

आओ, खेलें खेल

अलग-अलग खेल

राजस्थान के अलग-अलग हिस्सों में कई खेल अलग-अलग तरीकों से खेले जाते हैं। मारदंडी, सित्तोलिया, गिल्ली-डण्डा, छिपा-छिपी, पकड़ा-पकड़ी आदि पारम्परिक खेल बहुत कम साधनों के साथ भी खेले जा सकते हैं। घर, चबूतरा, आँगन में बैठकर चर-भर, चौपड़, सिंह-बकरी, अष्टा-चंगा आदि खेल खेलने में बड़ा मजा आता है। त्योहार विशेष पर भी खेलों का आयोजन किया जाता है जैसे- मेवाड़ में मकर संक्रांति पर सित्तोलिया, वागड़, मारवाड़ व ढूँढाड़ में पंतगबाजी की जाती है।

सोचिए और बताइए

- आपके गाँव / शहर में कौन-कौनसे खेल खेले जाते हैं?
- आपको कौनसा खेल खेलना अच्छा लगता है?
- आपके घर / पड़ोस के बड़े लोग उनके बचपन में कौन-कौनसे खेल खेलते थे?

चित्रों पर चर्चा कीजिए



बिलियर्ड्स



शतरंज



तीरंदाजी



कबड्डी



कुश्ती



हॉकी



टेबल टेनिस



बैडमिन्टन

चित्र 5.1 विभिन्न प्रकार के खेल



- चित्र में कौन-कौनसे खेल खेले जा रहे हैं?
- कबड्डी में एक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?
- कौन-कौनसे खेल मैदान में खेले जाते हैं?
- कौन-कौनसे खेल बंद जगह / कमरे में खेले जाते हैं?

जब एक से ज्यादा खिलाड़ी साथ-साथ खेलते हैं, तो परस्पर जो सहयोग का भाव बनता है उससे 'खेल की भावना' विकसित होती है। मैदान में खेले जाने वाले खेल "आउट डोर खेल" व बंद जगह / कमरे के अंदर खेले जाने वाले खेलों को "इनडोर खेल" कहते हैं। आजकल दूरदर्शन पर कबड्डी के मैच दिखाए जाने के बाद कबड्डी अत्यंत लोकप्रिय होता जा रहा है। हर गली-मोहल्ले के मैदानों में बच्चे कबड्डी खेलते दिखाई देते हैं। कहीं-कहीं पर क्रिकेट खेलते भी दिखते हैं। क्रिकेट खेलने के लिए बड़ा मैदान चाहिए लेकिन बच्चे खाली भूखण्डों में भी क्रिकेट खेलते दिखते हैं। आजकल लोग स्वास्थ्य के बारे में भी काफी जागरूक हो गए हैं। अतः योग भी अधिक लोकप्रिय हो रहा है। आओ, अब हम योग के बारे में भी जानें :-



चित्र 5.2 सूर्य नमस्कार के चरण

योगासन

इन चित्रों को देखकर कुछ योगासनों के बारे में शिक्षकों द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार, योग के शारीरिक आसनों का अभ्यास कीजिए जैसे -



1. ताड़ासन
2. पद्मासन
3. पवन मुक्तासन
4. सूर्य नमस्कार, (यह बहुत से आसनों का समूह है।)

पतंजलि ऋषि के अष्टांग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि का समावेश है। विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए ध्यान अतिआवश्यक है। इससे जीवन जीने की कला का विकास होता है। जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है। योग शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक विकास में भी सहायक है।

चर्चा कीजिए

- प्रार्थना सभा में योगासन करने के पश्चात् आप कैसा महसूस करते हैं?
- योग-शिक्षा से संबंधित आपके अपने अनुभव हैं, तो कक्षा में सुनाइए।
- हमें योग क्यों करना चाहिए?

स्वामी विवेकानंद ने कहा था – सर्वप्रथम हमें नवयुवकों को बलवान बनाना चाहिए। योग एवं खेल मनोरंजन के साथ शरीर को सुगठित, स्वस्थ, सुडौल व सुंदर बनाते हैं। भारत सरकार के प्रयासों से 21 जून 2015 को अनेक देशों के लाखों लोगों ने योग के आसन करके योग दिवस मनाया। आजकल विदेशों से अनेक लोग हमारे देश में योग सीखने आने लगे हैं। संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा “21 जून” को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया।

मनोरंजन के साथ सुन्दर स्वस्थ बनाते खेल।
बौद्धिक, शारीरिक विकास के साथ अनुशासित बनाते खेल।
सहचर, सहयोग का भाव बढ़ाकर, उत्साह उमंग बढ़ाते खेल।
जीत, विश्वास, संघर्ष सिखाकर जीवन सुन्दर बनाते खेल।

आती-जाती साँसें

खेलों में दौड़ना, कूदना पड़ता है। दौड़कर आने पर साँस तेज चलती है।

करके देखिए

- शांत बैठकर सामान्य रूप से साँस लीजिए। नाक के आगे हाथ रखकर साँस को महसूस कीजिए। अपनी जगह पर 10-12 बार कूदकर नाक के आगे हाथ रखकर साँस को महसूस कीजिए। किस स्थिति में साँस गर्म लगी और किस स्थिति में ठण्डी?
- काँच के खाली गिलास में या दर्पण पर 3-4 बार फूँक मारो। देखिए क्या हुआ?





आपने देखा कि गिलास और दर्पण पर धुँधलापन आ जाता है, क्योंकि हमारी साँसों में नमी होती है जो ठंडी सतह पर जम जाती है। हमारी फूँक हमारे लिए कई सारे काम करती है।

सोचिए और बताइए

- क्या फूँक से आग जलाई जा सकती है?
- क्या फूँक से आग बुझाई जा सकती है?
- कौनसे वाद्य यंत्र फूँक मारकर बजाए जाते हैं?



चित्र 5.3 फूँक से
बजती बांसुरी

करके देखिए

- एक धागे की खाली गिट्ठी (रील) लेकर उसका एक छोर कागज चिपका कर बन्द कर दो। बंद सिरे के पास एक छोटा छेद कीजिए। छेद पर सरकंडे की गोली रखकर खुले सिरे को मुँह में रख कर फूँक मारो। देखिए क्या होता है?
- शान्त बैठकर साँस लीजिए। घड़ी में देखिए कि एक मिनट में आप कितनी बार साँस लेते हो। यह क्रिया कक्षा के अन्य छात्रों के साथ भी कीजिए।
- अपने विद्यालय के मैदान में दौड़कर 2—3 चक्कर लगाइए। अब घड़ी देखकर एक मिनट में साँसों की गिनती कीजिए। क्या फर्क महसूस किया? साँसें कम हुई या ज्यादा? एक स्वस्थ व्यक्ति एक मिनट में 15 से 20 बार साँस लेता है। तेज गति से चलने, दौड़ने, खेलने आदि में हमारी साँसें तेज चलती हैं।
- फीता लेकर अपना सीना नापिए, अब जोर से साँस अन्दर खींच कर अपना सीना अपने साथी से नपवाइए। कक्षा के अन्य साथियों के सीने भी इसी तरह नापकर देखिए। क्या साँस को अंदर खींच कर भरने से सीना फूल जाता है?

अंत में लय के साथ निम्नलिखित पंक्तियों को कक्षा में मिलकर गाइए।

कमजोरी को दूर भगाकर
सुन्दर स्वास्थ्य बनाते खेल,
कौशल बहुत सिखाते खेल,
रंग नस्ल का भेद मिटाकर,
सबको गले लगाते खेल।



प्रमुख खेल प्रतिभाएँ हैं जिन्होंने अपनी उपलब्धियों से हमें गौरवान्वित किया है –

तैराकी में	—	भक्ति शर्मा
तीरन्दाजी में	—	लिम्बाराम
मुक्केबाजी में	—	मेरिकॉम
क्रिकेट में	—	सचिन तेन्दुलकर आदि

इनमें से आप किन-किन खेलों में रुचि रखते हैं। चर्चा कीजिए।

हमने सीखा

- खेल आउट डोर व इनडोर दो प्रकार के होते हैं।
- खेल को खेल की भावना से खेलना चाहिए।
- खेलने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है।
- योग करने से शरीर स्वस्थ रहता है।
- फूँक से हम कई काम कर सकते हैं।

जाना—समझा, अब बताइए

- इन—डोर व आउट—डोर खेले जाने वाले पाँच—पाँच खेलों के नाम लिखिए।
- आपके गाँव के खेलों में प्रदर्शित व्यायाम के बारे में लिखिए।
- योग से शरीर को क्या—क्या लाभ होते हैं ?
- फूँक से कौन—कौन से कार्य किए जा सकते हैं ?
- तैराकी में..... तथा क्रिकेट में नाम प्रसिद्ध है।

खेलो खेल, करो योग। सदा रहो स्वस्थ, निरोग।।

