

10



0331CH10



खेल गीत

रस्साकशी

जोर लगाओ, हेर्इ सा!
हेर्इ सा! भई, हेर्इ सा!

सीना ताने रहो अकड़ कर,
रस्सा दोनों ओर पकड़ कर,
तिरछे पड़ कर, कमर जकड़ कर,
जोर लगाओ, हेर्इ सा!
हेर्इ सा! भई, हेर्इ सा!

खींचो, खींचो, जोर लगाओ,
पैर गड़ा कर, पीठ अड़ाओ,
आड़ी-तिरछी चाल भिड़ाओ,
जोर लगाओ, हेर्इ सा!
हेर्इ सा! भई, हेर्इ सा!



रस्सा नहीं फिसलने पाए,
साथी नहीं बिचलने पाए,
जोश-खरोश न ढलने पाए,
जोर लगाओ, हई सा!
हई सा! भई, हई सा!

हुए पसीने से तर सारे,
सफल हुए सब दाँव करारे,
इधर हमारे, उधर तुम्हारे,
जोर लगाओ, हई सा!
हई सा! भई, हई सा!

—कन्हैया लाल 'मत'



इकाई 3 – आओ खेलें

83



बातचीत के लिए ▶

1. आप कौन-कौन से खेल खेलते हैं?
2. आपका सबसे प्रिय खेल कौन-सा है?
3. ऐसे खेलों के नाम बताइए जिनमें दो टीमें आमने-सामने होती हैं?
4. आपने रस्सी का प्रयोग करते हुए कौन-कौन से खेल खेले हैं?
5. वे कौन से खेल हैं जिन्हें खेलने के लिए हमें अधिक साथियों की आवश्यकता पड़ती है?



सोचिए और लिखिए ▶

1. कविता में “जोर लगाओ, हेई सा! हेई सा! भई, हेई सा!” क्यों कहा गया है?
2. कविता में शरीर से जुड़े किन-किन अंगों का वर्णन हुआ है? ढूँढ़कर लिखिए।
3. रस्साकशी के खेल में जीतने के लिए क्या-क्या करना पड़ता है?
4. चित्र में दिखाया गया खेल रस्साकशी कैसे खेला जाता है, लिखिए —



84

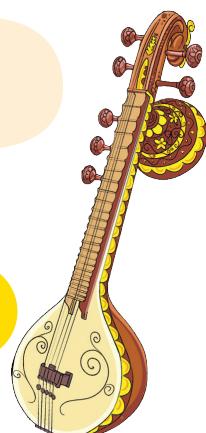
वीणा 1 | कक्षा 3

2. आपने बहुत से खेल खेले होंगे। आइए, चित्र देखकर खेल पहचानिए—



इकाई 3 – आओ खेलें

85





भाषा की बात

- कविता में अकड़-पकड़ जैसे तुक मिलने वाले शब्दों का प्रयोग किया गया है। आप भी तुक मिलने वाले शब्द सोचकर लिखिए—

अकड़	पकड़

- आइए खेलें ‘मात्रा हटाओ, दूसरा शब्द बनाओ, जादू दिखाओ’ का खेल

उदाहरण—

भार

भर

इसी प्रकार नीचे दिए गए शब्दों की मात्रा हटाइए और उसके सामने नया शब्द लिखते हुए अपना जादू दिखाइए—

(क)

काम

.....

.....

(ख)

बीस

.....

.....

(ग)

मेला

.....

.....

(घ)

यही

.....

.....





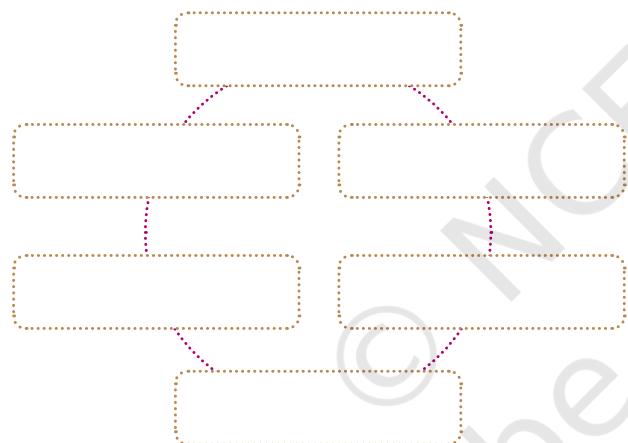
कविता से आगे



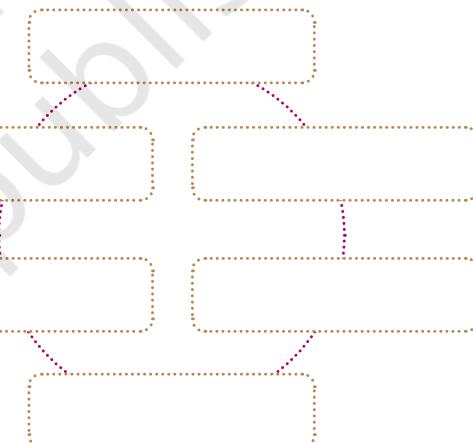
1. नीचे कुछ खेलों के नाम दिए गए हैं। इनमें से कुछ खेल घर से बाहर मैदान में खेले जाते हैं और कुछ घर के भीतर खेले जाते हैं। घर से बाहर तथा घर के भीतर खेले जाने वाले खेलों को छाँटते हुए उन्हें अलग-अलग लिखिए—

फुटबॉल लूडो साँप-सीढ़ी हॉकी शतरंज चिड़िया उड़
रस्साकशी क्रिकेट कैरमबोर्ड खो-खो टेबल टेनिस गिट्टे

**घर के भीतर
खेले जाने वाले खेल**



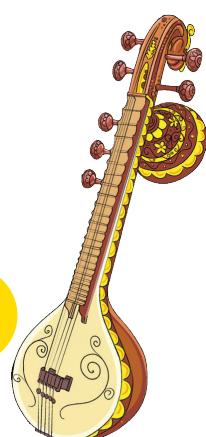
**घर के बाहर
खेले जाने वाले खेल**



2. आपका सबसे प्रिय खेल कौन-सा है? उसके बारे में चार पंक्तियाँ लिखिए—
-
.....
.....
.....

इकाई 3 – आओ खेलें

87



3. आओ बताएँ—



मेरा नाम सलोनी है।
तुम्हारा नाम क्या है?



मैं प्रतिदिन शाम को
मित्रों के साथ खेलती हूँ।
तुम कब और किसके
साथ खेलते हो?



मुझे छिपा-छिपी
खेलना बहुत अच्छा
लगता है और तुम्हें?



खेलने से मैं शरीर
में ऊर्जा और फुर्ती
अनुभव करती हूँ।

मेरा नाम

है



मैं

.....
.....



मुझे

.....
.....



खेलने से मैं

.....
.....



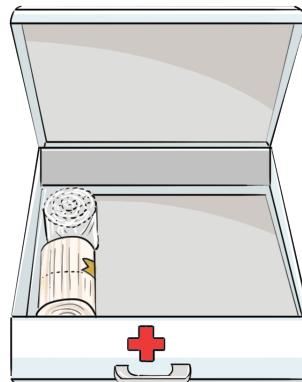
बनाइए

खेल खेलते समय प्रायः छोटी-छोटी चोट लग जाती है। जब आपको चोट लगती है, तब आप क्या-क्या करते हैं? अपने लिए एक छोटा-सा डिब्बा बनाइए और बताइए कि आप उसमें रुई और पट्टी के अतिरिक्त क्या-क्या रखेंगे?



88

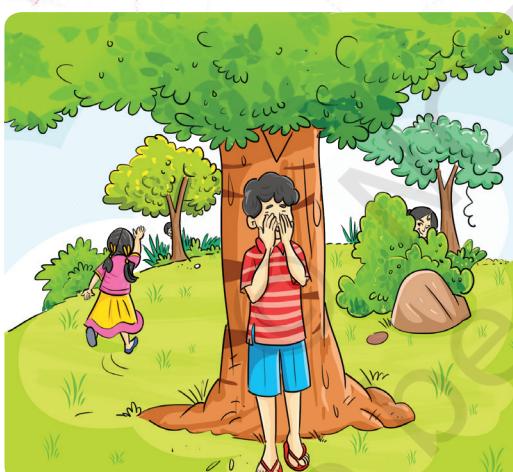
वीणा 1 | कक्षा 3





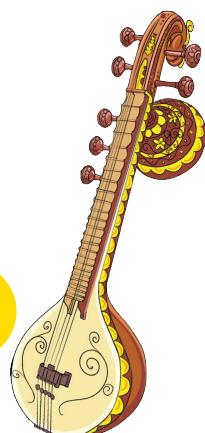
कुछ नया करें

1. नीचे कुछ खेलों के चित्र दिए गए हैं। आप इनमें से अपने मनभावन खेल को पहचानिए और उस खेल में रुचि होने का कारण भी लिखिए—



इकाई 3 – आओ खेलें

89



2. चित्रों में अपनी रुचि के अनुसार रंग भरिए। चित्रों में दर्शाए गए किसी एक खेल के बारे में अपने विचार लिखिए—



90

वीणा 1 | कक्षा 3

(पढ़ने के लिए)

ट्रैफिक जाम

सुगे ने सुगे से पूछा,

क्या होता है ट्रैफिक जाम ?

जैसे पूरा झुंड हमारा,

खाने लगे एक ही आम ।

— मनोज कुमार झा

(इकतारा ट्रस्ट से साभार)

