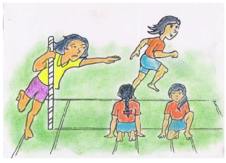


अध्याय–2

खेल

खेल की घंटी में कक्षा 5 के सभी बच्चे अपनी शिक्षिका के साथ खेल के मैदान में एकत्रित हुए। सभी बच्चे शिक्षिका से पूछने लगे, ''मैडम, आज हम लोग कौन सा खेल खेलेंगे? कोई ऐसा खेल बताइए जिसमें हम सभी एक साथ खेल सकें।'' शिक्षिका सोच ही रही थी तभी रेशमा आकर बोली– ''मैडम, खो–खो खेलेंगे।''

मयंक – ''हम 21 बच्चे हैं एक साथ कैसे खेल सकते हैं?''

सलमा– ''गर्मियों की छुट्टी में जब मैं मामाजी के यहाँ गई थी तो वहाँ पर बहुत सारे बच्चे मिलकर खो–खो खेल रहे थे।''

मैरी– ''ठीक है! हम लोग खो–खो खेलेंगे, पर टीम कैसे बनाएँगे?''

सलमा– ''एक तरफ लड़कियाँ और एक तरफ लड़के।''

मैरी– ''लड़के तो कम हैं, कुछ और तरीका सोचना होगा।''

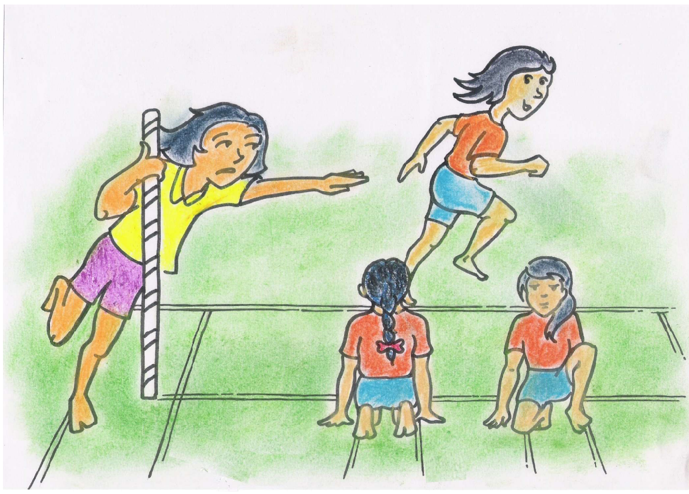
कंचन– ''मेरे पास एक आइडिया है, पहले सब लोग लाइन बनाकर खड़े हो जाएँ और फिर 1 और 2 नम्बर बोलेंगे उसके बाद 1 नम्बरवाले एक तरफ और 2 नम्बरवाले एक तरफ हो जाएँगे।''

सचिन– ''पर, हम तो 21 हैं, एक तरफ तो 11 और दूसरी तरफ 10 बच्चे होंगे।''

कंचन– ''हममें से कोई एक यह देखेगा कि हम खेलते समय नियम का पालन कर रहे हैं या नहीं।'' यह सुनते ही राहुल बोला ''यह काम तो मैं करूँगा।''

इस तरह टीम बनाई गई। अब प्रश्न उठा कि कौन सी टीम बैठेगी और कौन सी खड़ी होगी? मयंक ने टॉस करके इस समस्या का भी समाधान कर दिया। खेल शुरू हुआ।

टीम 'ए' बैठी हुई थी। एक–दूसरे के विपरीत दिशा में मुँह किए और रानी 'खो' बोलने के लिए खड़ी हुई। टीम 'बी' में से सबसे पहले रिया, पिंकी और अब्दुल खो–खो खेलने के लिए आए। रानी ने दौड़ते हुए मयंक की पीठ पर हाथ रखा और बोला, "खो"। मयंक दौड़ा और रिया को छू लिया और रिया आउट हो गई।



खेल चल ही रहा था कि घण्टी बज गई। बच्चे– "अरे! यह घण्टी इतनी जल्दी बज गई। समय का पता ही नहीं चला। कितना मजा आया खेलने में। कल भी खेलेंगे।"

सुखदा– "अरे! कल तो छुट्टी है और मैं अपने राहुल भैया के साथ कुश्ती देखने जाऊँगी।"

बताइए–

ऐसे कौन–कौन से खेल हैं, जिनमें आपकी कक्षा के सभी बच्चे एक साथ भाग ले सकते हैं? सूची बनाइए।

————————————————————————————————

————————————————————————————————

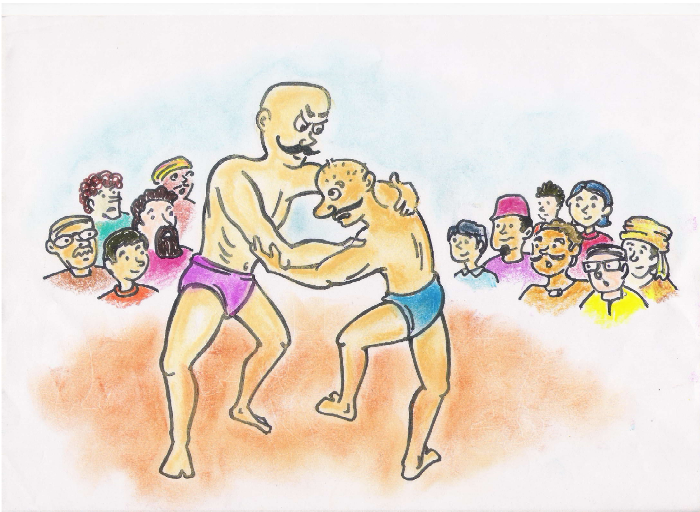
दूसरे दिन सुबह–सुबह सलमा तैयार होकर सुखदा के घर खेलने के लिए आ गई। सुखदा ने कहा "आज तो मैं भैया के साथ कुश्ती देखने जाऊँगी"।

सलमा– "कुश्ती!"

सुखदा– "हाँ, मेरे राहुल भैया बता रहे थे कि अखाड़े में दो गाँव के पहलवानों बन्टी और चेतन के बीच कुश्ती होने वाली है।"

सलमा– ''तब तो मैं भी चलूँगी।''

राहुल के साथ सलमा और सुखदा अखाड़े में पहुँचती हैं। दो पहलवान छोटे–छोटे कपड़े पहनकर एक दूसरे को मिट्‌टी में गिरा रहे हैं।



सलमा– ''अरे! सुखदा तूने तो कहा था कि कुश्ती हो रही है पर यहाँ पर तो दो व्यक्तियों के बीच झगड़ा हो रहा है, एक–दूसरे को मार रहे हैं।''

सुखदा– ''हाँ, मैंने सोचा कि कोई खेल हो रहा है पर यह तो लड़ाई हो रही है।''

पास में खड़ा राहुल उन दोनों की बातें सुन रहा था।

राहुल– ''ये लड़ाई नहीं कर रहे हैं, ये तो खेल रहे हैं। जैसे– कबड्‌डी, खो–खो खेलते हो वैसे यह भी एक खेल है।''

सलमा– ''कबड्‌डी और खो–खो में हम मारते नहीं हैं।''

राहुल– ''अरे! वे मार थोड़े ही रहे हैं वे खेल रहे हैं। देखो, चेतन पहलवान और बंटी पहलवान दोनों अपने आपको बचा रहे हैं।''

सलमा– ''तो इसमें हार–जीत कैसे तय होगी?''

राहुल– ''जब एक पहलवान दूसरे पहलवान को गिरा देगा और उसे चित कर देगा तो पहला पहलवान जीत जायेगा। देखो, चेतन पहलवान ने तीन बार बंटी पहलवान को गिराया है लेकिन बंटी पहलवान अभी तक चित नहीं हुआ है।''

इतने में एक पक्ष के लोग ताली बजाने लगे। सलमा ने पूछा कि ये लोग ताली क्यों बजा रहे हैं? तब राहुल ने बताया कि ''चेतन पहलवान ने बंटी पहलवान को हरा दिया है, इसलिए चेतन पहलवान के तरफ के लोग खुश हैं।'' अब बंटी पहलवान चित हो चुका था और अखाड़े के मैदान की मिट्‌टी उसके पीठ में लग चुकी थी।

बताइए–

आप कौन–कौन से खेलों के नाम जानते हैं? सूची बनाइए।

____

____

कुश्ती के खेल में कितने दल होते हैं?

____

ऐसे कौन से खेल आप खेलते हैं, जिसमें सिर्फ दो व्यक्ति होते हैं?

____

____

दो से ज्यादा व्यक्तियों द्वारा कौन–कौन से खेल खेले जाते है?

____

____

ऐसे कौन–कौन से खेल हैं जो आपके माता–पिता अपने बचपन के दिनों में खेलते थे? पता करके लिखिए।

____

____

ऐसे कौन–कौन से खेल हैं जो आपके माता–पिता नहीं खेलते थे पर आप खेलते हैं?

____

____

____

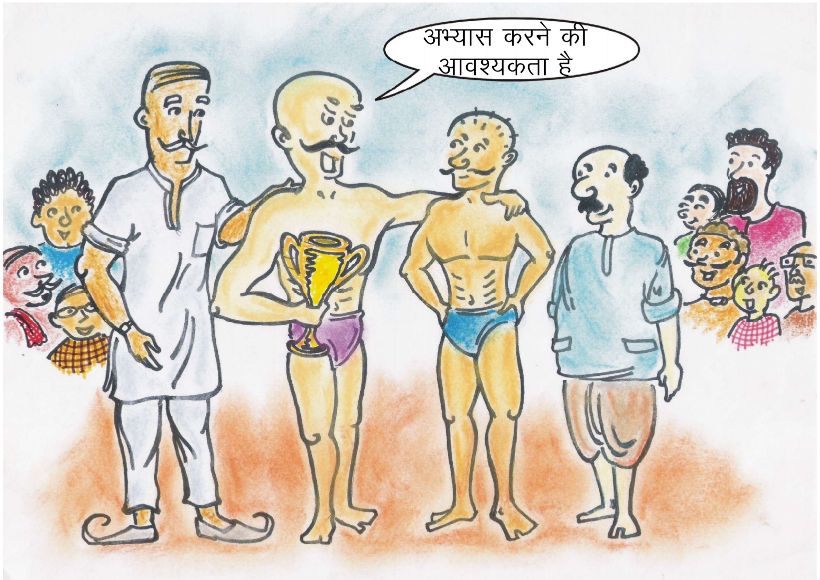
____

सुखदा के द्वारा बनाई गई सूची

कबड्डी	गिल्ली डंडा	तलवारबाजी	खो–खो
सुई–धागा दौड़	क्रिकेट	गुड्डा–गुड़िया	लुका–छुपी
नौका–दौड़	कुर्सी–दौड़	लुडो	कैरम बोर्ड

सुखदा की इस सूची से पता कीजिए कि कौन–कौन से खेल ऐसे हैं, जो घर में खेले जा सकते हैं और कौन से घर के बाहर।

क्र.सं.	घर में खेले जानेवाले	बाहर खेले जानेवाले
(i)	————————	————————————
(ii)	————————	————————————
(iii)	————————	————————————
(iv)	————————	————————————
(v)	————————	————————————
(vi)	————————	————————————



कुश्ती का खेल खत्म होने के बाद चेतन पहलवान के समर्थक खुशियाँ मना रहे थे। बंटी पहलवान भी चेतन पहलवान को बधाइयाँ देने आए। चेतन ने उन्हें गले लगाया और बंटी को समझाते हुए बोला कि अभ्यास करने की आवश्यकता है। थोड़ा और अभ्यास किया होता तो तुम जीत गए होते।

सलमा चुपचाप खड़े सब देख रही थी। उसको लग रहा था कि कब चेतन पहलवान के पास से भीड़ हटे और वह वहाँ पहुँचे। जैसे ही भीड़ खत्म हुई सलमा चेतन पहलवान के पास गई और पूछा, ये कैसा खेल है जिसमें एक–दूसरे को मारकर मिट्टी में गिरा दिया जाता है? क्या आप लोगों को चोट नहीं लगती है? इसमें क्या मजा आता है?

चेतन पहलवान– ''यह भी एक खेल है। इसको खेलने में बहुत मजा आता है पर इसमें बहुत अभ्यास की जरूरत होती है। यह एक तरह का व्यायाम है अपने शरीर को हृष्ट–पुष्ट रखने का। इस तरह के अनेक खेल हैं जो हमारे देश में और विदेशों में भी खेले जाते हैं। व्यायाम के साथ–साथ लोग अपनी सुरक्षा के लिए भी इन्हें सीखते हैं।''

तुमने जूडो–कराटे का नाम सुना होगा।

सलमा– ''हाँ, मैंने टी.वी. पर लड़कों को खेलते हुए देखा है।''

चेतन पहलवान– ''लड़के–लड़कियाँ दोनों ही खेलते हैं। उस तरह के खेलों को मार्शल आर्ट कहा जाता है।''

सलमा– ''यह मार्शल आर्ट क्या होता है?''

चेतन पहलवान– ''आओ! मैं बताता हूँ।''

मार्शल आर्ट एक युद्धकला है। इससे अपनी सुरक्षा की जाती है। प्रत्येक राज्य या देश में परम्परागत ढंग से इस तरह कला पीढ़ी दर पीढ़ी आती रही है। चाहे भारत में गुरु शिष्य परम्परा से कुश्ती हो या जापान का 'सूमो'। सिख समुदाय का 'गतका' तथा आज के समय में जूडो, कराटे, ये सभी मार्शल आर्ट हैं।

बताइए–

अपने आस–पास खेले जानेवाले खेलों की सूची बनाइए।

____

____

उनमें से आपको कौन सा खेल सबसे ज्यादा अच्छा लगता है और क्यों?

खेल का नाम ______________________________

क्यों अच्छा लगता है? ______________________________

____

ऊपर बनाई गई सूची में से किसी एक खेल के बारे में पता करके लिखिए।

खेल का नाम : ______________________________

कितने व्यक्तियों के द्वारा खेला जाता है : ______________________________

खेल के नियम क्या हैं :

____

____

____

क्या यह किसी निश्चित दिन या पर्व पर खेला जाता है?

____

____

____

गतका एक मार्शल आर्ट–

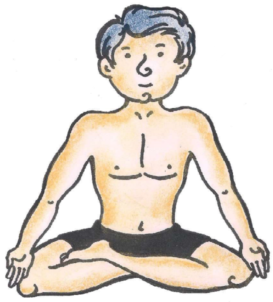
'गतका' एक मार्शल आर्ट है। यह सिख धर्म से जुड़ा हुआ है, क्योंकि गुरु गोविन्द सिंह ने सिख समुदाय को सैन्य रूप दिया था, उसी दौरान 'गतका' खेला जाता था। गतका सिखों के सैन्य रूप का एक हिस्सा है। यह आत्मरक्षा के लिए भी सीखा जाता है।

सिख समुदाय के लोग वैशाखी तथा गुरु गोविन्द सिंह जयन्ती के मौके पर खेलते हैं। इस खेल को हिन्दू और मुस्लिम समुदाय के लोग भी खेलते हैं।

चर्चा कीजिए–

मार्शल आर्ट के बारे में अपने दोस्तों के साथ चर्चा करके लिखिए।

खेल के लाभ के बारे में हमने जाना, खेल के अलावा बहुत सी चीजे हैं जो शरीर को हृष्ट–पुष्ट बनाए रखने में काम आती हैं। ऐसा ही है 'व्यायाम' या 'योग'। हमारे देश में प्राचीन काल से लोग अपने आपको स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम या योग करते आ रहे हैं। व्यायाम को किसी प्रशिक्षक से सीखना चाहिए।



आपने भी अपने घर या आस–पास लोगों को व्यायाम करते हुए देखा होगा। आप अपने बड़ों से सीखकर व्यायाम कर सकते हैं।

नीचे एक खेल की जीत का जश्न मनाते हुए चित्र दिया गया है। चित्र को देखकर बताइए–

खेल का नाम ____

कितने व्यक्तियों द्वारा खेला जाता है– ______________________________

एक दल में कितने खिलाड़ी होते हैं ______________________________

खेल के बारे में अन्य बातें जो आप जानते हों–

____

____

____

____

____

परियोजना कार्य–

विभिन्न प्रकार के खेलों से जुड़े चित्र इकट्ठा करिए या बनाइए और उन खेलों के बारे में जितनी जानकारी हो सके, लेकर प्रदर्शनी बनाइए।