ਪਾਠ-4

ਆਓ ਖੇਡੀਏ

ਖੇਡਣਾ ਸਭ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ *(Outdoor)* ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ *(Indoor)* ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਓ, ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੀਏ।

ਇਹ ਬੱਚੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ? ਇਹ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਇਹ ਕੀ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ।

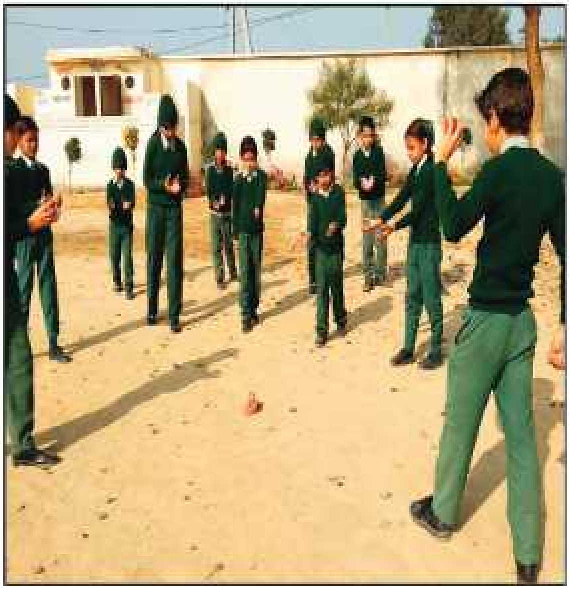
ਪਹਿਚਾਣੋ ਤੇ ਚਿੱਤਰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ।

....

....

....

....



ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਖੇਡਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ? ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਖੇਡਾਂਗੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਕਰ ਲਈਏ।

ਕਿਰਿਆ-1 : ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਖੇਡ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ, ਕਿੱਥੇ ਖੇਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਂ	ਕਮਰਾ/ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮੈਦਾਨ	ਖੇਡੀ ਹੈ
ਸ਼ਤਰੰਜ		
ਕਬੱਡੀ		
ਲੁਕਣ-ਮੀਟੀ		
ਕੈਰਮ-ਬੋਰਡ		
ਹਾਕੀ		
ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ		
ਖੋ-ਖੋ		

ਕਿਰਿਆ-2 : ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ—

ਕਿਰਿਆ-3 : ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛ ਕੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਸਨ ?

....

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ—ਅਧਿਆਪਕ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਟਲਾ-ਛਪਾਕੀ, ਖੋ—ਖੋ, ਊਚ-ਨੀਚ, ਕੈਰਮ, ਕਬੱਡੀ ਆਦਿ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਚਰਚਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਅਸੀਂ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ, ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖਣਾ ਆਦਿ।

ਕਿਰਿਆ-4 : ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਆਓ ਲਿਖੀਏ ਕੌਣ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਮੈਂਬਰ	ਕੰਮ
(ੳ)	....
(ਅ)	....
(ੲ)	....
(ਸ)	....

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ *(Indoor)* ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਤਰੰਜ, ਕੈਰਮ-ਬੋਰਡ, ਗੀਟੇ ਆਦਿ।
- ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਸਿਰਫ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ *(Outdoor)* ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਖੋ-ਖੋ, ਕਬੱਡੀ, ਹਾਕੀ ਆਦਿ।
- ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਗੇਂਦ, ਬੈਟ, ਵਿਕਟਾਂ ਆਦਿ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਤੁਸੀਂ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ?

....

....

3. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ—

(ਹਾਕੀ, ਗੀਟੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਮਨੋਰੰਜਨ)

(ੳ) ਖੇਡਾਂ ਸਾਡਾ .... ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਅ) .... ਅਸੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

(ੲ) .... ਖੇਡਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ਸ) ਖੇਡਾਂ ਸਾਨੂੰ .... ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

4. ਸਹੀ (✓) ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ (×) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ।

(ੳ) ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ☐

(ਅ) ਖੇਡਣ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ☐

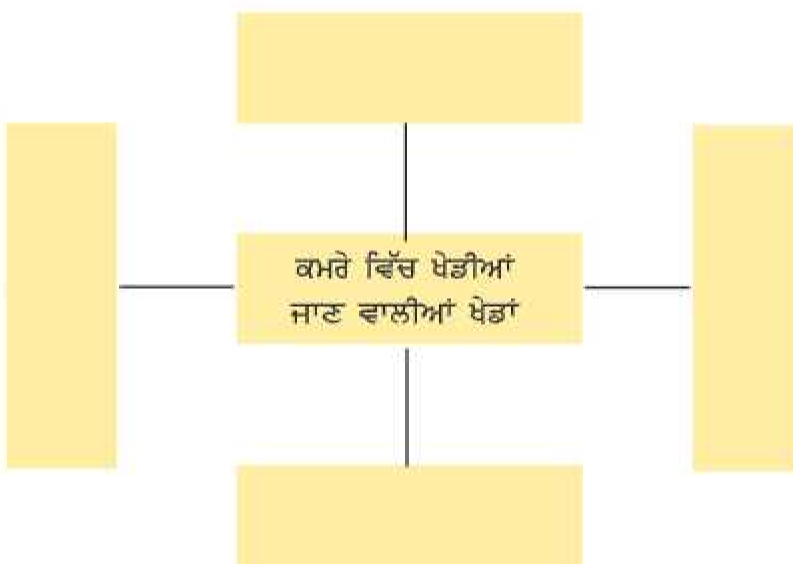
(ੲ) ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ☐

(ਸ) ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਲੜਾਈ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ☐

5. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

	ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਇੱਕਲੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

੬. ਦਿਮਾਗੀ ਕਸਰਤ



*****