

6th ਜਮਾਤ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ)

ਪਾਠ - 4 ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ- 1, ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ

2. ਭੰਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪੁੱਗਣ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ?

ਉੱਤਰ- ਪੁੱਗਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲ ਕੇ ਉਲਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਕਰ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਪੁੱਠੇ ਰੱਖੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਦੇ ਹੱਥ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰੇ-ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ- ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਦੌੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਬਲ, ਫੁਰਤੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਚੁਸਤੀ ਆਦਿ ਗੁਣ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਜੇ ਕੇਵਲ ਠੀਕਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਤੋਂ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਕਈ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਖੇਡ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ?



ਉੱਤਰ- ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ—ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਲੇ ਨੂੰ ਕੀਲਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਗਲੀ-ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿੱਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਬੱਚੇ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਸੀ।

ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਦਾ,

ਕਰ ਲੈ ਵੀ ਹੀਲਾ,

ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਰਲ ਕੇ,

ਖੇਡਣਾਂ ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ।

ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕੀਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਫੇਰ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕੀਲਾ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ 5 ਤੋਂ 10 ਮੀਟਰ ਲੰਮੀ ਰੱਸੀ ਬੰਨ ਲੈਂਦੇ। ਸਾਰੇ ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੁੱਗ-ਪਗਾਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਪੁੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਬਾਂਦਰ ਸੱਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਬਾਂਦਰ ਬਣਿਆ ਬੱਚਾ ਕੀਲੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਬੜੀ ਚੌਕਸੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਾਏ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਜੁੱਤੀਆਂ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਂਦਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਉਸ ਹੋ ਗਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹੱਥ ਲਗਵਾਏ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਾਂਦਰ ਬੱਚਾ ਉੱਥੋਂ ਦੌੜੇਗਾ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਏਗਾ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ-ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਕੀ • ਬੱਚੇ ਬਾਂਦਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ

ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਂਦਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਦਰ ਬਣਨ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਲੋਕ-ਖੇਡ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ— ਕਈ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹਨ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਲੋਕ-ਖੇਡ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ- ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ 'ਕਾਜ਼ੀ ਕੋਟਲੇ ਦੀ ਮਾਰ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਲਗਪਗ 10-15 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਪਰਨੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਵੱਟ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੂਹਰਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਕੋਟਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਡੱਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲੀਕ ਮਾਰ ਕੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਲੀਕ ਉੱਤੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੁਆਲੇ ਕੋਟਲੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ :



ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਜੰਮੇ ਰਾਤ ਆਈ ਏਂ ਜਿਹੜਾ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੇ, ਉਹਦੀ ਸ਼ਾਮਤ ਆਈ ਏ। ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਇਹੀ ਗੀਤ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ 'ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਜੰਮੇ-ਰਾਤ ਆਈ ਏ ਬੋਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦਾ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਕੋਟਲੇ ਜੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੁੱਪ ਚੁੱਪੀਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਟਲਾ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੱਕਰ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਪਿੱਛੇ ਪਏ ਹੋਏ ਕੋਟਲੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ

ਕੋਟਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਸ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਟਲੇ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਰ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਟਲੇ ਦੀ ਮਾਰ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਟਲਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਹੀ ਕੋਟਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਟਲਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਖਾਲੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।