

चलो! खेलें - कूदें बने महान



UNDER MOBILE LEARNING RESOURCE CENTER PROJECT
Innovative Educational Engagement for Children



यूनिसेफ एवं बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्, पटना के सहयोग से
रोहिणी साईंस क्लब द्वारा संचालित प्रोजेक्ट के तहत विकसित

COVID-19 कोरोना वायरस महामारी के प्रकोप के कारण मार्च 2020 से स्कूल बंद हैं। इस दौरान बच्चे घर पर हैं और इनकी पढ़ाई का ख्याल रखते हुए सरकार ने डिजिटल कंटेंट तैयार कर दूरदर्शन के माध्यम से लगातार प्रसारित करने की कोशिश की है। इस दौरान WhatsApp जैसे सोशल मिडिया प्लेटफार्म का भी बच्चों की पढ़ाई के लिए प्रयोग में लाया गया।

इस दिशा में किये गए प्रारंभिक प्रयासों ने कुछ उम्मीद बांधी है। इससे बच्चों में “सीखने” के प्रति दिलचस्पी बढ़ी है जो उनके ज्ञानवर्धन में भविष्य में सहायक भी हो सकता है। इस क्रम में एक नई सम्भावना जो दिख रही है वह है “थीम बेस्ड लर्निंग” अर्थात् “घर पर रहकर सीखना”। हम सभी जानते हैं कि बच्चे घर पर हो या स्कूल में, वे हमेशा कुछ न कुछ सीखते जरूर हैं। जो बच्चे घर पर रहकर इन दिनों करीब से घर की सम्पूर्ण गतिविधियों को देख रहे हैं – उनके लिए “घर” कुछ नया सीखने के लिए बेशुमार अवसर देता है। इसी विषयवस्तु को लेकर एक पाठ्यक्रम तैयार किया गया है जिसके अंतर्गत दस थीम (विषयवस्तु) का चयन किया गया है जिसके सम्बन्ध में विस्तार से अलग-अलग थीम पुस्तिकाओं में आप शैक्षिक सामग्री देख सकेंगे।

हमारी कुछ भ्रातियाँ भी है जिसे स्पष्ट करना जरूरी है।

- ➔ COVID में स्कूल बंद है तो क्या बच्चों का ‘सीखना’ भी बंद है? जी नहीं। बच्चे घर पर रहकर भी बहुत कुछ सीख सकते हैं।
 - ➔ घर पर किताब-कॉपी लेकर बच्चे नहीं बैठे हैं इसलिए ‘सीखना’ संभव नहीं है। यह बात भी सही नहीं है। सीखने के लिए हमेशा किताब व कॉपी को होना जरूरी नहीं है।
 - ➔ खेलते बच्चे, सिर्फ खेलते हैं, सीखते कुछ नहीं, यह भी बात सही नहीं है। खेलते हुए भी बच्चे बहुत कुछ सीखते हैं जो उनके जीवन में काम आता है, जैसे – टीम भावना से खेलना, हार को स्वीकार करना, चुनौती लेना आदि।
 - ➔ गीत गाते, नाचते-कूदते, दौड़-भाग करते, बच्चे कुछ सीखते नहीं हैं, यह बात भी सही नहीं है। खेलने-कूदने से बच्चों में शारीरिक चपलता और स्फूर्ति पैदा होती है जो तंदरुस्त और खुशामिजाजी बने रहने में सहायक होता है।
- इसलिए कहा जाता है – सीखना एक जन्मजात प्रवृत्ति है। हम कहीं भी रहकर सीख सकते हैं। हर परिस्थिति से कुछ सीख सकते हैं। हाँ, स्कूली पाठ्यक्रम से इसका कितना अंश जुड़ा है यह तय करने की हमें जरूरत है।



प्रश्नोत्तर

1. जो बच्चा खेलता—कूदता है और जो बच्चा खेलता—कूदता नहीं है उनके शरीर में क्या फर्क होगा?
2. खेलना, योग, व्यायाम, हमारी मजबूरी है या जरूरत?
3. लड़कियों का खेल में रुचि कम होना क्या बताता है?
4. क्या खेलों को भी हमें अपने जीवन में गंभीरता से लेना चाहिए? क्यों?
5. खेलने से समय व्यर्थ होता है, इसपर आप क्या कहेंगे?
6. खेल से पढ़ाई में बाधा उत्पन्न होती है, आप के क्या विचार हैं?
7. पढ़ाई—लिखाई के साथ—साथ खेल—कूद पर भी ध्यान देने की बात कही जा रही है। क्यों?
8. बच्चे खिलाड़ियों से खेलते हैं और उसके रहस्य को जानने के लिए खोल—खाल, तोड़—फोड़ करते रहते हैं जिससे खिलाड़ी खराब हो जाता है। इसपर आपके क्या विचार हैं।
9. इन दिनों शाम के वक्त जब बच्चों को खेलने में समय लगाना चाहिए उस वक्त वे ट्यूशन की पढ़ाई में व्यस्त दिखते हैं? आप क्या सोचते हैं?
10. मैदानों में खेलते बच्चे कम और मोबाईल में खेलते बच्चों की संख्या बढ़ रही है। इससे बच्चों पर क्या असर पड़ेगा?
11. आप किस तरह के शारीरिक खेल—कूद व गतिविधियों में रुचि रखते हैं और क्यों? बताएं।
12. आप क्या—क्या करना चाहेंगे, सही का चिन्ह लगाकर दिखाएं।

दौड़ना	<input type="checkbox"/>	व्यायाम	<input type="checkbox"/>	पहाड़ चढ़ना	<input type="checkbox"/>
साइकिल चलाना	<input type="checkbox"/>	क्रिकेट	<input type="checkbox"/>	खो—खो	<input type="checkbox"/>
तैरना	<input type="checkbox"/>	फुटबॉल	<input type="checkbox"/>	कबड्डी	<input type="checkbox"/>
योग	<input type="checkbox"/>	हॉकी	<input type="checkbox"/>	तीरंदाजी	<input type="checkbox"/>



थीम बेस्ड लर्निंग

‘थीम बेस्ड लर्निंग’ के अंतर्गत हम यहाँ उन विषयों को ले रहे हैं जो हमारे घर और दैनिक क्रियाकलापों एवं गतिविधियों से जुड़ा हुआ है। इसके माध्यम से बच्चों को उनकी रचनात्मकता और विचारों का बेहतर उपयोग करने का अवसर मिलता है। बच्चों में इस दौरान चीजों को एक नई दृष्टि से देखने, उसमें नवीनता की खोज करने, उनको मूर्त रूप देने, डिजाइन करने के साथ—साथ उससे सम्बंधित सामग्री को पढ़ने व उस विषय पर लिखने जैसी एक नई प्रवृत्ति के पनपने की भी सम्भावना है। आगे चलकर इस सीख को बच्चे अपने समुदाय व स्कूल में प्रस्तुत भी कर सकेंगे। हम अपने घर की सभी गतिविधियों को अगर गौर से देखे तो पाएंगे कि उसमें ढेर सारी सीखने की सम्भावना है। जो बच्चे घर पर रहकर इन दिनों करीब से यह सब कुछ देख रहे हैं, बढ़—चढ़ कर हिस्सा ले रहे हैं एवं अपने परिवारजनों को मदद भी कर रहे हैं— उनके लिए “घर” सीखने के बेशुमार अवसर देता है। घर की गतिविधियों पर अगर हम एक नजर डालते हैं तो देखते हैं कि वहाँ — भोजन की व्यवस्था, साफ—सफाई, नहाना—धोना, कपड़े साफ करना, छोटे बच्चों की देख—रेख, बाजार का काम, पशुओं की देख—रेख, कृषि कार्य, जैसे बहुत से काम होते हैं।

बच्चे अपने आस—पास के वातावरण से बहुत कुछ सीखते हैं। कभी देखकर, कभी अनुसरण कर, कभी बोलकर, कभी सुनकर, कभी अभ्यास कर तो कभी उपयोग कर आदि। कई तरीकों से बच्चे सीखते रहते हैं। लोगों से अंतःक्रिया कर अपने अनुभवों के आधार पर वह समझदारी हासिल करते हैं। सीखने की यह प्रक्रिया उनके व्यवहार में परिवर्तन के पूर्व होती है। इसलिए कहते हैं ‘सीखना’ बार—बार अभ्यास का परिणाम है।

आज COVID-19 महामारी की स्थिति के कारण, घर पर लंबे समय तक रह गए बच्चों की रुचि और उनकी मानसिक स्थिति को ध्यान में रखते हुए इन सामग्रियों को तैयार करने की कोशिश की गई है। बच्चों को मौजूदा हालातों में खुश रहने, खेलने—कूदने के साथ—साथ पढ़ाई में भी रुचि पैदा करने के लिए यह एक जरिया बन सकता है।





आइये, देखते हैं सीखने के लिए क्या-क्या जरूरी है :-

- बच्चे उस वातावरण में बेहतर सीखते हैं जब उन्हें लगता है कि वे महत्वपूर्ण हैं।
- बच्चे सक्रिय भागीदारी से सीखते हैं।
- बच्चे स्वयं प्रयोग करते हुए सीखते हैं।
- बच्चे बातचीत, अंतःक्रिया और विवेचना से सीखते हैं।
- बच्चे अपने अनुभवों से सीखते हैं।
- बच्चे पूर्वज्ञान के साथ जोड़कर सीखते हैं।
- बच्चे सवाल पूछ कर, जाँच-परख कर सीखते हैं।

हम सभी जानते हैं कि सीखना अपने आप में एक सक्रिय व सामाजिक गतिविधि है। कैसे सीखना है, यह भी एक सीख है (Learning to Learn) बच्चे सीखने के क्रम में तब सीखेंगे जब :-

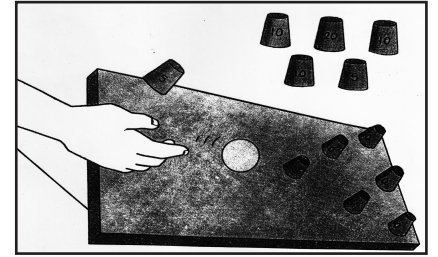
- बच्चे चिंतनशील बनेंगे।
- बच्चे खोजी प्रवृत्ति के बनेंगे।
- बच्चे सृजनशील कार्य में रुचि लेंगे।
- नए कार्यों को करके आजमाएंगे।
- जोड़-तोड़ कर समस्या का हल निकालना सीखेंगे।
- अपनी गलतियाँ खुद सुधारेंगे।
- गलती के डर से पहल नहीं करना, जैसी मानसिकता से उभरेंगे।
- असफलताओं से ही सफलता की कहानी लिखी जाती है, यह जानेंगे।

होम बेस्ड लर्निंग, शिक्षकों को भी स्कूल के बच्चों के संरक्षक के रूप में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करेगा ताकि वे बेहतर सीख के साथ कल जब स्कूल खुलेंगे तब अपना कक्षा विनिमयन कर सकेंगे। इसी प्रकार माता-पिता और अभिभावक भी होम बेस्ड लर्निंग की अवधारणा को बच्चों की आवश्यकता और आकांक्षाओं से जोड़ कर देख सकेंगे। उम्मीद है कि वे बच्चों को घरों में एक बेहतर 'सीखने का माहौल' देने में सक्षम होंगे जिससे परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बच्चों का एक अच्छा तालमेल बना रहे।



स्ट्राईकर खेल

खेल-1: कागज के 10 कप ले लें। हर एक पर पेंसिल से 0 से 9 तक की संख्या लिख दें। चपटी आकार की पत्थर को स्ट्राईकर मानकर उन कपों पर चोट करें। जो कप गिर जाते हैं उन्हें घटते क्रम और बढ़ते क्रम में सजायें। (आप चाहें तो कपों पर 1-100 तक के बीच की संख्या भी लिख सकते हैं)



खेल-2: कागज के 10 कप ले लें। हर एक पर पेंसिल से 0 से 9 तक की संख्या लिख दें। चपटी आकार की पत्थर को स्ट्राईकर मानकर उन कपों पर चोट करें। जो कप गिर गये हैं उन संख्याओं को जोड़ें। जो कप नहीं गिरे हैं उन संख्याओं को भी जोड़ें। बड़ी संख्या से छोटी संख्या को घटाएं (आप चाहें तो कप पर लिखी हुई संख्या का मान बदल सकते हैं।)

खेल-3: कागज के 10 कप ले लें। हर एक पर पेंसिल से 0 से 9 तक की संख्या लिख दें। चित्र में दिखाये गये अनुसार सभी कप को फर्श पर सामने सजा लें और कुछ दूर से किसी चपटी आकार की पत्थर को स्ट्राईकर मानकर उन कपों पर चोट करें। जो कप गिर जाते हैं उनकी संख्या उनके नीचे की सारणी में लिख लें। उन संख्याओं को सारणी के किसी भी स्थानीय मान के स्थान पर रखिये। जैसे कुछ उदाहरण हमने नीचे दिया है। इन कपों के स्थान को उलट-पुलट कर आप स्थानीय मान के साथ संख्या को जानने की कोशिश करे।

ह0	सै0	द0	ई0	
—	3	1	2	
द0ह0	ह0	सै0	द0	ई0
5	9	0	2	3





चलो कागज पर कबड्डी खेलें!

कबड्डी के खेल से ज्यादातर लोग वाकिफ हैं। जिसमें खींचा-तानी, जोर-झपट्टा, दम लगाना चीखना-चिल्लाना, मिट्टी में घिसट जाना आदि होता है। हाँ, यह हो-हल्ले वाला खेल है पर इसमें बहुत सारे नियम भी हैं। मजा भी खूब आता है। कसरत भी पूरी हो जाती है। साँस रोक कर कबड्डी-कबड्डी बोलो और भागो-दौड़ो। साथ में दूसरे पाले के लोगों को छूने की कोशिश करना। जितनी देर साँस रोकेगें, उतनी देर दूसरे पाले में अपना कमाल दिखाना आदि।

कबड्डी के खेल में शरीर और दिमाग दोनों को ही चलाना पड़ता है। खींचने या रोकने में ताकत लगाना और साथ ही सोचना कि दूसरी टीम के पाले में किधर से घुसा जाय। कौन है, जिसको जल्दी से छूकर अपने पाले में लौट आँ। अगर पकड़े गए, तो बीच की लाइन तक कैसे पहुँचें? क्या आप तैयार हो खेलने के लिए? आओ, घर बैठे कागज पर खेलते हैं कबड्डी।

खेल-1: घड़ी या मोबाईल के समय को देखते हुए बताइये आप और आपके दोस्तों में से किसकी सबसे लम्बी साँस अर्थात ज्यादा समय तक कौन कबड्डी..... कबड्डी..... बोलता रहा / रही है?

खेल-2: एक सादे कागज के दोनों तरफ एक गेंद रिबाउन्ड होने के लिए लकड़ी या पट्टा रख दें। कागज पर दो भाग कर बीच में लाइन खींच दें। तत्पश्चात् आंखे बंद कर आप कबड्डी..... बोलकर अपना गेंद कागज पर रखकर आगे मारे। वह सामने टकराकर वापस आपके खेमें में आयेगा और फिर टकराकर सामने जायेगी और यह प्रक्रिया चलती रहेगी। आंख खोल कर देखें आपका गेंद अंत में किस खेमें में है? अपने खेमें में या दूसरे के? अपने में हो तो जीत और दूसरे के में हो तो हार? कैसा लगा यह कबड्डी खेल?



चलो! खेलें-कूदें बने महान

बच्चों एवं युवाओं के जीवन में खेल एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है जो उनके सम्पूर्ण विकास और सम्मानजनक जीवन को विकसित करने में मददगार सिद्ध होता है। साथ ही उनके अच्छे खान-पान, पोषण, स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं जीवन प्रबंधन से संबंधित तैयारियों से जोड़ता है। खेल विशेष कर बच्चों के लिए एक सुनहरा अवसर प्रदान करती है, जिसके द्वारा उनके शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा सामाजिक एवं जीवन कौशल का विकास होता है। यह भी देखा गया है कि बच्चों द्वारा नियमित रूप से खेल-कूद में भाग लेने से उनके अध्ययन एवं सामाजिक कार्यों में उनके प्रदर्शन में सुधार होता है। इसलिए खेल-कूद को नियमित सह शैक्षिक गतिविधि के रूप में सम्मिलित किया जाना आवश्यक है। आइये, आज हम इन्ही विषयों के इर्द-गिर्द रहकर अपनी बातचीत करेंगे। बातचीत के साथ-साथ कुछ काम भी करेंगे जिससे आप के अंदर विषयवस्तु की समझ बढ़ेगी और नये कौशल से आप समृद्ध होंगे।

यह सामान्य कथन है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है और किसी व्यक्ति के लिए स्वास्थ्य का महत्त्व स्पष्ट तथा अकाट्य है। विश्व स्वास्थ्य संगठन भी स्वास्थ्य को किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक पक्षों समेत समग्र खुशहाली के रूप में परिभाषित करता है। खेल-कूद सामान्यतः सभी विद्यालय पाठ्यक्रम के अंग बन रहे हैं जो शारीरिक स्वास्थ्य तथा अनुशासन, टीम भावना, खेल भावना जैसे गुणों आदि सभी लिहाज से उपयोगी हैं।

विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य मजेदार गतिविधियों के माध्यम से चीजों को समझने एवं ज्ञान प्राप्त करने में सहायक होना चाहिए। इसके माध्यम से छात्रों को विभिन्न प्रकार के शारीरिक गतिविधियों तथा खेल-कूद में भाग लेने का अवसर मिलता है और वे इसके संबंध में आवश्यक ज्ञान एवं कौशल प्राप्त कर पाते हैं। यह अन्य शैक्षिक क्षेत्रों में आवश्यक उपलब्धि प्राप्त करने में भी सहायक होता है। हमारे पास तमाम व्यक्तियों के उदाहरण हैं जिनके जीवन को खेल ने बदल दिया। इसलिए इसमें दो राय नहीं है कि विद्यालय एवं सामान्य जीवन में खेल के प्रति सकारात्मक भाव का गहरा असर बच्चों के जीवन पर पड़ता है, इसलिए खेल को बच्चों के जीवन में महत्वपूर्ण स्थान दिया जाना चाहिए।





गीत/कविता

अच्छी आदत रोज की

आओ बच्चो तुम्हें सिखायें, अच्छी आदत रोज की,
समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।
अच्छी आदत जिन्दाबाद! जिन्दाबाद!! जिन्दाबाद!!!

मल—मल कर तुम रोज नहाओ,
बालों को भी रोज संवारो।
कपड़े साफ पहनकर आओ,
दाद, खुजली से खुद को बचाओ।

ठंढ़े जल से आँखें धोना, डालो आदत रोज की,
समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।

नित नियम से मंजन करके,
दांतों की तुम रक्षा करना।
मुंह की बदबू दूर भगाकर,
दाँतों को कीड़े से बचाना।

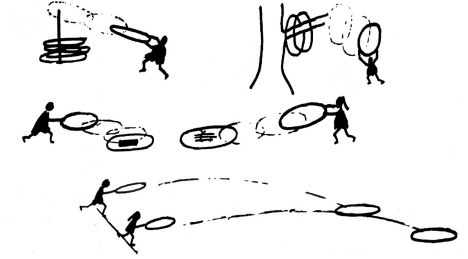
मंजन करके कुल्ला करना, डालो आदत रोज की।
समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।



टायर फेंकना

सामग्री:-

1. टायर
2. ईट/पत्थर
3. चकती
4. रिंग
5. पुआल का रिंग

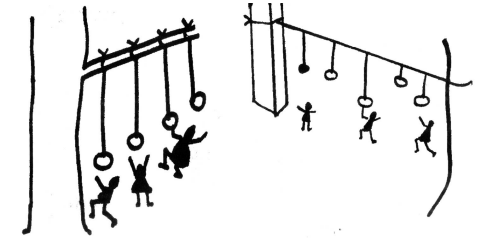


- बच्चों के लिए विभिन्न तरह के छोटे—बड़े टायर, रिंग इत्यादि उपलब्ध कराएं।
- खेल के पश्चात ईट/पत्थर को किनारे रखने की आदत बच्चों में शुरू से ही डालनी चाहिए।

रस्सी लपकना

सामग्री:-

1. रस्सी
2. पुआल के रिंग



- रस्सी मजबूत हो।
- रस्सी लपक कर झूलने पर रस्सी टूटे नहीं।
- पुआल के रिंग रस्सी के छोर पर लटकाये जा सकते हैं।
- पुआल के रिंग मजबूत हों।

गेंद डालना

सामग्री:-

1. रबड़ गेंद
2. टोकरी
3. रस्सी
4. बोरा



- टोकरी में छेद होना चाहिए ताकि गेंद स्वतः जमीन पर गिर जाए।
- टोकरी बहुत ऊँचाई पर नहीं रखी जानी चाहिए।
- बच्चे टोकरी में पत्थर/ईट न डालें, इस बात का ध्यान रखें।





खेल बच्चों को देती बड़ी खुशियाँ

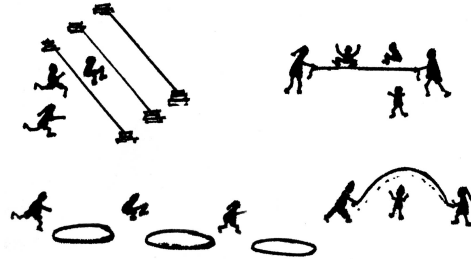
अक्सर बहुत छोटी-छोटी चीजें बच्चों के लिए बड़ी बड़ी खुशियाँ लाती हैं। सामान्य: विद्यालय प्रांगणों में बच्चों के खेलने कूदने की कोई व्यवस्था नहीं दिखाई पड़ती है। क्योंकि प्रायः ऐसी खेल व्यवस्था काफी खर्चीली होती है। विद्यालय प्रांगण में बच्चों की किलकारियाँ गूँजे, वे खेल-कूदें। इस दृष्टि से एक बिना लागत की खेल व्यवस्था के कुछ तरीके यहाँ दिये जा रहे हैं, जिन्हें किसी भी विद्यालय में घंटे भर में तैयार किया जा सकता है। खेल बच्चों के क्रिया-कलापों का एक अभिन्न अंग है। खेलने-कूदने से बच्चों के शारीरिक विकास के साथ-साथ उनका सर्वांगीण विकास भी होता है।

- खेल में बच्चों को आनन्द मिलता है और आनन्द अच्छे स्वास्थ्य का मूल है।
- खेल से बच्चों में मेल जोल, प्रेम प्रतियोगिता, एवं आत्मबल का निर्माण होता है।
- खेल बच्चों को नेतृत्व की क्षमता प्रदान करता है।
- खेल बच्चों की कुंठा को दूर करता है।
- खेल बच्चों को तनाव-मुक्त कर रचनात्मक दिशा देता है।

कूदना/छलांग लगाना

सामग्री:-

1. रस्सी
2. बांस
3. टायर



- कूदने-छलांग लगाने वाले स्थान पर ईट, पत्थर व नुकीली चीजें नहीं होनी चाहिए।
- पेड़ व ऊँचे टीले आदि पर से कूदने बच्चों पर नजर रखनी चाहिए।



स्वस्थ रहो खुश रहो!

कसरत व्यायाम खेलकूद से।

जी मत चुराना बच्चों।।

बड़े होने पर पछताओगे।

स्वस्थ रहने का सोचो।।

अम्मी पापा भाई और बहन।

सभी दिखते हैं व्यस्त।।

खेलकूद की बात जब होती।

सभी दिखते हैं त्रस्त।।

अब वक्त बदल गया है बच्चों।

शरीर को चुस्त रखो।।

स्वस्थ रहो, तन्दुरुस्त रहो।

मन को रखो खुश।।

बढ़ते कदम

एक दो, एक दो बढ़ते कदम

शान्ति के हैं सैनिक हम।

मानवता है शान हमारी

विश्व बंधुता हमको प्यारी।

यही शान्ति का मूल मरम

शान्ति के हैं सैनिक हम।

श्रम करने की बात निभाते

स्वाध्याय कर ज्ञान बढ़ाते।

सेवा करना परम धरम

शान्ति के हैं सैनिक हम।

एक दो, एक दो बढ़ते कदम

शान्ति के हैं सैनिक हम।





कसरत करते

कसरत करते हम सब बच्चे, दौड़ लगाते तड़के तड़के नित्य झाड़ू से करें सफाई, घर आँगन की करे धुलाई। स्वयं कुँएँ से पानी भरते, अपनी मेहनत का फल पाते बदन रगड़कर खूब नहाते, जाड़े से कभी नहीं घबराते अपने कपड़े खुद ही धोते, धूप उन्हें खुद ही दिखलाते खाना खाकर पढ़ने जाते, पढ़ने में मन खूब जगाते गुरु के आगे शीश झुकाते, अच्छे बच्चे सदा कहलाते कसरत करते.....

पहेली

- सात टुकड़े सजाकर रखते गिर जाए तो खेल शुरू सज जाए तो जीत है भाई नया खेल फिर से शुरू।

کھیل / کھیلنا
- उठा—उठा कर देखते हैं घुमा—घुमा कर फेंकते हैं लग जाय तो खैर नहीं पार हो जाए तो मेडल सही।

کھیلنا
- लाखों देखते हैं लेकिन 11 ही खेलते हैं दो अतिरिक्त खड़े रहते हैं तीसरी आँख से फैसला लेते हैं।

कूद
- कूद—फाँद करते 22 लोग पैर से मारो तो सबकुछ ठीक हाथ लग जाय तो रुठ जाते हैं सीटी बजते थम जाते हैं।

कूद



क्या न करें:

मालिश करना: चोट पर मालिश नहीं करनी चाहिए। इससे परेशानी और बढ़ सकती है।

क्रिया—कलाप: जिस व्यक्ति को चोट लगी है उसे खेल में पुनः सम्मिलित नहीं करना चाहिए। उसे आराम करने देना चाहिए।

छिड़काव: चोट के स्थान पर तब तक स्प्रे नहीं करना चाहिए जब तक डॉक्टर सलाह न दें।

गर्म सेंक: चोट लगे स्थान पर गर्म सेंक नहीं करना चाहिए।

ध्यान रहे!

- ★ जिस व्यक्ति को चोट लगी है, उसे ध्यान से देखना चाहिए ताकि वह बेहतर महसूस कर सके।
- ★ यह भी देखना चाहिए कि चोट ज्यादा गहरी तो नहीं है एवं वह कैसा महसूस कर रहा है। उसे एकांत में न छोड़ें।
- ★ चोट के स्थान को छूकर देखें। उसके आसपास के स्थान पर हल्का दबाव देकर देखें कि दर्द कितना है। इससे यह ज्ञात होगा कि दर्द सहन करने की स्थिति में है या नहीं।
- ★ यह ध्यान में रखना होगा कि चोटिल व्यक्ति अपने चोट लगे भाग को हिला पा रहा है या नहीं।
- ★ जिस स्थान पर चोट लगी है, उसे धीरे—धीरे हिलाकर देखें कि चोट कितनी गम्भीर है।
- ★ यदि स्थिति सामान्य नहीं हो तो स्वयं कुछ नहीं करना चाहिए। ऐसी स्थिति में तुरन्त डॉक्टर से सम्पर्क करें।





प्राथमिक उपचार के लिए ध्यान देने वाली बातें

यह स्पष्ट करें कि उपचार उस स्थिति में लागू होता है जब डॉक्टर उपलब्ध नहीं हो या उसे आने में समय लगेगा। परन्तु कुछ परिस्थितियों में तुरंत चिकित्सक के पास ही ले जाना आवश्यक है। उदाहरण के लिए यदि कोई सिर के बल गिरा है तो वह आंतरिक रूप से घायल हो सकता है। यदि चोट लगने के बाद उल्टी आए तो उसे तुरंत डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए।

क्या करें:

बचाव: खेल खेलते समय यह प्रयास होना चाहिए कि चोट लगने की सम्भावनाएँ कम से कम हों। इसके लिए हमें ध्यान रखना चाहिए कि नाखून बड़े न हों, हमने जूते पहन रखे हों। हमारा पहनावा इस प्रकार हो कि हमें खेल खेलने में आसानी रहे। हम अधिक समय से भूखे न हों। खेल के पूर्व मैदान की साफ-सफाई सुनिश्चित कर लेनी चाहिए।

आराम: यदि किसी को चोट लगी हो तो उसे घटना स्थल से अलग ले जाकर किसी आरामदायक स्थान पर पहुँचाना चाहिए। यदि चोट गम्भीर हो तो उस व्यक्ति को वहीं थोड़ा आरामदायक स्थिति में रखने का प्रयास किया जाना चाहिए।

बर्फ की सेंक: यदि चोट के स्थान पर सूजन आ गई हो तो उस पर बर्फ की सेंक करनी चाहिए। यह सेंक खून जमने या न निकलने पर कर सकते हैं।

दबाव: अधिक खून निकलने पर उस स्थान को साफ कपड़े से दबाना चाहिए जिससे कि खून का बहाव रुक जाए। यदि खून चोट लगे स्थान से निकल रहा है तो उसको पानी से साफ करना चाहिए। यदि फर्स्ट-एड उपलब्ध हो तो घाव को डेटॉल से साफ करके रूई से दबाना चाहिए।

ऊँचाई: पैर में मोच आने पर खून निकलने पर पैर को थोड़ी-सी ऊँचाई पर रखना चाहिए। नाक से खून निकलने की दशा में सिर को थोड़ा ऊँचा करके रखना चाहिए।



कहानी

एक हॉकी मैच



मेरे विद्यालय की हॉकी प्रतियोगिता शहर के बीच स्थित बड़े मैदान में हुई। यह प्रतियोगिता हमारे उच्च विद्यालय और बगल के प्राइवेट विद्यालय के मध्य हुई। मैच के दोनों पक्षों के खिलाड़ी और उनके प्रशंसक मैदान में उपस्थित थे। प्रतियोगिता का समय था चार बजे सायंकाल। ठीक समय दोनों पक्ष के खिलाड़ी मैदान में उपस्थित हो गए। निर्णायक ने सीटी बजाई। दोनों ओर के कप्तानों ने तीन बार हॉकी छुआई और विधिवत् खेल आरम्भ हो गया। खिलाड़ी बड़ी सावधानी, चुस्ती और जोश से खेलने लगे। हॉकी की टोकर से गेंद कभी एक ओर और कभी दूसरी ओर जाने लगी। कुछ ही देर में हमारी स्कूल ने प्राइवेट विद्यालय पर एक गोल कर दिया। हमारे स्कूल के छात्र प्रसन्नता से उछल-उछल कर तालियाँ बजाने लगे। खेल पुनः आरम्भ हुआ। अब प्राइवेट विद्यालय के छात्र अधिक सावधानी से खेलते हुए प्रति पक्ष पर आक्रमण करने लगे। कुछ ही देर में उन्होंने भी एक गोल कर के बदला ले लिया। इस बार प्राइवेट विद्यालय के छात्रों ने तालियाँ बजाकर, नाचकर अपना हर्ष प्रकट किया। अब हमारे स्कूल के खिलाड़ी सावधान हो गए और विजय की कोशिश करते हुए खेलने लगे। इसी बीच मध्यावकाश की सीटी बजी तो मैच रुक गया। मध्यावकाश के बाद ज्योंही खेल प्रारम्भ हुआ दोनों ओर के खिलाड़ी पूर्ण उत्साह से और प्रति पक्ष को पराजित करने की भावना से खेलने लगे। हॉकी की चोट खाकर गेंद कभी इस ओर कभी उस ओर दौड़ रही थी। उसे जरा भी विश्राम न था। गोल रक्षक सावधान थे। समय भी





समाप्त होने वाला था। दोनों ओर के खिलाड़ी खेलते हुए पसीना-पसीना हो गये थे। तभी हमारे स्कूल के अग्रणी छात्र ने बड़ी चालाकी और सावधानी से हॉकी से गेंद पर ऐसी चोट मारी कि वह सीधे प्राइवेट विद्यालय के गोल में पहुँच गई। तभी निर्णायक ने खेल समाप्त होने की सीटी बजा दी। हमारे स्कूल के छात्र विजय में मस्त होकर नाचने लगे।

इस प्रकार हॉकी का यह मैच बहुत ही आनन्द और उत्साहप्रद रहा।

प्रश्न: किसी भी खेल के बाद हारने और जीतने वालों से क्या अपेक्षित है?

प्रश्न: हार को जीवन में स्वीकार कर आगे बढ़ने की कोशिश करनी चाहिए, इसपर आप क्या कहना चाहेंगे?

करके सीखें

वार्म-अप एवं कूल-डाउन

किसी भी खेल या गतिविधि को करते वक्त वॉर्म-अप अति आवश्यक है। साथ ही, खेल या गतिविधि समाप्त होने पर शरीर को कूल-डाउन करना भी आवश्यक है।

कैसे किया जाए?

- ★ सर्वप्रथम सभी बच्चे गोल घेरे में खड़े हो जाएँ। दोनों हाथों को गोल-गोल घुमाएँ इस प्रक्रिया को 3 से 5 मिनट तक करें।
- ★ स्ट्रेचिंग हमेशा सिर से पैर या पैर से सिर की ओर करनी चाहिए। स्ट्रेचिंग के लिए सिर को आगे-पीछे, दाएँ-बाएँ तथा आधा गोल घुमाएँ और यही प्रक्रिया 3-3 बार विपरित सर्कल में भी दोहराएँ।
- ★ इसके बाद दोनों हाथों की उंगलियों को कंधे पर रखते हुए हाथ को पहले सीधे फिर उल्टी दिशा में घुमाएँ। हाथों का छोटा, फिर बड़ा और फिर छोटा विराम दें। अब हाथों को सामने लाकर मुट्ठी बाँधकर कलाई को गोलाई में दाएँ-बाएँ तीन-तीन बार घुमाएँ।



- ★ इसके बाद दोनों हाथों को कमर पर रखते हुए कमर को दाएँ-बाएँ एवं गोलाई में दोनों दिशाओं में घुमाएँ। कमर को हिलाते हुए कमर द्वारा आठ अंक बना।
- ★ अब दाहिने घुटने पर दोनों हाथों की उंगलियों को बाँधते हुए दाईं ओर मोड़ें। यही प्रक्रिया बाएँ घुटने के लिए भी करें। प्रक्रिया अगर दाएँ पैर का हो तो बायाँ और बायाँ का हो तो दायाँ पैर सीधा होगा।
- ★ अन्त में सीधे खड़े होकर, पहले सीधे पैर के पंजे को जमीन पर टिकाकर ऐंड़ी को उठाते हुए गोल-गोल सीधे व उल्टी दिशा में घुमाएँ।
- ★ वार्म-अप हमेशा सिर से पैर की ओर या पैर से सिर की ओर करें।
- ★ वार्म-अप की प्रक्रिया के उपरांत कूल-डाउन करना भी जाने।
- ★ इसके लिए जमीन पर बैठ जाना होगा। तत्पश्चात् पैरों को सामने फैलाकर धीरे-धीरे हिलाएँ। दोनों पैरों को मोड़कर हाथों से घुटनों को आगे-पीछे हिलाएँ। पैरों को फैलाकर (सामने की ओर) दोनों हाथों से पंजे को बारी-बारी से छुएँ। फिर 2-3 मिनट के लिए शरीर को ढीला छोड़ते हुए लेट जाएँ। दोनों पैरों के बीच डेढ़ फीट की दूरी रखें। हथेलियों को खुला रखें।

स्ट्रेचिंग के कुछ व्यायाम

