स्तर (तनाव,स्ट्रेस देने वाले हार्मोन) बढ़ सकता है| इसलिए हमें अपने शरीर की आवाज को सुनना चाहिए व्यायाम में दक्षता और परफेक्शन जैसे धीरे-धीरे बढ़ने लगता है हमारा कॉन्फिडेंस (आत्मविश्वास)भी बढ़ता जाता है हमारे खिलाड़ी और अधिक फिटनेस आने के साथ-साथ अधिक आशावादी दृढ़विश्वासी संतुष्ट शक्तिशाली और खुशहाल होते हैं।

A chemical responsible for happiness, restful sleep, healthy appetite ,serotonin level will increase if you workout regularly serotonin works with endorphin to make working out pleasurable activity in addition more serotonin means more energy and clear thinking, serotonin in Premierly found in the Gastrointestinal tract(GI tract) ,blood platelets and the central nervous system of animals including humans it is popularly thought to be a contributor to feeling of well being and happiness.

Endorphin when you exercise your body release chemical called endorphin. These endorphins interact with the receptors in your brain that reduce your perceptions of pain. Endorphins also Trigger a positive feeling in the body similar to that Morphine.

विद्यार्थियों के मोटापे के स्तर को कम करने के सुझाव-

वैसे तो समय-समय पर विभिन्न सुझाव जन समुदाय एवं स्वास्थ्य (एजेंसियों) से लिए जाते रहते हैं इसका कड़ाई से पालन एवं किशोर- किशोरियों का ब्रेनवाश करना भी आवश्यक हो जाता है जो निम्नलिखित हैं

1. स्कूलों में विद्यार्थियों के बीच सेमिनार आयोजित कराए जाएं जिससे वे अपने हमजोलियां (peer groups) के मनोभावों एवं विचारों को आत्मसात कर सकें|
2. समय-समय पर हेल्थ प्रोफेशनल्स (जिला अस्पताल के सीएमओ स्वास्थ्य अधिकारी एमबीबीएस एमडी स्तर के डॉक्टर) द्वारा स्कूलों में संभाषण करवाना।
3. स्कूलों में कैंटीन में कार्बोनेटेड ड्रिंक्स ,फास्ट फूड ,जंक फूड बनाने पर ठेकेदारों पर पूर्ण प्रतिबंध| चना उबला भीगा ,मौसमी पेय पदार्थ एवं फल पकौड़ी एवं अन्य रीजनल फूड आइटम की बहुलता होना।
4. बच्चों के टिफिन बॉक्स का आवर्ती(periodically) दिनों में चेकिंग किया जाए।
5. स्कूल कॉलेजों के पास फास्ट फूड व्यंजनों की यदि दुकानें हैं तब उसके मालिकों से अनुरोध करके उन विद्यार्थियों को जो स्कूल ड्रेस में है फास्ट फूड जंक फूड के व्यंजन ना दिए जाएं इसके लिए स्कूल प्रशासन एवं माता-पिता का भी सहयोग अपेक्षित है।
6. प्रतिदिन भोज्य पदार्थ एवं व्यंजनों की एकरूपता ना रखकर दादी नानी मा की रसोई का भी ख्याल रखा जाए।

संदर्भ ग्रंथ सूची

[1] भारत में शारीरिक शिक्षा द्वारा विमला प्रकाशन विभाग सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय भारत सरकार ISBN-81230-0561-x
[2] शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत द्वारा एम एल कमलेश और एम एल संग्राल टंडन पब्लिकेशन लुधियाना|
[3] समाजशास्त्र परिचय- द्वारा डॉ गोपाल कृष्ण अग्रवाल 2007 साहित्य भवन पब्लिशर्स एंड डिस्ट्रीब्यूटर्स प्राइवेट लिमिटेड
[4] http://www.freeletics.com (Happy harmons&How training makes you happy)
[5] www.besthealthmag.ca
[6] No more 'Couch Potataos'! CBSE makes sports period mandatory for schools to prevent obesity among children. By FE online April 23, 2018, 10:41AM