इकाई 1

3. आओ खेलें!
(Let us Play)

मस्तान, रहीम, लता, कमला, जॉनी, गिरि खेलने के लिए मैदान गये। वहाँ और कई सारे बच्चे हैं। वे तरह- तरह के खेल, खेल रहे हैं। वे कौन-कौन से खेल खेलरहे हैं, चलो देखते हैं!

- उक्त चित्र में बच्चे कौन-कौन से खेल खेल रहे हैं?उनके नाम लिखिए।
- क्या तुम ये खेल खेलते हो?यदि आप कोई और खेल खेलते हो तो उनके नाम बताइए?
- खेलना सभी को पसंद होता हैं तो बताइए खेल क्यों खेलना चाहिए?

खेल-प्रकार

रविवार के दिन गिरि घर में ही अपनी बहनों के साथ तरह-तरह के खेल खेलते हैं। मस्तान अपने दोस्तों के साथ मिलकर मैदान में कई सारे खेल खेलते हैं।

सोचो और बताओ कि गिरि ने घर में कौन से खेल खेले होंगे? मस्तान मैदान में कौन से खेल खेले होंगे? समूह में चर्चा करो और बताओ।

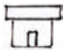
घर में खेलने वाले खेल	मैदान / आंगन में खेलने वाले खेल

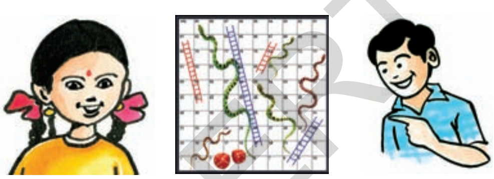
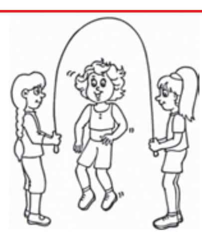
घर में खेलने वाले खेल, मैदान और आंगन में खेलने वाले खेलों की तालिका बनाइए तो बताओ तुम्हारे माता-पिता, दादा, दादी आदि क्या ये खेल खेलते थे? वे कौन से खेल खेलते थे? पता करो और लिखो।

तुम्हारे द्वारा वर्तमान में खेले जाने वाले खेल	दादा-दादी द्वारा बचपन में खेले गये खेल

- तुम्हारे दादा द्वारा खेले गये खेलों में तुम्हारे द्वारा खेले जाने वाले खेल कौन से हैं?
- तुम्हारे दादा, माँ, पिता के बचपन में खेले गये खेलों में से तुम कौन से खेल नहीं खेल रहे हो?

SCERT TELANGANA

नीचे दिये चित्र देखो। इन्हें खेलने के लिए किन-किन खेल सामग्रियों की आवश्यकता पड़ती है? उसी तरह उन्हें कहाँ खेलते हैं? घर में?  आंगन में? नीचे दी गयी तालिका में लिखो।

खेल	खेल सामग्री	कहाँ खेला जाता है?
		
		

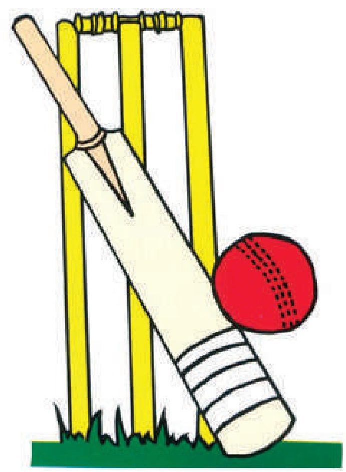
SCERT TELANGANA

तरह-तरह के खेल

तुम तरह-तरह के खेल खेलते हो न! इनमें से कुछ अकेले ही खेल सकते हैं। कुछ समूह में मिलकर खेलते हैं। और कुछ खेल अधिक लोग मिलकर खेलते हैं। ऐसे खेलों के बारे में समूह में चर्चा करो और तालिका में लिखो।

अकेले खेले जाने वाले खेल	दो लोग मिलकर खेले जाने वाले खेल	कई लोग मिलकर खेले जाने वाले खेल

खेल सामग्री



शिवा, निखिल, श्वेता, सलमा, मेरी, संकल्प और अजीत शाम को क्रिकेट खेलने गये। इसके लिए बल्ला, गेंद, विकेट अपने साथ ले गये। इसलिए तुम्हें खेलने के लिए भी कुछ खेल सामग्री चाहिए न? उसी तरह कुछ खेल खेलने के लिए खेल सामग्री की आवश्यकता नहीं पड़ती है। छिपा-छिपी खेलने के लिए किसी भी खेल सामग्री की आवश्यकता नहीं पड़ती है।

इस तरह के खेल कौन से हैं जिनमें खेल सामग्री की आवश्यकता नहीं होती है? खेल सामग्री की आवश्यकता वाले खेल कौन से हैं?

खेल सामग्री की आवश्यकता होती है	खेल सामग्री की आवश्यकता नहीं होती है

SCERT TELANGANA

ह्रखेल-नियम

रामू, जॉनी, गोपी, श्रीनू, मुरली, श्रद्धा, मुमताज़, पीटर, जब्बार और मस्तान कबड्डी खेल रहे हैं। खेल के बीच सभी झगड़ने लगे। खेल में की गलतियों पर बहस हुई। खेल रुक गया। मुरली, जॉनी, मस्तान खेलने से इंकार करते हुए वहाँ से चले गये।

सोचो और बताओ

- बच्चों ने खेल बीच में क्यों रोक दिया?
- खेलों में झगड़े न होने के लिए क्या करना चाहिए?

किसी भी खेल के लिए कुछ नियम होते हैं। नियमों के अनुसार ही खेल खेलना चाहिए। खेलते समय नियम नहीं तोड़ने चाहिए। जीत-हार की परवाह किये बिना खेलना ज़रूरी है। हमें हर दिन खेल खेलना चाहिए। खेल खेलने से स्वास्थ्य बनता है और मित्रता की भावना भी बढ़ती हैं। खेलों के नियमों की तरह व्यक्तिगत शारीरिक सुरक्षा के भी कुछ नियम हैं। इन्हें व्यक्तिगत शारीरिक सुरक्षा नियम के नाम से जानते हैं।

क्या तुम्हें पता है?

कुछ खेल जानवरों की सहायता से खेले जाते हैं। पोलो खेल में खिलाड़ी घोड़ों पर बैठकर गेंद को बल्ले से पीटते हैं।

14, नवंबर बालदिवस का दिन था। इस अवसर पर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था। दौड़ प्रतियोगिता में सबसे तेज़ दौड़कर गोपी ने प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया था। पाठशाला के छात्र और अध्यापकों ने उसकी खूब प्रशंसा की।

- तुम्हारी पाठशाला में अच्छे खेलने वालों की सराहना कब होती है?
- खेल में विजयी दल की सराहना कैसे करते हैं?

मुख्य शब्द

1.	तरह-तरह के खेल	2.	घर में खेलने वाले खेल
3.	बाहर खेलने वाले खेल	4.	खेल सामग्री
5.	खेल के नियम	6.	समूह में खेले जानेवाले खेल
7.	उल्लंघन न करें	8.	दौड़ प्रतियोगिता
9.	हार-जीत	10.	खेल प्रतियोगिता
11.	खिलाड़ी के गुण	12.	प्रशंसा करते हैं

SCERT TELANGANA

अब तक हमने क्या सीखा

- खेल खेलने से स्वास्थ्य बनता है। आनंद की प्राप्ति होती है।
- खेल कई तरह के होते हैं- अकेले खेलने जाने वाले, समूह में खेलने जाने वाले; घर में खेले जाने वाले, बाहर खेले जाने वाले।
- पुराने समय और आज के खेलों में कई सारे बदलाव हुए हैं। आज कई सारे नये खेल खेले जा रहे हैं।
- कुछ खेलों के लिए खेल सामग्री की आवश्यकता पड़ती है। और कुछ खेलों के लिए खेल सामग्री की आवश्यकता नहीं पड़ती है।
- खेल में हार-जीत को समान रूप में लेना चाहिए।
- खेल नियमों के हिसाब से खेलना चाहिए।
- व्यक्तिगत शारीरिक सुरक्षा नियमों का भी पालन करना चाहिए।

इन्हें किजिए

विषय की समझ

1. खेल क्यों खेलना चाहिए?
2. गेंद की सहायता से खेले जाने वाले कुछ खेलों के नाम लिखो।
3. खो-खो और क्रिकेट के बीच क्या अंतर है? लिखो।
4. घर में खेले जाने वाले खेल कौन से हैं? इन्हें कब-कब खेलते हैं?
5. तुम खेल के मैदान में कौन-कौन से खेल खेलते हो? इन्हें कब खेलते हैं?
6. क्रिकेट और खो-खो जैसे खेल घर के बाहर क्यों खेलते हैं?
7. व्यक्तिगत शारीरिक सुरक्षा नियम किसे कहते हैं?

समाचार कौशल-परियोजना कार्य

1. तुम्हारी कक्षा के मित्र क्या-क्या खेल खेलना पसंद करते हैं, पूछो। उनके विवरण तालिका में लिखो।

	मित्र का नाम	पसंदीदा खेल
1.		
2.		
3.		
4.		

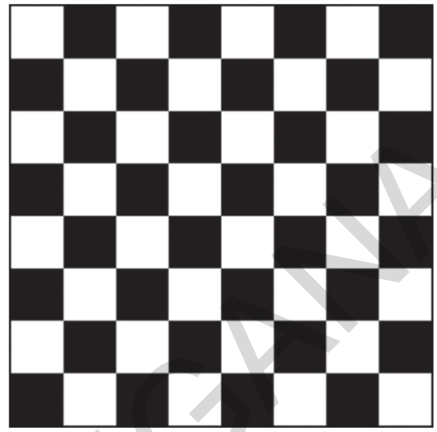
सबसे अधिक लोग किस खेल को पसंद करते हैं?

2. विभिन्न तरह के खेलों के चित्र समाचार पत्र से काटकर स्क्राप बुक में चिपकाओ। उनके नाम लिखो। उन्हें खेलने के लिए किन-किन खेल सामग्री की आवश्यकता पड़ती है, नाम लिखो।

SCERT TELANGANA

चित्र उतारो। रंग भरो।

1. नीचे दिये चित्र अपनी कॉपी में उतारो। रंग भरो।



प्रशंसा

1. तुम्हारी पाठशाला में अच्छा खेलने वाले कौन हैं?उनके जीतने पर तुम क्या कहते हो?
2. खेल में जीतने वाले से क्या सीखते हैं? उसी तरह हारने वाले से क्या सीखते हैं?

प्रश्न करना

1. बच्चे खेल के मैदान में कबड्डी खेल रहे हैं। इतने में उनके बीच झगड़ा शुरू हो गया। तभी वहाँ अध्यापक जी पहुँचे। उन्होंने बच्चों से क्या पूछा होगा? बच्चों ने क्या उत्तर दिया होगा? अगर तुम होते तो क्या प्रश्न पूछते?

क्या मैं ये कर सकता हूँ?

1.	विभिन्न तरह के खेलों के बारे में बता सकता हूँ।	हाँ / नहीं
2.	घर में खेले जाने वाले खेल और बाहर खेले जाने वाले खेलों के बारे में बता सकता हूँ।	हाँ / नहीं
3.	किन्हें कौनसा खेल पसंद है, उसके बारे में बता सकता हूँ। तालिका में लिख सकता हूँ।	हाँ / नहीं
4.	खेल सामग्री के चित्र उतार सकता हूँ।	हाँ / नहीं
5.	खेल से संबंधित प्रश्न पूछ सकता हूँ।	हाँ / नहीं

SCERT TELANGANA