पाठ 3

खेल–खेल में

पकड़ो–पकड़ो की आवाज सुनकर राम दौड़कर घर के बाहर आ गया। उसने देखा, रमेश आगे–आगे दौड़ रहा था और उसके पीछे कुछ बच्चे दौड़ रहे थे। राम किसी से बात करना चाह रहा था परंतु कोई भी उसकी बात नहीं सुन रहा था। सभी दौड़े जा रहे थे। थोड़ी देर बाद दौड़ते–दौड़ते रमेश ने दिनेश को छू लिया। वह जोर से चिल्लाया ''आउट–आउट''। सभी एक जगह एकत्र हो गए। अब हम कोई नया खेल खेलें। सभी एक साथ बोल उठे ''कौनसा खेल खेलें'' ? थानाराम बोला मारदड़ी। रितू बोली, कपड़े की गेंद कहाँ है, जो हम मारदड़ी खेलें? भूपेश बोला आज तो हम कबड्डी खेलेंगे। आओ, पहले टीम बनाते हैं।

चित्र 3.1 खेल खेलते बच्चे

चर्चा कीजिए

- आप घर व गली मौहल्लों में कौन–कौनसे खेल खेलते हैं? चर्चा कर सूची बनाइए।

- इन खेलों में किस–किस सामग्री की आवश्यकता होती है ?
- आप अपने विद्यालय में कौन–कौन से खेल खेलते हैं और उसके लिए विद्यालय में क्या–क्या खेल सामग्री है?
- आपके विद्यालय के दल ने कौन–कौन सी खेल प्रतियोगिता में भाग लिया है?

चित्र 3.2 दो लाइन में खड़े बच्चे

खेल के कालांश में सभी लाइन में खड़े हो गए और गिनती बोली एक, दो ..... पंद्रह। नंदू बोला एक, तीन, पाँच, सात, नौ, ग्यारह, तेरह एक तरफ हो जाइए। शेष बच्चे दूसरी तरफ हो जाइए।

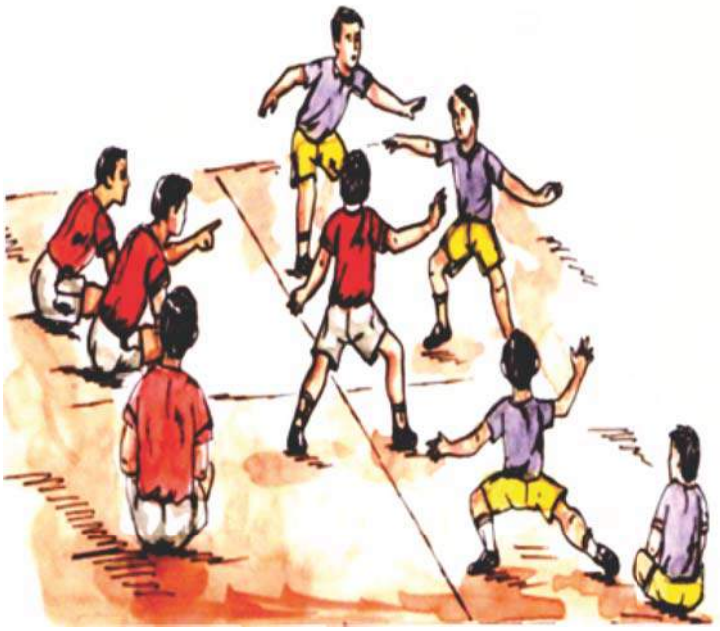
सभी बच्चे अपने– अपने पाले में जाकर खड़े हो जाइए। अब अपने दल नायक का चुनाव कीजिए। सभी ने अपने–अपने दल नायक का चुनाव कर लिया। दल नायकों ने अपने–अपने दल सदस्यों की सहायता से दल का नाम आजाद दल व प्रताप दल रखा।

सोचिए और चर्चा कीजिए

- आप कौन–कौन से खेल दल बनाकर खेलते हैं ?
- आप खेलते समय दल कैसे बनाते हैं ?

- आप दल नायक का चुनाव कैसे करते हैं ?
- आप जब दल बनाते हैं, उसका क्या–क्या नाम रखते हैं?

सभी ने खेल मैदान की लाइनें खींचना शुरू किया। सभी अपने–अपने पाले में जाकर खड़े हो गए। दोनों दल नायकों ने अपने–अपने सदस्यों को कहा, आप सभी तैयार हो जाइए। सभी व्यायाम करने लगे, कोई कूद रहा था, तो कोई हाथों को आगे–पीछे कर रहा था। दोनों दल नायकों ने आपस में मिलकर खेल के कुछ नियम बनाएँ। जैसे– जो कबड्डी करने (रेड देने) जाएगा, उसे मध्य लाइन पार करके आना होगा। इसके अलावा भी कबड्डी खेल के नियम बनाए गए।



चित्र 3.3 कबड्डी खेलते हुए बच्चे

सोचिए और चर्चा कीजिए

- आप किसी खेल को खेलने से पहले क्या–क्या व्यायाम करते हैं?

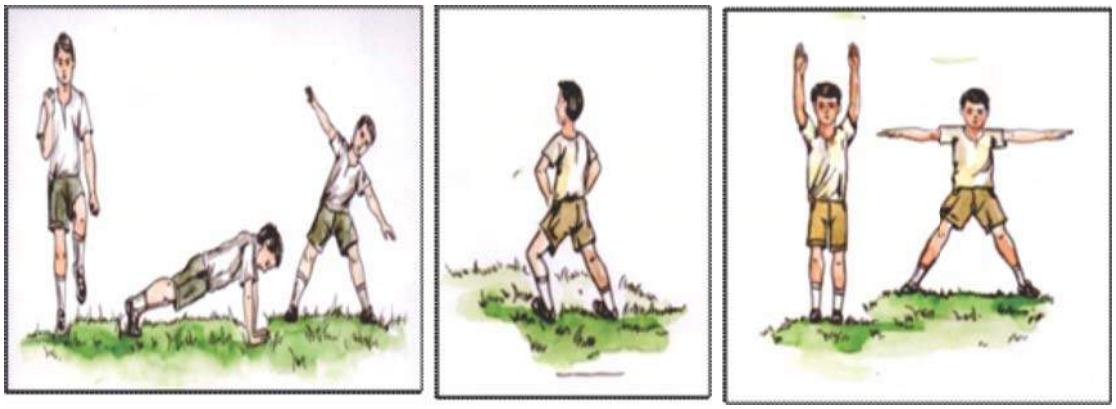
खेल शुरू हुआ। प्रताप टीम से धीरज ने कबड्डी– कबड्डी बोलना शुरू किया। अपने हाथों को आगे रखकर बार–बार हिलाता और किसी पर झपट्टा मारता। अचानक उसका हाथ थानाराम को छू गया और वह दौड़कर पुनः अपने पाले में आ गया। सीटी बजी। एक आउट। अब आजाद दल का बाबूलाल कबड्डी– कबड्डी बोलता हुआ गया, बारी–बारी से दोनों

दलों के खिलाड़ी खेल को खेलते रहे। समय पूरा हुआ, तब दोनों दलों के 5–5 खिलाड़ी आउट हुए थे। खेल बराबरी पर पूरा हुआ, तभी कमलेश ने कहा– हमारी टीम में कुछ खिलाड़ी नये थे, फिर भी हमने बराबर अंक लिए। अतः हम जीते। दल नायकों ने समझाया कि खेल के नियमों के अनुसार मैच बराबर रहा।

सोचिए और बताइए

- आपको क्या लगता है कमलेश सही कह रहा था?
- कमलेश की जगह आप होते तो क्या कहते?

आपने बहुत से खेल देखे होंगे। खेल से पूर्व खिलाड़ी चुस्ती के लिए वार्मअप गतिविधियाँ करते हैं जैसे– योग, हल्का व्यायाम आदि।



चित्र 3.4 खिलाड़ियों की 'वार्मअप' गतिविधियाँ

आप बहुत से खेल घर में बैठे खेलते हैं। जैसे– साँप–सीढ़ी, कैरम आदि। कुछ खेल गली–मौहल्लों में खेले जाते हैं। जैसे– आँख–मिचोनी, सितोलिया आदि। कुछ खेल, खेल–मैदान में खेले जाते हैं। जैसे– क्रिकेट, बेडमिंटन आदि। खेल सहयोग की भावना का विकास करते हैं एवं मन और मस्तिष्क को स्वस्थ रखते हैं।

शिक्षक निर्देश :– शिक्षक विद्यार्थियों के दलों का गठन कर कबड्डी का खेल खेलावें।

सोचिए और बताइए

- आप घर में कौन–कौनसे खेल खेलते हैं ?
- घर के बाहर कौन–कौनसे खेल खेलते हैं ?
- खेल–मैदान में कौन–कौनसे खेल खेलते हैं ?

हमने सीखा

- खेल मनोरंजन एवं व्यायाम के लिए खेले जाते हैं। इनसे मन एवं मस्तिष्क भी स्वस्थ रहते हैं।
- कुछ खेल घरों में खेले जाते हैं, कुछ गली मोहल्लों में,तो कुछ खेल मैदान में।
- खेल खेलने से पहले वार्मअप गतिविधियाँ की जाती हैं। प्रत्येक खेल के अपने नियम होते हैं।
- खेल खिलाड़ियों में सद्भावना और सहयोग की भावना का विकास करते हैं।

कमजोरी को दूर भगाकर, सुंदर स्वस्थ बनाते खेल।
इनसे बुद्धि विकसित होती, कौशल बहुत सिखाते खेल।
रंग, नस्ल का भेद मिटाकर, सबको गले लगाते खेल।।