

ધોરણ : ૩

પર્યાવરણ

૧૮.

રમતાં-રમતાં

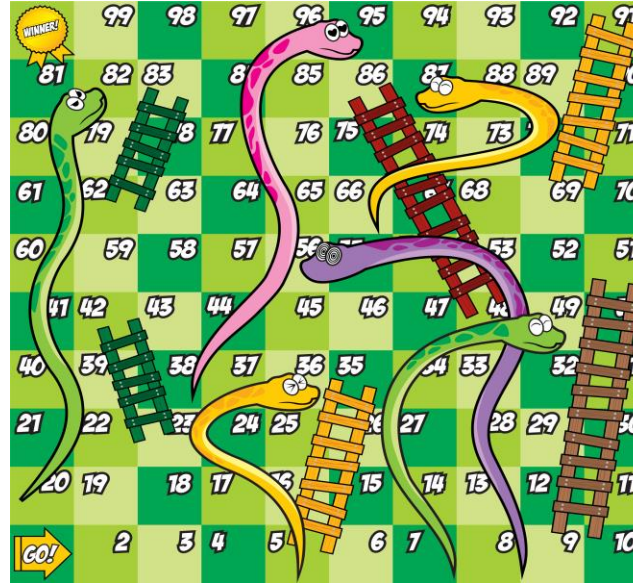


રમત

છન્ડોર ગેમ્સ

ઘરમાં રમી શકાય
તેવી રમતોને છન્ડોર
રમત કહેવાય

- સાપસીડી
- ચેસ
- કેરમ

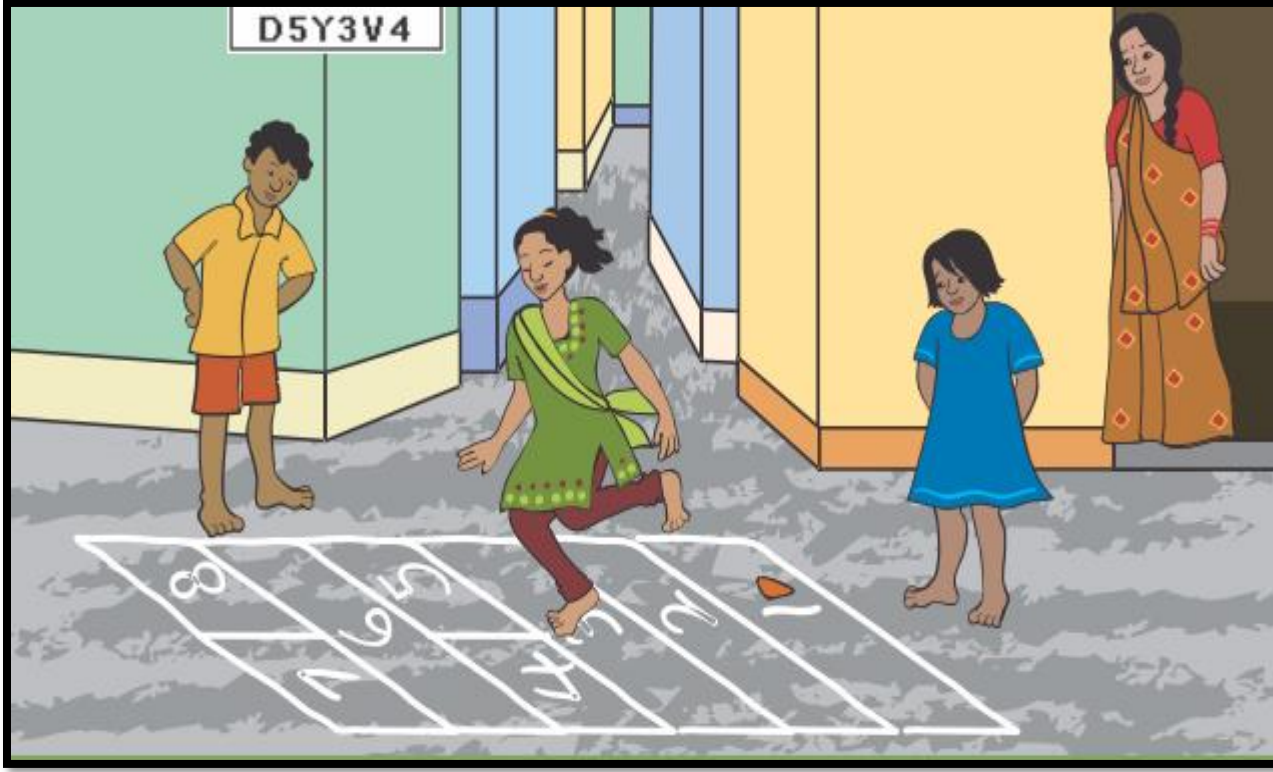


આઉટડોર ગેમ્સ

ઘરની બહાર રમી
શકાય તેવી રમતોને
આઉટડોર રમત
કહેવાય.

- કબડ્ડી
- ખો-ખો
- વોલીબોલ
- ક્રિકેટ





બધાં બાળકો શેરીમાં
પગથિયાં રમત રમતાં હતાં.
અવંતિકા અને તેની બહેન
નંદિતા પણ રમતી હતી. પરંતુ
નંદિતા આ રમત સારી રીતે
રમી શકતી ન હતી. તેને આ
રમત અંગે ખાસ જાણ ન હતી.

અવંતિકા : નંદિતા, મને ધ્યાનથી સંભાળ. રમતને સમજ, ઠીકરું પહેલા
ખાનામાં નાખ. પછી એક પગે એક ખાનું ફૂટી બીજા ખાનામાં પગ મૂક, યાદ
રાખ, જ્યાં ૪-૫ અને ૭-૮ લખ્યું છે ત્યાં જ રમાનાર બંને પગ મૂકી શકે છે.
તારા પગ દોરેલી લીટીને અડે નહિ તેનું ધ્યાન રાખજે. જો અડી જશે, તો તું
રમતમાં આઉટ થઈશ.





જ્યારે તું છેલ્લા ખાના પાસે
પહોંચે ત્યારે રમનારે પાછું ફરવું
. જ્યારે તું પાછી ફરે ત્યારે ઠીકરું
ઉઠાવી તેને પાછું લાવવું . એક
વખત આ રીતે કરી લીધા પછી
હવે, ઠીકરું તેના પછીના ખાનામાં
નાખવું. આ જ રીતે, ઠીકરું
વારાફરતી એક પછી એક
ખાનામાં નાખીને રમત આગળ
વધારવી.

બાળકોએ ફરીથી રમવાનું શરૂ કર્યું. ઘણા સમયથી કાકી તેમને રમતા જોઈ
રહ્યાં હતાં. કાકીને પણ તેમની સાથે રમવાની ઈચ્છા થઈ. તે પૂછ્યા વગર
રહી શક્યાં નહિ.



કાકી કહ્યું : “ હું તમારી સાથે રમી શકું ?”

આ સાંભળી રમતાં બધાં બાળકો મોટેથી હસવા લાગ્યા.

અવંતિકા : કાકી, તમે રમશો ?

કાકી : શું તું એમ વિચારે છે કે, હું પગથિયાંની રમત ના રમી શકું ? તારી જેટલી ઉમરે હું ઘણી બધી રમતો રમતી હતી.

નંદિતા : કાકી, તમે કઈ-કઈ રમતો રમતાં હતાં ?

કાકી : લંગડી, સંતાકૂકડી, સતોડિયું અને બીજી ઘણી રમતો અમે રમતાં. કબડ્ડીમાં અમારી ટુકડી આસપાસના ગામની ટુકડીઓમાં સૌથી સારી કહેવાતી હતી.

રજત : કાકી, તમને રમવા આટલો સમય કેવી રીતે મળતો હતો ? અમને તો

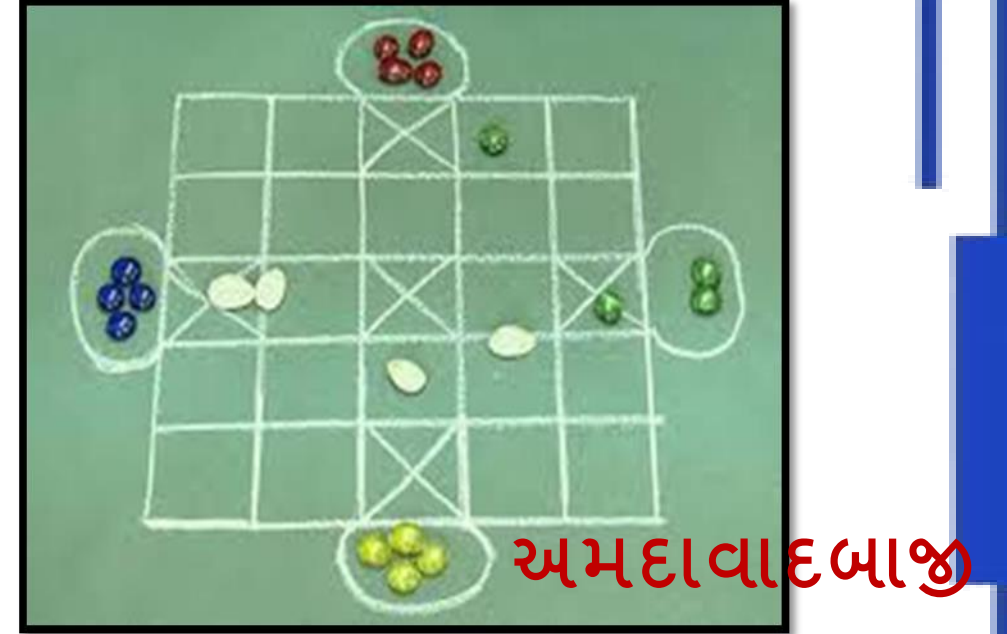
રમવા માટે સમય જ નથી.

કાકી : ન જ મળે. તમે આખો દિવસ ટી.વી. જોવામાં જ રહો છો.



ભૂલાતી જતી કેટલીક જૂની રમતો

- પગથિયાં
- ચોપાટ
- લખોટી
- ભમરડા
- ગિલ્લી દંડા
- સતોડિયુ
- ખુતામણી દાવ
- થપ્પો દાવ
- પકકડ દાવ
- લંગડી







ફૂટ બોલ



કબડ્ડી



હોકી



ક્રિકેટ

આ ઉપર રમવાની

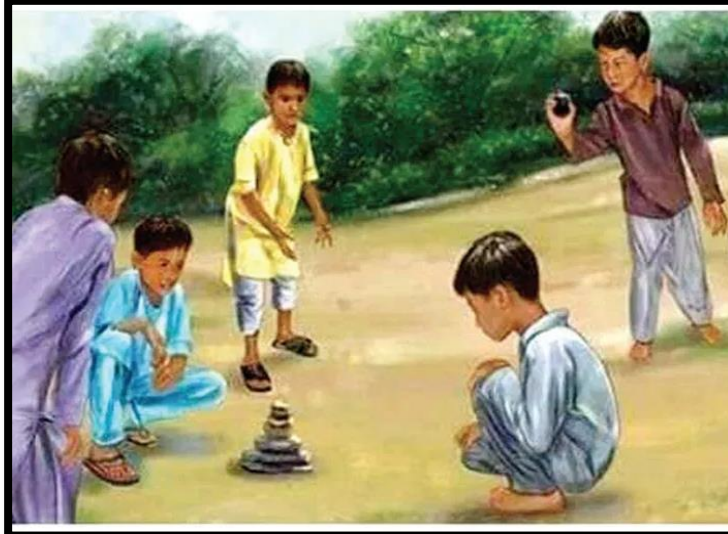
નંદિતા : કાકી, કાકા પણ આ બધી રમતો રમતાં હશે ?

કાકી : તેઓ લખોટીઓ, સતોડિયું, કુસ્તી, કબડ્ડી, ગિલ્લીદંડા અને બીજી ઘણી રમતો રમતાં. જ્યારે તે પતંગ ઉડાવે, ત્યારે તો તે જમવાનું પણ

ભૂલી જતાં !

નંદિતા : કાકી, વાતો ન કરો અહીં આવો. આપણે રમીએ.

કાકીએ બાળકો સાથે રમવાનું શરૂ કર્યું. તેઓ થોડો સમય રમ્યા અને વરસાદ ચાલુ થઈ ગયો.



□ વિચારો અને લખો :

➤ તમે કઈ-કઈ રમતો રમો છો ?

સંતાકૂકડી

કબડ્ડી

ચેસ

ક્રિકેટ

ગિલ્લીદંડા

લંગડી





બધાં બાળકો : અરે રે !

કાકી : ચાલો, બાળકો ઘરમાં રમવા
જઈએ. બધાં બાળકો આ
સાંભળી રાજી થઈ ગયાં.

બધાં બાળકો : હા ચાલો, કાકીનાં
ઘરમાં રમવા

જઈએ.

બધાં કાકીના ઘરમાં આવ્યા. ઘરમાં
અંદર કાકા અને ફોઈ ચેસ રમતાં હતા.

અવંતિકા : આપણે શું રમીશું ?

રજત : ચાલો, આપણે 'ઘર ઘર' રમીએ.

બધાં બાળકો : 'ઘર-ઘર' રમવા તૈયાર થયાં.

રજત : જો આપણી પાસે ઢીંગલી હોય તો આપણે તેની સાથે રમી શકીએ.

કાકી : શું તમને ઢીંગલી જોઈએ છે ? ચાલો, આપણે ઢીંગલી બનાવીએ.



કાકી થોડાં જૂના કપડાં લઈ આવ્યા. કાકીની મદદથી બાળકોએ ઢીંગલી બનાવી. થોડાં બાળકોને કેરમ અને બીજાને ચેસની રમત રમવી હતી. તેઓએ જુથ બનાવ્યાં અને રમવાનું ચાલુ કર્યું.



ચેસ



કેરમ



ટેબલ-ટેનીસ



સ્નૂકર



લૂડો



ઈનડોર
રમત



વ્યક્તિગત રમતો



દોરડા કૂદ



તીરંદાજી



સ્વિમિંગ



વેઘટ લિફ્ટિંગ



વિચારો અને લખો :

નીચે આપેલા કોષ્ટકમાં પાઠમાં આપેલી બધી રમતોનાં નામ લખો. જે રમતો ઘરમાં રમતી હોય તેની સામે દોરો. જે રમતો ઘરની બહાર રમાતી હોય તેની સામે દોરો. રમત રમવા જોઈતા ખેલાડીઓની સંખ્યા લખવાનું ભુલશો નહિ. જો બીજી વસ્તુઓ રમત માટે જરૂરી હોય તો

પાઠમાં દર્શાવેલી રમતો	ઘર/બહાર	ખેલાડીઓની સંખ્યા	જોઈતી વસ્તુઓ
પગથિયાં	જો	૩ કે તેથી વધુ	ઠીકરું
સંતાકૂકડી	જો	૪ કે તેથી વધુ	-
લખોટીઓ	જો	૨ કે તેથી વધુ	લખોટીઓ
ગિલ્લી દંડા	જો	૨ કે તેથી વધુ	ગિલ્લી અને દંડો
પાંચીકા	ઘર	૨ કે તેથી વધુ	પાંચ ગોળ પથ્થર

❑ શું તમે પગથિયાંની રમત જેવી બીજી કોઈ રમત રમો છો ?

✓ હા

❑ આ રમતનું નામ શું છે ?

✓ કુંડાળા કૂદ

❑ રમતનું ચિત્ર દોરો.



ઘાઢ કરો અને લખો :

□ શું તમે તમારા કુટુંબનાં સભ્યો સાથે રમતો રમો છો ?

કુટુંબના સભ્ય	રમતનું નામ
માતા-પિતા	ચેસ
કાકા – ફોઈ	નવો વેપાર
મિત્રો	પકકડ દાવ
ભાઈ- બહેન	ધર-ધર
દાદા-દાદી	કેરમ



- ❑ તમારા વિસ્તારના કોઈ પ્રખ્યાત રમતવીરને જાણો છો ? હા, તો તેઓનું નામ અને રમત અંગે લખો.
- ✓ હા, હું મારા વિસ્તારના પ્રખ્યાત રમતવીરને જાણું છું. તેમનું નામ રવિન્દ્ર જાડેજા છે તેવો ક્રિકેટની રમત સાથે સંકળાયેલા છે.
- ❑ દડાથી રમી શકાય એવી કેટલી રમતો તમે જાણો છો ? તેમનાં નામ દડામાં લખો.



ટેનિસ

હોકી

ક્રિકેટ

ફૂટબોલ

બાસ્કેટ બોલ

ટેબલ ટેનિસ



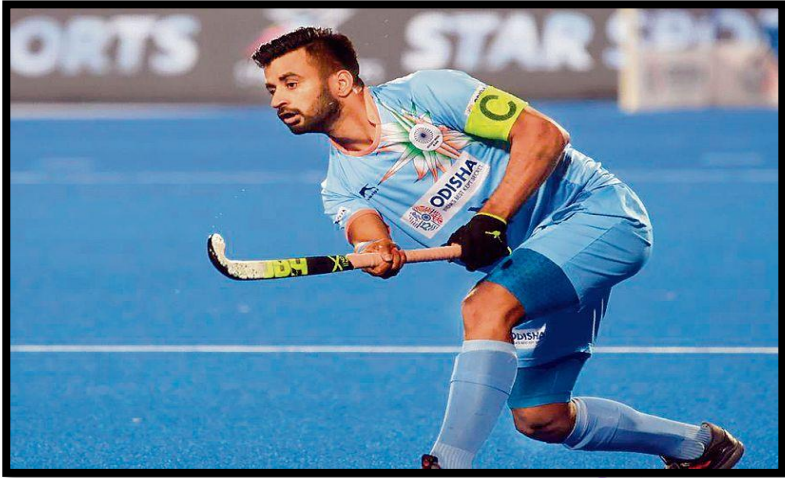
જુદી જુદી રમત ના પ્રખ્યાત રમતવીરો



ક્રિકેટ - M.S. ધોની



બેડમિન્ટન – સાનિયા નેહવાલ



હોકી – મનપ્રીત સિંઘ



ટેબલ ટેનીસ – મનિકા બટ્ટા





ફૂટબોલ - ભાઈચુંગ ભાટિયા



બાસ્કેટ બોલ- સતનામ સિંઘ



ટેનીસ : સાનિયા મિર્ઝા



P.T. ઉષા



❑ શું તમે લજ્જા ગોસ્વામી વિશે સાંભળ્યું છે ? તે કઈ રમત રમે છે ?
રમત શોધી કાઢો અને તેનું નામ લખો.

✓ હા, હું લજ્જા ગોસ્વામીને ઓળખું છું. તે રાઇફલ શૂટિંગમાં ચેમ્પિયન છે
અને શૂટિંગ નામની રમત રમે છે.

❑ બીજી કઈ-કઈ રમતો તમને વધુ પસંદ છે ?

✓ મને ક્રિકેટ, વોલીબોલ, કબડ્ડી, સંતાકૂકડી, લંગડી વગેરે રમતો ખૂબ પસંદ
છે.



❑ પૂછો અને લખો :

➤ વડીલોને પૂછો. જ્યારે તેઓ બાળક
હતા ત્યારે કઈ રમતો રમતા હતા ?

- | | |
|-----------|----------------|
| - પકકડદાવ | - આંબલી- પીપળી |
| - લખોટી | - નદી- |
| - ભમરડા | - પૂર્વતરિદડી |



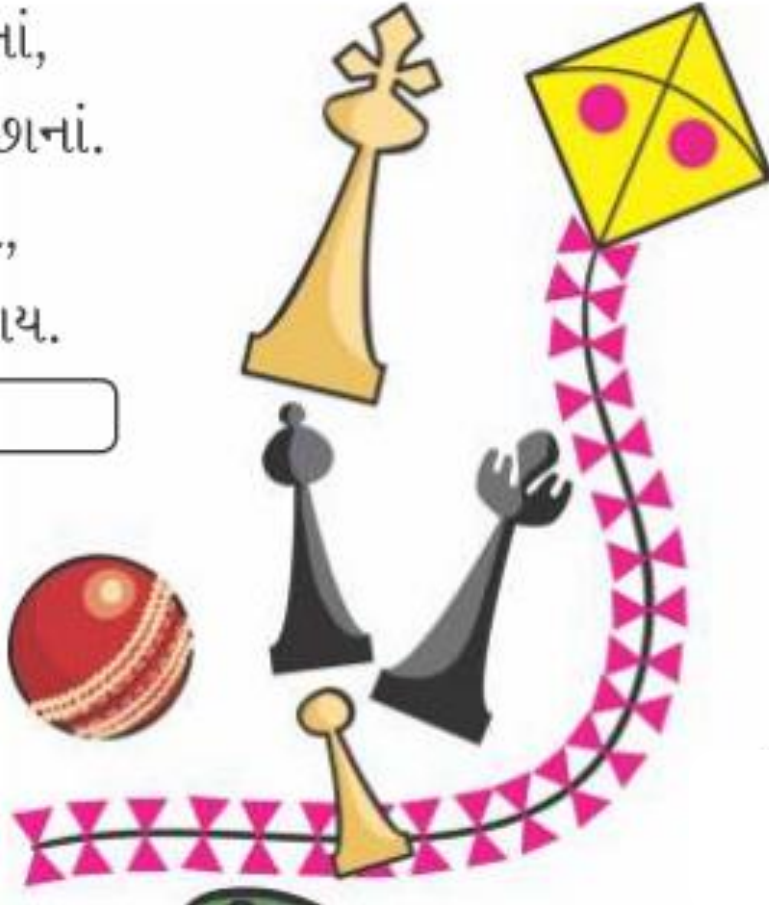


વિચારો અને લખો :

કોયડાને ચિત્રો સાથે જોડો. આપેલી જગ્યામાં રમતનું નામ લખો.

કાચના એ કંચા નાનાં,
જે જીતે એ રહે ન છાનાં.
જે કંચાને તાકી જાય,
એ વિજેતા જાહેર થાય.

લખોટી



જો સાપ પર તમે આવી જાવ,
આનાથી તો ન ગભરાવ.
રમતમાં સીડી પણ આવી જાય,
તુરંત આગળ પહોંચી શકાય.

સાપસીડી



તેને પાંખો નથી પણ ઊડી શકે,
દૂર-દૂર સુધી એ જઈ શકે.

પતંગ

રાજા, રાણી, એક્કો ને ગુલામ,
બધાં મળીને થાય કુલ બાવન.

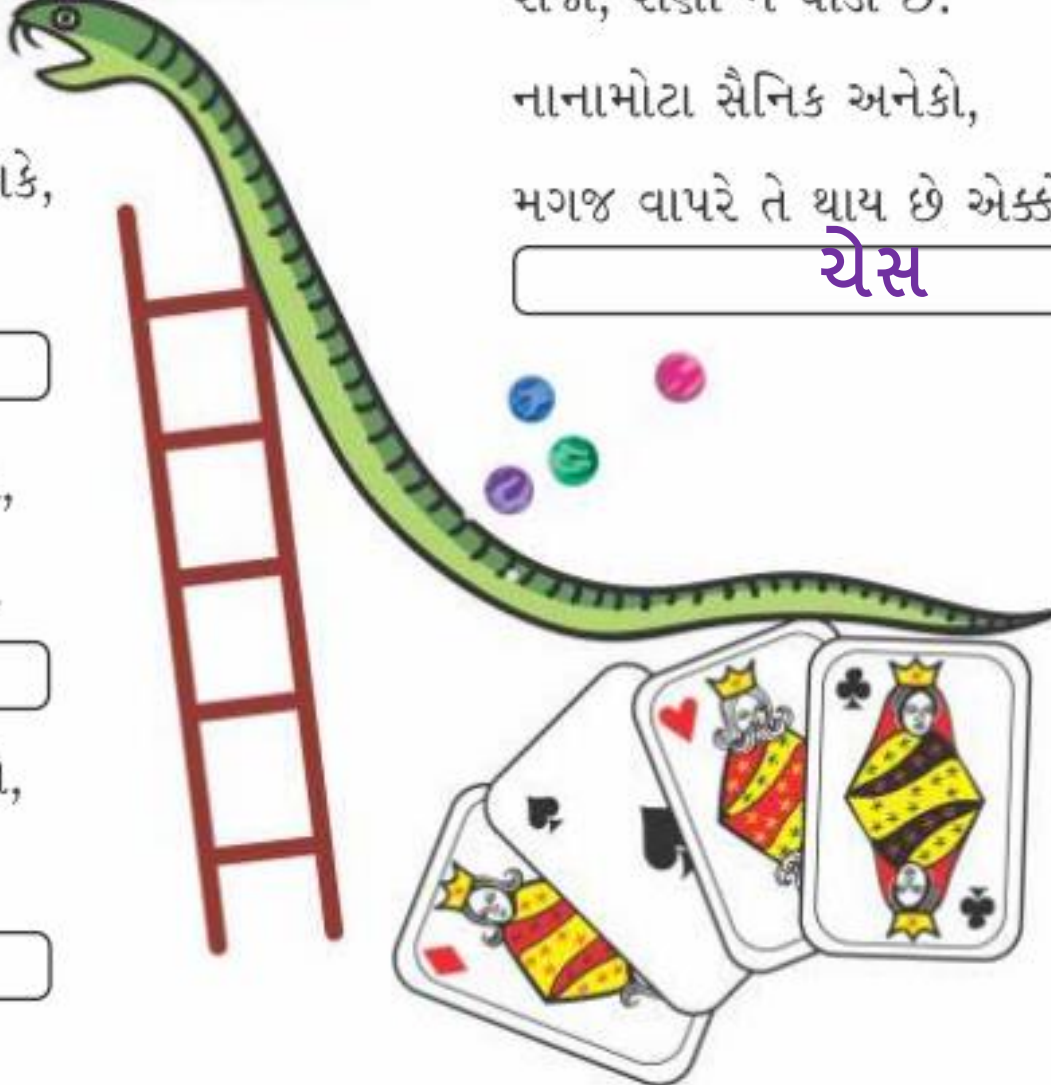
બાજુપત્તી

ચોગ્ગા અને છક્કાના રન મળે,
રન મળે તો શતક બને.

ક્રિકેટ

સફેદ-કાળા પાટિયા પર,
રાજા, રાણી ને ઘોડો છે.
નાનામોટા સૈનિક અનેકો,
મગજ વાપરે તે થાય છે એક્કો.

ચેસ



❑ રમત રમવા ઉપરાંત, તમને બીજું શું કરવું ગમે છે ?

✓ મને રમત રમવા ઉપરાંત બીજા ઘણાં કામ કરું છું, જેમ કે ભણવાનું, ટીવી જોવાનું, ગીત ગાવાનું, ચિત્ર દોરવાનું, ડાન્સ કરવાનું, વાસળી વગાડવાનું, કરાટે, ખરીદી કરવાનું, દાદા-દાદી સાથે મંદિરે જવાનું, વૃક્ષો અને છોડને પાણી પાવાનું વગેરે.

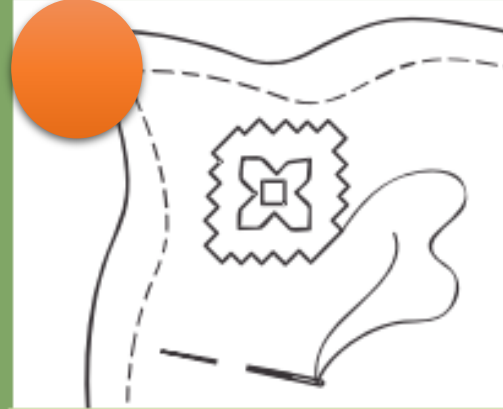


રંગ પૂરો

તમારા કુટુંબનાં સભ્યો બીજું શું કામ કરે છે ? તમારા કુટુંબનાં સભ્યો નવરાશ ની પળોમાં શું કરે છે ? તે ચિત્રોમાં રંગ ભરો. જરૂર જણાય ત્યાં ચિત્ર દોરો અને લખો.



વાંચવું



સીવણકામ અને ભરતકામ કરવું



નૃત્ય કરવું



વાતો કરવી



છોડની સંભાળ રાખવી

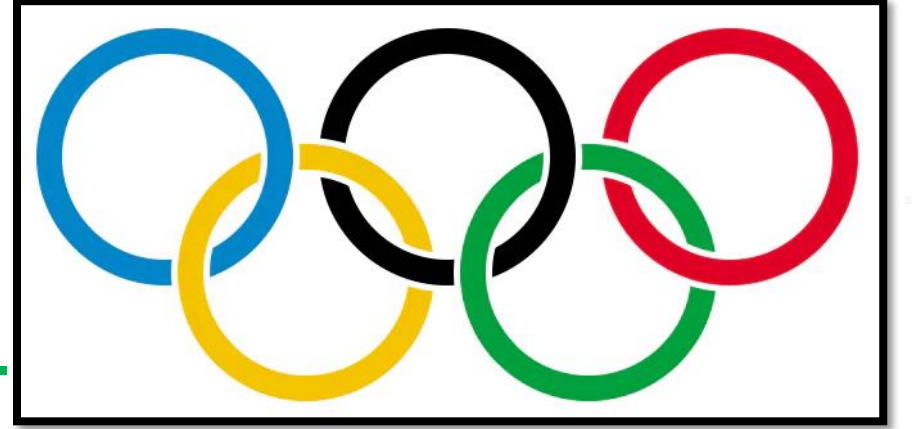


ટપાલટિકિટ સંગ્રહ કરવી



ઓલમ્પિક રમતોત્સવ

- ઓલમ્પિક રમતોત્સવ વિશ્વનો સૌથી મોટો રમતોત્સવ છે.
- જેમાં વિશ્વના 200 કરતાં વધારે દેશના ખેલાડીઓ જુદી જુદી રમતોમાં ભાગ લે છે.



ખેલ મહાકુંભ



- રમતગમતને વેગ આપવા અને રમતગમત ક્ષેત્રની પ્રતિભાઓને શોધીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે ગુજરાત સરકાર દ્વારા દર વર્ષે ખેલ મહાકુંભનું આયોજન પણ કરવામાં આવે છે.
- જેમાં વિજેતા ખેલાડીઓને ઈનામ આપી પ્રોત્સાહિત કરવામાં પણ આવે છે.



THANKS

૧૮. રમતી-રમતી



FOR WATCHING

