



10

क्रीडा योग

खेल जागरूकता बनाने का एक अच्छा साधन है। यह हमारी ध्यान एवं एकाग्रता बढ़ाती है। क्रीडा हमारी इन शक्तियों को बढ़ाकर खेल को योग में परिवर्तित कर देती है। इसी को क्रीडा योग कहा जाता है। संक्षेप में खेलते समय जागरूक रहना आवश्यक है। इससे प्रेम, समन्य, समूह तत्व, शांति एवं सौहार्द की भावना विकसित होती है। प्रस्तुत पाठ में बताए गए खेलों को किसी विशेष उपकरण अथवा अधिक धनराशि की आवश्यकता कही है। इन खेलों में शरीर व मस्तिष्क को प्रयोग किया जाता है। शरीर की विभिन्न क्रियाओं का प्रयोग करके खेलों का निर्माण होता है। अन्य लोग नए खेल तैयार कर सकते हैं। उपलब्ध खेलों में परिवर्तन कर सकते हैं। यह सभी एक अथवा अनेक क्रियाओं के समूहबद्ध होने से होता है।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- यौगिक खेल सीखकर बालक में जागरूकता, एकाग्रता एवं अवधान शक्ति को विकसित कर सकेंगे; एवं
- स्मृति, बुद्धिलब्धि एवं रचनात्मक कौशल के विकास हेतु गति, रचनात्मकता और समूह समन्वय विकसित कर पाएंगे।



टिप्पणी

10.1 भौतिक खेल

बालक अधिगम के साथ-साथ अपने अनुभव व क्रियाओं के द्वारा भी सीखते हैं। यह पाया गया है कि खेल से अधिगम करने के कारण वह अनेक आवश्यक गुण सीख जाते हैं। जिनमें से प्रमुख है ध्यान संबंधी एकाग्रता। खेल से ध्यान अन्य विधियों से भी अधिक प्रभावी होते हैं। यह सामाजिक कौशल और समूह जागरूकता सीखने के लिए विशेष महत्व रखता है।

1- tkx: drk dsfy, [ky

शिक्षा का आधार खेल एवं मनोरंजन है। हम जीवन का सर्वोच्च ज्ञान खेलने से सीखते हैं। जागरूकता से आप सकारात्मक हो जाते हैं। प्रतिक्रियात्मक भाव कम हो जाता है। साथ ही आपके अंदर विशिष्ट गुणों का विकास होता है। इससे आप में आसानी से सुधार होता है। आप में यह सुधार एकदम शुरू किया जा सकता है। अपनी संवेदनाओं को खोले। आप एक स्पंज की भांति उपलब्ध सभी सूचनाओं को सोख लें। अपनी बात रखें और अपने साथियों की बात सुनें। उन पर ध्यान दें। अपने कोच की बात सुनें एवं समझ विकसित करें। जागरूकता के विकास हेतु कुछ खेल निम्नलिखित हैं :

2- iratfy ; ksx

vH; kl %

इसमें प्रशिक्षक समूह के सामने या मध्य में खड़ा होता है। वह अन्य खिलाड़ियों को निर्देश देता है।

इस खेल में वही निर्देश माने जाते हैं जिनमें पतंजलि नाम शामिल होता है। उदाहरण के लिए यदि प्रशिक्षक कहे, बैठे तो समूह को नहीं बैठना है। यदि प्रशिक्षक कहे पतंजलि कहते हैं बैठें तो सभी खिलाड़ियों का बैठना अपेक्षित है।

जो निर्देशों का पालन नहीं करेंगे, उन्हें खेल से बाहर कर दिया जाता है। अंतिम खिलाड़ी जो सभी आदेशों का पालन करेगा वह विजेता कहलाएगा।



टिप्पणी

(i) : i krj&1



इस खेल में दाहिनी ओर से दिए गए आदेशों की पालना वर्णित है।

(ii) : i krj&2



इस खेल में क्रिया जो कहा जाए उसके उल्टा करता है। उदाहरण के लिए यदि प्रशिक्षक ने कहा दाहिने घूमो तो सभी खिलाड़ियों को बायीं ओर घूमना है। यदि वह कहे 'रूको' तो सभी खिलाड़ियों को अपना कार्य करते रहना चाहिए।

3- I xhre; dd hz (Musical Chair)

यह खेल खेलने हेतु आपको कुछ कुर्सियों की आवश्यकता होती है। यह कुर्सी गोलाकार रूप से लगायी गयी होती है। प्रारंभ में खिलाड़ियों की संख्या में एक कुर्सी कम रखी जाती है। उदाहरण के लिए, यदि 5 लोग खेल रहे हो तो गोलाकार 4 कुर्सी होनी चाहिए।



टिप्पणी

vH; kl %

- कुर्सी को इस प्रकार लगाएँ कि उनके बैठने का स्थान गोलाकार की बाहर की तरफ हो।
- यदि कुर्सी उपलब्ध न हो तो आप गलीचे या तकियों का भी प्रयोग कर सकते हैं।
- जैसे ही संगीत प्रारंभ हो, खिलाड़ी गोलाकार घूमना प्रारंभ करते हैं। आप (दक्षिणावर्ती या वामावर्ती) कैसी भी घूमने की दिशा तय कर सकते हैं। सभी खिलाड़ी समान दिशा में ही घूमेंगे।



- कुछ देर के पश्चात् अध्यापक या प्रशिक्षक गाना रोकेंगे। जैसे ही गाना रुकेगा, हर खिलाड़ी कुर्सी पर बैठेगा। क्योंकि हमारे पास एक कुर्सी कम है तो एक खिलाड़ी को बैठने का स्थान नहीं मिलेगा। वह खिलाड़ी खेल से बाहर हो जाएगा।
- तत्पश्चात् खेल का दूसरा राउंड प्रारंभ करने से पहले एक कुर्सी हटा दी जाएगी।
- दूसरे राउंड में खिलाड़ी संगीत की थाप पर गोल-गोल घूमेंगे।



- अंतिम राउंड में 2 खिलाड़ी एवं एक कुर्सी होगी। अंतिम रूप में जो व्यक्ति कुर्सी पर बैठेगा, वही विजेता कहलाएगा।

; gk; ; g /; ku n&us ; kx; ckr gS%

- इस खेल को खेलने के लिए पर्याप्त स्थान चाहिए।
- आप सुनिश्चित करें कि आपके पास एक बड़ा कमरा या खुली जगह हो जहाँ आप यह खेल खेल सकें।

4- gfjvke~

यह एक संख्या एवं जागरूक खेल है।

vH; kl %

- जब भी प्रशिक्षक अथवा अध्यापक 3 या उसके गुणक कहेगा तब सभी क्षात्र हरि कहेंगे।
- प्रशिक्षक द्वारा 5 अथवा उसके गुणक कहे गाने पर 'ऊँ' का उच्चारण किया जाएगा।



- जब भी 3 और 5 के समान गुणक आएंगे तो खिलाड़ी हरि ऊँ कहेंगे। (उदाहरण—15, 30, 45, 60 ...) वह खिलाड़ी जो हरि ऊँ के स्थान पर संख्या दोहराएगा; वह खेल से बाहर माना जाएगा।



टिप्पणी

5- भस्मासुर की कथा

भस्मासुर की कथा

भस्मासुर एक शक्तिशाली आसुर था। वह ताकतवर और शक्तिशाली था। वह कभी कभी मूर्खता पूर्ण कार्य करता था।

भस्मासुर ने शिवाजी का ध्यान किया। उसकी तपस्या से प्रसन्न होकर शिवजी ने उसे वरदान मांगने को कहा। भस्मासुर ने कहा, “प्रभु, मुझे ऐसा वरदान दीजिए जिससे मैं जिस व्यक्ति, स्थान या वस्तु को छूऊँ, वह भस्म हो जाए।” शिवजी ने उसे यह वरदान दिया और वह प्रसन्न हो गया।

वरदान पाकर भस्मासुर घमंडी हो गया। वह शिवजी पर ही इस वरदान का परीक्षण करना चाहता था। इस परिणाम से शिवजी चिंतित हो गए। वह भागने लगे। उनकी पीडा भगवान विष्णु से नहीं देखी गयी। उन्होंने एक सुंदर कन्या मोहिनी का रूप धर कर भस्मासुर के समक्ष गए। वह मोहिनी की सुंदरता पर मुग्ध हो गया। वह मोहिनी से शादी करना चाहता था। मोहिनी ने विवाह के लिए भस्मासुर के समक्ष एक शर्त रखी। उन्होंने भस्मासुर को अपना सिर छुकर यह कसम लेने को कहा कि वह मोहिनी से शादी के पश्चात् दुबारा विवाह नहीं करेगा। भस्मासुर इसके लिए तैयार हो गाय। जैसे ही मूर्ख असुर ने अपना हाथ अपने सिर पर रखा, वह राख में परिवर्तित हो गया। इस प्रकार भगवान विष्णु ने शिवजी को भस्मासुर से मुक्त करवाया।





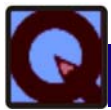
टिप्पणी

vH; kl %

- हर खिलाड़ी को अपना दायां हाथ दूसरे खिलाड़ी के सिर पर रखना है और कहना है ' ' ।
- साथ ही उसे अपना सिर भी अन्य खिलाड़ियों से बचाना है। वह अपना बायां हाथ अपने सिर के ऊपर रख सकता है। किंतु वह अपने हाथ से अपना सिर छू नहीं सकता है।
- जिसके सिर पर दूसरे का हाथ लगेगा वह खेल से बाहर माना जाएगा।

6- jke&' ; ke

यह एकाग्रता एवं जागरूकता का खेल है। खिलाड़ी गोलाकार या चोकोर स्थिति में बैठेंगे। जब प्रशिक्षक अथवा अध्यापक 'राम' कहेगा, सभी खिलाड़ी अपनी हथेली खोलकर ऊपर की ओर रखेंगे। जब प्रशिक्षक 'श्याम' कहेगा तब सभी अपनी हथेलियों की दिशा नीचे की ओर रखेंगे। प्रशिक्षक अपनी गति से 'राम-श्याम' कह सकता है। यह किसी भी क्रम में हो सकता है। इस प्रकार भी खिलाड़ी जागरूकता के साथ अपनी हथेली सही दिशा में रखते हैं। जो खिलाड़ी गलत करता है, वह खेल से बाहर हो जाता है। जो सही प्रकार से अंतिम स्तर तक खेल में बना रहता है, विजेता कहलाता है।



पाठगत प्रश्न 10.1

1. हरि ऊँ और का खेल है।
2. राम-श्याम अथवा का खेल है।



टिप्पणी

10.2 रचनात्मकता हेतु खेल

रचनात्मक मानव विकास का महत्वपूर्ण अंग है। यह आपकी कल्पना, स्वतंत्र सोच, समन्वित कार्य, सम्प्रेण कौशल, संवेगों का स्वस्थ विकास, सामाजिक जागरूकता आदि के विकास में सहायक है। रचनात्मकता बढ़ाने हेतु कुछ खेल दिए गए हैं :

1- rRdky pšVk

- सभी खिलाड़ियों को 10-10 के समूह में बांटिए।
- बराबर संख्या में चिट तैयार रखें। हर पर्ची में आपको अपने दैनिक जीवन से जुड़ा कोई मनोरंजक कार्य लिखना है।
- पर्ची को मोड़ कर रखिए। समूह में से एक प्रतिनिधि को बुलाकर कोई भी पर्ची निकालने को कहेंगे।
- उन्हें बताइए उन्हें कि पर्ची में दिया गया कार्य 30 मिनट में तैयार करना है।
- पूरा समूह पर्ची में लिखे गए कार्य को पूरा करता है।
- हम समूह के कार्य प्रदर्शन के लिए 5 से 6 मिनट का समय निर्धारित है।
- समूह अपनी रचनात्मकता से कार्य को अधिक मनोरंजक बना सकता है। यह आपके सभी प्रकार के डरों को समाप्त करता है।

2- fui qkrk grq [ksy

निपुणता के लिए खेल शारीरिक रूप से गति पर आधारित होते हैं। साथ ही यह शक्ति एवं ताकत जैसी शारीरिक गुणों का विकास करते हैं। निपुणता वाले खेल में कार्य की प्रणाली के साथ-साथ उसकी प्रकृति भी महत्वपूर्ण है।



इस प्रकार के खेल में खिलाड़ी किस प्रकार अपनी गतिविधि करता है, यह महत्वपूर्ण है। जिस प्रकार किसी ड्राइवर को गाडी के सामने आने वाले वाहनों आदि की जानकारी परिस्थिति अनुसार होती है, उसी प्रकार खिलाड़ी अपने हाथ एवं पैरों की गति परिस्थिति अनुसार तय करता है। निपुणता विकसित करने के लिए निम्न खेल है।

3- yx fØdV



- दो टीमों का गठन किया जाता है। एक टीम फील्डिंग का चुनाव करती है तथा दूसरी टीम बैटिंग करती है।
- खंभा, टीन डिब्बा, कुर्सी को स्टम्प के रूप में तथा पैर को पैर के रूप में प्रयोग किया जाता है।
- कोई भी रबर गेंद अथवा वालीबाल को खेल में प्रयोग किया जाता है।
- अन्य सभी नियम सामान्य क्रिकेट के समान है।

4- eVdk QkMuk ½dñk&Hktue½

vH; kl %

- सभी खिलाड़ी सीधी रेखा में खड़े होंगे।
- एक मटका 20 फीट से 30 फीट की दूरी पर एक स्थिर खंभे पर टांगा जाता है।



टिप्पणी

- सभी खिलाड़ी दूरी को कदमों से नापेंगे। यह दूरी खड़े रहने के स्थाप एवं खंभे के मध्य से नापी जाती है।
- सभी खिलाड़ियों के आंखों पर पट्टी बांधी जाती है।
- एक 3 फीट लंबी डंडी सब को दी जाती है जिससे वह अपने बारी आने पर एक ही वार में मटका फोडने का प्रयास करते हैं।
- खिलाड़ी डंडी की सहायता में खंभे को नहीं लांघ करता। यह खेल नियम के विरुद्ध है। यदि वह मटका फोड लेता है, तो विजेता होता है।



5- eNyh , oa tky ½RL; & ty½

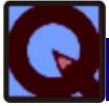
- सभी खिलाड़ी गोलाकार आकृति में खड़े होंगे।
- उन्हें दो की गणना से अंक गिनने को कहेंगे। (2, 4, 6, 8)
- जिनकी संख्या एक आ रही है उन्हें गोलाकार आकृति में अंदर आने को कहेंगे।
- दो अंक वाले खिलाड़ी गोले पर एक दूसरे की ओर चेहरा करके खड़े होंगे।
- इस प्रकार हमें दो के जोड़े में समूह मिलेंगे।
- दोनों जोडीदार अपने हाथों को सिर के ऊपर रखेंगे।
- वह एक दूसरे की बीच दूरी बनाए रखेंगे।
- उन्हें इस प्रकार खड़ा होना है कि एक गोल आकृति बन जाए।
- यह जाल है। दो जोड़ों के बीच समान उचित दूरी होनी चाहिए।

(मन्स्य-जाले)





- दो अंक वाले खिलाड़ी मछली के रूप में बराबर दूरी पर खड़े होंगे।
- सीटी का आवाज से मछली बने खिलाड़ी नेट के मध्य से जाएंगे।
- दुबारा सीटी बजने पर नेट बने खिलाड़ी अपना हाथ नीचे करेंगे।
- जो भी व्यक्ति इन हाथों के मध्य आएगा वह खले से बाहर हो जाएगा।
- यह तब तक होगा जब तक अंतिम मछली पकड़ में नहीं आती है।
- सभी खिलाड़ी मछली एवं जाल बारी-बारी बनेंगे।



पाठगत प्रश्न 10.2

1. खेल रचनात्मकता बढ़ाती है।
2. मटका फोड के खेल को भी कहा जाता है।

10.3 स्मृति गीत

गीत सभी को आसानी से याद हो जाते हैं। यह सभी अध्यापकों के लिए विशेष महत्व रखते हैं। भक्ति गीत, देशभक्ति गीत एवं प्रेरणा गीत गाने से हमारी ईश्वर भक्ति, राष्ट्र भक्ति एवं देश के प्रति गर्व की भावना विकसित होती है। यह धर्म एवं शुद्धता को बढ़ाता है।

1- jk"Vª HkfDr xhr %ons ekrje~

‘वंदे मातरम्’ भारतीय राष्ट्रीय स्वतंत्रता संग्राम का मुख्य गीत रहा है। यह हमारे स्वतंत्रता सेनानियों द्वारा अंग्रेजों को बताया भी गया है। यह गीत हमें उनके बलिदान के बारे में बताता है। यह गीत प्रसिद्ध बंगाली लेखक एवं उपन्यासकार बंकिम चंद्र चटोपाध्याय द्वारा लिखा गया है। 24 जनवरी 1950

कक्षा-VIII



टिप्पणी

को इसे भारत का राष्ट्रीय गीत बनाया गया है। यह गीत दिव्य भाषा संस्कृत में लिखा गया है। यह गाने वाले तथा सुनने वाले दोनों के लिए लाभकारी है। बालकों को यह गीत याद करके लयबद्ध रूप में गाना चाहिए।

वंदे मातरम्, वंदे मातरम्

वंदे मातरम्, ,, ,,

वंदे मातरम्, ,, ,,

वंदे मातरम्, ,, ,,

वंदे मातरम्, ,, ,,

सुजलम् सुफलम मलयग शीतलम्

शस्य श्यामला मातरम् वंदे

वंदे मातरम्, वंदे मातरम्

वंदे मातरम्, वंदे मातरम्

शुभ ज्योत्सना पुलकित यामिनर

फुला कुसुमिता दुमदल शोभिनी

शुभ ज्योत्सना पुलकित यामिनी

फुला कुसुमित द्रमदल शोभिनी

सुहासिनी सुमधुर भाषिणी

सुखदम् तरदम् मातरम्

वंदे मातरम् वंदे मातरम्

वंदे मातरम्, वंदे मातरम्



सप्त कोटि कुंए कल कल निनाद कर ले
 निसाप कोटि भुजार द्रत खैर कर वाले
 सप्त कोटि कुंए कल कल निनाद वाले
 निसा पकोटि भुजार द्रत खैर कर वाले
 के बोले मां तुम्हीं बोले
 बाहु बल धरिणी नानामि तारिणी
 रिपुदल वारिणी मातरम्
 वंदे मातरम् वंदे मातरम्
 वंदे मातरम् वंदे मातरम्



क्या आप जानते हैं

2002 में BBC वलटी सर्विस ने अंतराष्ट्रीय पोल करवाया था। इसका शीर्षक था विश्व के सर्वश्रेष्ठ, सुप्रसिद्ध 10 गीत। इस पोल में वंदे मातरम् को दूसरा स्थान प्राप्त हुआ था।

2- i j .knk; d xhr %ge gks dke; kc

हम होंगे कामयाब, हम होंगे कामयाब
 हम होंगे कामयाब एक दिन
 हो हो मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास
 हम होंगे कामयाब एक दिन
 हम चलेंगे साथ-साथ, डाल हाथों में हाथ
 हम चलेंगे साथ-साथ एक दिन।
 हो हो मन में है विश्वास पूरा है विश्वास
 हम होंगे कामयाब एक दिन।



होगी शांति चारो ओर, होगी शांति चारो ओर
 होगी शांति चारो ओर एक दिन।
 हो हो मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास
 हम होंगे कामयाब एक दिन।

होगी जीत सत्य की, होगी जीत सत्य की
 होगी जीत सत्य की एक दिन
 हो हो मन में है विश्वास पूरा है विश्वास
 हम होंगे कामयाब एक दिन।



नहीं भय किसी का आज, नहीं भय किसी का आज
 नहीं भय किसी का आज एक दिन।
 हो हो मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास
 हम होंगे कामयाब एक दिन।

युग बदलेगा चारो ओर, युग बदलेगा चारो ओर,
 युग बदलेगा चारो ओर एक दिन
 हो हो मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास
 हम होंगे कामयाब एक दिन।



3- HkfDr xhr % rŕgh gksekrk fir k rŕghagks

तुम्ही हो माता पिता तुम्ही हो
 तुम्ही हो बंधु सखा तुम्ही हो
 तुम्ही हो माता पिता तुम्ही हो
 तुम्ही हो बंधु सखा तुम्ही हो

तुम्ही हो साथी तुम्ही सहारे
 कोई ना अपना सिवा तुम्हारे

तुम्ही हो साथी तुम्ही सहारे
 कोई ना अपना सिवा तुम्हारे
 तुम्ही हो नैया तुम्ही खवैया ।
 तुम्ही हो बंधु सखा तुम्ही हो
 तुम्ही हो माता पिता तुम्ही हो
 तुम्ही हो बंधु सखा तुम्ही हो



जो खिल सके ना वो फूल हम हैं
 तुम्हारे चरणों की धूल हम हैं ।

जो खिल सके ना वो फूल हम हैं
 तुम्हारे चरणों की धूल हम हैं
 दया की दृष्टि सदा ही रखना
 तुम्ही हो बंधु सखा तुम्ही हो
 तुम्ही हो माता पिता तुम्ही हो
 तुम्ही हो बंधु सख तुम्ही हो



टिप्पणी



आपने क्या सीखा

खेल के बिना शिक्षा अधूरी है। प्रस्तुत पाठ में कुछ खेल योग पर आधारित है। यह हमें अनुशासन, जिम्मेदारी, सहनशीलता, निरंतरता एवं उद्देश्य के प्रति कार्य करना सिखाता है। यह खेल का अपना गुण होता है। यह समन्वय, समूह दिशा, शांति एवं भव्यता सिखाता है। यह जागरूकता, रचनात्मकता एवं निपुणता पर बल देता है। हमने देश भक्ति, भक्ति एवं प्रेरणा गीत सीखे हैं।



पाठांत प्रश्न

1. समूह में यौगित खेलों का अभ्यास कीजिए।
2. रचनात्मक खेलों को समूह एवं व्यक्तिगत रूप में खेलें। साथ ही अन्य नवीन रचनात्मक खेलों की जानकारी प्राप्त करें।
3. समूह में देश भक्ति गीत याद कर गाएँ।



उत्तरमाला

10-1

1. जागरूकता एवं संख्या।
2. जागरूकता एवं एकाग्रता।

10-2

1. पार्सल बाक्स
2. कुंभ-भजनम्

