



दिसम्बर माह के प्रथम सप्ताह में विद्यालय की वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रत्येक कक्षा के बालक-बालिकाओं ने अपने-अपने मनपसंद खेलों में भाग लिया। खेलकूद के अन्तिम दिन समापन समारोह में पुरस्कार वितरण का कार्यक्रम चल रहा था। खेलकूद के साथ ही विद्यालय की अन्य गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए 'गौरव पुरस्कार' प्राप्त करने वाले बच्चे के नाम की घोषणा होने वाली थी। हर बार की तरह इस बार भी शादमा के नाम की चर्चा थी।



मंच पर प्रधानाध्यापक ने मुख्य अतिथि को पुरस्कार पाने वाले बच्चे का नाम लिखा कागज दिया और माइक पर उसका नाम बताने का अनुरोध किया। मुख्य अतिथि माइक के पास खड़े हुए। बच्चों में सुगबुगाहट होने लगी कि किसका नाम बुलाया जाएगा। तभी माइक पर मुख्य अतिथि ने मधु के नाम की घोषणा की। तालियों की गड़गड़ाहट के बीच मधु ने मुख्य अतिथि से पुरस्कार ग्रहण किया। शादमा को अपने नाम की घोषणा का इन्तजार था, किन्तु मधु के नाम की घोषणा के बाद उसका मन उदास हो गया। मधु के साथियों ने खुशी से मधु को चारों तरफ से बधाई देने के लिए घेर लिया। शादमा उन्हें दूर से देखकर दुःखी हो रही थी।

कार्यक्रम समाप्त होने के पहले ही शादमा बुझे मन से घर पहुँची और माँ की गोद में सिर रखकर सुबकते हुए सारी बात बताई। माँ ने शादमा को अपने पास बिठाया और बोलीं "इसमें दुःखी होने की कोई बात नहीं है। हर बार एक ही व्यक्ति जीते ये जरूरी नहीं है। अपने-अपने प्रदर्शन के आधार पर व्यक्ति जीतता या हारता है। तुम्हें विचार करना चाहिए कि तुम्हारे प्रदर्शन में कमी क्यों आई?"

'मुझे लगा कि हर बार तो मैं ही जीतती हूँ, इस बार भी जीत जाऊँगी, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। मैंने खेल का समय भी पढ़ाई में लगाया किन्तु परीक्षाओं में भी मुझे अच्छे अंक नहीं मिले। ऐसा क्यों हुआ माँ? शादमा ने माँ की ओर देखकर पूछा।

शरीर स्वस्थ होता है तो मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खेल और व्यायाम की आवश्यकता होती है। पढ़ाई के साथ-साथ खेलकूद, मनुष्य के सर्वांगीण विकास में सहायक होते हैं— माँ ने शादमा को बताया।

लेकिन माँ हम हाथ-पैर द्वारा खेलते हैं। इसका मस्तिष्क के स्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव पड़ सकता है? शादमा ने आश्चर्यचकित होते हुए माँ से पूछा।

शादमा की बात सुनकर माँ मुस्करा कर बोलीं— जब तुम क्रिकेट खेलती हो तब तुमने देखा होगा कि गेंद को पकड़ने के लिए हाथ को बढ़ाते समय यह भी सोचना पड़ता है कि गेंद को आगे बढ़कर पकड़ पाएंगे या पीछे हट कर या अन्य किस तरीके से गेंद को पकड़ पाएंगे। यह संकेत हमें मस्तिष्क से ही मिलता है और उसी के अनुसार हम गेंद पकड़ पाते हैं। किसी कार्य को करने के लिए शारीरिक एवं मानसिक रूप से विकसित होना आवश्यक है। पढ़ने, लिखने, खेलने आदि सभी कार्यों में हमारा मस्तिष्क और शरीर दोनों एक साथ कार्य करते हैं।

माँ की बात सुनकर शादमा समझ गई थी कि पढ़ाई के साथ खेलों का अभ्यास हमारे शरीर और मस्तिष्क के विकास में सहायक होते हैं।



चर्चा करिए

- क्या आप विद्यालय में खेल के घंटे में खेलते हैं ?
- आप लोगों में से कौन खेलने नहीं जाता?
- आप खेल में कभी हारे हैं ?
- क्या आपने हार के कारणों को जानने का प्रयास किया है?
- जीतने वाली टीम को हारने वाली टीम से कैसा व्यवहार करना चाहिए?



पता करें — खेल के घंटे में यदि कोई बच्चा खेलने नहीं जाता है तो खेलने न जाने के कारणों का पता लगाइए। आप उस बच्चे की क्या मदद कर सकते हैं ?

गर्मी की छुट्टियाँ हो गई थीं। शादमा की बुआ अपने बेटे आसिफ के साथ छुट्टियाँ बिताने आई थीं। शादमा आसिफ से मिलकर बहुत खुश हुई। दोनों घर के बाहर धूप में ही खेलने निकल गये। बच्चों को धूप में खेलता देखकर शादमा की माँ ने उन्हें घर के अन्दर आकर खेलने को कहा। घर के अन्दर भला हम कैसे खेल सकते हैं ? खेल तो बाहर ही खेल सकते हैं — आसिफ ने कहा। खेल घर के अन्दर भी खेल सकते हैं। आओ मैं तुम्हें बताती हूँ—शादमा की माँ ने कहा। शादमा और आसिफ ने बात मान ली और अन्दर आ गए।



घर के अन्दर माँ ने शादमा को कैरमबोर्ड निकाल कर दिया। आसिफ ने उसे साफ किया और कैरमबोर्ड पर पाउडर छिड़क कर गोटियाँ सजाने लगा। तभी पड़ोस के नूतन और नवीन भी आ गए। वे भी साथ में बैठकर खेलने लगे। खेलते हुए अचानक आसिफ ने कैरम बोर्ड को पलट दिया जिससे बची गोटियाँ गिर गईं। नूतन को बहुत गुस्सा आया। शादमा जोर-जोर से आसिफ को भला-बुरा कहने लगी। नवीन की आँखों में आँसू आ गए क्योंकि वो जीतने वाला था। शोर-गुल सुनकर आसिफ की माँ वहाँ आईं। पता चला कि आसिफ खेल में हार रहा था अतः उसने खेल खत्म होने के पहले ही खेल को बिगाड़ दिया।

हम जब भी कोई खेल खेलते हैं तो उसमें या तो हम जीतते हैं या हारते हैं हमारी कोशिश होती है कि हम जीतें लेकिन हमेशा ऐसा नहीं होता। हार जाने पर हमें जीतने वाले खिलाड़ी के खेल के प्रयासों की प्रशंसा करनी चाहिए और उसे बधाई देनी चाहिए। यदि हम जीतते हैं तो हारने वाले के प्रयासों की सराहना करनी चाहिए कि उसने अन्त तक जीतने का प्रयास किया। जीतने पर अहंकार की भावना नहीं आनी चाहिए। माँ से ये सारी बातें सुनकर आसिफ को अपनी गलती का एहसास हुआ। उसने नूतन, नवीन और शादमा से माफी माँगी और पुनः चारों खेलने बैठ गए।

सोचिए और बताइए –

- क्या आसिफ का यह व्यवहार उचित था ?
- आप आसिफ की जगह होते तो क्या करते ?

आओ जानें खेल के प्रकार

खेल दो प्रकार के होते हैं –

- 1 – इन्डोर गेम– इसका अर्थ है घर के अंदर खेले जाने वाले खेल। जैसे–शतरंज, टेबिल टेनिस, कैरम आदि।
- 2 –आउटडोर गेम– इसका अर्थ है खेल के मैदान में खेले जाने वाले खेल जैसे–हॉकी, क्रिकेट, फुटबाल आदि।

आउटडोर गेम्स स्वास्थ्य की दृष्टि से अधिक अच्छे होते हैं क्योंकि ये खुले वातावरण में उछल कूद के साथ खेले जाते हैं। इन्डोर गेम्स शान्त वातावरण में मानसिक रूप से अधिक सक्रिय होकर खेले जाते हैं।

कुछ खेल इन्डोर और आउटडोर दोनों होते हैं, जैसे–बैडमिंटन, टेबिल टेनिस आदि।



चर्चा करिए—

- आप अपने घर के अन्दर कौन-कौन से खेल खेलते हैं ?
- आपको खेलना क्यों अच्छा लगता है ?
- घर के बाहर खेला जाने वाला आपका प्रिय खेल कौन सा है ?

मिलकर ऐसे खेलें—सभी खेलों के अपने विशिष्ट नियम होते हैं। हमें खेल नियमों एवं विधियों के अनुसार खेलना चाहिए। खेल मनुष्य को अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करते हैं साथ ही खेल भावना से खेले गए खेल लोगों में पारस्परिक सौहार्द एवं टीम भावना जागृत करते हैं।

आइए जानें—कोई भी खेल लड़के और लड़कियों में बँटे नहीं होते। सभी प्रकार के खेल लड़कों के साथ लड़कियाँ भी खेल सकती हैं। अपने देश की पी0टी0 ऊषा, बीनामोल, बालसम्मा, रोजा कुट्टी—एथलेटिक्स, बुला चौधरी—तैराकी, सानिया मिर्जा—टेनिस, अंजू बॉबी जॉर्ज—लम्बी कूद, मैरीकॉम—बॉक्सिंग, साइना नेहवाल—बैडमिंटन, साक्षी मलिक—कुश्ती में अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी छाप छोड़ चुकी हैं। हमारे यहाँ की महिला हॉकी और महिला क्रिकेट की टीमों विश्वविख्यात हैं। इसी प्रकार विराट कोहली क्रिकेट में, विश्वनाथन आनंद शतरंज में तथा सरदार सिंह हॉकी में भारत को प्रसिद्धि दिला रहे हैं। दिव्यांग महिला एवं पुरुष भी पैरा ओलम्पिक खेलों में भाग लेकर विदेशों में पुरस्कृत हो रहे हैं। हमें खेल को लेकर कोई भेदभाव नहीं करना चाहिए।



1. सोचिए और लिखिए —

- (क) मानसिक विकास के लिए शारीरिक स्वास्थ्य क्यों आवश्यक है ?
- (ख) कैरम बोर्ड खेलते समय नवीन की जगह आप होते तो क्या करते ?
- (ग) शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आप अपनी दिनचर्या में किस क्रिया को शामिल करेंगे और क्यों ? इसके लिए कौन सा समय निर्धारित करेंगे।
- (घ) अपने पसंद के खेलों के नाम तालिका में लिखिए। इनमें से घर के अंदर खेले जाने

वाले खेल के सामने



तथा घर के बाहर खेले जाने वाले खेल के सामने



बनाएँ —

खेलों के नाम	  

2. चित्र देखकर लिखिए—



खेल का नाम

प्रसिद्ध खिलाड़ी का नाम

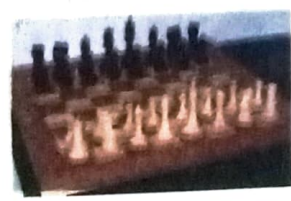
.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

3. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए –

- शतरंज गेम है।
- खेल से मनुष्य का स्वास्थ्य रहता है।
- इंडोर और आउटडोर खेल सकते हैं।
- फुटबॉल गेम है।

4. पता करके मिलान करें –

(क) महेश भूपति	तैराकी
(ख) सचिन तेन्दुलकर	मुक्केबाजी
(ग) मैरीकॉम	टेनिस
(घ) बुला चौधरी	क्रिकेट



प्रोजेक्ट वर्क

1. निम्नलिखित ट्रॉफी से सम्बन्धित खेल का चित्र अपनी पुस्तिका में चिपकाकर खेल का नाम लिखिए –

1. रणजी ट्रॉफी
2. संतोष ट्रॉफी
3. डेविस कप
4. आगा खाँ ट्रॉफी

2. अपने मन पसंद खेल के बारे में लिखिए –

- उस खेल के नियम क्या हैं ?
- आपको यह खेल क्यों पसंद है ?