

# GOVT. DEGREE COLLEGE SANGRAH

## PHYSICAL EDUCATION INTRODUCTION TO PHYSICAL EDUCATION

3<sup>rd</sup> YEAR. PED (305)TH

PRESENTED BY  
ASSIT.PROF. MANOJ KUMAR

# मनोरंजन का अर्थ, लक्ष्य , उद्देश्य

- मनोरंजन उन क्रियाओं को कहा जाता है जो व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक एवं भावात्मक शक्तियों की दोबार पुर्ति करती है जिनसे व्यक्ति अपने दैनिक कार्यों को सही ढंग से करने में समर्थ रहता है।
- **मनः + रंजन** अर्थात् मन की प्रसन्नता ।
- व्यक्ति अपना मन बहलाने, अपने खली समय का सदुपयोग करने तथा अपनी मानसिक एवं शारीरिक थकावट दूर करने के लिए विभिन्न प्रकार के मनोरंजन क्रियाओं में भाग लेता है ।

# मनोरंजन की परिभाषा

- बुचर के अनुसार, “ मनोरंजन एक ऐसा मनबहलाव का अनुभव है जिसमे मनष्य को शांति एवं प्रस्न्नता प्राप्त होती है। शिक्षा की तरह मनोरंजन भी एक अव्यश्यक मानवीय आवयशकता है तथा आजकल यह दैनिक जीवन का अभिन्न अंग है” ।

# मनोरंजन की परिभाषा

---

ब्राइट बिल तथा मेयर के अनुसार,  
“मनोरंजन खाली समय में स्वयं  
चुनी गई एक क्रिया है जिसमें हमें  
आनंद एवम संतुष्टि की प्राप्ति  
होती है”।

# मनोरंजन के लक्ष्य , उद्देश्य

---

- अवकाश के समय का सदुपयोग ।
- प्रसन्नता एवं संतुष्टी ।
- सामाजिक विकास ।
- शारीरिक स्वस्थता ।
- मानसिक विकास ।
- व्यक्तित्व विकास ।
- रचनात्मक अभिव्यक्ति ।

# मनोरंजन के लक्षण

---

1. खाली समय का सदुपयोग
2. स्वाभाविक रुचियों की संतुष्टि के लिए
3. प्रसन्नता के लिए
4. स्वेच्छिक रूप से भाग लेने के लिए
5. अभिव्यक्ति
6. समाज द्वारा स्वीकार्य
7. रचनात्मक होना