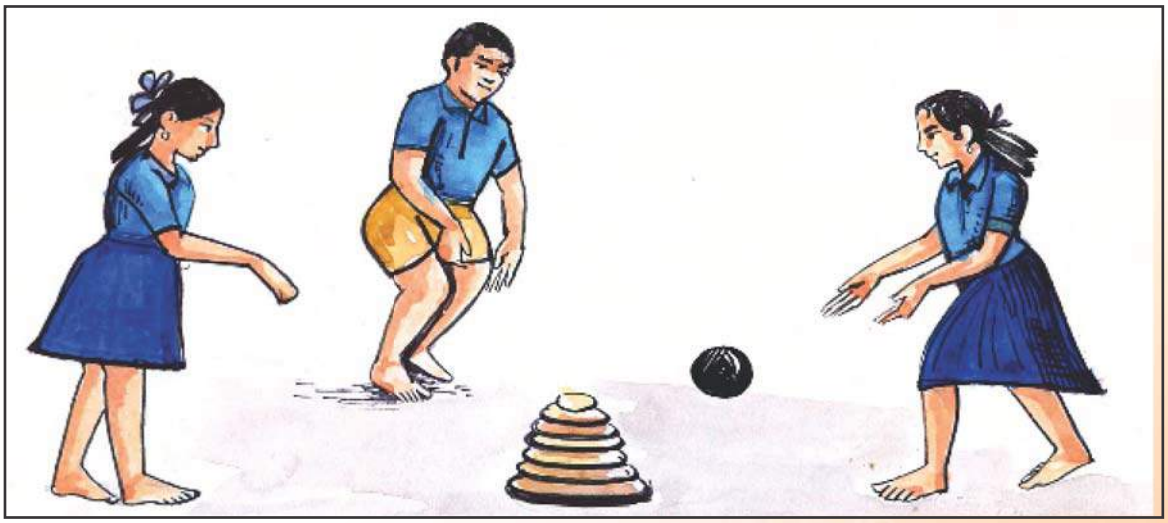
5 आओ खेलें खेल

रीना ने ममता को आवाज़ लगाई। ममता समझ गई कि खेलने का समय हो गया है। माँ से कहकर वह दौड़ी आई। उसने उसको अपनी नई रस्सी दिखाई।

सामने से राकेश, रूपा, शमीम, अंजू, सतीश, विमल सभी आते दिखाई दिए। एक–एक कर सब बच्चे पार्क में इकट्ठे हो गए। कोई गेंद लाया, कोई रस्सी, तो कोई रिंग। आशीष नहीं आया था।

विमल बोला, ''मैं आशीष को बुला लाता हूँ'' वह दौड़ता हुआ आशीष के घर गया और पुकारा, ''आशीष! ओ! आशीष, सब आ गए हैं। जल्दी चलो।" आशीष ने कहा, ''आज मेरे चचेरे भाई–बहिन आए हैं, वे भी हमारे साथ खेलेंगे।" विमल बोला, ''अरे वाह! फिर तो बड़ा मज़ा आएगा।"

सब इकट्ठे हो गए। आशीष बोला, ''कोई ऐसा खेल खेलें कि सब



साथ खेल सकें। सब सोचने लगे। आँखमिचौनी, हत्तातली या सतोलिया। रीना बोली, ''मैं तो आज रस्सी कूदूँगी। देखो! नई रस्सी।''

सब रस्सी कूदने का खेल खेलने लगे। रीना और ममता ने रस्सी के दोनों छोर पकड़े। कुछ दूरी पर खड़ी होकर उसे घुमाने लगी। बीच में राकेश कूदने लगा कूदते हुए उसका पाँव रस्सी से छू गया। वह आउट हो गया। अब वह रीना की जगह जाकर रस्सी घुमाने लगा और रीना कूदने लगी। इस तरह बारी–बारी से ममता और विमल ने भी रस्सी कूदी।

फिर विमल, रानी, सतीश और उसके मित्रों ने सतोलिया खेलने की सोची। विमल घर से सात वृत्ताकार पत्थर लाया। एक के ऊपर एक जमाकर बीच में रखे। दो दल बनाए। इस खेल में एक दल गेंद से सतोलिया गिराकर भागता है। दूसरा दल पहले दल के खिलाडियों को गेंद मारता है। सतोलिया गिराने वाला दल वापस सतोलिया जमाता है। गेंद लग जाने पर वह खिलाड़ी आउट समझा जाता है। वह गेंद से अपना बचाव

करते हुए सतोलिया जमाने की कोशिश करता है।

खेल शुरू हुआ। रानी पहले दल में थी। ज्योंही वह पत्थर जमाने आई, विमल ने उसे गेंद मार कर आउट कर दिया। फिर दूसरे दल के विमल ने सतोलिया गिराया। राकेश गेंद झपटने लगा लेकिन गेंद चली गई। गेंद लेकर कोई आता तब तक विमल ने सतोलिया जमा दिया। मारे खुशी के सब तालियाँ बजाने लगे थोड़ी देर खेलने के बाद सब थक कर बैठ गए।

रीना, विमला और अन्य सहेलियाँ भी रस्सी कूदकर थक गई लेकिन खेलने से मन नहीं भरा। सबने कहा, ''अब हम एक साथ खेलते हैं।'' शमीम ने कहा, कोड़े वाला खेल खेलें। हाँ! कहते सभी उठ खड़े हुए।

सबने एक साथ मिल कर गोल घेरा बनाया और बैठ गए। सतीश ने रूमाल का कोड़ा बनाया। वह कोड़ा छिपाकर यह कहते हुए घेरे के बाहर घूमने लगा, ''कोड़ा है संभाल भाई, पीछे देखे मार खाई। '' सभी बच्चे अपने हाथ पीछे करके कोड़ा संभालने लगे। सतीश ने चुपके से कोड़ा अंजू के पीछे डाल दिया। अंजू को पता ही नहीं चला। सतीश घेरे के चक्कर लगा कर आया और अंजू के पीछे से कोड़ा उठाकर हल्के–हल्के उसे मारने लगा। अंजू घेरे के चारों तरफ दौड़ने लगी। फिर अपनी जगह आ कर बैठ गई। सब को खूब मजा आया।

देर तक खेल चलता रहा रात होने लगी। कल शाम को फिर आने की बात कहकर सब घरों की तरफ दौड़ पड़े।

निर्देश– इस पाठ में विभिन्न प्रकार के आनंददायी खेल दिए गए हैं, इनका संबंध स्वास्थ्य शिक्षा के पाठ्यक्रम से है,जिसमें कूदना, दौड़ना, भागना ,पकड़ना, फेंकना जैसी क्रियाएँ करवाई जानी है। जीवन में खेलकूद संबंधी शारीरिक क्रियाओं का महत्त्व समझाइए। खेल भावना से आपसी सहयोग, अनुशासन, सद्भाव, धैर्य, साहस आदि गुणों का विकास करें।

अभ्यास कार्य

शब्द–अर्थ

हत्ताताली	–	तालियाँ बजाना।
पुकारा	–	आवाज दी
पार्क	–	बगीचा
दल	–	समूह
वृत्ताकार	–	गोल आकार
आउट	–	खेल से बाहर होना
कोड़ा	–	कपड़े का सोटा

उच्चारण के लिए

बच्चे, रस्सी, वृत्ताकार, संभाल, चक्कर, हल्का

सोचें और बताएँ

1. खेलने के लिए सब लोग कहाँ इकट्ठे हुए ?
2. सतोलिया के खेल में वृत्ताकार पत्थर कितने होते हैं ?
3. रस्सी का खेल कौन–कौन खेल रहे थे ?

लिखें

1. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें

   (आउट, रस्सी, खेल, सात)

   (क) रीना बोली, मैं तो आज..... कूदूँगी।

   (ख) वह ..... हो गया।

   (ग) विमल घर से ..... वृत्ताकार पत्थर लाया।

   (घ) देर तक ..... चलता रहा।

2. सतोलिया का खेल कैसे खेला जाता है ?
3. लड़कियाँ कौनसा खेल खेलने लगी ?
4. सबने मिलकर कौनसा खेल खेला ?
5. ''कोड़ा है संभाल भाई, पीछे देखे मार खाई'' कैसे खेला जाता है ?

भाषा की बात

- 'राकेश कूदने लगा, कूदते हुए उसका पाँव रस्सी से छू गया।' यहाँ 'राकेश' शब्द के स्थान पर दूसरी बार 'उसका' शब्द का प्रयोग हुआ है, इसी प्रकार संज्ञा के स्थान पर काम आने वाले शब्द सर्वनाम कहलाते हैं, जैसे– मैं, वह, तुम, हम इसी आधार पर नीचे दिए गए शब्दों को वर्गानुसार लिखो।

रीना, वह, रस्सी, सब, गेंद, मैं, तुम, सतोलिया, पंखा, गाय, वे

संज्ञा	सर्वनाम

- मूल शब्द के साथ 'ना' जोड़ने से उसका क्रिया रूप बन जाता है, जैसे– दौड़ से दौड़ना। आप भी निम्नलिखित मूल शब्दों में 'ना' लगाकर शब्दों के क्रिया रूप बनाएँ

खा + ना = खाना	भाग +
लिख +	हँस +
देख +	जमा +
कूद +	आ +
रख +	जा +

यह भी करें

- पाठ में आए खेलों को खेल के कालांश में खेलें।
- अपने शिक्षक/शिक्षिका से अन्य खेलों के बारे में चर्चा करें।

किसी के गुणों की प्रशंसा करने के बजाय उन्हें अपनाने का प्रयत्न करो। –अज्ञात