अध्याय– 10

मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल
(Recreational and Educational Games)

खेल का नाम सुनते है शिशु, बाल, युवा और बुजुर्ग सबका मन प्रसन्न हो जाता है और ये सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत उपयोगी होते हैं, खेल के माध्यम से स्वानुशासन, साहस, धैर्य, नैतृत्व क्षमता, समाज सेवा, सहयोग, संघर्ष, देशप्रेम आदि गुणों का निर्माण सहज ही हो जाता है।

मन को अच्छे लगने वाले एवं प्रसन्नता प्रदान करने के साथ–साथ जिन क्रियाओं को करने से शिक्षा भी मिलती हो ऐसे क्रियाकलाप मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल कहलाते हैं, इन खेलों के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थी को खेल तकनीक के साथ ही विभिन्न गुणों की सीख भी दे पायेंगे।

(क) सामान्य खेल :

इस श्रेणी में ऐसे छोटे–छोटे खेलों को सम्मिलित किया गया हैं, जिसको सहज ही किसी स्थान पर कम–अधिक संख्या में भी खेला जा सकता है और किसी विशेष साधन (उपकरण) की भी आवश्यकता नहीं रहती है–

(1) धरती पुत्र :

विवरण– सभी विद्यार्थी (अधिकतम 25 इससे अधिक संख्या में दो–तीन दल बनाए जा सकते हैं।) 5 मीटर त्रिज्या के गोंले में रहेंगे, खेल प्रारम्भ का संकेत (सीटी या शुरू कर) होने पर एक–एक विद्यार्थी आमने–सामने होकर एक–दूसरे को धरती से ऊपर उठाने का प्रयास करेंगे, जिस खिलाड़ी का सम्पर्क धरती से टूट जायेगा, वह बाहर होता जायेगा। अंत में एक विरूद्ध अनेक का संकेत होने पर मजबूत खिलाड़ी को मिलकर धरती से ऊपर उठायेंगे।

निर्णय : जिन खिलाड़ियों का सम्पर्क धरती से टूटता जायेगा, बाहर होते जायेंगे, अंत में गोले में रहने वाला विजयी होगा।

विशेष : एकाधिक दल बनने की स्थिति में प्रत्येक दल को 5–5 मिनट का समय दिया जायेगा, कम समय में खेल पूर्ण करने वाले दल का विजेता विजयी होगा।

2. साँप–नेवला :

विवरण : एक विद्यार्थी नेवला तथा बाकी विद्यार्थी उसके सामने आगे पीछे खड़े होकर, कमर पकड़कर साँप की आकृति बनायेंगे। नेवला साँप की पूँछ (पहले विद्यार्थी) से नेवले को स्पर्श करने का प्रयास करेगा।

निर्णय : जो इसमें पहले सफल होगा (स्पर्श करने में) विजयी होगा, नेवले के स्थान पर हर बार अलग–अलग विद्यार्थी को खड़ा किया जायेगा।

3. ताला–चाबी :

12–12 संख्या के दो दल हाथ पकड़ कर आमने–सामने 5 मीटर की दूरी पर खड़े रहेंगे, खेल प्रारम्भ का संकेत होने पर दोनों दलों का पहला विद्यार्थी क्रमशः 11,10,9,8 ..... को ताले में बन्द (विपरीत दिशा) करेगा, जब क्रमांक 2 भी ताले में बन्द हो जाएगा, पहला विद्यार्थी 'भारत माता की जय' बोलेगा, फिर क्रमशः 2–3, 3–4, 4–5.... के बीच में से निकलता हुआ सबको मुक्त करेगा।

निर्णय : अपना काम पहले पूर्ण करके 'भारत माता की जय' बोलने वाला दल विजयी होगा।

4. रेलगाड़ी :

विवरण :10–15 विद्यार्थियों के दो दल सामने की ओर, एक दिशा में मुँह करके खडे रहेंगे, उनसे 10 मीटर की दूरी पर एक सीधी रेखा (दल की दिशा के लम्बवत्) खींची जायेगी। खेल प्रारम्भ का संकेत होने पर दोनों दलों के प्रथम विद्यार्थी (इंजन) दौड़कर सामने निर्धारित रेखा तक जाकर वापस आएगा, अब उसके पीछे दूसरा खिलाड़ी (डिब्बा), कमर पकडेगा लग जायेगा। वे दोनों फिर यही क्रिया करेंगे, इस प्रकार रेल के डिब्बों की संख्या बढ़ती जायेगी।

निर्णय– पूरा काम पहले कर लेने वाला दल विजयी होगा।

5. लक्ष्य तक पहुँच :

निर्णय : 10–15 खिलाड़ी हाथ पकड़कर मण्डल बनायेगें, एक विद्यार्थी बाहर रहेगा। शिक्षक किसी विद्यार्थी (ब) का नाम बोलेगा। (अ) को दौड़ते हुए मण्डल को स्पर्श किए बिना (ब) को छूना है। 'अ' जिस दिशा में दौडेगा, पूरा मण्डल भी 'ब' को बचाने के लिए उसी दिशा में दौडेगा। 'अ' के दिशा बदलते ही मण्डल भी दिशा परिवर्तन कर लेगा।

निर्णय : 'अ' द्वारा 'ब' को छूने पर खेल रूकेगा। शिक्षक अन्य दो को निर्धारित करेगा। छूने वाले खिलाड़ी का समय लिखा जायेगा, जो कम समय में 'छू' लेगा वह विजयी माना जायेगा।

(ब) साधन के खेल

इस श्रेणी में ऐसे खेलों को सम्मिलित किया गया है जो सहज उपलब्ध साधन यथाः लाठी, डण्डा, गेंद, रिंग (छल्ला), रूमाल आदि की सहायता से खेले जाते है।

1. दण्ड त्रिकोण –

विवरण : दो–तीन दल प्रत्येक में 8–10 विद्यार्थी, प्रत्येक दल के सम्मुख बराबर दूरी पर (5–10 मीटर की दूरी) तीन लाठी (दण्ड) एक–दूसरे के सहारे टिकाकर त्रिकोण (त्रिकोण) बनायेंगे।

खेल प्रारम्भ का संकेत होने पर, प्रत्येक दल का पहला खिलाड़ी हाथ में रूमाल लेकर, दौड़ते हुए सावधानी से इस त्रिकोण में से निकलेगा तथा वापस आकर रूमाल अपने साथी को देगा, यही क्रिया दूसरा और फिर तीसरा क्रमशः करेंगे।

निर्णय : अपना काम पहले पूरा करने वाला दल विजयी होगा।

विशेष : यदि किसी विद्यार्थी की असावधानी से वह त्रिकोण गिर जाता है तो वह विद्यार्थी स्वयं उसे बनाएगा, तब वापस आकर अगले खिलाड़ी को रूमाल देगा।

2. शक्ति परिचय या परीक्षण :

निर्णय : 8–10 विद्यार्थियों के दो दल, प्रत्येक दल आगे–पीछे एक–दूसरे की कमर पकड़कर श्रृखंला बनाएंगे, दोनों दलों के प्रथम विद्यार्थी किसी लाठी (दण्ड) को पकडेगें (आमने–सामने) प्रत्येक दल के पीछे 5 मीटर की दूरी पर रेखा खींची रहेगी, खेल प्रारम्भ का संकेत होने पर दण्ड को खींचकर अपनी ओर की रेखा तक ले जाने का प्रयास करेंगे।

निर्णय : जो इस दण्ड को खींचकर अपने पासे (रेखा तक) में ले जाने में सफल होगा, विजयी माना जायेगा।

3. गेंद से बचों–

विवरण : विद्यार्थी (25–30) हाथ पकड़कर गोल मण्डल (घेरा) बनाकर खड़े रहेंगे, (हाथ छोडकर) विद्यार्थी 'अ' के हाथ में एक गेंद रहेगी, एक विद्यार्थी 'ब' मण्डल से कुछ दूरी पर बाहर की ओर देखते हुए खड़ा रहेगा। खेल प्रारम्भ का संकेत होने पर विद्यार्थी अ गेंद अपने से बायीं ओर के विद्यार्थी

को उछालकर देगा, वह अगले विद्यार्थी क्रमशः गेंद मण्डल में घूमेगी, विद्यार्थी 'ब' 1 से 25 तक गिनती बोलेगा।

निर्णय : 25 का अंक बोलते समय गेंद जिसके हाथ में होगी, वह बाहर हो जायेगा, एक–एक कर इसी पद्धति से बाहर होते जायेंगे। अंत में बचने वाला विजयी होगा।

4. रिंग गोल–

विवरण : 10–10 विद्यार्थियों के दो दल बनाना, मैदान के दोनों ओर एक एक मीटर त्रिज्या का गोल बनाना। मैदान ज्यादा बड़ा होने की स्थिति में 50 मीटर का मैदान निश्चित करना, दोनों दलों के खिलाड़ी अपनी–अपनी रणनीति से मैदान में अलग–अलग भाग में रहेंगे। खेल प्रारम्भ होने के समय दोनों दलों के एक–एक खिलाडी मैदान के बीच में रहेंगे, शिक्षक रिंग ऊपर उछाल कर खेल प्रारम्भ करेंगे, रिंग जिस खिलाड़ी के हाथ में आयेगी, वह अपने दल के खिलाड़ी को फेंक कर देगा, क्रमशः अपने खिलाड़ी को देते हुए अपने गोल में हाथ से रिंग स्पर्श कराने पर एक अंक मिलेगा। (**विशेष**–रिंग गिरने की स्थिति में फेंकने वाले खिलाड़ी के विपरीत दल को मिलेगी, जिस समय रिंग हवा में है किसी दल का कोई भी खिलाड़ी रिंग पकड़ सकता है, किसी एक के हाथ में आने पर छीन नहीं सकता तथा रिंग जिस स्थान पर प्राप्त होगी, वहीं से अपने साथी को फेंकर देगा)

निर्णय : जो दल पहले 10 गोल कर देगा, वह ही विजयी होगा, गोल की संख्या समय के अनुसार कम या अधिक की जा सकती है।

5. दण्ड पकड़ों–

विवरण : सभी विद्यार्थी (30–35) हाथ पकड़कर मण्डल (घेरा) बनायेंगे। सभी को क्रमशः 1 से 30–35 तक अंक दिए जायेंगे। मण्डल के मध्य में शिक्षक को एक दण्ड टिका कर खड़े रहेंगे। खेल प्रारम्भ के समय शिक्षक किसी एक खिलाड़ी का क्रमांक बोलकर दण्ड को छोड़ देंगे, उस खिलाडी को दण्ड एक ओर गिरने से पूर्व पकड़ना है।

निर्णय : दण्ड सफलतापूर्वक पकड़ने वाले खिलाड़ी को एक अंक मिलेगा, अधिक अंक प्राप्त करने वाला खिलाड़ी विजयी होगा।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. खेल से सब आयु वर्ग का मन प्रसन्न होता है।
2. छोटे–छोटे खेलों के माध्यम से अनेक गुण विकसित होते हैं जैसे साहस, धैर्य आदि।
3. सामान्य व साधन के खेलों को खेलने पर विद्यार्थी में नये–नये खेल बनाने की रूचि जागृत होगी।
4. सहज उपलब्ध साधनों से खेलों का निर्माण करना।

अभ्यासार्थ प्रश्न

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न

1. छोटे खेलों से खेल तकनीक के साथ ही क्या सीख दें सकतें है ?
2. धरती पुत्र खेल में कौनसा खिलाड़ी बाहर हो जायेगा ?
3. साँप नेवला खेल में नेवला किसको स्पर्श करने की कोशिश करेगा?

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. खेलों के माध्यम से कौन–कौनसे गुण विकसित होते है ?
2. मनोरंजनात्मक एवं शैक्षणिक खेल किसे कहते है ?

निबंधात्मक प्रश्न

1. सामान्य खेल व साधन के खेलों में अन्तर बताइए।

क्रियात्मक कार्य

1. अपने आस–पास प्रचलित सामान्य खेलों की सूची बनाइए।
2. अपने आस–पास छोटे–छोटे साधनों के खेलों की सूची बनाइए।