

विभिन्न खेल-नियम (Different games and rules)

बच्चों! हम सबको खेल बहुत पसंद है न! घर में हो या बाहर हम मित्रों के साथ खेलते रहते हैं। ये खेल बहुत पहले से खेले जाते हैं। लेकिन खेलने की पद्धति में कई प्रकार के परिवर्तन आए हैं। कुछ नए खेलों के साथ-साथ विदेशी खेल भी दिखाई दे रहे हैं। निम्न चित्र को देखिए।



समूहों में चर्चा कीजिए-



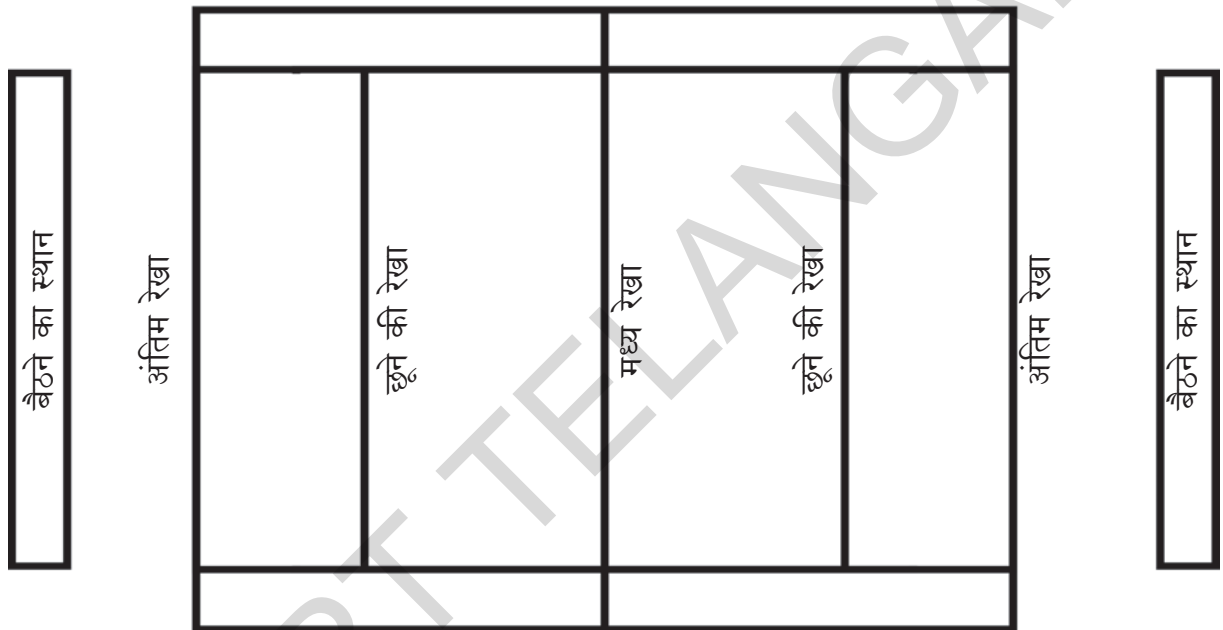
- ◆ उपर्युक्त चित्र में बच्चे कौन से खेल खेल रहे हैं?
- ◆ आप कौन से खेल खेलते हैं?
- ◆ जब आप खेल खेलते हैं, आपको कैसे लगता है?
- ◆ आप खेल क्यों खेलते हैं?
- ◆ खेल कौन-कौन खेल सकते हैं?
- ◆ आप खेलते समय क्या अनुभव करते हैं?

2.1. खेल - नियम

आप तरह-तरह के खेल खेलते हैं न! खेलने से पहले समूहों में बंटना, खेलने के नियम जानना, उपयुक्त सामग्री के साथ-साथ खेलने की तैयारी करते हैं न!

क्या आप कबड्डी खेल के बारे में जानते हैं? देखेंगे कि यह खेल बच्चे कैसा खेलते हैं।

अध्यापक रहीम बच्चों को कबड्डी खिलाने के लिए मैदान में ले गए। एक-एक दल में सात बच्चों को लेकर दो दल तैयार किए। कबड्डी के मैदान एवं नियम संबंधी जानकारी दी। अपनी बारी खेलने वाले खिलाड़ी मुड़कर वापस आने से पहले सीमा रेखा को छूकर आना अनिवार्य है। यदि कोई सीमा रेखा छूए बिना वापस आएगा, वह आउट करार दिया जाएगा। अध्यापक रहीम और बच्चे, दोनों ने मिलकर कबड्डी का मैदान तैयार किया। वह चित्र देखिए।



सुप्रजा और पिकी के दल कबड्डी खेल रहे हैं। सुप्रजा अपनी बारी खेलने गई। उसे चार खिलाड़ियों ने घेर कर पकड़ लिया। लेकिन सुप्रजा उनसे बचते हुए मध्य रेखा तक पहुंच गई। इसलिए उनके दल के सदस्यों ने खुशी से पुकारा कि हमारे दल को चार अंक प्राप्त हुए। इतने में पिकी के दल से एक लड़की ने सुप्रजा पर आरोप लगाया कि उसने अपनी आवाज रोक दी है। सुप्रजा कहने लगी कि उसने अपनी आवाज बंद नहीं की थी। दोनों दल के खिलाड़ी आपस में वाद-विवाद करते रहे। अंत में पिकी के दल की खिलाड़ी परवीन आगे बढ़कर कहने लगी कि सुप्रजा ने अपनी आवाज बंद नहीं की। उसने अपने दल के सदस्यों को समझाया। इससे खेल फिर शुरू हुआ।



आपने देखा कि सुप्रजा और पिंगी के दल कैसे कबड्डी खेल रहे हैं? इस खेल के बारे में अपने मित्रों के साथ समूह में चर्चा कीजिए।

समूह में चर्चा कीजिए-



- ◆ साधारणतः खेलों में झगड़े क्यों होते हैं?
- ◆ खेलों में झगड़े न होने के लिए क्या करना चाहिए?
- ◆ कबड्डी के क्या नियम हैं?
- ◆ खेल में किसकी प्रशंसा करनी चाहिए? क्यों?

कबड्डी के नियम-

- ◆ हर खिलाड़ी अपनी बारी मध्य रेखा से शुरू करके बिना आवाज़ रोके छूने की रेखा छूकर फिर वापस आना चाहिए। यदि कोई खिलाड़ी अपनी आवाज़ बीच में ही बंद कर देता है, तो वह आउट हो जाएगा।
- ◆ खेल के बीच में कोई खिलाड़ी मैदान की सीमा रेखाओं को पार करता है, तो वह आउट हो जाता है।
- ◆ आउट हुए व्यक्ति को रेखाओं के बाहर बैठने के स्थान में ही बैठने चाहिए।
- ◆ अपने दल को अंक मिलने पर आउट क्रम में पहला खिलाड़ी समूह में शामिल हो सकता है।
- ◆ खिलाड़ियों को नाखून नहीं बढ़ाना चाहिए।
- ◆ शरीर पर किसी भी प्रकार का तेल या चिकना पदार्थ नहीं लगाना चाहिए।
- ◆ लड़कियों को खेल में दूसरी लड़कियों की चोटी पकड़कर नहीं खींचनी चाहिए।

2.2. अन्य खेल और नियम

आप जान चुके हैं कि कबड्डी खेल कैसे खेला जाता है। किसी भी खेल के अपने नियम होते हैं। हर खेल नियमों के आधार पर खेले जाते हैं। आप भी नियम बनाकर ही खेलते होंगे न! आप जो खेल खेलते हैं, उनके नाम लिखिए। हर एक खेल के नियम अलग-अलग लिखिए और समूह में चर्चा करें।

समूह में चर्चा कीजिए-



- ♦ अपने मनपसंद खेल का नाम लिखिए।
- ♦ यह खेल कैसे खेला जाता है? लिखिए।
- ♦ उस खेल के क्या नियम हैं?

खेल का नाम	खेल की पद्धति	खेल के नियम

2.3. नियम क्यों?

आप खेल के नियम जान चुके हैं न!

सोचिए...

- क्या खेलों के ही नियम होंगे? या कहीं और स्थान पर नियमों का पालन होगा? बताइए।
- पाठशाला में आप किन नियमों का पालन करते हैं? बताइए।

आप खेल सही तरह से खेलने में नियम हमारी सहायता करते हैं। नियम खेले को नियंत्रित करता है। नियमों का अत्यंत महत्व है। खेलों की तरह अपने घरों, पाठशालाओं तथा अन्य कई स्थान पर नियमपालन किया जाता है।

उदाहरण : सड़कों पर होने वाली दुर्घटनाओं के निवारण के लिए सड़क सुरक्षा नियम (Traffic Rules) लाल बत्ती के जलने पर रुक जाना, हरी बत्ती के जलने पर आगे बढ़ना भी एक मुख्य नियम है। इसे सिग्नलिंग सिस्टम भी कहा जाता है। सड़क पर चलने वाले बाईं ओर, आने वाले दाईं ओर होते हैं। दुर्घटनाओं पर नियंत्रण के लिए चौराहों पर ऐसे ट्राफ़िक सिग्नल्स दिखाई देते हैं।





ऊपर के चित्र देखिए। जहाँ पर बड़े निशान होंगे वहाँ से सड़क पार करना, ट्राफिक के समय वाहनों के आने जाने में बाधा न पड़ने के लिए नियंत्रित करते हैं। उसी तरह पाठशालाओं में समय पालन का नियम लागू किया जाता है।

यातायात नियमों की तरह ही पाठशाला में भी अनेक नियम होते हैं। उदाहरण के लिए छात्रों और अध्यापक सभी को पाठशाला की प्रार्थना में उपस्थित रहना चाहिए। कक्षाएँ समय सारणी के अनुसार चलनी चाहिए। बच्चे खेल की अवधि में खेलने चाहिए, मध्याह्न भोजन की व्यवस्था नियमित होनी चाहिए। अभिभावकों के साथ बैठक भी महीने में एक बार होनी चाहिए। इस प्रकार के नियम पाठशाला के विकास में सहायक होते हैं। इसी प्रकार सरकार हमारे देश को सुचारु रूप से चलाने व इसके विकास के लिए संविधान में कुछ नियम निर्धारित किये गये हैं। आप संविधान के बारे में अधिक जानकारी पाँचवीं कक्षा में प्राप्त करेंगे। दूसरों के साथ सुरक्षापूर्वक बातचीत करने के लिए, कुछ वैयक्तिक सुरक्षा नियम भी होते हैं। दूसरों के समक्ष शरीर के कुछ गुप्तांगों

को ढककर रखना चाहिए, उन्हें स्पर्श करने की अनुमति नहीं देनी चाहिए और अपरिचित व्यक्तियों से शारीरिक अंगों से संबंधित प्रश्न पूछने और चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित नहीं करना चाहिए। किंतु जिनके साथ स्वयं को सुरक्षित महसूस करते हैं उनके साथ चर्चा कर सकते हैं।

सोंचिए...

- हम प्रायः बातचीत करते समय या खेल खेलते समय एक-दूसरे को स्पर्श करते हैं। किंतु असुरक्षित तरीके से दूसरों को जानबूझकर छूने से रोकना चाहिए।
- यदि मैं स्वयं और दूसरों के लिए इन नियमों का पालन करता/करती हूँ तो मैं एक सुरक्षित व्यक्ति हूँ। मैं दूसरों को असुरक्षित तरीके से स्पर्श या बातचीत या व्यवहार नहीं करता हूँ।

2.4. क्या खेल कोई भी खेल सकता है ?

खेल सबको पसंद है। क्या खेल सबलोग खेल सकते हैं? रंगापुरम नामक गांव में लड़कियां केवल पारंपरिक ग्रामीण खेल खेलती हैं। लड़के क्रिकेट, वालीबॉल, फुटबाल, आदि खेलते हैं।

सॉचिए...

- क्या लड़कियाँ, लड़के अलग-अलग खेल खेलना उचित है?
- क्या किसी भी खेल को कोई भी खेल सकता है? अपने विचार उदाहरण सहित बताइए।

निम्न चित्र देखिए। क्या इन्हें आप जानते हैं? इनमें से कौन-कौन, क्या-क्या खेलता है? उनकी विशेषताओं क्या है?



सायना नेहवाल



विश्वनाथन आनंद



मिताली राज



मेरीकॉम



कोनेरु हंपी



कर्णम
मल्लेश्वरी



गगन नारंग



सानिया मिर्जा

इन खिलाड़ियों ने अपनी उपलब्धियों से भारत का गौरव बढ़ाया है! इन्होंने यह स्थान कैसे प्राप्त किया है? अगर वो प्रतिदिन नहीं खेलते तब वो सफल खिलाड़ी नहीं बन पाते।

खेल हर कोई खेल सकता है। स्त्री, पुरुष का भेद नहीं है। पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं ने भी क्रीड़ा क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर देश के गौरव को ऊँचा किया। कई महिलाएँ राष्ट्रीय स्तर, एशिया, कॉमनवेल्थ तथा ओलंपिक्स में भाग लेकर विजयी हुए हैं। आज महिलाएँ शिक्षा, तकनीकी, खेल एवं सांस्कृतिक क्षेत्र में बहुत आगे बढ़ रही हैं।

2.5. खेलों में विजय-पराजय

हर कोई खेलना पसंद करते हैं। स्वाभाविक रूप से खेलों में हार जीत होते हैं। दो समूहों में किसी एक समूह को अनिवार्य रूप से हारना पड़ता है। जो जीतते हैं, वे विजेता कहलाते हैं। हारे हुए लोगों में कुछ परेशान हो जाते हैं, तो कुछ लोग रोने लगते हैं। खेलों में हार-जीत को न देखते हुए अपने कौशल प्रदर्शन पर ही ध्यान देना चाहिए। अनुशासन, लगन, कौशल, सहन, नियम जैसे विषयों को एक दूसरे से सीखना चाहिए।

जब खेल प्रतियोगिताएँ संपन्न होती हैं, तब एक-दूसरे का अभिनंदन किया जाता है। खेलों में हार-जीत दोनों का सम्मान करना चाहिए। इसी को 'क्रीड़ा-स्फूर्ति' कहते हैं। आप लोग पाठशाला से घर आने के बाद तथा छुट्टियों में खेलने के लिए जाते होंगे न। आप अक्सर कहाँ खेलने जाते हैं? क्या लड़कियाँ भी वहाँ खेलने आती हैं? लड़के-लड़कियाँ दोनों ही समान हैं। लड़कियों को भी खेलने मैदान में जाना चाहिए। क्योंकि वो भी स्वस्थ और चुस्त रह सकें।



सोचिए...

- क्या आप खेलों में जीते हैं? आपने कैसे जीता?
- आप जीतनेवालों की प्रशंसा किस प्रकार करेंगे?
- आप हारने वालों से कैसा व्यवहार करेंगे?

खेलना बच्चों का अधिकार है-

सब बच्चों को हर दिन खेल खेलना चाहिए। यह बच्चों का अधिकार है। साधारणतः बच्चों को शाम चार बजे से छः बजे तक खेलना चाहिए। खेल का यह समय ट्यूशन, गृहकार्य, आदि में लगाना उचित नहीं है। खेलों से उत्साह बढ़ता है। शरीर स्वस्थ रहता है। शरीर में रक्त अच्छी तरह से प्रवाहित होता है। पसीना निकलने से शरीर से व्यर्थ पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। खेलते समय मित्रों से बातचीत, हंसना, छोटी-छोटी समस्याओं को सुलझाना, नियमों का पालन जैसे विषयों से खुशी और उल्लास छा जाता है। एकता भी बढ़ती है। मानसिक तनाव दूर होता है। हर दिन खेलने से शरीर मजबूत बनता है। मोटापा नहीं आता।

पाठशाला की समय-सारिणी के अनुसार निर्धारित कालांश में खेल अनिवार्य रूप से खेलना चाहिए। अध्यापकों को भी खेलों में शामिल करना चाहिए। पाठशाला की क्रीड़ा सामग्री का सदुपयोग करना चाहिए। हर तीन मास में एक बार पाठशाला में क्रीड़ेत्सव मनाना चाहिए। खेलों में निपुणता प्राप्त करना चाहिए। खेल के बाद स्नान करना चाहिए। बाद में पढ़ना और गृहकार्य पूरा करना चाहिए। ऐसा करने से शरीर तंदुरुस्त रहेगा और पढ़ाई भी अच्छी होगी।

सोचिए...

- कुछ लोगों का मानना है कि खेल खेलने से पढ़ाई नहीं आती। इसलिए कुछ घरों व पाठशालाओं में बच्चों को खेलने से मनाकर केवल पढ़ने के लिए कहा जाता है। क्या यह सही है? इस बात पर अपना विचार दीजिए।

2.6 खेल-परिणाम

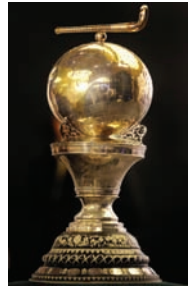


क्या आपने हर दिन खेलने वालों को देखा है? वह तंदुरुस्त होते हैं न! खेलने से स्वस्थ रहते हैं। उल्लास और आनंद छा जाता है। खेलते समय एक-दूसरे से सहयोग करना, सहायता देना जैसे दृश्य हमें दिखाई देते हैं। इनसे दोस्ती और एकता की भावना जैसे उत्तम लक्षण सभी में प्रवेश करते हैं। खेल से अपनी पहचान बनती है। हमारे साथ-साथ हमारे परिवार, पाठशाला, गाँव, जिला, राज्य, देश की पहचान बनने के साथ-साथ हमारा मान भी बढ़ता है। हमारे





देश की कबड्डी टीम ने स्वर्ण पदक जीता है। उसी तरह वर्ष 2010 में हमारे देश की क्रिकेट टीम ने 'विश्व क्रिकेट टीम' जीत लिया था। करणम मल्लेश्वरी, साइना नेहवाल, मेरी कोम, लियांडर पीस, गगन नारंग, विजेंदर सिंह जैसे खिलाड़ियों ने हमारे भारत देश की ओर से ओलंपिक्स में भाग लेकर कई पदक जीते हैं। इन खिलाड़ियों के कारण हमारे देश का कीर्ति ध्वज अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर लहराया है। इन खिलाड़ियों, इनके



परिवारजनों से हमारे राज्य एवं देश को बहुत नाम मिला है। खिलाड़ियों का सम्मान किया गया। हर दिन खेलने से हमें नित्य चुनौतियों का सामना करने व समस्याओं से उभरने की प्रेरणा मिलती है। दूसरों की सहायता करने की आदत भी बनती है। दूसरों से मिलजुल कर रहना, जीतने वालों को प्रशंसा करना, उन्हें प्रोत्साहित करना जैसे उत्तम लक्षण के प्रवेश करने से 'क्रीड़ा स्फूर्ति' बढ़ती है। इससे हार-जीत का सम भाव बढ़ता है। आप जान चुके हैं कि खेलों से क्या लाभ है? आप अब से कौन से खेल खेलेंगे? हर दिन खेलोगे न!

मुख्य शब्द

- | | | |
|---------------------|--------------|-------------------|
| 1. नियम | 4. सड़क नियम | 7. राष्ट्रीय स्तर |
| 2. हार-जीत | 5. संविधान | 8. ओलंपिक खेल |
| 3. क्रीड़ा स्फूर्ति | 6. खिलाड़ी | 9. गणतंत्र दिवस |

हम ने क्या सीखा?

1. विषय की समझ

अ) हम खेल क्यों खेलते हैं? नियम के बिना खेल खेलने से क्या होगा?

आ) नियमों की आवश्यकता कहाँ पड़ती है? नियमों का पालन क्यों करना चाहिए?

इ) क्या 'खेल' बालकों का अधिकार क्यों है? कारण बताइए।

ई) कबड्डी खेल के पाँच मुख्य नियम लिखिए? कौन नियम बताएँगे?

2. प्रश्न पूछना - अनुमान लगाना

अ) लता ने एक अखबार में 'मेरीकॉम' का चित्र देखा। मेरीकॉम के पदक जीतने के प्रयासों की जानकारी प्राप्त करना चाहा, तो वह कैसे प्रश्न पूछेगी?

आ) खेलों में पूर्वकाल की अपेक्षा भविष्य में किस प्रकार के परिवर्तन आने की संभावना है? क्यों?

3. प्रायोगिक कार्य - क्षेत्र पर्यटन

- ♦ यदि कोई अपरिचित खेल आपकी गली में कोई खेल रहे हैं, तो देखिए। उस खेल के क्रम को लिखिए।

4. समाचार संकलन-परियोजना कार्य



- ◆ हमारे देश या राज्य का गौरव बढ़ाने वाले किसी पाँच खिलाड़ियों की जानकारी लिखिए।

क्र.सं. खिलाड़ी का नाम खेल सम्मिलित खेल खेल परिणाम

- उपर्युक्त तालिका में किस खेल से संबद्ध खिलाड़ी अधिक हैं? क्या इनमें महिलाएं हैं?

5. चित्रांकन, मानचित्र कौशल, नमूना द्वारा भाव विस्तार

अ) आप किसी खेल के कोर्ट का चित्र चार्ट पर उतार कर उसका विवरण दीजिए।

6. प्रशंसा, मूल्य, जैव विविधता संबंधी जागरूकता।

अ) जीतने वालों से हमें क्या सीखना चाहिए? हारने वालों से कैसा व्यवहार करना चाहिए?

आ) 'खेल' खेलना बालकों का अधिकार है। इसलिए आप लगातार एक सप्ताह तक खेलकर आपने कैसा अनुभव किया अपने विचार प्रकट कीजिए।

मैं ये कर सकता हूँ?

1. मैं खेलों के नियमों और उनके उपयोग के बारे में बता सकता हूँ। हाँ/नहीं
2. मैं खिलाड़ी पदक जीतने के लिए जिन्होंने परिश्रम किया, उनकी जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रश्न पूछ सकता हूँ। हाँ/नहीं
3. मैं खेल को देखकर खेलने की पद्धति को क्रम में लिख सकता हूँ। हाँ/नहीं
4. मैं राज्य एवं देश का नाम उँचा करने वाले खिलाड़ियों के समाचार से एक तालिका बना सकता हूँ। हाँ/नहीं
5. मैं खेलों में जीतने वालों की प्रशंसा और हारने वालों से अच्छा व्यवहार कर सकता हूँ। हाँ/नहीं
6. मैं हर दिन शाम के साथ खेलूँगा। हाँ/नहीं

