



12

क्रीडा योगा

आप देश का भविष्य हैं। आप से यह उम्मीद है कि आप ऊर्जावान हों, शारीरिक रूप से स्वस्थ हों तथा दिमागी रूप से तंदुरुस्त हों। यह तभी संभव है जब आप खेल की गतिविधियों में भाग लें। ऐसी क्रियाएँ आपके मस्तिष्क को तेज और सक्रिय बनाते हैं। यह आपको जागरूक बनाकर रचनात्मकता को बढ़ाता है। आपको खेल को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। खेल का जीवन में महत्व है। इसे हर जगह प्राथमिकता देनी चाहिए।

प्रस्तुत पाठ में आप कुछ यौगिक खेलों के बारे में जानेंगे जो आपको जागरूकता, एकाग्रता एवं ध्यान की योग्यता को बढ़ाने में सहायक है। प्रस्तुत पाठ में कुछ यौगिक खेल दिए गए हैं जो आपकी गति, जागरूकता और समन्वय को विकसित करने में सहायक है। यह आपकी बुद्धि, मानसिक क्षमता और रचनात्मकता को प्राकृतिक रूप से बढ़ाता है।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे :

- यौगिक खेलों को खेल पाने में; और
- एकाग्रता, जागरूकता और ध्यान की योग्यता विकसित कर पाने में।



टिप्पणी

12.1 यौगिक खेल

बालकों की औपचारिक शिक्षा और अधिगम को पढाई पूर्ण नहीं कर पाती। उन्हें अनुभव से भी बहुत कुछ सीखने को मिलता है। बस अनुभव का आधार उनकी क्रियाएँ होती है। यह भी पाया गया है कि खेल खेलने के अनेक लाभ है। ऐसे अधिगम शिक्षा विधियाँ विकसित की गयी हैं जो ध्यान देने की योग्यता को बढ़ाती है। यह अनेक विधियों से अधिक प्रभावी होती है। यह विधि शिक्षण अधिगम में भी लाभकारी है। यह प्रारंभक काल से प्रयुक्त होती रही है। बस अधिगम से सामाजिक कौशलों का विकास इस खेल के साथ होता है।

1. संगीत कुर्सी (Musical Chair)

अभ्यास



- यह खेल मूल रूप से अधिगम पर बल देता है।
- खिलाडी अपने हाथ कमर पर रखकर सीधी लाइन (रेखा) या गोलाकार खडे होते हैं।



- अध्यापक/खेल प्रशिक्षक कुर्सियों को सीधी पंक्ति में रखेंगे। कुर्सियों की संख्या बालकों की संख्या से 1-2 कम होगी। यह बालकों की संख्या खेल में भाग लेने वाले बालकों की संख्या से है।
- अध्यापक या तो सीटी बजाता है तब सब रुक जाते हैं अथवा कोई गाना बजना बंद हो जाता है।
- जब अध्यापक गाना बंद करेंगे तो सभी विद्यार्थी कुर्सी पर बैठेंगे।
- ऐसे खिलाड़ी जो कुर्सी पर बैठ नहीं पाएंगे वह खेल से बाहर हो जाएंगे।
- अध्यापक खेल के हर राउंड के बाद कुछ कुर्सी कम करेंगे जब तक अंतिम विजेता नहीं मिल जाता है।

2. भस्मासुर

अभ्यास

- यह जागरूकता और एकाग्रता हेतु मूल खेल है।
- यहाँ प्रतिभागी अपना दाहिना हाथ दूसरे के सिर पर रखेंगे और कहेंगे 'भस्म'। इस प्रकार भस्मासुर करते थे।
- इसी समय सभी खिलाड़ी एक दूसरे के सिर पर हाथ रखने से रोकते हैं। इसके लिए यह अपने बाएँ हाथ का प्रयोग कर सकते हैं। अपना हाथ वह सिर पर रख सकते हैं किंतु यह ध्यान देना है कि हाथ सिर पर छुए नहीं।
- जिसके सिर पर दूसरे खिलाड़ी का हाथ रखा जाता है वह खेल से बाहर हो जाता है।
- एक विजेता होने तक यह खेल खेला जाता है।



टिप्पणी

3. हरिओम अभ्यास



- यह मूल रूप से जागरूकता और अंक सिखाने का खेल है।
- बच्चे गोलाकार आकृति में बैठते हैं और अध्यापक कुछ नंबर (अंक) बोलते हैं।
- जब 3 अंक या उसके गुणक बोलेंगे तो बच्चे हरि कहेंगे और 5 अंक या गुणक के लिए ओइम् बोला जाएगा।
- 3 एवं 5 के गुणक हो तो हरि ओइम् कहेंगे।
- जो खिलाडी वास्तविक संख्या का अंक कहेगा ना कि हरि ओइम् उसे खेल से बाहर माना जाएगा।

4. बम्ब बलास्ट (ठवउइ इसेंज)

अभ्यास



टिप्पणी

- सभी खिलाडी सीधी पंक्ति में खड़े हो जाएंगें जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।
- एक खिलाडी चुना जाएगा जो सभी से 2 फीट आगे आकर खड़ा होगा। आगे व पीछे खड़े होने वाले खिलाडियों की दिशा समान रहेगी।
- एक रेखा लगभग 20 फीट के अंतर पर बनायी जाती है।
- एक खिलाडी चुना जाएगा जो अन्य खिलाडियों को एक मजेदार कहानी सुनाएगा।
- इसी बीच में वह कहेगा शठवउइ इसेंजश।
- यह सुनकर सभी खिलाडी 20 फीट वाली रेखा की ओर दौड़ेगें।
- यदि वह खिलाडी अन्य खिलाडी को उस रेखा पर पहुंचने से पहले पकड ले तो वह खेल से बाहर है।
- यह खेल नए खिलाडी के साथ आगे दुबारा खेला जाएगा।



टिप्पणी

5. पार्सल बम्ब (Parcel Bomb)-खेल और रचनात्मकता (Fun and Creativity)

अभ्यास



- सभी प्रतिभागी गोले की आकृति बनाकर बैठेंगे।
- एक छोटा पार्सल या गेंद को एक-दूसरे की तरफ पास किया जाता है। यह खिलाडी एक-दूसरे की ओर करते हैं।
- जब अध्यापक/खेल प्रशिक्षक निरंतर सीटी बजाता हुआ रुक जाता है तब पार्सल/गेंद वाला खिलाडी बम्ब बलास्ट यानि पकडा जाता है।
- फिर वह मध्य में आकर गमले के पास आता है, जहाँ उसे कुछ क्रियाएँ करनी होती हैं। इस गमले में क्रियाओं की पर्ची (चिट्स) मौजूद होती है।
- खिलाडी पर्ची उठाता है और उसमें लिखा कार्य करता है।
- यह कार्य नृत्य, एकल अभिनय, अभिनय, गायन, चिल्लाना, भजन आदि हो सकते हैं। यह खेल तब तक चलता है जब तक सभी को मौका नहीं मिलता है।



6. प्रदक्षिणम् (गोल घूमना)

अभ्यास

- यह खेल एकाग्रता विकसित करने हेतु महत्वपूर्ण है।
- इसमें बच्चों को गोलाकार आकृति में बिठाया जाता है। एक खिलाडी इस गोले के बाहर रूमाल के साथ घूमता है।
- 'अ' रूमाल लेकर गोले के चारों ओर दौड़ता है और 'ब' के पीछे गिरा देता है। इस प्रकार रूमाल गिराया जाता है कि 'ब' को पता ही नहीं चले। यदि 'ब' को रूमाल के बारे में जानकारी नहीं होती है तो 'अ' पूरा गोला कर के 'ब' की पीठ पर रखेगा। इससे 'ब' रूमाल लेकर उसके पीछे दौड़ेगा।
- अब 'ब' 'अ' के स्थान पर बैठ जाएगा। यदि 'ब' को पहले रूमाल की जानकारी मिल जाती है तो वह 'अ' के पीछे दौड़ेगा। वह रूमाल लेकर ही 'अ' के पीछे दौड़ सकता है।
- यदि 'ब' 'अ' को गोलाकार दौड़ से पहले पकड़ लेता है तो 'अ' रूमाल लेकर दुबारा खेल खेलेगा। इस तरह 'अ' रूमाल किसी अन्य खिलाडी के पीछे रखेगा।
- यदि 'ब' 'अ' को पकड़ नहीं पाता है तो 'अ' 'ब' के स्थान पर बैठेगा। 'ब' रूमाल लेकर आगे का खेल जारी रखेगा।

7. मेंढक छूना (Frog touch) (गति और जागरूकता) (Speed and Awareness)-

अभ्यास

- सभी खिलाडियों में से एक खिलाडी चुना जाएगा और उन्हें मेंढक की तरह बैठना और दूसरे खिलाडियों को पकड़ना पड़ेगा।



टिप्पणी



- इस खेल में एक निश्चित सीमा अवधि होती है जिस खिलाडी को मेंढक बना हुआ खिलाडी पकड लेगा वह मेंढक बनेगा, इस प्रकार यह खेल चलता है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

1. वह खिलाडी जो पर नहीं बैठेगा होगा।
2. हर खिलाडी को अपना हाथ दूसरे खिलाडी के पर रखकर कहना है।
3. एक सीधी रेखा के फीट पीछे बनायी जाती है।
4. जब संगीत रूकता है तो गेंद/बाल खिलाडी उठाता है और उप पर लिखी गयी क्रिया का करता है।
5. की तरह अभिनय करने वाले खिलाडी को दूसरे को पकडना है जो बाद में बनेगा।

12.2 ऐसे खीर बनाएंगे

यह क्रिया मानसिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है-

ऐसे खीर पकाएंगे

सारे मिल कर खाएंगे।

कौन खाएगा यह खीर?

हम खाएंगे

आप खाएंगे

सारे मिल कर खाएंगे।

कैसे खीर खाएंगे?

चम्मच भर के खाएंगे।

चम्मच चम्मच

चम्मच चम्मच

चम्मच भर कर खाएंगे।

ऐसे खीर पकाएंगे

सारे मिल कर खाएंगे।

एक चम्मच से क्या होगा?

कटोरी भर के खाएंगे।

कटोरी कटोरी कटोरी कटोरी

कटोर भर के खाएंगे।

ऐसे खीर पकाएंगे।



टिप्पणी



सारे मिल कर खाएंगें।
खीर बहुत अच्छा है
कटोरी बहुत छोटी है।
कैसे खाएंगें?
पतीला भर के खाएंगें।
पतीला पतीला पतीला पतीला
पतीला भी छोटा है
नहीं चलेगा नहीं चलेगा।
ड्रम भर के खाएंगें
ड्रम ड्रम ड्रम ड्रम
ड्रम भर के खाएंगें
ऐसे खीर पकाएंगें।
सारे मिल कर खाएंगें।
पेट बहुत भर गया,
तो कैसे हजम करेंगे।
धक्कम धक्कम धक्कम धक्कम
धक्कमा धक्का देंगे।
ऐसे खीर पकाएंगें
सारे मिल कर खाएंगें।



आपने क्या सीखा

- शिक्षा खेल और शारीरिक गतिविधियों के बिना अधूरी है। प्रस्तुत पाठ में आपने कुछ यौगिक खेल सीखे जो कि हमें जिम्मेदारी, अनुशासन, नियमितता, धैर्य और समर्पण की सीख देता है। यह हमें अपने लक्ष्य की ओर उन्मुख करता है। हर खेल में अपना एक विशेष गुण होता है। यह समन्वय, समूह, शांति, निरंतरता और दिव्यता प्रदान करता है।

- हमने निम्न खेलों की प्रक्रिया के बारे में जाना है-

संगीत कुर्सी (डनेपबंस बीपत)

भस्मासुर

हरि ओइम्

बम्ब बलास्ट (ठवउइ ठसेंज)

पार्सल बम्ब (क्तबमस ठवउइ)

प्रदक्षिवान

मेंढक छूना (थतवह जवनबी)



पाठांत प्रश्न

1. मेंढक छुआ खेल की प्रक्रिया लिखिए।
2. डनेपबंस बीपत किस प्रकार खेला जाता है?
3. कक्षा में पढ़ी हुई कविता को याद कर के सुनाएँ?



टिप्पणी



टिप्पणी



उत्तरमाला

12.1

1. कुसी, बाहर
2. दायां, सिर, भस्म
3. खिलाडी, बीस
4. उठाकर, प्रदर्शन
5. मेंढक, खिलाडी, मेंढक

