10

रस्साकशी

0331CH10

खेल गीत

जोर लगाओ, हेई सा!
हेई सा! भई, हेई सा!

सीना ताने रहो अकड़ कर,
रस्सा दोनों ओर पकड़ कर,
तिरछे पड़ कर, कमर जकड़ कर,
जोर लगाओ, हेई सा!
हेई सा! भई, हेई सा!

खींचो, खींचो, जोर लगाओ,
पैर गड़ा कर, पीठ अड़ाओ,
आड़ी-तिरछी चाल भिड़ाओ,
जोर लगाओ, हेई सा!
हेई सा! भई, हेई सा!

© NCERT not to be republished

Unit 3 80 to 99.indd 82 09-Apr-24 12:32:06 PM

रस्सा नहीं फिसलने पाए,
साथी नहीं बिचलने पाए,
जोश-खरोश न ढलने पाए,
जोर लगाओ, हेई सा!
हेई सा! भई, हेई सा!

हुए पसीने से तर सारे,
सफल हुए सब दाँव करारे,
इधर हमारे, उधर तुम्हारे,
जोर लगाओ, हेई सा!
हेई सा! भई, हेई सा!

– कन्हैया लाल 'मत्त'

© NCERT not to be republished

बातचीत के लिए

1. आप कौन-कौन से खेल खेलते हैं?
2. आपका सबसे प्रिय खेल कौन-सा है?
3. ऐसे खेलों के नाम बताइए जिनमें दो टीमें आमने-सामने होती हैं?
4. आपने रस्सी का प्रयोग करते हुए कौन-कौन से खेल खेले हैं?
5. वे कौन से खेल हैं जिन्हें खेलने के लिए हमें अधिक साथियों की आवश्यकता पड़ती है?

सोचिए और लिखिए

1. कविता में "जोर लगाओ, हेई सा! हेई सा! भई, हेई सा!" क्यों कहा गया है?
2. कविता में शरीर से जुड़े किन-किन अंगों का वर्णन हुआ है? ढूँढ़कर लिखिए।
3. रस्साकशी के खेल में जीतने के लिए क्या-क्या करना पड़ता है?
4. चित्र में दिखाया गया खेल रस्साकशी कैसे खेला जाता है, लिखिए—

....

....

....

....

....

....

....

© NCERT not to be republished

Unit 3 80 to 99.indd 84 09-Apr-24 12:32:09 PM

2. आपने बहुत से खेल खेले होंगे। आइए, चित्र देखकर खेल पहचानिए—

....

....

....

....

© NCERT not to be republished

भाषा की बात

1. कविता में अकड़-पकड़ जैसे तुक मिलने वाले शब्दों का प्रयोग किया गया है। आप भी तुक मिलने वाले शब्द सोचकर लिखिए—

अकड़	पकड़

2. आइए खेलें 'मात्रा हटाओ, दूसरा शब्द बनाओ, जादू दिखाओ' का खेल

उदाहरण – भार .... भर

इसी प्रकार नीचे दिए गए शब्दों की मात्रा हटाइए और उसके सामने नया शब्द लिखते हुए अपना जादू दिखाइए—

(क) काम ....

(ख) बीस ....

(ग) मेला ....

(घ) यही ....

not to be republished © NCERT

Unit 3 80 to 99.indd 86 09-Apr-24 12:32:12 PM

कविता से आगे

1. नीचे कुछ खेलों के नाम दिए गए हैं। इनमें से कुछ खेल घर से बाहर मैदान में खेले जाते हैं और कुछ घर के भीतर खेले जाते हैं। घर से बाहर तथा घर के भीतर खेले जाने वाले खेलों को छाँटते हुए उन्हें अलग-अलग लिखिए—

फुटबॉल	लूडो	साँप-सीढ़ी	हॉकी	शतरंज	चिड़िया उड़
रस्साकशी	क्रिकेट	कैरमबोर्ड	खो-खो	टेबल टेनिस	गिट्टे

घर के भीतर खेले जाने वाले खेल	घर के बाहर खेले जाने वाले खेल

2. आपका सबसे प्रिय खेल कौन-सा है? उसके बारे में चार पंक्तियाँ लिखिए—

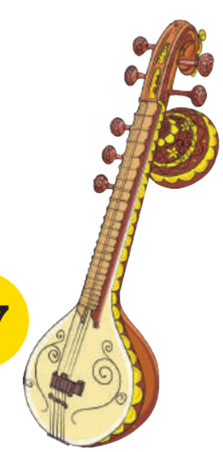
....

....

....

....

© NCERT not to be republished



3. आओ बताएँ —

मेरा नाम सलोनी है। तुम्हारा नाम क्या है?

मेरा नाम .... है

मैं प्रतिदिन शाम को मित्रों के साथ खेलती हूँ। तुम कब और किसके साथ खेलते हो?

मैं ....
....
....

मुझे छिपा-छिपी खेलना बहुत अच्छा लगता है और तुम्हें?

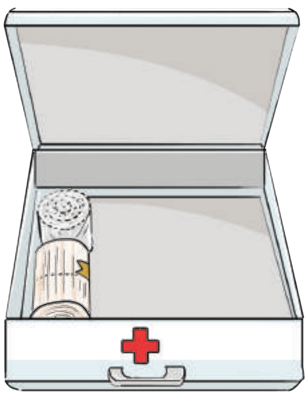
मुझे ....
....
....

खेलने से मैं शरीर में ऊर्जा और फुर्ती अनुभव करती हूँ।

खेलने से मैं ....
....
....
....

बनाइए

खेल खेलते समय प्रायः छोटी-छोटी चोट लग जाती है। जब आपको चोट लगती है, तब आप क्या-क्या करते हैं? अपने लिए एक छोटा-सा डिब्बा बनाइए और बताइए कि आप उसमें रुई और पट्टी के अतिरिक्त क्या-क्या रखेंगे?



© NCERT not to be republished

कुछ नया करें

1. नीचे कुछ खेलों के चित्र दिए गए हैं। आप इनमें से अपने मनभावन खेल को पहचानिए और उस खेल में रुचि होने का कारण भी लिखिए—

....

....

....

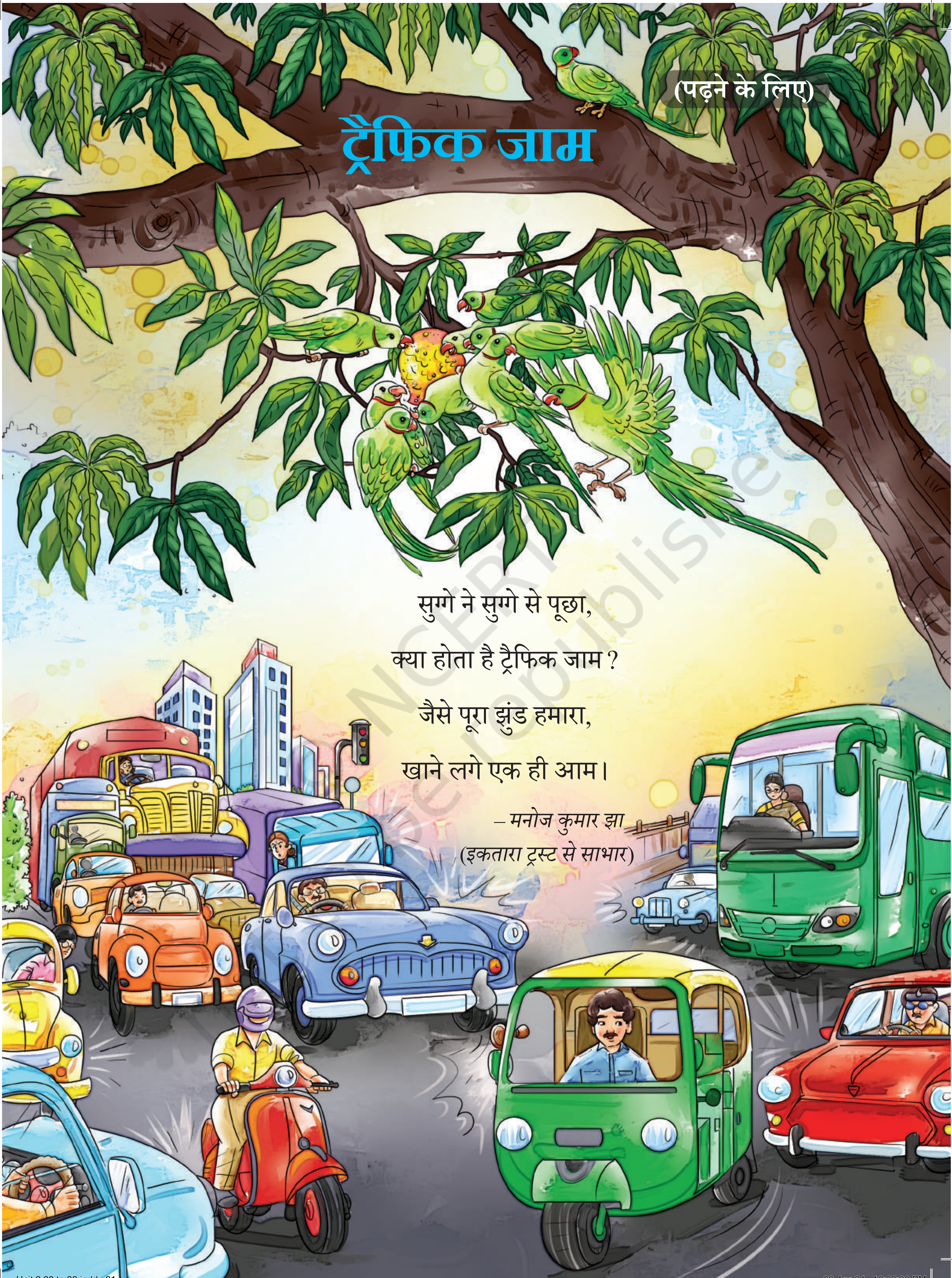
....

© NCERT not to be republished

2. चित्रों में अपनी रुचि के अनुसार रंग भरिए। चित्रों में दर्शाए गए किसी एक खेल के बारे में अपने विचार लिखिए—

© NCERT not to be republished

Unit 3 80 to 99.indd 90 09-Apr-24 12:32:19 PM



(पढ़ने के लिए)

ट्रैफिक जाम

सुग्गे ने सुग्गे से पूछा,
क्या होता है ट्रैफिक जाम?
जैसे पूरा झुंड हमारा,
खाने लगे एक ही आम।

– मनोज कुमार झा
(इकतारा ट्रस्ट से साभार)