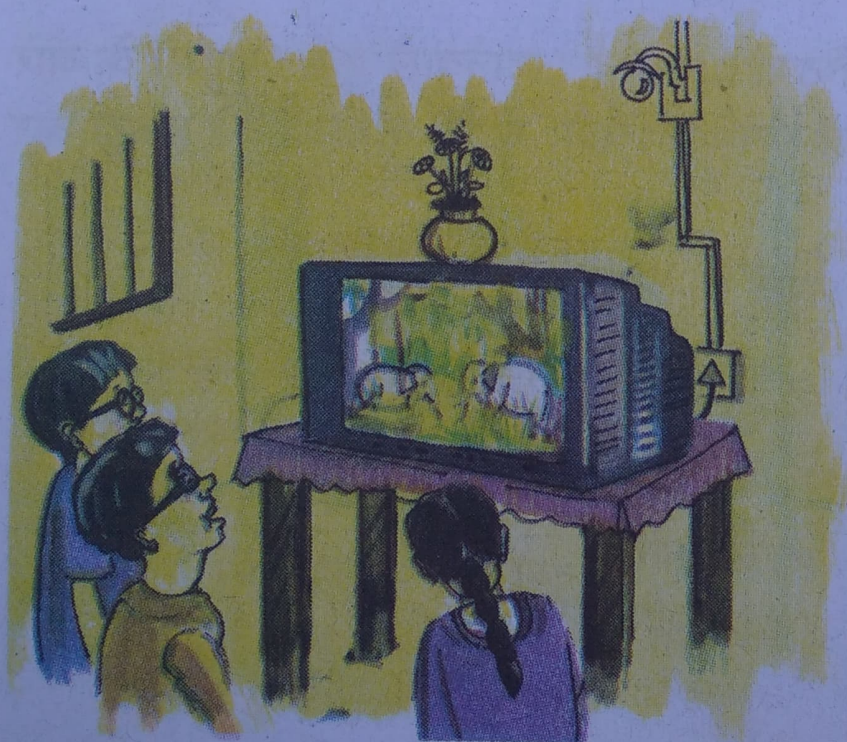
पाठ-16

खेल और सेहत

कौन ऐसा बच्चा होगा, जिसका मन खेलने के लिए न मचलता हो ? खेलने का आनंद ही अनोखा है। खेल हमारा मनोरंजन करता है। इसके अलावा यह हमारे मन को तरोताजा भी करता है। यह हमारे शरीर में स्फूर्ति और उल्लास भर देता है। खेलने से हमारी सेहत भी अच्छी रहती है। अपने आस-पास किसी को खेलते हुए देखकर हमारा मन भी खेलने के लिए मचलने लगता है।

कुछ बच्चे पूरा दिन 'टी.वी.' के सामने बैठकर अपना समय और सेहत खराब करते हैं। टी.वी. देखना बुरी बात नहीं है, लेकिन ज्यादा 'टी.वी.' देखना हमारी सेहत के लिए नुकसानदायक है। ज्यादा 'टी.वी.' देखने के कारण हमारी आँखों की रोशनी कमजोर हो जाती है। छोटे-छोटे बच्चों को चश्मे लग जाते हैं। इससे हमें काफी परेशानी होती है।



हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित भोजन के साथ-साथ खेलना भी जरूरी है। इसके लिए हम अपनी पसंद का कोई भी खेल खेल सकते हैं, जैसे- क्रिकेट, फुटबॉल, बैडमिंटन, दौड़ लगाना

आदि। नियमित रूप से खेलने से हमारे अंदर जोश और उल्लास भर जाता है। यह खेल की ही देन है, जो मनोरंजन के साथ-साथ हमारे शरीर को भी स्वस्थ रखता है।

आजकल विशेषकर शहरों में रहने वाले बच्चे खेल का मतलब केवल 'कंप्यूटर' या 'वीडियो गेम' समझने लगे हैं। समय मिलते ही वे हाथों में 'रिमोट' लेकर 'कंप्यूटर' या 'टी.वी.' के सामने बैठ जाते हैं। यह बहुत बुरी बात है। बड़े-बड़े डॉक्टर और वैज्ञानिक भी यह बात मानते हैं कि जो व्यक्ति रोज खेलते और सैर करते हैं, उन्हें कोई बीमारी आसानी से नहीं पकड़ सकती। जिस तरह पढ़ना हमारे लिए जरूरी है, उसी तरह खेलना भी हमारे लिए जरूरी है। अगर हमारी सेहत अच्छी रहेगी तभी हम कोई भी काम ठीक तरह से कर सकेंगे। कोई भी काम चाहे वह शारीरिक हो या दिमागी, बिना अच्छी सेहत के हम ठीक तरह से नहीं कर सकते।

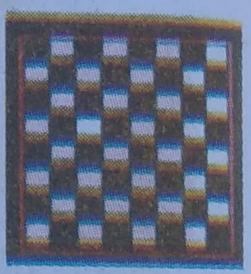
आओ, आज हम सभी यह संकल्प लें कि जिस तरह हम रोज स्कूल जाते हैं, उसी तरह हम रोज मैदान में खेलने भी जाया करेंगे। खेल हमारी सेहत और मनोरंजन दोनों का ख्याल रखता है। इसलिए हमें खेल को जीवन का अंग बना लेना चाहिए।

अभ्यास-माला

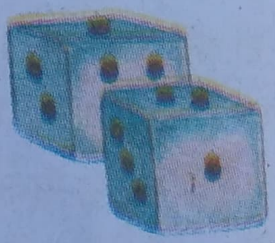
1. आओ, पाठ के आधार पर खेल-कूद की उपयोगिता के बारे में चर्चा करें।
2. तुम कितने खेलों के बारे में जानते हो ? उनके नाम बताओ।
3. तुम्हें कौन-सा खेल सबसे अधिक पसंद है ? उस खेल के बारे में तीन वाक्य बोलो।
4. कुछ बाहरी खेल होते हैं, कुछ भीतरी खेल। यहाँ कुछ खेलों के नाम दिए गए हैं, बताओ, इनमें से कौन बाहरी और कौन भीतरी खेल हैं ?

फुटबॉल	हॉकी	लूडो	क्रिकेट	कैरम	शतरंज

5. कौन किस खेल का खिलाड़ी है ? रेखा खींचकर मिलाओ :



(क) जयंत तालुकदार	बैडमिंटन
(ख) दीपांकर भट्टाचार्य	क्रिकेट
(ग) मनालिसा बरुवा मेहता	शूटिंग
(घ) बाइचुंग भुटिया	आर्चरी
(ङ) अभिनव बिंद्रा	टेनिस
(च) सचिन तेंदुलकर	दौड़
(छ) ध्यानचंद	फुटबॉल
(ज) पी. टी. ऊषा	बॉक्सिंग
(झ) शिव थापा	हॉकी



6. उत्तर दो :
   (क) अधिक देर तक 'टी.वी.' देखने से क्या नुकसान होता है ?
   (ख) खेलने के क्या-क्या फायदे हैं ?
   (ग) डॉक्टर और वैज्ञानिक क्या मानते हैं ?
   (घ) शरीर को स्वस्थ रखने के लिए क्या जरूरी है ?
   (ङ) कुछ बच्चे हाथों में 'रिमोट' लेकर क्या करते हैं ?
   (च) अपने अंचल के किसी एक प्रसिद्ध खिलाड़ी का नाम बताओ।

7. उत्तर लिखो :

(क) खेलने का आनंद कैसा है ?

(ख) खेल हमारे मन को क्या करता है ?

(ग) कुछ बच्चे पूरा दिन 'टी.वी.' के सामने बैठकर क्या करते हैं ?

(घ) किन्हीं चार खेलों के नाम लिखो।

8. किसी एक खेल के बारे में दस पंक्तियाँ लिखो :

9. आओ, सही शब्द चुनकर वाक्यों को फिर से लिखें :

(क) लड़का खेलता/खेलती है। .....

(ख) लड़की खेलता /खेलती है। .....

(ग) चिड़िया आकाश में उड़ता/उड़ती है। .....

(घ) घोड़ा दौड़ता/दौड़ती है। .....

(ङ) गाय घास खाता/खाती है। .....

10. आओ, इन वाक्यों को पढ़ें और समझें :

लड़का खेलता है।	लड़के खेलते हैं।
लड़की नाचती है।	लड़कियाँ नाचती हैं।

अब इन वाक्यों को पूरा करो :

(क) बकरा भागता है।	बकरे --------।
(ख) लड़की दौड़ती है।	लड़कियाँ------।
(ग) बच्चा रोता है।	बच्चे------।
(घ) चिड़िया उड़ती है।	चिड़ियाँ ----।
(ङ) कपड़ा सूखता है।	कपड़े -----।

11. नीचे दी गई क्रियाओं की सहायता से वाक्य बनाओ :

जाना : राम बाजार जाता है।

खेलना : लड़का .....

खाना : गाय .....

हँसना : फातिमा .....

उड़ना : चिड़िया .....

पढ़ना : हायला .....

12. आओ, जान लें :

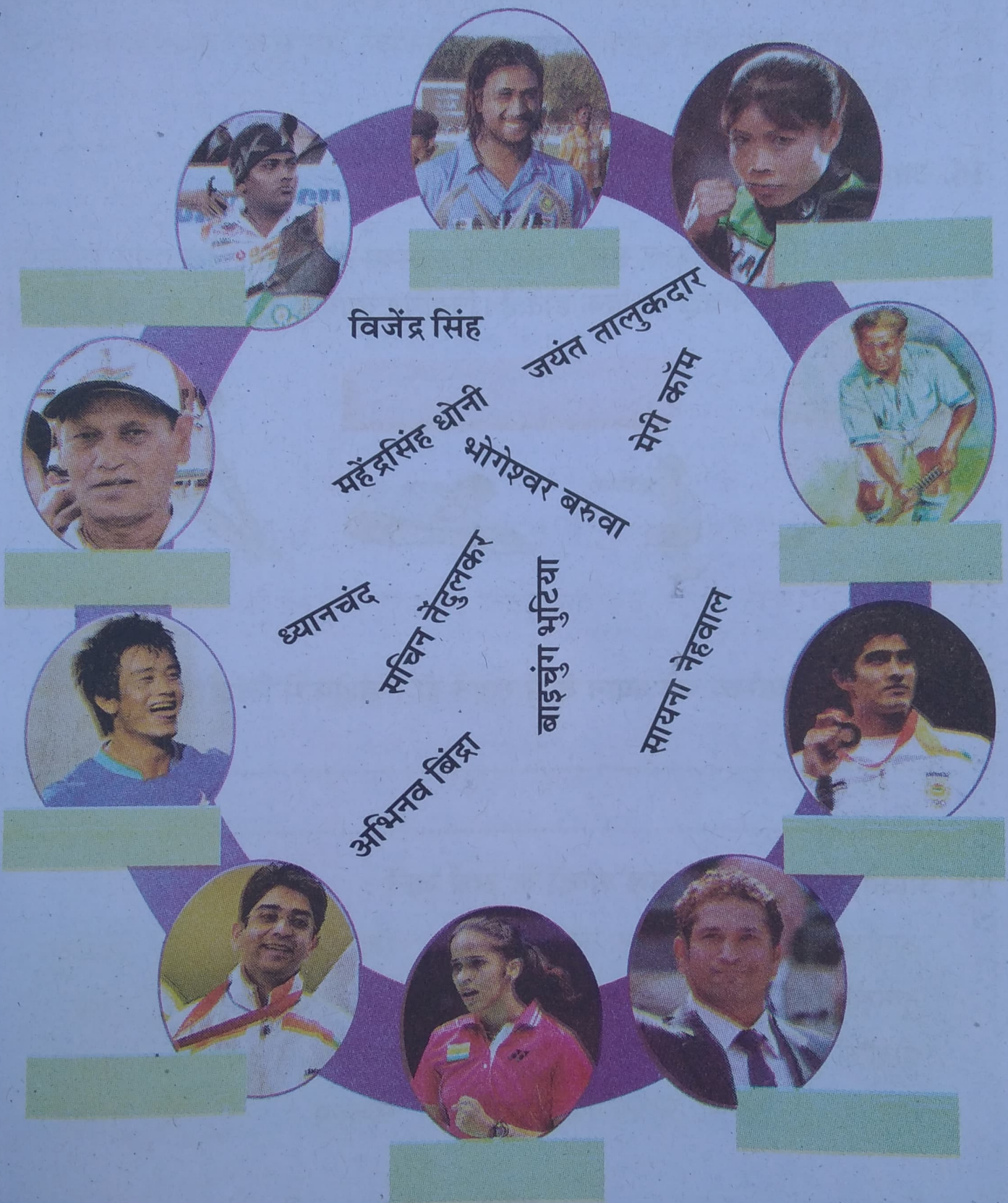
लोग पहले ये खेल भी खेलते थे :

गुल्ली-डंडा, लुका-छुपी, ओका-बोका, गोली, कौड़ी।

⇒ **ये खेल कैसे खेले जाते थे ? जानकारी प्राप्त करो।**

13. नीचे दिए गए चित्रों को देखकर उनके साथ जुड़े खेलों के नाम लिखो :

14. आओ, चित्र देखकर नाम लिखें :



15. निम्नलिखित पंक्तियों में उचित विराम-चिह्न लगाओ और सही ढंग से पढ़ो :

मधुस्मिता ने अपनी सहेली रिंकी से पूछा तुम सबसे अधिक कौन खेल पसंद करती हो रिंकी ने तुरंत कबड्डी खेल बताया मधुस्मिता रिंकी पिंकी और सुजान बातचीत करते करते अपने स्कूल पहुँचे

16. आओ, जानें :

बच्चो ! तुमने यह जरूर समझ लिया कि स्वास्थ्य ही धन है। खेल हमारे शरीर को तंदुरुस्त बनाए रखने में बड़े सहायक होते हैं। नियमित व्यायाम तन और मन को संतुलित रखता है।

व्यायाम करो, स्वस्थ रहो

17. तुम अपने स्वास्थ्य का ध्यान कैसे रखते हो ? संक्षेप में लिखो।

.....

.....

18. आओ, पाठ में आए कुछ शब्दों के अर्थ जानें :

अनोखा	=	अनूठा, निराला	सेहत	=	स्वास्थ्य
नुकसानदायक	=	क्षतिकारक	आँखों की रोशनी	=	दृष्टि
परेशानी	=	दिक्कत, असुविधा	मतलब	=	अर्थ
रोज	=	प्रत्येक दिन	संकल्प	=	प्रतिज्ञा