NEG fire
transformation through education

खेल से मेल

खेल के जरिए सामाजिक समावेशन

खेल से मेल

खेल के जरिए
सामाजिक समावेशन

खेल से मेल –
खेल के जरिए सामाजिक समावेशन (2016)

संकलन और प्रलेखन
अनिल कु. दास
शालिनी चौधरी
मानसी बी. भाटिया

सम्पादन और समीक्षा
राकेश कु. सिंह

समन्वय
शैरन फर्डीनेंड्स

विशेष सहयोग
अज्ञात मित्र
स्वाती भट्ट
संदीप टिर्की

न्यू एजुकेशन ग्रुप – फाउंडेशन फॉर इनोवेशन एंड रिसर्च इन एजुकेशन
(एन.ई.जी–फायर)

मार्च 2016 में प्रकाशित
केवल निजी वितरण के लिए

विषय सूची

आभार vi

अध्याय-1 परिचय 1

खेल से मेल– अवधारणा 1
सामाजिक बहिष्कार और बच्चे 2
सामाजिक समावेशन और केएसएम गतिविधियां 2
खेल के अन्य फायदे 4
केएसएम गतिविधियों की खास खूबियां 5
कुछ सामान्य नियम 6
खेलों का वर्गीकरण 7

अध्याय-2 प्रेरक (मोटर) कौशल विकसित करने पर केन्द्रित खेल 9

खेल 1: रेडियो 9
खेल 2: रेल का इंजन 9
खेल 3: हुके ले लू 9
खेल 4: डग डग डूश 10
खेल 5: दो कदम पीछे 10
खेल 6: बरसा आवाज 10
खेल 7: आर एम सम सम 11
खेल 8: रूको चलो 11
खेल 9: लीडर लीडर गतिविधि बदलो 11
खेल 10: मैंने गेंद पकड़ी 12
खेल 11: आंखों का इशारा 13
खेल 12: अप डाउन 13
खेल 13: जिप जैप 14
खेल 14: मेरा बंदर कहां है 14
खेल 15: लोगों में लोग 15
खेल 16: हाकी काकी 15
खेल 17: क्रॉस हैंड 16
खेल 18: खेलेंगे कूदेंगे 16
खेल 19: पैरों का चैनल 16

अध्याय-3 प्रकृति और पर्यावरण पर आधारित खेल 17

खेल 1: सूरज के देश में 17
खेल 2: छोटा हाथी बड़ा हाथी 18
खेल 3: इतना बड़ा पहाड़ 18
खेल 4: जानवर की नकल 19
खेल 5: पेड़, नदी, वर्षा और बादल 20
खेल 6: तरबूज (वाटरमेलन) 20
खेल 7: बाजरा 21
खेल 8: चूहों मौसी सो रही है 22
खेल 9: हाथी का बच्चा 23
खेल 10: अहा टमाटर बड़े मजेदार 24
खेल 11: धम्मक धम्मक जाता हाथी 24
खेल 12: एक खेल खेलेंगे, गोल–गोल घूमेंगे 25
खेल 13: फल फूल सब्जी 26

अध्याय-4 विज्ञान और गिनतियों पर आधारित खेल 27

खेल 1: दो का पहाड़ा 27
खेल 2: मुर्गी ने अंडा दिया 27
खेल 3: बोलो बोलो कितने 28
खेल 4: नम्बर की चाल 29
खेल 5: उत्तरी ध्रुव 29
खेल 6: एक से पचास गिनती 30
खेल 7: आठ कदम डांस 30
खेल 8: 1 2 3 ताली 31
खेल 9: शेर अंकल शेर अंकल टाइम कितना हुआ 31
खेल 10: टोपी ले लो टोपी 31
खेल 11: 1, 2, 3, 4 डांस 33

अध्याय-5 शरीर के अंगों पर आधारित खेल 35

खेल 1: सिर कंधे घुटने पांव 35
खेल 2: आजू गूजा 35
खेल 3: दो छोटे छोटे हाथ मेरे 37

अध्याय-6 असली जीवन दशाओं पर केन्द्रित खेल 39

खेल 1: क्या तुमने नाई देखा जी 39
खेल 2: एक बुढ़िया ने बोया दाना 40

खेल 3: घर किराएदार भूकम्प....42
खेल 4: दोस्त बचाओ....43
खेल 5: पसंद अपना–अपना....43
खेल 6: गधा ले लो गधा....44
खेल 7: रंगों में रंग....44
खेल 8: कभी खुशी कभी गम....45
खेल 9: हां नहीं....45

अध्याय-7 गानों और हावभाव वाले खेल 47

खेल 1: लम्बी दाढ़ी वाला बाबा....47
खेल 2: ओ मेरी ची ची....48
खेल 3: एक छोटी सी गुड़िया बनाएंगे....48
खेल 4: ले मशालें चल पड़े हैं लोग मेरे गांव के....49
खेल 5: हम गोल तुम गोल....49

अध्याय-8 मनोरंजक खेल 51

खेल 1: नाम वाली दौड़....51
खेल 2: राम रावण....52
खेल 3: टिंकू टिंकू टिंकू....52
खेल 4: राक्षस....53
खेल 5: डिब्बी डिब्बी डप्पे....53
खेल 6: पत्थर कागज कैंची....54
खेल 7: लड्डू....55
खेल 8: जलेबी....55
खेल 9: उंगली पकड़....55
खेल 10: बाघ मानव बंदूक....56
खेल 11: कौआ सावधान....56
खेल 12: रिमोट....56
खेल 13: मुझे चाहिए मुझे चाहिए....57
खेल 14: ताक धिना–धिन....57
खेल 15: अक्कड़ बक्कड़....57

आभार

न्यू एजुकेशन ग्रुप – फाउंडेशन फॉर इनोवेशन एंड रिसर्च इन एजुकेशन (एनइजी–फायर) शिक्षा के क्षेत्र में सन 2005 से काम कर रहा है जिसका मुख्य उद्देश्य भारत में विकास संगठनों के सहयोग से कमज़ोर वर्गों के बच्चों के लिए रचनात्मक कार्यक्रमों को तैयार करना तथा उनका कार्यान्वयन करना है। सामाजिक समावेश बतौर एक सिद्धांत एनइजी–फायर के सभी कार्यक्रमों का हिस्सा है। यह रिपोर्ट खेलों या 'खेल से मेल' (केएसएम) क्रियाकलापों को एक दस्तावेज के रूप में व्यक्त करने का एक प्रयास है, जो इसके अधिकांश कार्यक्रमों का एक महत्वपूर्ण घटक है, तथा खेल के जरिए बच्चों में सामाजिक समावेशन को बढ़ावा देता है।

इस प्रलेखन का उद्देश्य एक सुलभ पुस्तिका के रूप में संक्षिप्त एकल दस्तावेज तैयार करना है जिससे ज़मीनी स्तर पर शिक्षा के क्षेत्र में कार्य कर रहे शिक्षक, प्रशिक्षक तथा विकास कर्मी लाभान्वित हो सकें। इसमें क्रियाकलापों को उसी तरीके से दर्शाया गया है जैसे बच्चे प्रदर्शन करते हैं। तथापि, प्रशिक्षक और विकास कर्मी इन खेलों में अपने स्थानीय परिस्थितियों के अनुरूप नए आयाम, नियम और सामग्री जोड़ सकते हैं जिससे इसमें नयापन और रचनात्मकता लाया जा सके।

यह काम 'द ह्यूमन डेवलपमेंट सोसाइटी' (एचडीएस), नई दिल्ली, को सौंपा गया था। एचडीएस ने जानकारी और खेल–संग्रह के लिए भागीदारी के दृष्टिकोण को अपनाया है। जबकि बच्चों को केएसएम कार्यकलापों का प्रदर्शन करने के लिए कहा गया था, रिसर्च टीम ने खेलों के प्रलेखन के लिए लाइव प्रदर्शन, फोटोग्राफी, वीडियोग्राफी और बिहार तथा राजस्थान के साथी संगठन के प्रतिनिधियों, बच्चों और प्रशिक्षकों के साथ बातचीत को टूल के रूप में उपयोग किया हैं। इस पूरे प्रलेखन की प्रक्रिया को पूरा करने के लिए हम अनिल के. दास, शालिनी चौधरी और मानसी भाटिया के आभारी हैं।

फिल्ड कार्य के दौरान सहायक दो साथी संगठन, शिव शिक्षा समिति, रनौली, राजस्थान और सेंटर फॉर सोसल इक्विटी एंड इन्क्लूजन, बिहार की हम सराहना करते हैं। जिन बच्चों ने केएसएम कार्यकलापों का उत्साहपूर्वक प्रदर्शन किया और उनके माता–पिता, स्कूल शिक्षक और समुदाय के सदस्य, जिन्होंने हमें खेल से मेल और सामाजिक समावेश के बीच के संबंधों को समझने में मदद की, हम उनके लिए अपना विशेष आभार प्रकट करते हैं। जानकारी संग्रहण की प्रक्रिया में उनकी भागीदारी के बिना यह प्रलेखन संभव नहीं हो पाता।

मैं एजुकेशन और नॉलेज मैनेजमेंट टीम (इकेएम) को बधाई देते हूँ जिन्होंने इस प्रयास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। हमें निरंतर समर्थन देने के लिए प्रोग्राम, फाइनांस, मानव–संसाधन और प्रबंधन टीम सराहना के पात्र हैं।

हमें पूर्ण विश्वास हैं कि केएसएम कार्यकलापों का यह दस्तावेज न सिर्फ इसमें उल्लिखित खेलों को बढ़ावा देगा, बल्कि भारत के उन दूरदराज इलाकों में सामाजिक समावेशन की प्रक्रिया को मजबूत करेगा जहाँ सामाजिक समरसता का सामान्यतः अभाव देखा जाता है।

वेंकटेश कृष्ण
कार्यकारी निदेशक

अध्याय 1

परिचय

नए तरीकों तथा विधियों द्वारा शिक्षा का गुणात्मक विकास ऐसा एक प्रमुख क्षेत्र है जिस पर एनईजी–फायर की गतिविधियां केंद्रित हैं। क्वॉलिटी शिक्षा के कई पहलू हैं, क्योंकि इसमें शिक्षण सामग्री, शिक्षण विधियां, सीखने का माहौल, शिक्षकों की क्वॉलिटी, तथा दूसरे खास मुद्दे शामिल हैं जो सीखने की प्रक्रिया में मदद करते हैं। खेल से मेल, एनईजी–फायर की एक पहल है, जिसकी यह अनूठी सोच है कि सही खेल, सामाजिक समावेशी शिक्षा को बढ़ावा देते हैं, जिससे बच्चों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास में मदद मिलती है और समाज में बहिष्कार वाली ताकतें कमजोर पड़ती हैं।

खेल से मेल– अवधारणा

'खेल से मेल' एक उद्देश्य आधारित कार्यक्रम है, जिसमें खेल गतिविधि है और मेल या समावेशन उद्देश्य है। जहां खेल को खेल के अर्थ में ही इस्तेमाल किया गया है, वहीं मेल शब्द का अर्थ ज्यादा बड़ा है। खेल के मामले में, वे गतिविधियां खेल कहलाती हैं जो मनोरंजक होती हैं और प्रतिस्पर्धी नहीं होतीं, जिनमें शामिल लोगों के लिए कोई भौतिक हित जुड़े नहीं होते। इससे यह 'गेम' से अलग बन जाता है, जो कि मनोरंजक और प्रतिस्पर्धी भी होता है, जिसमें हर पक्ष अपने प्रतियोगी को शिकस्त देकर जीतने की स्पष्ट सोच रखता है। गेम आमतौर से टीम गतिविधि होती है, जिसमें टीम का हर सदस्य, सामूहिक जीत में मदद करता है, जिसमें कि टीम के सदस्यों को भौतिक लाभ भी मिल सकते हैं। गेम में, एक तरफ कई या एक खिलाड़ी जीतने के लिए खेलते हैं, जबकि खेल में हर कोई खेलता है लेकिन कोई हारता या जीतता नहीं है। इस खास सोच के आधार पर इस रिपोर्ट में गेम के बजाय खेल को इस्तेमाल किया गया है। खेल से मेल (केएसएम) की ज्यादातर लिखी गतिविधियां गेम के बजाय खेल की सोच को ही मजबूत बनाती हैं।

दूसरी तरफ, समावेशन शब्द सामाजिक समावेशन का संकेत देता है जो कि खेलों या केएसएम गतिविधियों का उद्देश्य है। सामाजिक समावेशन का अर्थ ऐसी कार्रवाईयों और सामाजिक प्रक्रियाओं से है जिनको अपनाने पर समाज में समानता बढ़ती है, वस्तुओं व सेवाओं तक समान पहुंच बनती है, और विकास में लोग व समूह बिना किसी भेदभाव के भागीदारी कर पाते हैं। यह लोगों की पहचान के आधार पर उनके बहिष्कार का विरोध करता है। हमारे समाज में विविधता होने की वजह से, कुछ खास तरह के लोगों का बहिष्कार, विविध पहचानों से लगभग सदैव ही जुड़ा रहता है। जहां बहिष्कार के कुछ उदाहरण हमारी सामाजिक व्यवस्थाओं और सांस्कृतिक तौर–तरीकों में हैं, वहीं कुछ अन्य व्यवस्थाओं की कमियों की वजह से होते हैं बावजूद इसके कि संविधान सभी को समानता की गारंटी देता है और अपने नागरिकों के लिए समान संरक्षण कानून लागू करता है। भारत में लागू राजनैतिक, न्यायिक और प्रशासनिक व्यवस्थाएं, जाति, लिंग, धर्म, नस्ल, आय व अन्य जिस्मानी आधारों पर किसी व्यक्ति से भेदभाव को नहीं मानतीं, लेकिन भारत में ऐसे लाखों लोगों के लिए सामाजिक बहिष्कार एक सच्चाई है, जो समाज में निचले पायदान पर रहते हैं, और यह सच्चाई यह इशारा करती है कि देश के प्रशासन में कुछ खामियां हैं और यह सामाजिक लोकतंत्र

हासिल करने में नाकाम रहा है। बहिष्कृत लोगों को मोटे तौर पर दो वर्गों में बांटा जा सकता है, जैसा कि नीचे बताया गया है।

सामाजिक समूह– दलित या अनुसूचित जातियां, आदिवासी या अनुसूचित जनजातियां, अन्य पिछड़ी जातियां, सर्वाधिक पिछड़ी जातियां जैसे कि बिहार के मुसहर और धार्मिक व भाषाई अल्पसंख्यक (इन लोगों में, महिलाओं और बच्चों को सर्वाधिक बहिष्कृत माना जाता है क्योंकि वे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आर्थिक शोषण के लिहाज से सर्वाधिक असुरक्षित होते हैं)।

- **सेक्टरवार समूह**– बाल श्रमिक, घरेलू नौकर, असंगठित क्षेत्र के श्रमिक, ठेका मजदूर, अकुशल श्रमिक, हाथ से मैला उठाने वाले, ग्रामीण और वनवासी समुदाय (जिनकी आजीविका के स्वतंत्र स्रोत नहीं होते), खेतिहर मजदूर, सीमांत किसान, विकलांग लोग, एचआईवी/एड्स से पीड़ित व्यक्ति, तथा समाज में हाशिए पर रहने वाले ऐसे ही दूसरे लोग।

सामाजिक समावेशन में जीवन के कई पहलू शामिल हैं, जैसे कि लोगों की बुनियादी ज़रूरतें, शिक्षा, स्वास्थ्य, आजीविका के मौके, मानव अधिकार, लैंगिक न्याय, राजनैतिक भागीदारी, सामाजिक समानता, सांस्कृतिक स्वतंत्रता और सामाजिक जगहों तक पहुंच।

सामाजिक बहिष्कार और बच्चे

केएसएम गतिविधियां किस तरह से सामाजिक समावेशन को प्रेरित करती हैं, इस पर चर्चा करने से पहले सामाजिक बहिष्कार और बच्चों के बीच रिश्ता समझना ज़रूरी है ताकि सही नजरिया अपनाया जा सके। जहां सामाजिक बहिष्कार बहिष्कृत सामाजिक समूहों में हर किसी को प्रभावित करता है, वहीं बच्चे खासतौर से असुरक्षित होते हैं क्योंकि समावेशन के लिए उनमें आवाज उठाने की क्षमता लगभग न के बराबर होती है। सामाजिक बहिष्कार निम्न प्रकार से बच्चों पर असर डालता है–

- स्कूल से गैरहाजिरी
- स्कूलों में भेदभाव
- स्कूलों में साथियों द्वारा धमकाना
- क्वॉलिटी शिक्षा तक पहुंच न होने की वजह से सीखने की कम क्षमता
- स्वास्थ्य देखभाल व स्वच्छता की खराब हालत
- सामाजिक भेदभाव की वजह से उनमें जो हीनभावना बन जाती है, उस वजह से वे स्कूली गतिविधियों में भाग लेने में हिचकते हैं
- जाति प्रथा जैसी बहिष्कार करने वाले तरीके प्रचलित रहने की वजह से पड़ोस सामाजिक समावेशन की राह में रूकावट का काम करता है
- लड़कियों से लड़कों के समान व्यवहार नहीं किया जाता–जो लैंगिक भेदभाव साबित करता है।
- मां–बाप की गरीबी की वजह से बच्चों पर कमाई करने का दबाव बनता है, जो कि सामाजिक बहिष्कार से सीधे तौर पर जुड़ा है।
- आपराधिक व्यवहार
- बच्चों से मजदूरी कराने के लिए उनकी तस्करी, शारीरिक यातनाएं, और अन्य तरह के शोषण
- संगठित अपराध क्षेत्र में मजबूरन प्रवेश

सामाजिक समावेशन और केएसएम गतिविधियां

बच्चों के खेल के अधिकार को संयुक्त राष्ट्र बाल अधिकार संधिपत्र (यूएनसीआरसी), 1989 द्वारा मान्यता दी गई है। यह मान्यता, बच्चों के जीवन में खेल का महत्त्व दर्शाती है। जहां केएसएम गतिविधियां बच्चों

को कई तरह से लाभ पहुंचाती हैं जैसा कि आगे के अनुभागों में बताया गया है, वहीं सामाजिक समावेशन को प्रोत्साहन, इन गतिविधियों का औचित्य स्पष्ट करता है। ऐसा मुख्य रूप से इसलिए है क्योंकि एनईजी–फायर का हस्तक्षेप बिहार के मुसहर और राजस्थान के भील जैसे सीमांत समुदायों के बच्चों में सामाजिक समावेशी शिक्षा को बढ़ावा देने पर केंद्रित है। यह इस तर्क को भी साबित करता है कि शिक्षा का गुणात्मक विकास, स्कूलों और घरों में सीखने की क्वॉलिटी सुधारने तथा उचित माहौल बनाने तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसे सामाजिक बहिष्कार जैसे उन मुद्दों को हल करने के लिए भी ढाला जाना चाहिए जो बड़े स्तर पर लोगों को प्रभावित करते हैं।

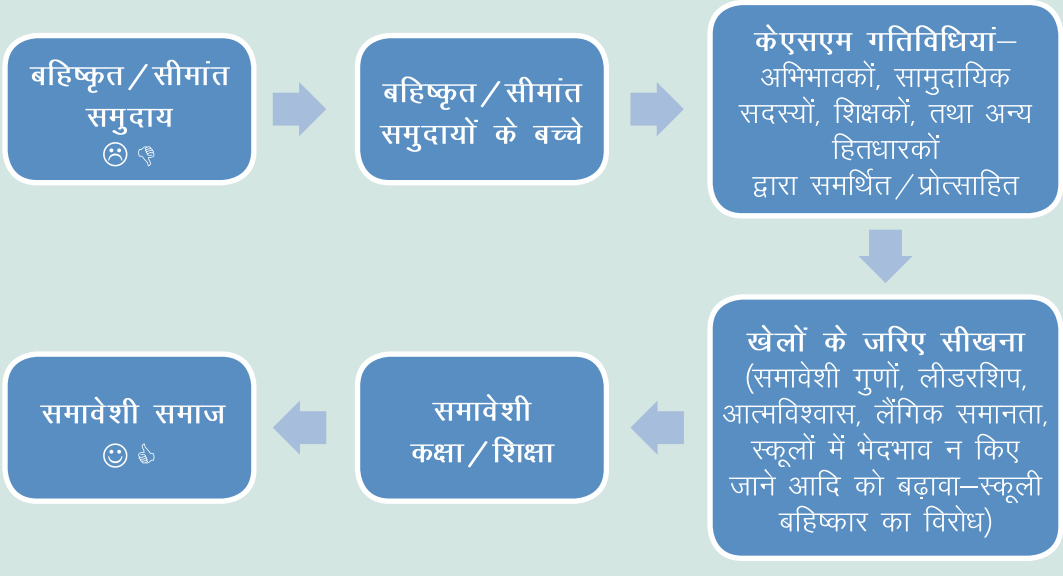
अनुच्छेद 31, यूएनसीआरसी

1. राज्य पार्टियां बच्चों के विश्राम और आमोद–प्रमोद के अधिकार, बच्चे की उम्र के अनुकूल खेल व मनोरंजक गतिविधियों में शामिल होने, तथा सांस्कृतिक जीवन व कलाओं में स्वतंत्रतापूर्वक भाग लेने के अधिकार को मान्यता देंगी।
2. राज्य पार्टियां बच्चों के सांस्कृतिक व कलात्मक जीवन में पूरी भागीदारी के अधिकार को मान्यता और बढ़ावा देंगी और सांस्कृतिक, कलात्मक, मनोरंजक व आमोद–प्रमोद हेतु गतिविधियों के लिए उचित व समान अवसरों के प्राविधानों को प्रोत्साहन देंगी।

इस नजरिए से, खेल को बदलाव के साधन के तौर पर इस्तेमाल किया गया है। बिना प्रतिस्पर्धा वाले और बिना भेदभाव वाले खेलों को बढ़ावा देकर केएसएम गतिविधियां, सामाजिक समावेशी शिक्षा को बढावा देने की कोशिश करती हैं और समुदायों व दूसरे हितधारकों को सामाजिक बहिष्कार खत्म करने की ज़रूरत का अहसास कराती हैं। बिहार और राजस्थान में सामुदायिक सदस्यों व अभिभावकों के अनुसारए केएसएम गतिविधियां बच्चों को सीखने के साथ–साथ खेलने, तथा सामाजिक मेल–मिलाप में मदद करने के मौके दिलाती हैं।

इन गतिविधियों का स्वरूप ऐसा है कि सामाजिक और सांस्कृतिक तौर–तरीकों में समाए पक्षपात जैसे कि लैंगिक भेदभाव, जातिगत विभाजन और धार्मिक अंतर, बच्चों के खेलने के उत्साह पर भारी न पड़ें। साथ मिलकर खेलना, एक–दूसरे का हाथ पकड़ना, मिल–जुलकर निर्देशों का पालन करना, और अन्य कई सारे क्रियाकलाप मिल–जुलकर करना, जैसा कि लिखे गए खेलों में बताया गया है, ये सब काम खेल की भावना से किए जाते हैं जो बच्चों को रचनात्मक ढंग से सोचने और सीखने के लिए प्रेरित करते हैं, उनको

सामाजिक समावेशन और केएसएम गतिविधियां



शारीरिक रूप से चुस्ती–फुर्ती से लैस करते हैं और जिंदगी की ऐसी कुशलताएं उनको सिखाते हैं कि वे उन्हें जीवन में आगे हालात का सामना अधिक ठोस तरीके से करने के लायक बनाती हैं, और उनको ऐसे मुद्दों के बारे मे संवेदनशील बनाती हैं जो समाज पर असर डालते हैं। अलग–अलग उम्र वाले और अलग–अलग सामाजिक–सांस्कृतिक पृष्ठभूमि वाले लड़के और लड़कियां, साथ मिलकर उत्साह से खेलते हैं। यहां तक कि सामुदायिक सदस्यों, अभिभावकों, संरक्षकों और शिक्षकों ने भी केएसएम गतिविधियों की सराहना की है क्योंकि ये सामाजिक समावेशन पर केंद्रित हैं। मुख्य हितधारकों की ओर से प्रोत्साहन और सपोर्ट, इन गतिविधियों को अधिक असरदार बनाता है।

केएसएम गतिविधियों के फायदे नीचे बताए गए हैं जो लम्बे समय में सामाजिक समावेशन में भी मदद करते हैं। ये खेल न केवल बच्चों को खेलों के जरिए सीखने में मदद करते हैं, बल्कि उनमें लीडरशिप के गुण विकसित करने तथा उनका आत्मविश्वास, जिज्ञासा, बोध क्षमता विकसित करने में भी मदद करते हैं, जिसे सही ढंग से आगे बढ़ाया जाए तो उसमें सामाजिक बहिष्कार की चुनौतियां हल करने की क्षमता बनती है, जैसा कि पिछले सेक्शन में स्पष्ट किया गया है।

सामाजिक समावेशन और केएसएम गतिविधियों के बीच संबंध को पृष्ठ 3 के चित्र में दिखाया गया है।

खेल के अन्य फायदे

खेल, बच्चे के जीवन का अभिन्न अंग माना जाता है क्योंकि इसके बहुमुखी फायदे हैं जैसा कि नीचे बताया गया है:

- **कल्पना और रचनाशीलता**– खेल, बच्चों की कल्पना और रचनाशीलता प्रेरित करता है क्योंकि यह सोचने के लिए, आस–पास होने वाली घटनाओं को समझने के लिए मौके देता है और वे विभिन्न निर्देशों, चीज़ों और हालातों से डील करते हैं जो सोच–विचार की क्षमता प्रेरित करते हैं।

- **जीवन तथा व्यवहारिक कुशलताएं**– खेल के माध्यम से, बच्चे कई सारी जीवन और व्यावहारिक कुशलताएं सीखते हैं जैसे कि बातचीत करना, साझेदारी करना, लीडरशिप, सहयोग, समझौता, समय प्रबंधन, समस्या हल करना, संवाद, तथा दूसरों में भरोसा, विशेषकर जब वे अपने हमउम्र साथियों के साथ ग्रुप बनाकर खेलते हैं और विभिन्न भूमिकाएं निभाते हैं। अधिक विशेष रूप से, खेल से बच्चे की हालात का अवलोकन करने, समझने तथा फैसले करने की क्षमता विकसित होने में मदद मिलती है। खेल के दौरान, बच्चे यह देखते हैं कि उनके साथी या निर्देशक क्या कर रहे हैं, उनको कुछ खास निर्देश दिए जाते हैं जिन पर कार्रवाई की उनसे उम्मीद की जाती है, और उनको खुद या अपने साथियों से चर्चा करके मामले तय करने के मौके मिलते हैं। जब बच्चे समूह में खेलते हैं तो उनमें सीखने की क्षमता और इच्छा उपजती है, जिसका आगे चलकर उनकी जिंदगी पर बड़ा असर पड़ता है। समूह में खेलने से हर बच्चे को लीडर के साथ–साथ फॉलोअर बनने का भी मौका मिलता है, जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और असली जीवन के हालातों का सामना करने की क्षमता उनमें बनती जाती है।
- **शारीरिक विकास**– खेल से बच्चे का शारीरिक विकास होता है जिसमें सूक्ष्म प्रेरक कौशल (अर्थात छोटी हरकतें या गतिविधियां जैसे कि कोई चीज़ पकड़ना, जो कि छोटी पेशियों जैसे कि अंगुलियों, पैरों की अगुलियों, कलाईयों आदि की मदद से किया जाता है) और बड़े प्रेरक कौशल, (यानी कि बड़ी हरकतें या गतिविधियां जैसे कि बैठना, दौड़ना, छिपना, कूदना, सरकना, आदि, जिनके लिए बांहों, टांगों, धड़ और पांव की ज़रूरत होती है)।
- **तनाव में कमी**– खेल से बच्चों में तनाव कम हो जाता है क्योंकि उनको रिलैक्स करने और अपना मन हल्का करने के मौके मिलते हैं। इससे उनके ऊर्जा स्तर रिचार्ज हो जाते हैं। यह सीमांत परिवारों के बच्चों के लिए खासतौर से मायने रखता है जो सामाजिक उपेक्षा, आर्थिक परेशानियों और रहन–सहन की खराब दशाओं की वजह से कई तरह की चुनौतियों का सामना करते हैं।
- **सीखने, और बोध क्षमता का विकास**– खेल से सीखने और बोध क्षमता विकसित करने के मौके मिलते हैं, क्योंकि बच्चे भौतिक वातावरण के बारे में, सरल गणित, शरीर के अंगों, भाषा आदि का ज्ञान हासिल करते हैं। खेल के दौरान अनौपचारिक तथा मुक्त माहौल की वजह से सीखना रोचक और मजेदार बन जाता है। खेलते समय बच्चे पूरी तरह रिलैक्स महसूस करते हैं, जबकि कक्षाओं में ऐसा नहीं होता जहां सब कुछ औपचारिक होता है और सतर्क शिक्षक की निगरानी में होता है।
- **शिक्षा का विकास**– खेल, शैक्षिक वातावरण का ज़रूरी हिस्सा है, और इसलिए यह शिक्षा के विकास का पूरक है। यह ऐसे बच्चों के मामलों में खासतौर से मायने रखता है जिनके घरों में तथा समुदायों में गरीबी, अभिभावकों की अशिक्षा, अभिभावकों की ओर से प्रेरणा न होना, घरों में सीखने भर की जगह न होना, तथा सीखने में बाधा उत्पन्न करने वाली दूसरी वजहों से उनके सीखने–सिखाने के अनुकूल माहौल नहीं होता। खेल के फायदेमंद असर की वजह से, जैसा कि ऊपर बताया गया है, पढ़ाई में, समस्याएं हल करने की कुशलता सीखने में, तथा स्कूल के माहौल में एडजस्ट करने में रूचि बन जाती है।

केएसएम गतिविधियों की खास खूबियां

शामिल किए गए खेलों की अनेक खास खूबियां हैं जैसा कि नीचे बताया गया है–

- **लैंगिक भेदभाव नहीं**– आमतौर से 5 से लेकर 15 साल तक के लड़के और लड़कियां मिलकर खेलते हैं। 5 साल से छोटे बच्चे भी पूरी रूचि से भाग लेते हैं।
- **गोल दायरा**– कुछ को छोड़कर, ज्यादातर खेलों में बच्चे गोल दायरे बनाकर खड़े होते हैं, कम से कम खेल की शुरूआत के समय, इससे सामूहिक गतिशीलता को बल मिलता है।
- **सामूहिक कार्रवाई**– खेल मुख्य रूप से सामूहिक होते हैं। फील्ड कार्य के दौरान, शोध टीमों ने 30 से 40 तक बच्चों को भी कुछ खास खेल खेलते पाया।

- **भेदभाव से दूर**– केएसएम गतिविधियों के तहत सारे खेल बिना भेदभाव वाले हैं जिनमें अलग–अलग जातियों और समुदायों के बच्चे भाग लेते हैं। स्कूलों में विविध सामाजिक वर्गों वाले बच्चों की मौजूदगी की वजह से वहां यह समावेशी रूप खासतौर से देखा जा सकता है।
- **हितधारकों का जुड़ाव**– जमीनी स्तर के हितधारकों यानी कि सामुदायिक सदस्यों, अभिभावकों और संरक्षकों, स्कूली शिक्षकों और स्कूल प्रबंधन के सदस्यों का केएसएम को सपोर्ट, परियोजना वाले इलाकों में पाया गया। इस नाते यह एक बेहतरीन खूबी है कि यह केएसएम गतिविधियों को टिकाऊ बनाने में मददगार है।
- **उत्साह बढ़ाने की क्षमता**– खेल न केवल बच्चों में बल्कि अन्य हितधारकों में भी भरपूर उत्साह बढ़ाते हैं जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है। खेलों के दौरान बच्चों में दिखाई देने वाली भरपूर ऊर्जा, केएसएम गतिविधियों में उनकी रूचि के बारे में काफी–कुछ बताती है। नए प्रकार की विषयवस्तु तथा जबरदस्त शैलियों के साथ खेलों के लिए उत्साह, परियोजना क्षेत्रों में सामाजिक मामले में भी बेहतर योगदान कर सकता है। केएसएम गतिविधियों में भाग लेने वाले ज्यादातर बच्चे सामाजिक और आर्थिक रूप से हाशिए पर रहने वाले समुदायों के हैं जैसे कि भील–जो कि राजस्थान की एक अनुसूचित जनजाति है और मुसहर–जो कि बिहार की एक सर्वाधिक पिछड़ी जाति है, जिनमें शिक्षा के स्तर बहुत कम हैं। चूंकि इन बच्चों के लिए मनोरंजन और खेलकूद के मौके आमतौर से बहुत कम हैं, इसलिए केएसएम गतिविधियां जो कि नवीनतायुक्त और मजेदार हैं, उनका ध्यान आसानी से खींचती हैं।
- **शब्दों और बिना शब्दों वाली सामग्री का मिला–जुला रूप**– केएसएम गतिविधियां के तहत खेलों में शब्दों और बिना शब्दों वाली सामग्री का उपयोग किया जाता है, जिससे बच्चों को खेलने के दौरान अपना दिमाग, शरीर और भावनाएं इस्तेमाल करने के मौके मिलते हैं और खेल की प्रक्रिया गहराई तक असर डालने वाली बन जाती है।

कुछ सामान्य नियम

नीचे दिए नियम, सभी खेलों पर लागू हैं। हालांकि उनको समान रूप से नहीं अपनाया गया है, क्योंकि कुछ नियम राजस्थान में अपनाए जाते हैं जबकि बिहार में नहीं, तथा इसका उल्टा भी होता है, जैसा कि नीचे दिया गया है –

नेता (लीडर)– खेल का लीडर, बच्चों में से कोई लड़का या लड़की हो सकता है जो खुद ही खेल का नेतृत्व करता है, या कोई शिक्षक या ट्रेनर हो सकता है। सभी खेलों में लैंगिक भेदभाव की कोई जगह नहीं है।

शुरू करने के संकेत– भाग लेने वाले सभी सदस्यों द्वारा अंगूठा ऊपर करके खेल शुरू करने का संकेत दिया जाता है। समझ में न आने पर अंगूठा नीचे करके दिखाया जाता है। अगर यह इशारा किया जाए तो लीडर बच्चे या ट्रेनर द्वारा खेल फिर से समझाया जाता है। यह नियम मुख्यतः राजस्थान में अपनाया जाता है।

बम्पिटी बम बम– जब भी कोई कुछ कहना चाहे या सबका ध्यान खींचने के लिए कोई निर्देश देना चाहे तो बम्पिटी बम बम का इस्तेमाल किया जाता है। जब भी कोई बम्पिटी बम बम कहता है तो बाकी हर किसी को बम बम कहते हुए जवाब देना होता है। उनको उसी लहजे और तरीके से जवाब देना होता है जैसा बम्पिटी बम बम कहा गया है। यह नियम, राजस्थान में कुछ परियोजना इलाकों में अपनाया जाता है।

खेल से मेल वाला गाना– यह गाना और हावभाव, खेल के शुरू में कराया जाता है, और यह मुख्यतः बिहार के परियोजना इलाकों में किया जाता है। लीड बच्चा नीचे बताए सारे हावभाव करता है और हर

गतिविधि के बाद 'खेल से मेल' कहता है।

- **गतिविधि 1:** दोनों हाथ उठाकर सिर से पर सीधे ले जाना
- **गतिविधि 2:** आगे झुकना और बारी–बारी से दायां और बायां घुटना छूते हुए ताली बजाना
- **गतिविधि 3:** सीधे खड़े होना और दो बार ताली बजाना (जैसे कि हम सामान्य रूप से ताली बजाते हैं)
- **गतिविधि 4:** दोनों हाथ मोड़ना (कुहनी से), उनको आगे रखना, और बीच की अंगुलियों के साथ अंगूठे मरोड़ना (झटकते हुए) एक ध्वनि उत्पन्न करना (टिक, टिक)
- **गतिविधि 5:** तर्जनी अंगुलियां खुली रखकर दोनों हाथ ऊपर आकाश की ओर उठाना।

बच्चों को हर गतिविधि के बाद खेल से मेल ज़रूर कहना होगा।

खेलों का वर्गीकरण

सम्मिलित किए गए खेलों को उनके स्वरूप और व्यावहारिक उपयोगिता के अनुसार अलग–अलग बांटा गया है। यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि सामाजिक समावेशन तथा दूसरे फायदों में केएसएम गतिविधियों का योगदान, इस रिपोर्ट में शामिल सभी खेलों के मामले में कमोवेश बराबर है। इसलिए, खेलों से मिलने वाले फायदों के आधार पर उनका वर्गीकरण नहीं किया गया है, सिवाय एक श्रेणी को छोड़कर, जिसमें वे खेल शामिल किए गए हैं जो प्रेरक कुशलताएं विकसित करते हैं। खेलों की श्रेणियां, तथा हर श्रेणी में कवर किए गए खेलों की संख्या, नीचे तालिका में दी गई है:

तालिका 1: खेलों की श्रेणियां

श्रेणियां	संख्या
प्रेरक (मोटर) कौशल विकसित करने पर केन्द्रित खेल	19
प्रकृति और पर्यावरण पर आधारित खेल	13
विज्ञान और गिनतियों पर आधारित खेल	11
शरीर के अंगों पर आधारित खेल	3
असली जीवन दशाओं पर केन्द्रित खेल	9
गानों और हावभाव वाले खेल	5
मनोरंजक खेल	15
कुल	75

अध्याय 2

प्रेरक (मोटर) कौशल विकसित करने पर केन्द्रित खेल

खेल 1: रेडियो

यह खेल, सांस लेने पर केंद्रित है। सभी बच्चों के घेरे में खड़े हो जाने पर, हर एक से उनकी हथेलियां परस्पर निकट लाने को कहें। घेरे में एक बच्चा लीड रोल करेगा और अपनी हथेलियों के बीच की दूरी घटाते या बढ़ाते हुए उन्हें गतिशील करेगा। यह गतिविधि बाकी बच्चे दोहराएंगे और सांस भरेंगे जैसा कि नीचे बताया गया है।

गतिविधि 1: यदि लीड बच्चा, दोनों हथेलियों के बीच की दूरी बढ़ाता है, तो दूसरे बच्चे भी ऐसा ही करेंगे। इसके साथ बच्चे लम्बी सांस अंदर को खींचेंगे।

गतिविधि 2: यदि लीड बच्चा, दोनों हथेलियों के बीच की दूरी कम करता है, तो दूसरे बच्चे भी ऐसा ही करेंगे। इसके साथ बच्चे लम्बी सांस बाहर को छोड़ेंगे।

खेल 2: रेल का इंजन

इस खेल में बच्चे एक रेलगाड़ी (बच्चों की) बनाते हैं। नियम के अनुसार, बच्चों को अपने आगे वाले बच्चे की कमर थामकर एक लाइन में खड़े होना होता है। सबसे आगे वाला बच्चा इंजन का अभिनय करता है और उसके पीछे वाले बच्चे डिब्बों का अभिनय करते हैं। बच्चों की यह रेलगाड़ी अब एक घेरे में चलती है, जिसमें इंजन अर्थात सबसे आगे वाला बच्चा रेलगाड़ी के इंजन जैसी आवाज निकालता है।

खेल 3: हुके ले लू

प्रतिभागी बच्चे एक घेरे में खड़े होते हैं। घेरे से एक बच्चा, घेरे के बीच में आ जाएगा और अपना हाथ मुट्ठी बांधकर ऊपर उठाएगा और जोर से कहेगा, 'हुके ले लू' इसके साथ वह कूदते हुए अंदरूनी घेरा कवर करेगा। वह यह भी कहेगा, 'मुसे मुसे समोसे।'

बीच वाला बच्चा जो करेगा और कहेगा, वही घेरे के बच्चे दोहराएंगे।

बीच वाला बच्चा अपना हाथ मुंह पर रख कर बोलेगा, 'ओह ओह ओह'।

बीच वाला बच्चा जो करेगा और कहेगा, वही घेरे के बच्चे दोहराएंगे।

खेल 4: डग डग डूश

यह गतिविधि वाला खेल है जिसमें बच्चे हरसंभव जल्दी से जल्दी हरकत करने के लिए प्रेरित होते हैं।

पोजीशन– सभी बच्चे घेरा बनाकर बैठ जाएंगे। लीड रोल करने वाला बच्चा घेरे के बाहर रहेगा।

गतिविधि– लीड बच्चा बच्चों के घेरे का चक्कर लगाता हुआ 'डग डग, डग डग' कहेगा। थोड़ी देर के बाद, वह 'डूश' कहेगा, एक बच्चे की पीठ छुएगा और घेरे में दौड़ जाएगा। छुआ गया बच्चा तुरंत उठकर उस लीड बच्चे को पकड़ने दौड़ेगा। यदि लीड बच्चा, छुए गए बच्चे के उठने की वजह से खाली हुई जगह पर बैठने से पहले छुए गए बच्चे द्वारा पकड़ लिया जाता है, तो लीड बच्चा फिर से खेल में लीड करेगा।

यदि छुआ गया बच्चा, लीड बच्चे को पकड़ नहीं पाता है (लीड बच्चा, पहले वाले बच्चे की जगह पर आकर बैठ जाता है) तो अब वह लीड बच्चा बनेगा और गतिविधि दोहराई जाएगी।

यह खेल बहुत रोचक है क्योंकि एक्शन राउंड में दोनों बच्चों को अपने लक्ष्य हासिल करने के लिए बहुत चुस्ती–फुर्ती दिखानी होती है।

खेल 5: दो कदम पीछे

यह खेल, टीम में काम करने का महत्त्व बताता है। खेल के नियम के मुताबिक, बच्चे पहले एक घेरे में परस्पर हाथ पकड़कर (एक बच्चे का दायां हाथ, पड़ोस वाले बच्चे के बाएं हाथ में होगा) खड़े होते हैं। घेरे में खड़े बच्चों में से एक लीड बच्चा बनेगा। खेल का तरीका नीचे दिया गया है।

लीड बच्चा कहेगा, 'दो कदम आगे।'

दूसरे बच्चे एक साथ, बिना एक–दूसरे के हाथ छोड़े, परिधि से घेरे में आगे की ओर दो कदम बढ़ेंगे।

लीड बच्चा कहेगा, 'दो कदम पीछे।'

दूसरे बच्चे एक साथ, बिना एक–दूसरे के हाथ छोड़े, परिधि से घेरे में पिछली पोजीशन से पीछे की ओर दो कदम बढ़ेंगे।

खेल इसी तरह चलता रहेगा, लेकिन बच्चे खेल के दौरान एक–दूसरे का हाथ नहीं छोड़ सकते हैं।

खेल 6: बरसा आवाज़

इस खेल में बच्चे बरसात की आवाज को मजेदार ढंग से निकालते हैं।

पहले, बच्चे एक घेरे में खड़ें होंगे। खेल में लीड करने वाला बच्चा भी घेरे में खड़ा होगा। नियम के मुताबिक, हर बच्चा अपनी दायीं हथेली पर बायें हाथ की अंगुलियों से ताली बजाएगा। खेल का तरीका नीचे दिया गया है–

- **स्टेप 1:** लीड बच्चा कहेगा, 'एक (1)' घेरे में खड़े बच्चे, बाएं हाथ की केवल एक अंगुली से दायीं हथेली पर ताली बजाएंगे।
- **स्टेप 2:** लीड बच्चा कहेगा, 'दो (2)' घेरे में खड़े बच्चे, बाएं हाथ की दो अंगुलियों से दायीं हथेली पर ताली बजाएंगे।

- **स्टेप 3:** लीड बच्चा कहेगा, 'तीन (3)' घेरे में खड़े बच्चे, बाएं हाथ की तीन अंगुलियों से दायीं हथेली पर ताली बजाएंगे।
- **स्टेप 4:** लीड बच्चा कहेगा, 'चार (4)' घेरे में खड़े बच्चे, बाएं हाथ की चार अंगुलियों से दायीं हथेली पर ताली बजाएंगे।

ताली बजाने के लिए अंगुलियों की संख्या बढ़ने के साथ, ध्वनि भी तेज होती जाएगी। यह आवाज़, बरसात की आवाज़ के जैसी होगी।

खेल 7: आर एम सम सम

यह गाने और गतिविधि वाला खेल है। सभी बच्चों के एक घेरे में खड़े हो जाने पर, एक बच्चा लीड रोल करेगा और नीचे दिया गया गाना गाएगा। घेरे में दूसरे बच्चे गतिविधि सहित गाना दोहराएंगे।

गाना– आर एम सम सम
अले ओले ले ले
आर एम सम सम

गतिविधि– आर एम सम समः बच्चे झुकेंगे और दोनों हाथों से अपने घुटने छुएंगे।

अले ओले ले लेः दायां हाथ ऊपर उठाते हुए, एक अंगुली ऊपर आकाश की तरफ उठाएंगे और अपनी जगह पर पूरा एक चक्कर घूम जाएंगे।

खेल 8: रूको चलो

बच्चे एक घेरे में खड़े होंगे। लीड बच्चा, 'रूको' और 'चलो' के निर्देश देगा। घेरे में दूसरे बच्चे, उचित गतिविधियों के साथ इन निर्देशों का पालन करेंगे जैसा कि नीचे बताया गया है।

निर्देश 1: रूको

गतिविधि– प्रत्येक बच्चा अपने स्थान पर खड़ा रहेगा।

निर्देश 2: चलो

गतिविधि– प्रत्येक बच्चा, घेरे में चलना शुरू करेगा और लीड बच्चे द्वारा रूको कहे जाने तक चलता रहेगा। लीड बच्चा रूको और चलो में से हर शब्द दो बार भी बोल सकता है, और बच्चों को उसी के अनुसार गतिविधि करनी होगी।

खेल 9: लीडर लीडर गतिविधि बदलो

यह खेल बच्चों में सोच–विचार की क्षमता बढ़ा सकता है और मुश्किल हालात में उन्हें सही उत्तर खोजने में मदद कर सकता है।

स्टेप 1: प्रतिभागी बच्चे एक घेरे में खड़े होंगे, और एक बच्चा एक स्थान पर चला जाएगा जहां से वह घेरे में खड़े बच्चों को देख न सके। उस बच्चे को दूसरे बच्चों की गतिविधियां देखने से रोकने के लिए ऐसा किया जाता है।

स्टेप 2: घेरे में खड़े बच्चे एक लीडर चुनेंगे (सुविधादाता भी लीडर की तरह काम कर सकता है अगर ग्रुप नया हो और तय न कर पा रहा हो)। अब लीडर, अपने हाथ, पैर, शरीर का इस्तेमाल करके विभिन्न गतिविधियां करेगा (बोलेगा नहीं, केवल गतिविधि करेगा), जैसे कि ताली बजाना, अपने सिर को स्ट्रेच करना, एक या दोनों हाथ लहराना, जमीन पर पांव पटकना, आदि।

स्टेप 3: घेरे में खड़े बच्चे उसकी गतिविधि दोहराते हुए नकल करेंगे, और साथ ही एकस्वर में 'लीडर लीडर गतिविधि बदलो' कहते रहेंगे।

स्टेप 4: लीडर द्वारा गतिविधि शुरू कर देने पर, ग्रुप से बाहर गया बच्चा घेरे में आ जाएगा और लीडर को पहचानने की कोशिश करेगा। उसे तीन मौके मिलेंगे, और अगर वह सही पहचान लेता है तो अगले राउंड के लिए लीडर, ग्रुप से बाहर हो जाएगा। यदि वह तीन राउंड के बाद भी सही नहीं पहचान पाता है तो हर कोई अपने हाथ से अपना सिर छूकर कहेगा, 'धत तेरे की।'

इसके बाद, लीडर अगले राउंड के लिए बाहर जाएगा और अगले राउंड में कोई और लीडर बनेगा। सुविधादाता, लीडर को उनके अलावा भी दूसरी गतिविधियां करने के लिए प्रेरित कर सकता है जो स्टेप 2 में बताई गई हैं।

खेल 10: मैंने गेंद पकड़ी

यह गाने और गतिविधि वाला खेल है जिसमें बच्चे एक गाना गाएंगे और गतिविधि करेंगे।

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे। लीड बच्चा अपने शरीर से नीचे दिए हाव–भाव करते हुए गाना गाएगा, जिसके बाद घेरे के दूसरे बच्चे उसकी नकल करेंगे।

गाना– मैंने गेंद पकड़ी
मैंने गेंद उछाली
मैंने इसे यहां रखा
आपा पा ता, आपा पा ता
मैंने गेंद दी

गतिविधि–

मैंने गेंद पकड़ी (अपनी ओर दोनों हाथ करके ऐसा दिखाएगा जैसे कि बच्चे ने गेंद पकड़ी है)

मैंने गेंद उछाली (दोनों हाथों से जमीन की ओर संकेत करेगा)

मैंने इसे यहां रखा (बाएं हाथ की कुहनी दायीं हथेली पर, और कलाई हर तरफ 360 डिग्री पर मोड़ते हुए, जिसके साथ गेंद पकड़े होने का संकेत किया जाएगा)

आपा पा ता, आपा पा ता (दोनों हाथ ऊपर व नीचे को झुकाते हुए)

मैंने गेंद दी (किनारे खड़े बच्चे की ओर संकेत करते हुए, दूसरे बच्चे को गेंद देने का अभिनय करते हुए)

खेल 11: आंखों का इशारा

पोजीशन– प्रतिभागी बच्चे दो–दो बच्चों वाले ग्रुप में बांट दिए जाएंगे, सिवाय एक बच्चे के, जिसे लीड रोल के लिए अलग रखा जाएगा।

गतिविधि– लीड बच्चा, बच्चों के ग्रुप के आगे खड़ा होगा और आंखों के इशारे से किसी एक ग्रुप के किसी एक बच्चे को अपने पास बुलाएगा। जब वह किसी बच्चे की तरफ आंखों से इशारा करेगा, तो वह बच्चा लीड बच्चे के पीछे जाकर एक नया ग्रुप (दो बच्चों का) बनाने की कोशिश करेगा। लेकिन ग्रुप का दूसरा बच्चा उसे ग्रुप छोड़कर जाने से रोकने की कोशिश करेगा। अगर वह अपने ग्रुप के साथी को रोकने में कामयाब हो जाता है तो लीड बच्चा किसी अन्य ग्रुप के किसी अन्य बच्चे को आंखों के इशारे से अपने पास बुलाएगा।

भूमिका में बदलाव– अगर लीड बच्चा अपना ग्रुप बनाने में कामयाब हो जाता है तो उस ग्रुप का दूसरा बच्चा, जिससे एक बच्चा लीड बच्चे के पास चला गया है, नया लीड बच्चा बन जाएगा। यदि कोई लीड बच्चा तीन बार कोशिश करने के बावजूद अपना ग्रुप बनाने में नाकाम रहता है तो अन्य बच्चा लीड बच्चा बन जाएगा।

खेल 12: अप डाउन

यह बहुत सरल लेकिन मजेदार खेल है, जिसमें बच्चों को निर्देशों के अनुसार अपने शरीर की स्थिति बदलनी होती है।

नियम– बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे और एक बच्चा, घेरे के बीच में रहेगा। घेरे में बच्चे, बीच वाले बच्चे द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार कार्य करेंगे। यदि बीच वाला बच्चा 'अप' कहे, तो घेरे में बच्चे खड़े हो जाएंगे, और यदि वह 'डाउन' कहे तो घेरे में बच्चे बैठ जाएंगे। बच्चे अपने मनमुताबिक तेज या धीमी गति या मध्यम गति से निर्देश दे सकते हैं।

यदि 'डाउन' निर्देश पर कोई बच्चा खड़ा हो जाता है या 'अप' निर्देश पर बैठ जाता है, तो वह खेल से बाहर हो जाएगा। बच्चों के बाहर निकलते जाने के साथ, खेल के अंत तक बहुत कम बच्चे बचते हैं।

खेल 13: जिप जैप

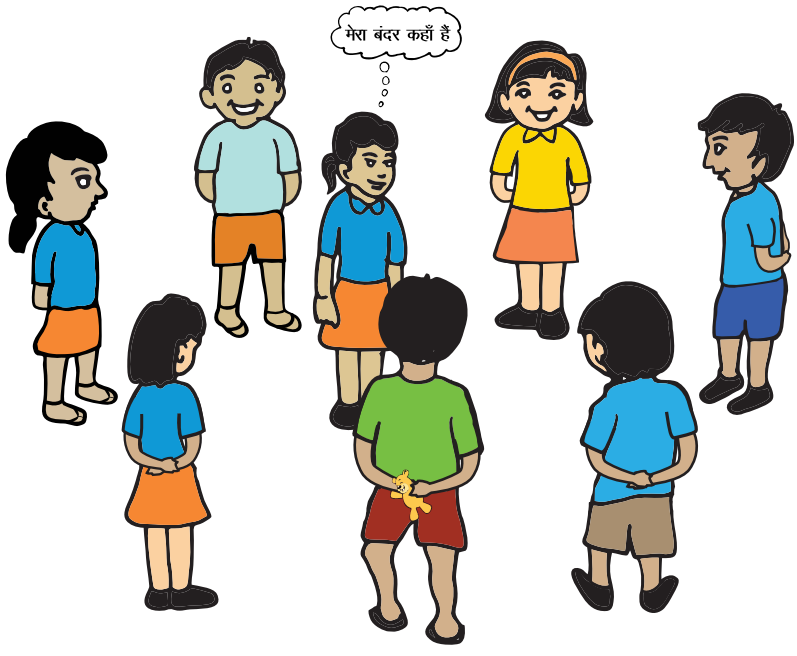
यह एक अन्य सरल खेल है जो बच्चों में आपसी व्यवहार की कुशलता, तथा निर्देशों का सही ढंग से पालन करने की क्षमता बढ़ाने पर केंद्रित है।

नियम– प्रतिभागी बच्चे एक गोल दायरा (घेरा) बनाकर खड़े होंगे। एक बच्चा घेरे के बीच में रहेगा जो लीड बच्चे की भूमिका निभाएगा। लीड बच्चा आंतरिक घेरे में चलता रहेगा और किसी एक की तरफ संकेत करके 'जिप' कहेगा। जिसकी तरफ इशारा किया जाएगा उसे तुरंत बैठ जाना होगा, और उसके दाएं–बाएं खड़े दोनों बच्चे उसके सिर पर अपने हाथ रख देंगे और 'जैप' बोलेंगे।

भूमिका में बदलाव– यदि तीनों में से कोई बच्चा गलत गतिविधि करता है या देर से गतिविधि करता है या अपनी बारी के बिना गतिविधि करता है, तो वह बच्चा, बीच वाले बच्चे की जगह पर आ जाएगा। यह नया बच्चा, ऊपर बताए नियम के मुताबिक घेरे में दूसरे बच्चों को जिप करता रहेगा।

खेल 14: मेरा बंदर कहां है

यह खेल बंदर की खोज करने के बारे में है, जिसके प्रतीक के तौर पर एक रूमाल या किसी दूसरी चीज़ को चुन लिया जाता है। खेल का तरीका नीचे दिया गया है।



स्टेप 1: प्रतिभागी बच्चे अपने हाथ पीठ पर रखकर गोल घेरे में खड़े होंगे। घेरे में एक बच्चे के पास रूमाल होगा (जो कि बंदर का प्रतीक होगा) और यह रूमाल एक से दूसरे बच्चे तक लगातार आगे बढ़ाया जाएगा। घेरे के बीच वाले बच्चे की निगाहों से रूमाल को छिपाना इस खेल का उद्देश्य है।

स्टेप 2: बीच वाला बच्चा, बार–बार 'मेरा बंदर कहां है' कहते हुए अंदरूनी घेरे में चक्कर लगाएगा। इस दौरान, वह उस बच्चे को पहचानने की कोशिश करेगा जिसके पास रूमाल हो। रूमाल वाले बच्चे को पहचानने के लिए उसे तीन मौके दिए जाएंगे।

भूमिका में बदलाव– भूमिका में बदलाव दो तरह से हो सकता है–

- **एक–** अगर कोई बच्चा, तीन बार कोशिश करने के बावजूद रूमाल वाले बच्चे को पहचान नहीं पाता, तो वह घेरे में चला जाएगा और दूसरा बच्चा बीच में आकर पहचानने का काम शुरू कर देगा।
- **दो–** यदि कोई बच्चा, तीन मौकों में रूमाल वाले बच्चे को पहचान लेता है, तो पहचाना गया बच्चा घेरे के बीच में आकर पहचानने का काम शुरू कर देगा।

खेल इसी तरह चलता रहेगा।

खेल 15: लोगों में लोग

पोजीशन– खेल में भाग लेने वाले बच्चों से दो–दो बच्चों वाले ग्रुप बनाने को कहा जाएगा। लीड बच्चा निर्देश देगा और ग्रुपों में शामिल बच्चे उसके अनुसार गतिविधि करेंगे।

निर्देश, तथा उन पर की जाने वाली गतिविधियां नीचे बताई गई हैं।

निर्देश 1: हाथों में हाथ

गतिविधि– दो सदस्यों वाले हर ग्रुप में बच्चे, एक–दूसरे का हाथ पकड़ लेंगे और अगले निर्देश का इंतजार करेंगे।

निर्देश 2: कंधे से कंधा

गतिविधि– ग्रुपों में बच्चे, हाथ पकड़ना रोक देंगे। अब वे अपने कंधे सटाएंगे और चलना शुरू करेंगे।

निर्देश 3: एड़ी से एड़ी।

गतिविधि– बच्चे निर्देश 2 पर गतिविधि करना रोक देंगे। अब वे एड़ियां आपस में सटाकर चलना शुरू करेंगे।

खेल 16: हाकी काकी

यह खेल, अंग्रेजी के 'आउट' और 'इन' शब्दों पर आधारित है। बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे और 'हाकी काकी' कहते हुए निम्न स्टेप करेंगे।

पहला– घेरे में अपने स्थानों पर पहुंचेंगे।

दूसरा– एक–दूसरे का हाथ पकड़कर घेरे की परिधि से बीच की ओर आगे बढ़ेंगे।

तीसरा– एक–दूसरे का हाथ पकड़कर घेरे के बीच से इसकी परिधि की ओर पीछे को कदम बढ़ाते हुए बढ़ेंगे।

खेल 17: क्रॉस हैंड

बच्चों को क्रास हैंड (अर्थात एक बच्चे का दायां हाथ उसके दायें बैठे बच्चे के बाएं हाथ को क्रॉस करता हुआ और उसका बायां हाथ, उसके बायें बच्चे के दायें हाथ को क्रॉस करता हुआ) की स्थिति में एक घेरे में बैठाया जाएगा। हाथ क्रॉस करने के बाद, बच्चे अपनी हथेलियां जमीन पर रखेंगे और गतिविधि के लिए तैयार रहेंगे।

पहला राउंड– हर बच्चा, अपनी दायीं हथेली से जमीन पर ताली बजाएगा, एक बच्चा एक बार ताली बजाएगा, फिर दूसरा बजाएगा, और इसी तरह आगे क्रम चलेगा। हर बच्चे को जमीन पर केवल एक बार हथेली पटककर ताली बजाते हुए पहला राउंड पूरा करना है।

दूसरा राउंड– दाएं हाथ से जमीन पर ताली बजाने की गतिविधि दोहराई जाएगी, लेकिन इस राउंड में, ताली दो बार बजानी है।

दोनों राउंड में तालियां बजाने के दौरान, बच्चों को अपनी बाईं हथेलियां जमीन पर इस तरह रखनी हैं कि वे हिलें नहीं (स्थिर पोजीशन में)।

खेल 18: खेलेंगे कूदेंगे

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे। तब वे नीचे बताए गए पैटर्न में शारीरिक हावभाव के साथ यह कहेंगे, 'खेलेंगे, कूदेंगे, हंसेंगे, मौज करेंगे।'

पहला– बच्चे सीधे खड़े होंगे और अपने कंधों को अंगुलियों से छुएंगे–बाएं हाथ की अंगुलियों से बाएं कंधे को और दाएं हाथ की अंगुलियों से दाएं कंधे को छुएंगे।

दूसरा– बाएं हाथ की अंगुलियों से दाएं कंधे को और दाएं हाथ की अंगुलियों से बाएं कंधे को छुएंगे।

तीसरा– दोनों हाथ ऊपर आकाश की ओर उठाएंगे।

खेल 19: पैरों का चैनल

भाग लेने वाले सभी बच्चे एक घेरे में इस तरह खड़े होंगे कि हर बच्चे की टांगें, उसके बाएं और दाएं खड़े बच्चों की टांगों से छू रही हों। दूसरे शब्दों में, एक बच्चे की बायीं टांग, उसके बायीं ओर खड़े बच्चे की दायीं टांग से और उसकी दायीं टांग, उसके दायीं ओर खड़े बच्चे की बायीं टांग से छू रही हो। यह टांगों के जोड़े बनाना कहा जा सकता है।

दूसरा स्टेप– टांगों के जोड़े बनाने के बाद, बच्चे घेरे की परिधि से इसके केंद्र की ओर इस तरह चलना शुरू करेंगे कि उनकी टांगें परस्पर उलझें नहीं। बच्चों के केंद्र की ओर आते जाने के साथ घेरा छोटा होता जाएगा। बच्चों के केंद्र पर पहुंच जाने के साथ खेल समाप्त हो जाएगा।

अध्याय 3

प्रकृति और पर्यावरण पर आधारित खेल

खेल 1: सूरज के देश में

यह कल्पनाओं पर आधारित गाने और गतिविधि वाला खेल है। पहले, बच्चों को एक घेरे में खड़ा किया जाएगा। घेरे में एक बच्चा, लीड बच्चा बनेगा और हाव–भाव के साथ गाना गाएगा–एक बार में एक लाइन। दूसरे बच्चे, लीड बच्चे को फॉलो करेंगे और हाव–भाव के साथ गाएंगे।

गाना– सूरज के देश में, चंदा के गांव में
सैर करने जाएंगे, तारों की छांव में
सैर करने जाएंगे, सैर करके आएंगे
रॉकेट में बैठ के
सैर करने जाएंगे, सैर करके आएंगे

बायां पैर आगे लाओ,
इसे थोड़ा हिलाओ, अब तुम घूम जाओ

सूरज के देश में, चंदा के गांव में
सैर करने जाएंगे, तारों की छांव में
सैर करने जाएंगे, सैर करके आएंगे
रॉकेट में बैठ के

बायां हाथ आगे लाओ,
इसे थोड़ा हिलाओ, अब तुम घूम जाओ

गतिविधि–
सूरज के देश में– बायां हाथ ऊपर आकाश की ओर उठाकर इशारा करते हुए
चंदा के गांव में– दायां हाथ ऊपर आकाश की ओर उठाकर इशारा करते हुए
सैर करने जाएंगे, तारों की छांव में
सैर करने जाएंगे, सैर करके आएंगे–दोनों हाथ पड़ी स्थिति में लहर की तरह लहराते हुए
रॉकेट में बैठ के– दायां हाथ नीचे से ऊपर इस तरह ले जाते हुए, जैसे कि बच्चे रॉकेट उड़ा रहे हों
बायां पैर आगे लाओ– बायां पैर थोड़ा उठाते और आगे की ओर बढ़ाते हुए
इसे थोड़ा हिलाओ– बायां पैर हल्का सा हिलाते हुए
अब तुम घूम जाओ– एक हाथ ऊपर उठाएं और घूम जाएं
बायां हाथ आगे लाओ– बायां हाथ सामने की ओर लहराते हुए

खेल 2: छोटा हाथी बड़ा हाथी

छोटा हाथी बड़ा हाथी एक सरल लेकिन मजेदार खेल है, जिसमें बच्चे उससे उल्टा काम करते हैं जो उनको करने के लिए कहा जाता है।

नियम– जब लीड बच्चा 'छोटा' कहता है, तो अन्य बच्चे हाव–भाव के साथ 'बड़ा' व बड़ा कहने पर छोटा कहते हैं जैसा कि नीचे बताया गया है।

गतिविधि– भाग लेने वाले सभी बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे। निर्देश और गतिविधियां नीचे दिए गए हैं –

- **लीड बच्चा कहेगा**– छोटा हाथी, और दोनों हाथों की हथेलियां एक–दूसरे से लगभग सटाकर रखेगा (कम दूरी का मतलब है कि छोटा हाथी)
- **दूसरे बच्चे कहेंगे**– बड़ा हाथी, और वे अपनी हथेलियों को दूर–दूर फैलाएंगे (अधिक दूरी का मतलब है कि बड़ा हाथी)

इसी तरह, खेल को आगे बढ़ाने के लिए छोटी मछली बड़ी मछली, छोटी चिड़िया बड़ी चिड़िया आदि भी इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

खेल 3: इतना बड़ा पहाड़

यह खेल, गाने और गतिविधि के जरिए बच्चों को प्रकृति के बारे में जागरूक बनाने के लिए है। भाग लेने वाले बच्चे एक घेरे में खड़े होंगे। ग्रुप लीडर हाव–भाव के साथ गाना गाएगा और घेरे में अन्य लोग गाना दोहराएंगे और डांस वाले मूवमेंट्स करेंगे।

गाना– इतना बड़ा पहाड़, पहाड़ पर पेड़, और...
हरियाली इधर उधर, हरियाली इधर उधर

पेड़ पर टहनी, टहनी पर पत्ते, और...
हरियाली इधर उधर, हरियाली इधर उधर

पत्तों में घोंसला, घोंसले में चिड़िया, और...
हरियाली इधर उधर, हरियाली इधर उधर

चिड़ियों की चोंच, चोंच में चिट्ठी, और....
हरियाली इधर उधर, हरियाली इधर उधर

चिट्ठी में संदेशा, चिट्ठी में संदेशा,
हम सब एक हैं, हम सब एक हैं, और...

हरियाली इधर उधर, हरियाली इधर उधर

गतिविधि–

इतना बड़ा पहाड़– बायीं टांग थोड़ा आगे रखें, और दोनों हाथ सिर के ऊपर से आधी गोलाई में लहराते हुए एक पहाड़ी का संकेत करें।

पहाड़ पर पेड़– बायीं टांग को दायीं टांग से क्रॉस करते हुए, दोनों हाथ ऊपर उठाएं और सीधे करके ऊपरी सिरे पर क्रॉस करें।

और– दायीं कुहनी को बाएं हाथ से पकड़ें और दाएं हाथ की मुट्ठी से ठोढ़ी को छुएं।

हरियाली इधर उधर– टांगें और हाथ उठाते हुए दाएं–बाएं घूमते हुए डांस करें और ताली बजाएं

पेड़ पर टहनी– टांगें क्रॉस करके और दोनों हाथ पड़ी अवस्था में फैलाकर खड़े हों

टहनी पर पत्ते– टांगें क्रॉस करके और एक कलाई दूसरी पर रखते हुए, दोनों हाथ आगे को करके दिखाएं

पत्तों में घोंसला– टांगें क्रॉस करके खड़े हों और खुली हथेलियां परस्पर मिलाकर घोंसले का इशारा करें

घोंसले में चिड़िया– टांगें क्रॉस करके खड़े हों और दायें हाथ की एक अंगुली, बायीं हथेली पर रखें।

चिड़ियों की चोंच– टांगें क्रॉस करके, दोनों हथेलियां मिलाएं, उन्हें ठोढ़ी के पास ले जाएं और तर्जनी अंगुली लहराएं

चोंच में चिट्ठी– पिछली स्थिति में वापस आएं, और दायां हाथ थोड़ा पड़ी स्थिति में फैलाएं

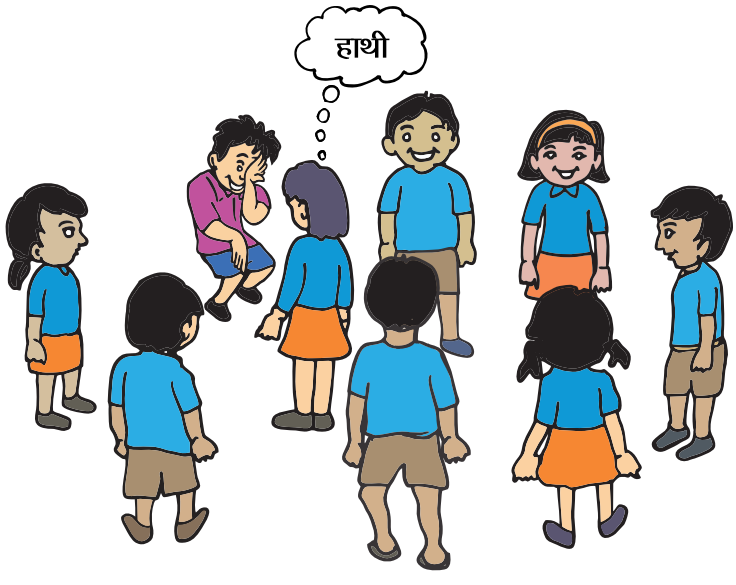
चिट्ठी में संदेशा– पिछली स्थिति में वापस आएं, और दोनों हथेलियां खोलकर आजू–बाजू करें।

हम सब एक हैं, हम सब एक हैं– बच्चे एक–दूसरे के हाथ पकड़कर ऊपर उठाएंगे।

खेल 4: जानवर की नकल

यह खेल बताता है कि बच्चे जानवरों के बारे में कितना समझते हैं।

नियम– बच्चों के घेरा बनाकर खड़े होने के बाद, एक बच्चा लीड पोजीशन में आकर खेल शुरू करेगा। वह गोल दायरे में किसी बच्चे के पास जाएगा और उसे एक जानवर का नाम बताएगा, जिसकी नकल उस बच्चे को करनी होगी। उस जानवर की शारीरिक दिखावट को ध्यान में रखते हुए, शारीरिक हाव–भाव द्वारा यह किया जाएगा।



कुछ जानवरों की नकल निम्न प्रकार से की जा सकती है–

- **हाथी**– एक हाथ नीचे को रखें और लहराएं, जबकि दूसरे हाथ से नाक पकड़ते हुए हाथी की सूंड का इशारा करें। हाथ नीचे को रखते हुए, बच्चा अपनी कमर से कुछ झुक सकता है।
- **खरगोश**– दोनों हाथों की दो अंगुलियां सिर के ऊपर अंग्रेजी के वी (ट) अक्षर के जैसे आकार में करें जो खरगोश के कानों का इशारा होंगी। इसके बाद वे एक फीट की ऊंचाई तक जमीन पर कूदें।
- **बिल्ली**– दोनों हाथों की सभी अंगुलियों से बिल्ली के पंजों का इशारा करते हुए हिलाएं और बिल्ली की म्याऊं–म्याऊं वाली आवाज़ निकालें।
- **कोयल**– दोनों हाथ दोनों तरफ फैलाते हुए लहराएं, जो कोयल के पंखों का इशारा हैं। साथ में कोयल की आवाज़ निकालें।

भूमिका में बदलाव– जो बच्चा जानवर की नकल करेगा, उसके दाएं–बाएं खड़े बच्चों को बिल्कुल स्थिर खड़े रहना होगा। यदि उन दोनों में से कोई भी बच्चा हिलता है या कोई प्रतिक्रिया करता है, तो उस बच्चे को घेरे के बीच में आना होगा और अन्य बच्चे से किसी जानवर की नकल करने को कहते हुए खेल आगे बढ़ाना होगा।

खेल 5: पेड़, नदी, वर्षा और बादल

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे और फिर वे पेड़, नदी, वर्षा और बादल का इशारा करने वाली गतिविधियां करेंगे, जैसा कि नीचे बताया गया है–

- **पेड़**– बच्चे अपने दोनों हाथ ऊपर (आकाश) की ओर उठाएंगे और आधी गोलाई में घुमाते हुए पेड़ का इशारा करेंगे और ऐसी आवाज़ें भी निकालेंगे जैसे कि पेड़ हवा की वजह से हिल रहा हो।
- **नदी**– बच्चे अपने दोनों हाथों से पानी की लहरों (हाथों को आड़ी स्थिति में ऊपर और नीचे चलाते हुए) का इशारा करेंगे और नदी के बहते पानी की आवाज़ भी निकालेंगे।
- **वर्षा**– दोनों हाथों के अंगूठे और तर्जनी मिलाकर ऊपर नीचे लहराएंगे और कहेंगे: टिप, टिप टिप।
- **बादल**– दोनों हाथ आड़ी स्थिति में कंधों के बराबर तक उठाएंगे और कहेंगे: हा हा हा।

खेल 6: तरबूज (वाटरमेलन)

सभी बच्चे गोल घेरा बनाकर खड़े होंगे और एक बच्चा लीड बच्चा बनकर खेल शुरू कराएगा। यह विभिन्न फलों वाला गाना है जिसे लीड बच्चा गाएगा और हाथों से उन चीज़ों का इशारा करेगा जिनको गाने में शामिल किया गया है। इस गाने में फलों के नाम अंग्रेजी में शामिल किए गए हैं। लीड बच्चा, एक बार में गाने का एक भाग गाते हुए हाथों से हाव–भाव दिखाएगा और उसके बाद बच्चे इसे दोहराएंगे।

गाना– वाटरमेलन– वाटरमेलन
पाइनएपल– पाइनएपल
बनाना ना ना ना ना– बनाना ना ना ना ना
चीकू चीकू चीकू – चीकू चीकू चीकू
फ्रूट सलाद फ्रूट सलाद – फ्रूट सलाद फ्रूट सलाद
वाटरमेलन– वाटरमेलन
पाइनएपल– पाइनएपल
बनाना ना ना ना ना– बनाना ना ना ना ना
चीकू चीकू चीकू – चीकू चीकू चीकू
फ्रूट सलाद फ्रूट सलाद – फ्रूट सलाद फ्रूट सलाद

गतिविधि–

वाटरमेलन– दोनों हाथों से तरबूज का इशारा करते हुए गोल आकृति बनाएंगे।

पाइनएपल– दोनों हाथों को गोल घुमाएंगे।

बनाना – दोनों हाथों को एक साथ दाएं से बाएं लहराएंगे।

चीकू– हथेली घुमाते हुए, अंगुलियों से गोल आकृति बनाएंगे। दायें हाथ की अंगुलियां इस्तेमाल करने पर दायें हाथ की कुहनी बायें हाथ से पकड़ें और इसके विपरीत करें।

फ्रूट सलाद– दोनों हाथ कमर पर रखें और फिर कमर को गोल घुमाएं।

खेल 7: बाजरा

यह गाने और गतिविधि वाला मजेदार खेल है। पहले, बच्चों को पहले एक घेरे में खड़ा किया जाएगा। घेरे में एक बच्चा, लीड बच्चा बनेगा और हाव–भाव के साथ गाना गाएगा–एक बार में एक लाइन। दूसरे बच्चे, लीड बच्चे को फॉलो करेंगे और हावभाव के साथ गाएंगे।

गाना– दिल्ली से मोरा भाई लायो रे बाजरा
है कसम बाजरा, तेरी कसम बाजरा
जब से बाहरे को पछड़न बैठी–2
भूसा उड़ उड़ जाए मोरा बाजरा

है कसम बाजरा, तेरी कसम बाजरा
जब से बाजरे को कूटन बैठी–2
मूसल छुट–छुट जाए मोरा बाजरा
है कसम बाजरा, तेरी कसम बाजरा
जब से बाजरे को सानन बैठी–2
कलाई दुख–दुख जाए मोरा बाजरा
है कसम बाजरा, तेरी कसम बाजरा
जब से बाजरे को बेलन बैठी–2
बेलन छुट–छुट जाए मोरा बाजरा
है कसम बाजरा, तेरी कसम बाजरा

गतिविधि–

दिल्ली से मोरा भाई लायो रे बाजरा– बायां हाथ खुली हथेली के साथ आगे निकालें और इसे स्थिर रखें। दायां हाथ पीछे करके उठाते हुए आधी गोलाई में सामने की ओर मोड़ते हुए, बाएं हाथ की हथेली से मिलाएं।

है कसम बाजरा, तेरी कसम बाजरा– बायां घुटना थोड़ा झुकाएं, फिर बायां हाथ मोड़ते हुए तर्जनी से दायां गाल छुएं, तब बायी कुहनी को दायें हाथ से थामें और इसके विपरीत करें (पूरी स्थिति किसी शास्त्रीय नर्तक सी लगेगी)। बीच में ताली बजाने के साथ यह स्थिति तेजी से बदल जाएगी।

जब से बाहरे को पछड़न बैठी– दोनों हाथ सामने करके थोड़ा आड़ी स्थिति में लहराते हुए।

भूसा उड़ उड़ जाए मोरा बाजरा– दोनों हाथों की कलाईयां घुमाते हुए, हाथों को नीचे से ऊपर की ओर उठाते हुए और लहराते हुए हाथों से इशारा करें।

जब से बाजरे को कूटन बैठी– सामने दोनों हाथों की मुट्ठियां बांधकर (हल्का सा आगे की ओर) समानान्तर स्थिति में दिखाते हुए लहराएं।

मूसल छुट–छुट जाए मोरा बाजरा– अंगुलियों को क्रॉस करते हुए दोनों हाथ मिलाएं और परस्पर जुड़े हाथ सामने की ओर लहराएं।

जब से बाजरे को सानन बैठी– सामने दोनों हाथों की मुट्ठियां बांधकर (हल्का सा आगे की ओर) समानान्तर स्थिति में दिखाते हुए लहराएं।

कलाई दुख–दुख जाए मोरा बाजरा– दाएं हाथ की कलाई को बाएं हाथ से थामें और दाईं कलाई को पूरा घुमाएं।

जब से बाजरे को बेलन बैठी– 2– सामने दोनों हाथों की मुट्ठियां बांधकर (हल्का सा आगे की ओर) समानान्तर स्थिति में दिखाते हुए लहराएं।

बेलन छुट–छुट जाए मोरा बाजरा– खुली हथेलियों के साथ दोनों हाथ सामने लहराएं।

खेल 8: चूहों मौसी सो रही है

बच्चे एक घेरे में बैठेंगे, और उनमें से एक बच्चा ग्रुप लीडर बनेगा। लीडर, गाना गाएगा जबकि ग्रुप के दूसरे बच्चे लीडर के पीछे–पीछे गाएंगे।

गाना– 'चूहों मौसी सो रही है' बच्चे हाथों से सोने का इशारा करेंगे।
'नसों में, सांसों में, घर–घर हो रही है।
चूहों मौसी सो रही है (दो बार दोहराएं)
'घर के नीचे उतरो, चीज़ें कुतरो (दो बार दोहराएं)
'चूहों देखो मौसी सोई'
'घर के नीचे उतरो, चीज़ें कुतरो

'देखो मौसी सोई'
'राज हमारा, काम हमारा'
'कर लो जो मन चाहे'
'देखो मौसी सोई'

गतिविधि–

'चूहों मौसी सो रही है'– बच्चे, सिर को बाएं घुमाकर और दोनों हाथ सिर के नीचे रखकर सोने का इशारा करेंगे।

'नसों में, सांसों में, घर–घर हो रही है– दोनों हाथ सामने लाएं और एक हाथ दाएं और दूसरा बाएं मोड़ें।

चूहों मौसी सो रही है (दो बार दोहराएं)

'घर के नीचे उतरो– दोनों हाथ ऊपर से नीचे की ओर ले जाएं।

चीज़ें कुतरो– दोनों हाथ जमीन पर रखें और दोनों हाथों की दो–दो अंगुलियां जमीन पर फिराते हुए चलने का इशारा करें।

खेल 9: हाथी का बच्चा

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे, जिनमें एक को ग्रुप लीडर बनाया जाएगा। ग्रुप लीडर, हाव–भाव के साथ गाना गाएगा और घेरे में दूसरे लोग उसके पीछे–पीछे गाना गाएंगे और हाव–भाव प्रकट करेंगे।

गाना– हाथी का बच्चा
गोल गोल अच्छा
खाता केला कच्चा
साथी सबका सच्चा
हाथी का बच्चा

गतिविधि–

हाथी का बच्चा– बच्चे अपने घुटने बाहर निकालते हुए हाथी का अभिनय करते हुए आगे की ओर झुकेंगे।

गोल गोल अच्छा– हर कोई, अपने हाथ सामने फैलाकर गोल–गोल घुमाते हुए आगे की ओर झुकेगा।

खाता केला कच्चा– हर कोई, अपने हाथों से खाने का इशारा करते हुए आगे की ओर झुकेगा।

साथी सबका सच्चा– घेरे में खड़े बच्चे एक–दूसरे का हाथ पकड़ेंगे और ऊपर उठाएंगे।

हाथी का बच्चा– बच्चे अपने घुटने बाहर निकालते हुए हाथी का अभिनय करते हुए आगे की ओर झुकेंगे।

खेल 10: अहा टमाटर बड़े मजेदार

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे जिनमें एक को ग्रुप लीडर बनाया जाएगा। ग्रुप लीडर सहित सभी बच्चे, खेल के दौरान हाव–भाव के साथ गाना गाते हुए ग्रुप द्वारा बनाए गए घेरे में घूमते रहेंगे। दूसरे लोग पीछे–पीछे गाना गाएंगे और कविता पर अभिनय करेंगे।

गाना– अहा टमाटर बड़े मजेदार
एक बार बिल्ली ने खाया, चूहे को मार गिराया
अहा टमाटर बड़े मजेदार
एक बार कुत्ते ने खाया, बिल्ली को मार गिराया
अहा टमाटर बड़े मजेदार (दो बार दोहराएं)
एक बार शेर ने खाया, कुत्ते को मार गिराया
अहा टमाटर बड़े मजेदार (दो बार दोहराएं)
एक बार बच्चों ने खाया, मम्मी को मार गिराया

गतिविधि–

अहा टमाटर बड़े मजेदार (दो बार दोहराएं)– सभी प्रतिभागी अपने हाथों को इस तरह चलाएंगे जैसे कि उन्होंने टमाटर थाम रखे हों।

एक बार बिल्ली ने खाया, चूहे को मार गिराया– शब्दों पर अभिनय करें।

खेल 11: धम्मक धम्मक जाता हाथी

बच्चे एक घेरा बनाकर अपने घुटनों पर बैठेंगे, जिनमें एक को ग्रुप लीडर बनाया जाएगा। ग्रुप लीडर, हाव–भाव के साथ गाना गाएगा और घेरे में दूसरे लोग उसके पीछे–पीछे गाना गाएंगे और हाव–भाव प्रकट करेंगे।

गाना– धम्मक धम्मक आता हाथी
धम्मक धम्मक जाता हाथी (पंक्तियां दो बार दोहराएं)

ये तो नहीं बताता हाथी, कितने केले खाता हाथी
जब पानी में जाता हाथी, भर–भर सूंड नहाता हाथी

धम्मक धम्मक आता हाथी
धम्मक धम्मक जाता हाथी (पंक्तियां दो बार दोहराएं)

गतिविधि–

धम्मक धम्मक आता हाथी– सभी बच्चे घेरे में अपने हाथों और घुटनों के बल चलेंगे (किसी चार पैरों वाले जानवर की तरह)

धम्मक धम्मक जाता हाथी– सभी बच्चे अपने हाथों और घुटनों के बल घेरे में वापस/पीछे की ओर चलेंगे (पंक्तियां दो बार दोहराएं)

ये तो नहीं बताता हाथी, कितने केले खाता हाथी– बच्चे अभिनय करेंगे।

जब पानी में जाता हाथी, भर–भर सूंड नहाता हाथी– बच्चे एक बांह की कुहनी को दूसरे हाथ से पकड़कर हाथी की सूंड का अभिनय करते हुए, इसे ऊपर से नीचे की ओर लहराते हुए ऐसा इशारा करेंगे जैसे कि हाथी, सूंड़ में पानी भरकर अपने शरीर पर डाल रहा हो।

धम्मक धम्मक आता हाथी– सभी बच्चे घेरे में अपने हाथों और घुटनों के बल चलेंगे (किसी चार पैरों वाले जानवर की तरह)

धम्मक धम्मक जाता हाथी– सभी बच्चे अपने हाथों और घुटनों के बल घेरे में वापस/पीछे की ओर चलेंगे (पंक्तियां दो बार दोहराएं)

खेल 12: एक खेल खेलेंगे, गोल–गोल घूमेंगे

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे, जिसमें एक व्यक्ति को ग्रुप लीडर बनाया जाएगा। जैसा कि खेल के शीर्षक 'गोल–गोल घूमेंगे'... से पता चलता है, कि ग्रुप लीडर सहित सभी बच्चे, ग्रुप द्वारा बनाए घेरे में हाव–भाव के साथ गाना गाते हुए घूमते रहेंगे। घेरे में अन्य बच्चे पीछे–पीछे गाना दोहराएंगे और डांस करेंगे।

गाना– एक खेल खेलेंगे, ...गोल–गोल घूमेंगे (दो बार)
सीता गई वन में, सीता ने वन में क्या देखा (दो बार)
'हिरन'
हिरन जैसा चलेंगे, हिरन जैसा फुदकेंगे, हिरन जैसा नाचेंगे
सीता गई वन में, सीता ने वन में क्या देखा (दो बार)
'भालू'
भालू जैसा चलेंगे, भालू जैसा नाचेंगे, भालू जैसा सोयेंगे, भालू जैसा खाएंगे
राधा गई वन में, राधा ने वन में क्या देखा? (दो बार)
'सांप'
सांप जैसा चलेंगे, सांप जैसा रेंगेंगे, सांप जैसा डंसेंगे
एक खेल खेलेंगे, ...गोल–गोल घूमेंगे

गतिविधि–

एक खेल खेलेंगे, ...गोल–गोल घूमेंगे (दो बार)– घेरे में घूमते और गाना गाते हुए बच्चे, इसके साथ ही अपना दायां हाथ उठाएंगे और इसे गोल–गोल घुमाएंगे।

सीता गई वन में, सीता ने वन में क्या देखा (दो बार)– बच्चे अपनी पसंद के जानवर का नाम, या जंगल में देखे जाने वाले परिचित जानवर का नाम बताएंगे।

ग्रुप लीडर, प्रतिभागियों द्वारा बताया कोई नाम चुनेगा, जैसे कि *'हिरन'*

चुने गए जानवर की तरह हाव–भाव, अभिनय करते हुए खेल चलता रहेगा।

हिरन जैसा चलेंगे, हिरन जैसा फुदकेंगे, हिरन जैसा नाचेंगे

सीता गई वन में, सीता ने वन में क्या देखा (दो बार)– बच्चे अपनी पसंद के किसी अन्य जानवर का नाम, या जंगल में देखे जाने वाले किसी अन्य परिचित जानवर का नाम बताएंगे।

ग्रुप लीडर, प्रतिभागियों द्वारा बताया कोई नाम चुनेगा, जैसे कि *'भालू'*

चुने गए जानवर की तरह हाव–भाव, अभिनय करते हुए खेल चलता रहेगा।

भालू जैसा चलेंगे, भालू जैसा नाचेंगे, भालू जैसा सोयेंगे, भालू जैसा खाएंगे

गाने में बच्चों की रूचि बनाए रखने के लिए, पात्र का नाम बदला जाएगा–राधा।

राधा गई वन में, राधा ने वन में क्या देखा? (दो बार) बच्चे अपनी पसंद के किसी अन्य जानवर का नाम, या जंगल में देखे जाने वाले किसी अन्य परिचित जानवर का नाम बताएंगे।

ग्रुप लीडर, प्रतिभागियों द्वारा बताया कोई नाम चुनेगा, जैसे कि *'सांप'*

चुने गए जानवर की तरह हाव–भाव, अभिनय करते हुए खेल चलता रहेगा।

सांप जैसा चलेंगे, सांप जैसा रेंगेंगे, सांप जैसा डंसेंगे

एक खेल खेलेंगे, ...गोल–गोल घूमेंगे

खेल 13: फल फूल सब्जी

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे, जिनमें एक बच्चे को ग्रुप लीडर बनाया जाएगा।

ग्रुप का एक बच्चा, फल, फूल, और सब्जी बेचने वाला बनेगा। बच्चा घेरे में चलेगा और निम्न गतिविधि करेगा, और किसी बच्चे के सामने रूककर, 'फल या फूल या सब्जी।'

गतिविधि– दोनों हाथ सिर से ऊपर उठाएं, टखनों पर झुकें, इस तरह फल, फूल और सब्जियां बेचने वाले का अभिनय किया जाएगा।

जवाब देने वाला (घेरे में से बच्चा), बेचने वाले की बात सुनने के बाद अपनी पसंद के किसी फल या फूल या सब्जी का नाम बताएगा। यदि उतर सही हो तो बेचने वाला बच्चा, फल, फूल, सब्जी बेचते हुए आगे बढ़ जाएगा और ग्रुप के किसी अन्य बच्चे के सामने रूकेगा। जवाब देने वाले किसी बच्चे द्वारा गलत उत्तर दिए जाने तक, या खेल में पहले कहे जा चुके फल या फूल या सब्जी का नाम दोहराए जाने तक खेल चलता रहेगा। गलत उत्तर देने वाले बच्चे को टोकरी ले लेनी होगी और फिर वह बेचने वाला बन जाएगा।

याद रखने लायक बिंदु– एक खेल चक्र के दौरान घेरे में बच्चों द्वारा किसी फल या फूल या सब्जी का नाम दोहराया नहीं जा सकता है।

अध्याय 4

विज्ञान और गिनतियों पर आधारित खेल

खेल 1: दो का पहाड़ा

यह खेल, 2 के पहाड़े पर आधारित है। यह नए तरह का खेल है, जिसमें न केवल बच्चों के 2 के पहाड़े का ज्ञान जांचा जाता है बल्कि उनकी हाजिरजवाबी भी परखी जाती है।

नियम– बच्चों को पहले एक घेरे में बिठाएं। नियम के अनुसार, खेल किसी बच्चे से शुरू होगा जो 1 कहेगा। अगला बच्चा 2 कहने के बजाय हाथ जोड़कर नमस्ते कहेगा। तीसरा बच्चा 3 कहेगा, और फिर चौथा बच्चा नमस्ते कहेगा। दूसरे शब्दों में, जिन बच्चों की घेरे में स्थिति 2 के पहाड़े में आने वाली गिनतियों वाली हो, वे अपनी संख्या नहीं कहेंगे बल्कि नमस्ते कहेंगे। बीसवें बच्चे द्वारा नमस्ते कहने के बाद 2 का पहाड़ा खत्म हो जाएगा, फिर अगला बच्चा फिर से 1 कहेगा और खेल चलता रहेगा।

खेल का तरीका नीचे बताया गया है।

पहला बच्चा कहेगा 1, दूसरा बच्चा हाथ जोड़कर नमस्ते कहेगा, तीसरा बच्चा 3 कहेगा, चौथा बच्चा हाथ जोड़कर नमस्ते कहेगा, पांचवां बच्चा 5 कहेगा, छठा बच्चा हाथ जोड़कर नमस्ते कहेगा,....इसी तरह आगे अठारहवां बच्चा हाथ जोड़कर नमस्ते कहेगा,, उन्नीसवां बच्चा 19 कहेगा और बीसवां बच्चा हाथ जोड़कर नमस्ते कहेगा।

खेल 2: मुर्गी ने अंडा दिया

खेल, मुर्गी ने अंडा दिया संख्याओं का खेल है, जिसमें एक बार निर्देश दे देने के बाद बच्चों को तुरंत गतिविधि करनी होती है।

पोजीशन– भाग लेने वाले सभी बच्चे, ग्रुप की आकृति के एक तरफ रहेंगे और एक बच्चा, ग्रुप के सामने रहकर खेल का नेतृत्व करेगा।

नियम– लीड बच्चा 'मुर्गी ने अंडा दिया' कहेगा, ग्रुप में दूसरा बच्चा 'कितने दिए कितने' पूछेगा। जवाब में, लीड बच्चा कोई संख्या कहेगा। एक बार संख्या बताए जा चुकने के बाद अन्य बच्चों को लीड बच्चे द्वारा बताई गई संख्या के बराबर बच्चों वाले ग्रुप बनाने होंगे।

यदि कोई बच्चा किसी ग्रुप से बाहर हो जाता है, तो उसे खेल का नेतृत्व करने को कहा जाएगा।

खेल की प्रक्रिया– खेल का तरीका नीचे बताया गया है–

- लीड बच्चा– *'मुर्गी ने अंडा दिया'*
  बच्चे (एक स्वर में)– कितने दिए कितने
  लीड बच्चा– चार
  बच्चे तुरंत चार–चार के ग्रुप बना लेंगे।
- लीड बच्चा– *'मुर्गी ने अंडा दिया'*
  बच्चे (एक स्वर में)– कितने दिए कितने
  लीड बच्चा– डेढ़
  बच्चे तुरंत डेढ़ (एक बच्चा खड़ा और दूसरा बैठा हुआ) के ग्रुप बना लेंगे।

खेल 3: बोलो बोलो कितने

यह खेल, संख्याओं का खेल है, जिसमें एक बार निर्देश दे देने के बाद बच्चों को तुरंत गतिविधि करनी होती है।

पोजीशन– भाग लेने वाले सभी बच्चे, ग्रुप की आकृति के एक तरफ रहेंगे और एक बच्चा, ग्रुप के सामने रहकर खेल का नेतृत्व करेगा।

नियम– लीड बच्चा *'बोलो बोलो कितने'* कहेगा, ग्रुप में दूसरे बच्चे एक स्वर में 'आप चाहे जितने' कहेंगे। जवाब में, लीड बच्चा कोई संख्या कहेगा। एक बार संख्या बताए जा चुकने के बाद अन्य बच्चों को लीड बच्चे द्वारा बताई गई संख्या के बराबर बच्चों वाले ग्रुप बनाने होंगे।

यदि कोई बच्चा किसी ग्रुप से बाहर हो जाता है, तो उसे खेल का नेतृत्व करने को कहा जाएगा।

खेल की प्रक्रिया– खेल का तरीका नीचे बताया गया है:

- लीड बच्चा– *'बोलो बोलो कितने'*
  बच्चे (एक स्वर में)– आप चाहे जितने
  लीड बच्चा– तीन
  बच्चे तुरंत तीन–तीन के ग्रुप बना लेंगे।
- लीड बच्चा– *'बोलो बोलो कितने'*
  बच्चे (एक स्वर में)– आप चाहे जितने
  लीड बच्चा– डेढ़
  बच्चे तुरंत डेढ़ (एक बच्चा खड़ा और दूसरा बैठा हुआ) के ग्रुप बना लेंगे।

खेल 4: नम्बर की चाल

नम्बर की चाल खेल, खास निर्देशों के बारे में बच्चों की जवाब देने की क्षमता दिखाता है।

नियम– यह खेल, दो सरल नियमों पर आधारित है जैसा कि नीचे बताया गया है:

- अगर बोली गई संख्या 1 से 5 के बीच है, तो पैरों की गति धीमी हो जाएगी।
- अगर बोली गई संख्या 6 से 10 के बीच है, तो पैरों की गति बढ़ जाएगी।

दूसरे शब्दों में, संख्या बढ़ने पर पैरों की गति बढ़ेगी और संख्या घटने पर घट जाएगी।

गतिविधि– बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे, फिर वे गोल घेरे में चलना शुरू करेंगे। लीड बच्चा चलते समय 1 से 10 के बीच (1 व 10 को शामिल करते हुए) कोई संख्या कहेगा। गोल दायरे में चलते बच्चों की चाल, ऊपर बताए नियम के मुताबिक बढ़ या घट जाएगी। लीड बच्चा एक के बाद एक संख्याएं कहता रहेगा, और बच्चे नियमों के मुताबिक चलते रहेंगे।

उदाहरण के लिए, यदि बोली गई संख्या '2' है, तो हर बच्चा धीमे चलेगा। अगर बोली गई संख्या '7' है, तो चाल बढ़ जाएगी और इसी तरह आगे खेला जाएगा।

खेल 5: उत्तरी ध्रुव

उत्तरी ध्रुव का खेल, किसी केंद्रीय वस्तु के आस–पास वाली चीज़ों पर उसका असर दिखाता है।

बच्चों की पोजीशन– बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे, और नीचे बताए पैटर्न में 1 से 4 तक गिनना शुरू करेंगे– 1234 1234 1234 1234 ...। दूसरे शब्दों में, घेरे में हर बच्चा, चार में से एक संख्या बोलेगा। 1 बोलने वाले एक ग्रुप बनाएंगे, 2 कहने वाले अन्य ग्रुप बनाएंगे, तथा इसी तरह आगे अन्य ग्रुप बनाए जाएंगे। इस तरह से बच्चों के चार ग्रुप (1, 2, 3 और 4 वाले) बन जाएंगे।

खेल में लीडर बच्चा बीच में रहेगा, और बच्चों के चारों ग्रुप, लीडर बच्चे के चारों ओर – उत्तर, दक्षिण, पूर्व और पश्चिम में–निम्न क्रम में रहेंगे:

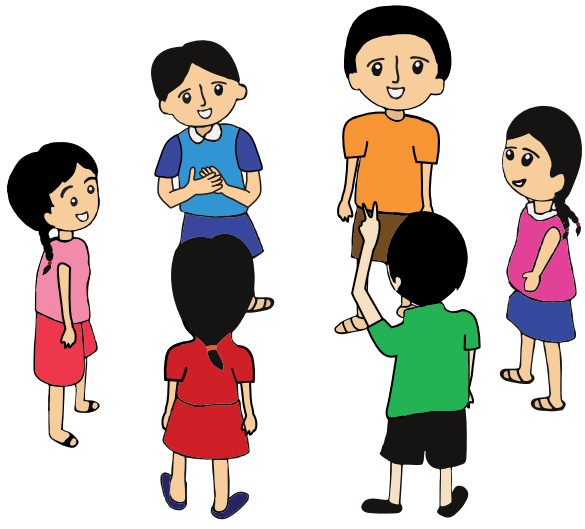
- ग्रुप 1 उत्तर में
- ग्रुप 2 दक्षिण में
- ग्रुप 3 पूर्व में
- ग्रुप 4 पश्चिम में

गतिविधि– यह काम पूरा हो जाने पर, बच्चों की चार कतारें लीडर बच्चे के चारों ओर बन जाएंगी।

तब, लीड करने वाला बच्चा अपनी पोजीशन बदले बिना अपनी जगह पर ही गोल–गोल घूमना शुरू कर देगा। लीड बच्चे के घूमने के साथ बच्चों के चारों ग्रुप भी उसके चारों तरफ घूमने लगेंगे। ग्रुप में शामिल बच्चे, लीड बच्चे के घूमने के बराबर ही घूमेंगे। अगर लीड बच्चा तेज घूमता है, तो अन्य भी तेज घूमेंगे व इसके विपरीत होगा। लीड बच्चा उल्टी तरफ भी घूमेगा। दूसरे शब्दों में, वह सीधी तरफ या उल्टी तरफ घूम सकता है। बच्चों के चारों ग्रुप उसी तरह से घूमेंगे।

खेल 6: एक से पचास गिनती

नियम– बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे। इस खेल में 1 से 50 तक गिनतियां गिनी जाएंगी। गोल दायरे में बच्चे 1 से 50 तक गिनना शुरू करेंगे और सीधी या उल्टी तरफ गिनेंगे। उदाहरण के लिए, बच्चा । 1 कहेगा, उसके बायीं या दायीं ओर का बच्चा 2 कहेगा, तीसरा बच्चा 3 कहेगा, तथा इसी तरह आगे कहते जाएंगे। गिनने के दौरान ये नियम लागू रहेंगे:



- **एक**– गिनने के दौरान 4 आने पर (4, 14, 24, 34, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49), संबंधित बच्चा संख्या बोलने के बजाय ताली बजाएगा।
- **दो**– गिनने के दौरान 7 आने पर (7, 17, 27, 37, 47) संबंधित बच्चा संख्या बोलने के बजाय अपने दायें हाथ की अंगुलियों को अपने सिर के ऊपर से एक खास स्टाइल में क्रॉस करते हुए रखेगा।
- **तीन**– यदि कोई बच्चा नियम भूल जाता है, तो दूसरे बच्चे हंसेंगे (मजेदार माहौल बनाने के लिए)।

खेल 7: आठ कदम डांस

इस खेल में, बच्चे कुछ खास शारीरिक हाव–भाव के साथ 1 से 8 तक गिनेंगे। खेल के नियम नीचे बताए गए हैं–

- **एक**– सभी बच्चे गोल दायरा बनाकर खड़े होंगे और 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, और 8 कहते हुए, अपने दायें हाथ बार–बार ऊपर और नीचे, कंधों तक उठाएंगे और नीचे लाएंगे। (1 से 8) गिनने के दौरान बायें हाथ से भी यही ऊपर नीचे वाली गतिविधि दोहराई जाएगी।
- **दो**– टांगों की गतिविधि से भी यही खेल दोहराया जाएगा। दायीं टांग से शुरूआत की जाएगी। बच्चे 1 से 8 तक गिनते हुए टांग के घुटने से नीचे वाले भाग को आगे–पीछे चलाएंगे। दायीं टांग वाला राउंड पूरा हो जाने पर बायीं टांग से भी यही गतिविधि दोहराई जाएगी।

खेल 8: 1 2 3 ताली

इस खेल में हर बच्चे का ध्यान (1 2 3) गिनने की ओर खींचा जाएगा और यदि कोई गिनतियों पर ध्यान नहीं देता है तो अन्य बच्चे उस पर हंसेंगे।

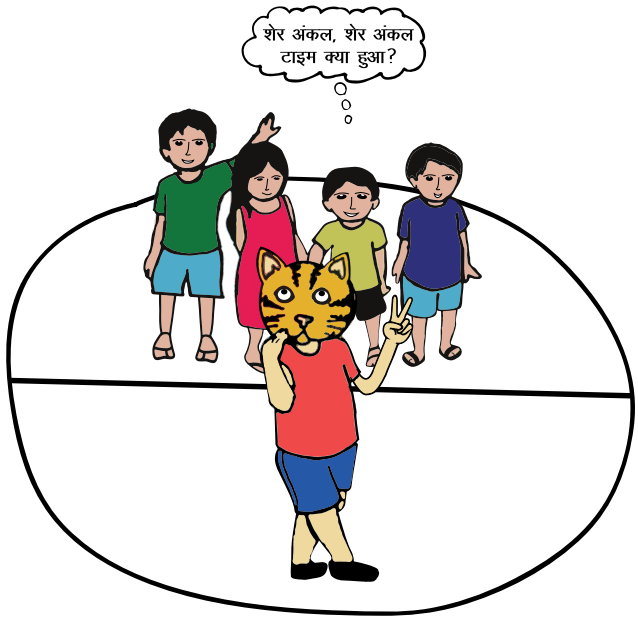
बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे, वे बायां हाथ घेरे के अंदर और दायां हाथ घेरे के बाहर एकदम सीधे, ताली बजाने के लिए तैयार रखेंगे। एक बच्चा 'एक दो तीन' कहेगा और उसके तीन कहते ही हर बच्चा दायीं हथेली से बायीं हथेली पर ताली बजाएगा। यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि बायां हाथ (जो कि घेरे के अंदर है), खेल के दौरान स्थिर अवस्था में रखा जाएगा।

खेल 9: शेर अंकल शेर अंकल टाइम कितना हुआ

स्टेप 1: स्थान या जमीन, जहां यह खेल खेला जाएगा, उसे बीच में हाथ से या छड़ी से लाइन खींचकर दो भागों में बांट दिया जाएगा। लीड बच्चे को छोड़कर सभी बच्चे ग्राउंड के आधे भाग में, तथा लीड बच्चा ग्राउंड के दूसरे वाले आधे भाग में उन बच्चों की तरफ पीठ करके खड़ा होगा। लीड बच्चा, खेल में शेर अंकल बनेगा।

स्टेप 2: सभी बच्चे एक साथ जोर से बोलेंगे–*शेर अंकल शेर अंकल टाइम कितना हुआ*
लीड बच्चा उत्तर देगा– 2 (अपना हाथ उठाकर दो अंगुलियां दिखाएगा)
तब सभी बच्चे शेर अंकल की ओर दो कदम आगे बढ़ेंगे।

स्टेप 3: फिर से सभी बच्चे एक साथ जोर से बोलेंगे–*शेर अंकल शेर अंकल टाइम कितना हुआ*
लीड बच्चा उत्तर देगा– 3 (अपना हाथ उठाकर तीन अंगुलियां दिखाएगा)
तब सभी बच्चे शेर अंकल की ओर दो कदम आगे बढ़ेंगे।



इसी तरह, बच्चे शेर अंकल से टाइम कितना हुआ पूछते रहेंगे और शेर अंकल के पास आते जाएंगे (उनके कदम, शेर अंकल द्वारा बताए टाइम के हिसाब से आगे बढ़ेंगे, जैसा कि स्टेप 2 और 3 में बताया गया है)। जब वे शेर अंकल के पास पहुंच जाएंगे, तो फिर से पूछेंगे, शेर अंकल शेर अंकल टाइम कितना हुआ। इस बार लीड बच्चा या शेर अंकल टाइम बताने के बजाय, बच्चों को खाने के लिए उनके पीछे दौड़ेगा (अपने मुंह और हाथ फैलाकर शेर का अभिनय करते हुए)। बच्चे भागने का प्रयास करेंगे, और यदि इस दौरान शेर अंकल किसी बच्चे को पकड़ लेता है, तो वह बच्चा शेर परिवार में शामिल हो जाएगा।

खेल 10: टोपी ले लो टोपी

बच्चे एक घेरे में बैठेंगे, जिनमें एक को ग्रुप लीडर बनाया जाएगा। लीडर, खेल शुरू करते हुए उठ खड़ा होगा और टोपी बेचने के लिए आवाज़ लगाते हुए ग्रुप में चक्कर काटेगा।

गाना– टोपी ले लो टोपी (दो बार दोहराएं)
कैसी टोपी?
गोल गोल टोपी

कितने रूपए में?
दस रूपए में
नक्को नक्को नक्को, या नहीं नहीं नहीं

कैसी टोपी?
गोल गोल टोपी
कितने रूपए में?
पांच रूपए में
नक्को नक्को नक्को, या नहीं नहीं नहीं

टोपी ले लो टोपी
कैसी टोपी?
गोल गोल टोपी
कितने रूपए में?
दो रूपए में
नक्को नक्को नक्को, या नहीं नहीं नहीं

टोपी ले लो टोपी
कैसी टोपी?
गोल गोल टोपी
कितने रूपए में?
एक रूपए में
दे दो, दे दो

गतिविधि–

टोपी ले लो टोपी (दो बार दोहराएं)– यह कहते हुए लीडर, घेरे में घूमेगा।

भाग लेने वाले बच्चे पूछेंगे– *कैसी टोपी?*

गोल गोल टोपी– गोल–गोल कहने के साथ लीडर इसका अभिनय भी करके दिखाएगा।

भाग लेने वाले बच्चे पूछेंगे– *कितने रूपए में?*

लीडर बच्चा अपनी मनचाही कीमत बताएगा–उदा. *दस रूपए में*

भाग लेने वाले बच्चे यह कहते हुए मना कर देंगे– *नक्को नक्को नक्को, या नहीं नहीं नहीं*

टोपी ले लो टोपी कहते हुए लीडर, भाग लेने वाले बच्चों से टोपी खरीदने का आग्रह करते हुए घेरे में घूमेगा।

भाग लेने वाले बच्चे पूछेंगे– *कैसी टोपी?*

गोल गोल टोपी

भाग लेने वाले बच्चे फिर पूछेंगे– *कितने रूपए में?*

लीडर बच्चा अपनी मनचाही कीमत बताएगा जो पहले से कम होगी–उदा. *पांच रूपए में*

भाग लेने वाले बच्चे यह कहते हुए मना कर देंगे– *नक्को नक्को नक्को, या नहीं नहीं नहीं*

टोपी ले लो टोपी कहते हुए लीडर, भाग लेने वाले बच्चों से टोपी खरीदने का आग्रह करते हुए घेरे में घूमेगा।

भाग लेने वाले बच्चे पूछेंगे– *कैसी टोपी?*

गोल गोल टोपी

भाग लेने वाले बच्चे फिर पूछेंगे– *कितने रूपए में?*

लीडर बच्चा अपनी मनचाही कीमत बताएगा जो पहले से कम होगी–उदा. *दो रूपए में*

भाग लेने वाले बच्चे यह कहते हुए मना कर देंगे– *नक्को नक्को नक्को, या नहीं नहीं नहीं*

टोपी ले लो टोपी कहते हुए लीडर, भाग लेने वाले बच्चों से टोपी खरीदने का आग्रह करते हुए घेरे में घूमेगा।

भाग लेने वाले बच्चे पूछेंगे– *कैसी टोपी?*

लीडर बच्चा बोलेगा– *गोल गोल टोपी*

भाग लेने वाले बच्चे फिर पूछेंगे– *कितने रूपए में?*

लीडर बच्चा अपनी मनचाही कीमत बताएगा जो पहले से कम होगी–उदा. *एक रूपए में*

भाग लेने वाले बच्चे यह कहते हुए खरीदने के लिए सहमत हो जाएंगे– *दे दो– दे दो*

भाग लेने वाले बच्चों के राजी हो जाने पर लीडर, गोल घेरे में बैठे किसी सदस्य के पीछे टोपी गिरा देगा। वह टोपी उस सदस्य द्वारा उठा ली जाएगी जिसके पीछे इसे गिराया जाएगा और वह लीडर को पकड़ने के दौड़ेगा जो पूरा घेरा दौड़कर पूरा करते हुए उस सदस्य द्वारा खाली स्थान पर आकर बैठ जाएगा, जो लीडर को पकड़ने भागा था।

खेल 11: 1, 2, 3, 4 डांस

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे, एक व्यक्ति को ग्रुप लीडर बना दिया जाएगां। ग्रुप लीडर सहित प्रतिभागी, ग्रुप द्वारा बनाए गए घेरे में लगातार घूमेंगे और हावभाव के साथ गाना गाएंगे। घेरे के अन्य प्रतिभागी गाना दोहराएंगे और डांस के मूवमेंट्स करेंगे।

गाना– मूवमेंट (गतिविधि)

1,2,3,4,5,6,7,8 – दायां हाथ आठ बार हिलाएं
1,2,3,4,5,6,7,8 – बायां हाथ आठ बार हिलाएं
1,2,3,4,5,6,7,8 – दायां पैर आठ बार पम्प करें
1,2,3,4,5,6,7,8 – बायां पैर आठ बार पम्प करें
1,2,3,4,5,6,7,8 – कमर आठ बार घुमाएं

(गिनतियां आधी कर दें, अर्थात 1 से 4 तक कराएं)

1,2,3,4 – दायां हाथ चार बार हिलाएं
1,2,3,4 – बायां हाथ चार बार हिलाएं
1,2,3,4 – दायां पैर चार बार पम्प करें
1,2,3,4 – बायां पैर चार बार पम्प करें
1,2,3,4 – कमर चार बार घुमाएं

(गिनतियां फिर आधी कर दें, अर्थात 1 से 2 तक कराएं)

1,2 – दायां हाथ दो बार हिलाएं
1,2 – बायां हाथ दो बार हिलाएं
1,2 – दायां पैर दो बार पम्प करें
1,2 – बायां पैर दो बार पम्प करें
1,2 – कमर दो बार घुमाएं

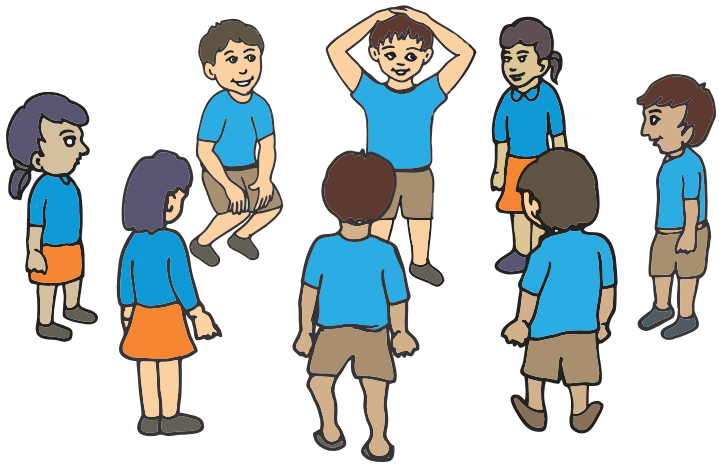
अध्याय 5

शरीर के अंगों पर आधारित खेल

खेल 1: सिर कंधे घुटने पांव

सिर कंधे घुटने पांव एक गाने और गतिविधि वाला खेल है। बच्चों को पहले एक घेरे में खड़ा किया जाता है। घेरे में एक बच्चा, लीड बच्चा बनेगा और हाव–भाव के साथ गाना गाएगा, एक बार में एक लाइन। दूसरे बच्चे लीड बच्चे का अनुसरण करेंगे, और हाव–भाव के साथ गाना गाएंगे।

गाना– *सिर कंधे घुटने पांव*
घुटने पांव कंधे सिर
आंख नाक मुंह
सिर कंधे घुटने पांव



गतिविधि–

सिर– दोनों हाथ सिर पर रखें।

कंधे– दोनों हाथ दोनों कंधों पर रखें।

घुटने– झुककर दोनों घुटने थामें (दायें हाथ से दायां घुटना और बायें हाथ से बायां घुटना)

पांव– झुकें और हाथों से दोनों पैर छुएं (दायें हाथ से दायां पैर और बायें हाथ से बायां पैर)

आंख– किसी एक अंगुली से एक आंख छुएं

नाक– किसी एक अंगुली से नाक छुएं

मुंह– एक अंगुली से मुंह छुएं।

खेल 2: आजू गूजा

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे, एक व्यक्ति को ग्रुप लीडर बना दिया जाएगां। ग्रुप लीडर सहित प्रतिभागी, ग्रुप द्वारा बनाए गए घेरे में लगातार घूमेंगे और हावभाव के साथ गाना गाएंगे। घेरे के अन्य प्रतिभागी गाना दोहराएंगे और डांस के मूवमेंट्स करेंगे।

गाना– *अंगूठे बाहर, अंगूठे अंदर*
कोहनी पर और ऊपर
पैर चौड़े और चौड़े
आजू गूजा.....

अंगूठे बाहर, अंगूठे अंदर
कोहनी पर और ऊपर

पैर चौड़े और चौड़े
घुटने नीचे और नीचे
आजू गूजा.....

अंगूठे बाहर, अंगूठे अंदर
कोहनी पर और ऊपर
पैर चौड़े और चौड़े
घुटने नीचे और नीचे
पीठ नीचे और नीचे
आजू गूजा.....

गतिविधि–

अंगूठे बाहर, अंगूठे अंदर– अंगूठे बाहर और अंदर करते हुए हाव–भाव दर्शाएंगे
कोहनी पर और ऊपर– कोहनी ऊपर, और ऊपर उठाएं
पैर चौड़े और चौड़े– पैरों को दूर–दूर करें
आजू गूजा.....(दो बार दोहराएं) कमर घुमाते हुए अभिनय करें।

अंगूठे बाहर, अंगूठे अंदर– अंगूठे बाहर और अंदर करते हुए हाव–भाव दर्शाएंगे
कोहनी पर और ऊपर– कोहनी ऊपर, और ऊपर उठाएं
पैर चौड़े और चौड़े– पैरों को दूर–दूर करें
घुटने नीचे, और नीचे– घुटने मोड़ें, और मोड़ें
आजू गूजा.....(दो बार दोहराएं) कमर घुमाते हुए अभिनय करें।

अंगूठे बाहर, अंगूठे अंदर– अंगूठे बाहर और अंदर करते हुए हाव–भाव दर्शाएंगे

कोहनी पर और ऊपर– कोहनी ऊपर, और ऊपर उठाएं

पैर चौड़े और चौड़े– पैरों को दूर–दूर करें

घुटने नीचे, और नीचे– घुटने मोड़ें, और मोड़ें

पीठ नीचे, पीठ को नीचे मोड़ें

आजू गूजा.....(दो बार दोहराएं) कमर घुमाते हुए अभिनय करें।

खेल 3: दो छोटे छोटे हाथ मेरे

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे, एक व्यक्ति को ग्रुप लीडर बना दिया जाएगां। ग्रुप लीडर सहित प्रतिभागी, ग्रुप द्वारा बनाए गए घेरे में लगातार घूमेंगे और हावभाव के साथ गाना गाएंगे। घेरे के अन्य प्रतिभागी गाना दोहराएंगे और डांस के मूवमेंट्स करेंगे।

गाना– *दो छोटे छोटे हाथ मेरे*
दिन भर काम करते रहते
रात को सोया करते हैं
है ना मजे की बात बच्चों
दो छोटे छोटे पांव मेरे
दिन भर दौड़ लगाते
रात को थककर आराम करते
है ना मजे की बात बच्चों
दो छोटे छोटे कान मेरे दिन भर
सुनते रहते
रात को भी सुनते
है ना मजे की बात बच्चों
दो छोटी छोटी आंखें मेरी दिन
भर देखती रहतीं
रात को सोया करती हैं
है ना मजे की बात बच्चों
एक छोटी सी नाक मेरी दिन भर सूंघती रहती
रात को भी सूंघती
है ना मजे की बात बच्चों
एक छोटा सा मुंह मेरा दिन भर खाता रहता
रात को आराम करता
है ना मजे की बात बच्चों

गतिविधि–

दो छोटे छोटे हाथ मेरे– गाते हुए बच्चे अपने हाथ कंधों से सीधे करते हुए फैलाकर हिलाएंगे (900 पर सीधे)

दिन भर काम करते रहते– हाथों से खोदने का अभिनय करेंगे।

रात को सोया करते हैं– हाथों से सोने की मुद्रा बनाएं।

है ना मजे की बात बच्चों– तर्जनी अंगुली से इशारा करते हुए कहें, जैसे कि सामने वाले को सही से समझाया जा रहा हो।

भाग लेने वाले बच्चे *दो छोटे छोटे पांव* मेरे गाते हुए अपने घुटनों पर हाथ रखेंगे फिर उसके बाद अपने स्थान पर दौड़ने का अभिनय करेंगे

दिन भर दौड़ लगाते, रात को थककर आराम करते– हाथों से सोने की मुद्रा बनाएं।

है ना मजे की बात बच्चों– तर्जनी अंगुली से इशारा करते हुए कहें, जैसे कि सामने वाले को सही से समझाया जा रहा हो।

भाग लेने वाले बच्चे *दो छोटे छोटे कान मेरे दिन भर सुनते रहते, रात को भी सुनते*– कहने के दौरान अपने कान पकड़कर हिलाएंगे।

है ना मजे की बात बच्चों– तर्जनी अंगुली से इशारा करते हुए कहें, जैसे कि सामने वाले को सही से समझाया जा रहा हो।

दो छोटी छोटी आंखें मेरी दिन भर देखती रहतीं– कहने के दौरान आंखों को अंगुलियों से घेरते हुए सिर घुमाते हुए एक–दूसरे को घेरे के अंदर से देखेंगे।

रात को सोया करती हैं– हाथों से सोने की मुद्रा बनाएं।

है ना मजे की बात बच्चों– तर्जनी अंगुली से इशारा करते हुए कहें, जैसे कि सामने वाले को सही से समझाया जा रहा हो।

एक छोटी सी नाक मेरी दिन भर सूंघती रहती, रात को भी सूंघती–गाते हुए तर्जनी अंगुली से नाक की ओर संकेत करेंगे और चीज़ें सूंघने का अभिनय करते हुए सिर हिलाएंगे।

है ना मजे की बात बच्चों–तर्जनी अंगुली से इशारा करते हुए कहें, जैसे कि सामने वाले को सही से समझाया जा रहा हो।

एक छोटा सा मुंह मेरा दिन भर खाता रहता, गाते हुए तर्जनी अंगुली से मुंह की ओर संकेत करेंगे और हाथों से कुछ खाने का अभिनय करेंगे। *रात को आराम करता*–कहते हुए हाथों से सोने की मुद्रा बनाएं।

है ना मजे की बात बच्चों

है ना मजे की बात बच्चों–तर्जनी अंगुली से इशारा करते हुए कहें, जैसे कि सामने वाले को सही से समझाया जा रहा हो।

अध्याय 6

असली जीवन दशाओं पर केन्द्रित खेल

खेल 1: क्या तुमने नाई देखा जी

बच्चों को एक घेरे में बिठाएं, एक व्यक्ति को ग्रुप लीडर बनाएं। ग्रुप लीडर गाना गाते हुए हावभाव करेगा और उसके बाद घेरे के अन्य प्रतिभागी गाना गाएंगे और लीडर द्वारा किए गए हावभाव दोहराएंगे।

इस गतिविधि में लीडर, गाना गाते हुए ग्रुप के सदस्यों से प्रश्न पूछता है और ग्रुप के सदस्य उसका जवाब देते हैं।

गाना– क्या तुमने, क्या तुमने नाई देखा जी?
हां हमने, हां हमने नाई देखा जी?
वो तो यू, वो तो यू, वो तो यू यू करता जी।

क्या तुमने, क्या तुमने हलवाई देखा जी?
हां हमने, हां हमने हलवाई देखा जी?
वो तो यू, वो तो यू, वो तो यू यू करता जी।

क्या तुमने, क्या तुमने डॉक्टर देखा जी?
हां हमने, हां हमने डॉक्टर देखा जी?
वो तो यू, वो तो यू, वो तो यू यू करता जी।

क्या तुमने, क्या तुमने ठठेरा देखा जी?
हां हमने, हां हमने ठठेरा देखा जी?
वो तो यू, वो तो यू, वो तो यू यू करता जी।

क्या तुमने, क्या तुमने लोहार देखा जी?
हां हमने, हां हमने लोहार देखा जी?
वो तो यू, वो तो यू, वो तो यू यू करता जी।

क्या तुमने, क्या तुमने ड्राइवर देखा जी?
हां हमने, हां हमने ड्राइवर देखा जी?
वो तो यू, वो तो यू, वो तो यू यू करता जी।

गतिविधि–

क्या तुमने, क्या तुमने नाई देखा जी?–ग्रुप लीडर गाएगा।

हां हमने, हां हमने नाई देखा जी?–बच्चे हामी भरते हुए जवाब देंगे।

वो तो यू, वो तो यू, वो तो यू यू करता जी।–लीडर, नाई द्वारा दाढ़ी बनाने का अभिनय करेगा जिसकी बच्चे नकल करेंगे।

क्या तुमने, क्या तुमने हलवाई देखा जी?–ग्रुप लीडर गाएगा।

हां हमने, हां हमने हलवाई देखा जी?–बच्चे हामी भरते हुए जवाब देंगे।

वो तो यू, वो तो यू, वो तो यू यू करता जी।–लीडर, हलवाई द्वारा मिठाईयां पकाने और मिलाने का अभिनय करेगा जिसकी बच्चे नकल करेंगे।

क्या तुमने, क्या तुमने डॉक्टर देखा जी?–ग्रुप लीडर गाएगा।

हां हमने, हां हमने डॉक्टर देखा जी?–बच्चे हामी भरते हुए जवाब देंगे।

वो तो यू, वो तो यू, वो तो यू यू करता जी।–लीडर, डॉक्टर द्वारा आला लगाकर नब्ज की जांच करने का अभिनय करेगा जिसकी बच्चे नकल करेंगे।

क्या तुमने, क्या तुमने ठठेरा देखा जी?–ग्रुप लीडर गाएगा।

हां हमने, हां हमने ठठेरा देखा जी?–बच्चे हामी भरते हुए जवाब देंगे।

वो तो यू, वो तो यू, वो तो यू यू करता जी।–लीडर, ठठेरे द्वारा बर्तन की मरम्मत करने का अभिनय करेगा जिसकी बच्चे नकल करेंगे।

क्या तुमने, क्या तुमने लोहार देखा जी?–ग्रुप लीडर गाएगा।

हां हमने, हां हमने लोहार देखा जी?–बच्चे हामी भरते हुए जवाब देंगे।

वो तो यू, वो तो यू, वो तो यू यू करता जी।–लीडर, लुहार द्वारा लोहा कूटने का अभिनय करेगा जिसकी बच्चे नकल करेंगे।

क्या तुमने, क्या तुमने ड्राइवर देखा जी?–ग्रुप लीडर गाएगा।

हां हमने, हां हमने ड्राइवर देखा जी?–बच्चे हामी भरते हुए जवाब देंगे।

वो तो यू, वो तो यू, वो तो यू यू करता जी।–लीडर, ड्राइवर द्वारा स्टेयरिंग घुमाने, गियर डालने और हॉर्न बजाने का अभिनय करेगा जिसकी बच्चे नकल करेंगे।

खेल 2: एक बुढ़िया ने बोया दाना

बच्चों को एक घेरे में बिठाएं, एक व्यक्ति को ग्रुप लीडर बनाएं। ग्रुप लीडर सहित प्रतिभागी, ग्रुप द्वारा बनाए गए घेरे में लगातार घूमेंगे और हावभाव के साथ गाना गाएंगे। घेरे के अन्य प्रतिभागी गाना दोहराएंगे और डांस के मूवमेंट्स करेंगे।

गाना– एक बुढ़िया ने बोया दाना, गाजर का था पौध लगाना
गाजर हाथों हाथ बढ़ी, बड़ी जोर की भूख लगी
सोचा तोड़ उसे मैं लूं, गरमा–गरम हलवा बनाऊं
पकड़ी चोटी जोर लगाया (दो बार कहें)
नहीं बना भाई नहीं बना काम हमारा नहीं बना, और बुलाओ एक जना।

फिर बुढ़िया का बुड्ढा आया
पकड़ी चोटी जोर लगाया
नहीं बना भाई नहीं बना काम हमारा नहीं बना, और बुलाओ एक जना।

फिर बुढ़िया का बेटा आया
पकड़ी चोटी जोर लगाया
नहीं बना भाई नहीं बना काम हमारा नहीं बना, और बुलाओ एक जना।

फिर बुढ़िया की बेटी आई
पकड़ी चोटी जोर लगाया, हैया....हैया, (दो बार कहें)
बन गया भाई बन गया, काम हमारा बन गया।

गतिविधि–

एक बुढ़िया ने बोया दाना, गाजर का था पौध लगाना (दो बार दोहराएं) इस दौरान प्रतिभागी मिट्टी खोदती एक बूढ़ी औरत का अभिनय करते हुए घेरे में चलते रहेंगे।

गाजर हाथों हाथ बढ़ी, बड़ी जोर की भूख लगी–हर कोई गाजर के पौधे के बढ़ने का अभिनय करेगा और अपने हाथ अपने पेट की ओर ले जाकर भूख लगने का इशारा करेगा।

सोचा तोड़ उसे मैं लूं, गरमा–गरम हलवा बनाऊं– बच्चे इन शब्दों के साथ गाजर के पौधे उखाड़ने और फिर आंच पर पकाकर हलवा तैयार करने का अभिनय करेंगे।

पकड़ी चोटी जोर लगाया (दो बार कहें) गाजर के पौधे को ऊपर पत्तियों से पकड़कर जोर से खींचने का अभिनय करेंगे, जैसे कि वह मिट्टी में बहुत कसकर दबी हो।

नहीं बना भाई नहीं बना काम हमारा नहीं बना, और बुलाओ एक जना।– बच्चे अपने हाथ उठा देंगे और ऐसा जाहिर करेंगे जैसे कि उनसे वह काम नहीं हो पाया है, और उसके लिए एक और व्यक्ति को बुलाने की ज़रूरत है।

फिर बुढ़िया का बुड्ढा आया– ग्रुप लीडर घेरे के बीच में आएगा और अन्य प्रतिभागी को बुलाएगा जो बूढी औरत के पति का अभिनय कर रहा होगा, और वह लीडर को पीछे से पकड़ लेगा।

पकड़ी चोटी जोर लगाया (दो बार दोहराएं)– बूढ़ी औरत और उसका पति गाजर के पौधे को ऊपर पत्तियों से पकड़कर जोर से खींचते हुए गाजर जमीन से उखाड़ने का अभिनय करेंगे।

नहीं बना भाई नहीं बना काम हमारा नहीं बना, और बुलाओ एक जना।– बच्चे अपने हाथ उठा देंगे और ऐसा जाहिर करेंगे जैसे कि उनसे वह काम नहीं हो पाया है, और उसके लिए एक और व्यक्ति को बुलाने की ज़रूरत है।

फिर बुढ़िया का बेटा आया–घेरे में एक तीसरा प्रतिभागी भी बुलाया जाएगा और वह कहे जाने पर बूढी औरत के पति को पीछे से पकड़ लेगा।

पकड़ी चोटी जोर लगाया (दो बार दोहराएं)– बूढ़ी औरत और उसका पति तथा उसका बेटा गाजर के पौधे को ऊपर पत्तियों से पकड़कर जोर से खींचते हुए गाजर जमीन से उखाड़ने का अभिनय करेंगे।

नहीं बना भाई नहीं बना काम हमारा नहीं बना, और बुलाओ एक जना।– बच्चे अपने हाथ उठा देंगे और ऐसा जाहिर करेंगे जैसे कि उनसे वह काम नहीं हो पाया है, और उसके लिए एक और व्यक्ति को बुलाने की ज़रूरत है।

फिर बुढ़िया की बेटी आई– घेरे में एक चौथा प्रतिभागी भी बुलाया जाएगा और वह बूढ़े–बुढ़िया के बेटे का अभिनय करने वाले बच्चे को पीछे से पकड़ लेगा।

पकड़ी चोटी जोर लगाया, हैया....हैया, (दो बार कहें)– बूढ़ी औरत और उसका पति उसका बेटा और बेटी, गाजर के पौधे को ऊपर पत्तियों से पकड़कर जोर से खींचते हुए गाजर जमीन से उखाड़ने का अभिनय करेंगे।

बन गया भाई बन गया, काम हमारा बन गया।–सभी बच्चे अपने हाथ उठाएंगे और खुशी मनाएंगे।

खेल 3: घर किराएदार भूकम्प

पोजीशन– बच्चे तीन–तीन के ग्रुप बनाएंगे। अब हर ग्रुप के दो बच्चे आमने–सामने मुंह करके खड़े हो जाएंगे और अपने हाथ मिलाकर एक घर की छत बनाएंगे। यह बनावट घर जैसी लगती है। ग्रुप का तीसरा बच्चा छत के नीचे खड़ा होगा और वह किराएदार कहलाएगा।

पहला राउंड हो जाने के बाद, सुविधादाता या लीड बच्चा घर किराएदार भूकम्प–एक बार में एक शब्द कहेगा, और हर शब्द कहने पर, बच्चों को निम्न गतिविधि करनी होगी।

पहला राउंड– सुविधादाता या लीड बच्चा *किराएदार* कहेगा, तब किराएदार की भूमिका निभाने वाला बच्चा उनके घर से निकल जाएगा और नया घर खोजेगा। घर की भूमिका निभाने वाले बच्चे अपनी स्थितियों में खड़े रहेंगे।

दूसरा राउंड– सुविधादाता या लीड बच्चा *घर* कहेगा, तब घर बनाने वाले सभी जोड़े हट जाएंगे और नए किराएदार की खोज करेंगे। इस दौरान, किराएदार की भूमिका निभाने वाले बच्चे अपनी स्थितियों में खड़े रहेंगे।

तीसरा राउंड– सुविधादाता या लीड बच्चा *भूकम्प* कहेगा, तब बने घर मिटा दिए जाएंगे। यह ऐसा है जैसे कि किसी भूकम्प के दौरान घर गिर गए हों।

तीसरे राउंड के बाद, बच्चे नए ग्रुप बना सकते हैं और खेल जारी रख सकते हैं।

खेल 4: दोस्त बचाओ

दोस्त बचाओ का अर्थ है मित्र की रक्षा करना। इस खेल में, दो के अलावा सभी बच्चे परस्पर हाथ पकड़कर एक चेन बनाकर घेरे में खड़े हो जाते हैं। दो बचे बच्चों में से एक गोल जंजीरनुमा दायरे के अंदर तथा दूसरा वाला इसके बाहर रहता है। बाहर वाला बच्चा जंजीरनुमा दायरे के बाहर घूमता है और अंदर आने के लिए किसी जगह से इसे तोड़ने की कोशिश करता है। यह कठिन रहता है क्योंकि घेरा बनाने वाले बच्चे परस्पर कसकर हाथ पकड़े होते हैं।

भूमिका में बदलाव– निम्न स्थितियों में भूमिका में बदलाव होता है:

- अगर बच्चा किसी जगह से जंजीर तोड़कर अंदर आ जाता है और अंदर के बच्चे को (जो बाहर नहीं निकल पाता) घेर में छू लेता है, तब वह बच्चा जिसे वह (अंदर का बच्चा) बाहर जाने का प्रयास करने के दौरान छू लेता है वह लीड बच्चा बन जाता है। अन्य लीड बच्चा वह बच्चा होगा जिसे बाहर वाले बच्चे द्वारा छुआ गया था।
- यदि खेल के दौरान बाहरी बच्चा, अंदर वाले बच्चे को घेरे के बाहर छू लेता है तो जो बच्चा छुआ गया तथा घेरे का वह बच्चा जिसकी कमजोर पकड़ की वजह से अंदर का बच्चा बाहर आ गया, वह लीड बच्चा बन जाएगा।

'भूमिका में बदलाव' का आधार एकदम सरल है। जिस बच्चे की वजह से अंदर का बच्चा, बाहरी बच्चे द्वारा छू लिया गया वह कमजोर पकड़ के लिए या अंदर के बच्चे को बाहर न जाने देने के लिए जिम्मेदार होना चाहिए। दूसरे शब्दों में, यह खेल बच्चों को दिए गए कार्य सही तरह से करने का महत्त्व सिखाता है।

खेल 5: पसंद अपना–अपना

यह खेल, बच्चों को उनकी जिंदगी के विकल्पों के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करता है–जैसे कि पसंद की नौकरी, पढ़ाई आदि।

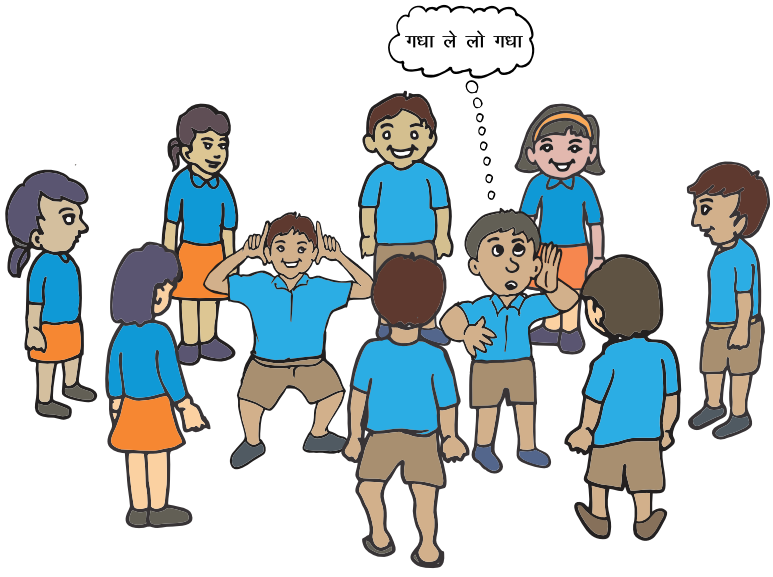
नियम– जमीन के बीच में एक छड़ी या दूसरी किसी नुकीली चीज़ से एक सीधी लाइन खींचें। लीड करने वाला बच्चा, सीधी लाइन के एक सिरे पर खड़ा हो जाता है और जीवन के विभिन्न विकल्पों के बारे में प्रश्न पूछने शुरू करता है। यदि कोई बच्चा एक विकल्प पसंद करता है, तो वह बीच वाली लाइन के बायीं ओर आ जाता है। अगर वह विकल्प पसंद नहीं करता, तो वह बीच वाली लाइन के दायीं ओर आ जाता है। इस तरह बच्चे विभिन्न जीवन विकल्पों के लिए अपनी पसंद–नापसंद के आधार पर बंट जाते हैं।

प्रश्नों के रूप में पूछे जा सकने वाले जीवन विकल्पों के कुछ उदारण नीचे दिए गए हैं–

1. क्या आप मजदूर बनना चाहोगे?
2. क्या आपको पढ़ाई करना पसंद है?
3. क्या आपको समोसा खाना है?
4. क्या आपको खाना पकाना पसंद है।

खेल 6: गधा ले लो गधा

यह खेल, कुछ बेचने के बारे में है (यहां गधे को बेचने के लिए चुना गया है)



नियम– प्रतिभागी बच्चे एक घेरे में खड़े हो जाएंगे। एक बच्चा गधे का, तथा दूसरा बच्चा गधा बेचने वाले का अभिनय करेगा। गधे का अभिनय करने वाला बच्चा, शरीर के ऐसे हाव–भाव बनाएगाः दोनों हाथों की तर्जनी अंगुलियां, सिर के दाएं और बाएं ओर रखते हुए, अंगूठे कानों के निकट रखेगा और कमर से झुक जाएगा। बेचने वाला (दूसरा बच्चा) गधे के साथ अंदरूनी घेरे में चहलकदमी करेगा, और बार–बार गधा ले लो गधा पुकारेगा।

3–4 बार 'गधा ले लो गधा' पुकारने के बाद वह किसी बच्चे के पास रूक जाएगा और पूछेगा, 'गधा ले लो गधा' और अपने गधे को बेचने के इरादे से उसके गुण बताएगा जैसे कि उसका गधा बहुत अक्लमंद है, उसके सिर पर बाल हैं, उसकी पूंछ नहीं है, आदि। दूसरा बच्चा, जिसे वह गधा बेचना चाहता है, यह कहते हुए मना कर देगा, 'शुक्रिया, नहीं चाहिए नहीं।'

अगर गधे की खूबियां सुनने के दौरान वह बच्चा हंस पड़ता है, तो खरीदने से मना करने के बजाय उस बच्चे को गधे की भूमिका निभानी पड़ेगी।

चूंकि बच्चों के हंसने की संभावना बहुत ज्यादा रहती है, इसलिए यह खेल बहुत मजेदार बन जाता है।

खेल 7: रंगों में रंग

यह खेल, बच्चों को रंगों के बारे में बताता है, क्योंकि खेल के दौरान उन्हें सही रंगों की पहचान करनी होती है।

पोजीशन– बच्चे, खेल वाले मैदान में एक तरफ खड़े हो जाएंगे। लीड बच्चा, बाकी बच्चों के सामने खड़ा होगा।

खेल की प्रक्रिया– जब वे अपनी सही जगहों पर खड़े हो जाएंगे तो खेल इस तरह से शुरू हो जाएगा–

लीड बच्चा कहेगा (जोर से): रंगों में रंग
दूसरे बच्चे कहेंगे (एक आवाज़ में): कौन से रंग

(ये दोनों वाक्य एक बार दोहराए जाएंगे।)

लीड बच्चा कहेगा– पीला (वह कोई भी रंग कह सकता है, जैसे कि काला, पीला, नीला आदि।)

जैसे ही लीड बच्चा किसी रंग का नाम बताएगा, तो बच्चे तुरंत उस रंग की खोज शुरू करेंगे, जैसे कि किसी की शर्ट, घड़ी, मोबाइल हैंडसेट, जूते आदि, और उस चीज़ या चीज़ों को छू लेंगे। उदाहरण के लिए, यदि लीड बच्चा पीला या काला कहता है, तो बच्चे किसी की शर्ट या फीते आदि पर उस रंग की पहचान करेंगे, और उस चीज़ या चीज़ों को छू लेंगे। जब बच्चे उस रंग की चीज़ों को खोजने व छूने के लिए दौड़–भाग करेंगे तो लीड बच्चा किसी बच्चे को पकड़ने के लिए उनके पीछे दौड़ेगा।

भूमिका में बदलाव– यदि कोई बच्चा सही रंग खोजने या छूने में नाकाम रहता है, या यदि उसके द्व ारा सही रंग की चीज़ छूने से पहले लीड बच्चा उसे पकड़ लेता है, तो वह बच्चा लीड बच्चा बनकर खेल आगे बढ़ाएगा।

साथ ही, यदि लीड बच्चा किसी बच्चे को पकड़ने में नाकाम रहता है, तो वही लीड बच्चा बना रहेगा।

खेल 8: कभी खुशी कभी गम

यह एक गतिविधि वाला खेल है जो जीवन में खुशी और गम के क्षण दिखाता है।

बच्चे एक घेरे में खड़े हो जाएंगे। घेरे में हर बच्चा कुहनी पर से अपने हाथ मोड़कर दोनों हाथों की हथेलियां सटाएगा। तब लीड बच्चा एक हाथ ऊपर उठाएगा या इसे नीचे लाएगा और उसकी हर गतिविधि पर दूसरे बच्चे कुछ गतिविधि करेंगे, जैसा कि नीचे बताया गया है–

- जब लीड बच्चा अपना हाथ ऊपर उठाएगा, तो दूसरे बच्चे भी उसी गति से वैसा ही करते हुए अपने हाथ उतनी ही ऊंचाई तक उठाएंगे। अपने हाथ ऊपर उठाते बच्चे, हाथ उठाने की गति से हंसेंगे। यह खुशी प्रकट करता है।
- जब लीड बच्चा अपना हाथ नीचे लाएगा, तो दूसरे बच्चे भी उसी गति से वैसा ही करते हुए अपने हाथ उतने ही नीचे तक लाएंगे। अपने हाथ नीचे लाते बच्चे, हाथ नीचे लाने की गति से रोएंगे। दूसरे शब्दों में, रोने की गति, नीचे को गति के साथ बढ़ती जाएगी। यह गम प्रकट करता है।
- एक न्यूट्रल पोजीशन भी है जब हाथ बीच में रखे जाते हैं (यानी कि ऊपर या नीचे नहीं किए जाते)

खेल 9: हां नहीं

यह खेल, निर्देशों के बारे में बच्चों की एकाग्रता की जांच करता है।

नियम– बच्चे एक घेरे में खड़े हो जाएंगे। लीड बच्चा घेरे के बीच में रहेगा, और बच्चों के पास जाकर उनसे कुछ खास प्रश्न पूछेगा, जैसा कि नीचे उदाहरण में दिया गया है। प्रश्नों के उत्तर सिर हिलाकर दिए जाएंगे। बोलकर उत्तर नहीं देने हैं।

भूमिका में बदलाव– यदि कोई बच्चा बोल पड़ता है या तुरंत उत्तर नहीं दे पाता, तो वह बच्चा लीड पोजीशन में आएगा और दूसरे बच्चों से प्रश्न पूछेगा।

प्रश्नों के उदाहरण–
क्या आपने खाना खाया?
क्या आपने आज पढ़ाई की?
क्या आपने आज लड़ाई की?

अध्याय 7

गानों और हावभाव वाले खेल

खेल 1: लम्बी दाढ़ी वाला बाबा

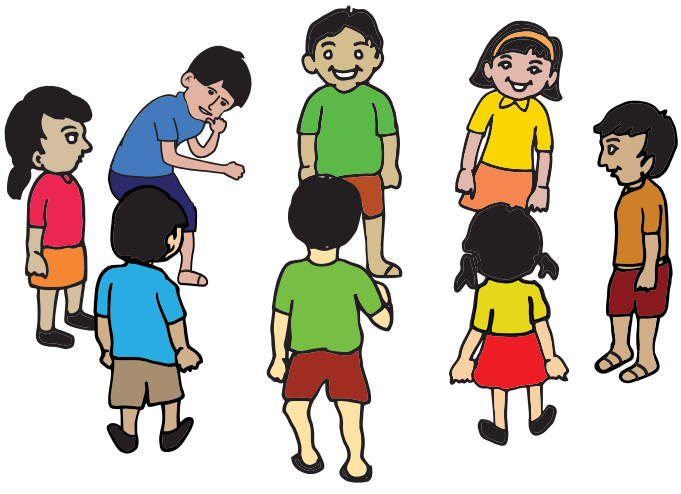
यह गाने और गतिविधि वाला मजेदार खेल है। पहले, बच्चों को पहले एक घेरे में खड़ा किया जाएगा। घेरे में एक बच्चा, लीड बच्चा बनेगा और हाव–भाव के साथ गाना गाएगा–एक बार में एक लाइन। दूसरे बच्चे, लीड बच्चे को फॉलो करेंगे और हावभाव के साथ गाएंगे।

गाना– लम्बी दाढ़ी वाले बाबा
कैसे खीर पकाएगा
ऐसे खीर पकाएगा
कटोरी कटोरी में खाएगा

लम्बी दाढ़ी वाले बाबा
कैसे खीर पकाएगा
ऐसे खीर पकाएगा
थाली थाली में खाएगा

लम्बी दाढ़ी वाले बाबा
कैसे खीर पकाएगा
ऐसे खीर पकाएगा
भगौने भगौने में खाएगा

लम्बी दाढ़ी वाले बाबा
कैसे खीर पकाएगा
ऐसे खीर पकाएगा
चम्मच चम्मच से खाएगा।



गतिविधि–

लम्बी दाढ़ी वाले बाबा–एक हाथ ठोढ़ी से नीचे की ओर ले जाते हुए, दाढ़ी का संकेत करते हुए

कैसे खीर पकाएगा–एक हाथ सामने इस तरह लहराते हुए जैसे कि यह प्रश्न पूछने के लिए किया गया हो

ऐसे खीर पकाएगा–दोनों हाथ गोल–गोल चलाते हुए, और एक हाथ से किसी बर्तन में खाना पकाने का अभिनय करते हुए

खाएगा–दोनों हाथ मुंह के पास ले जाते हुए, खाने का अभिनय करते हुए

खेल 2: ओ मेरी ची ची

यह गाने और गतिविधि वाला खेल है, जिसमें बच्चे एक गाना गाएंगे और हर स्टेप पर गतिविधि करेंगे। प्रेरक कुशलताओं के अलावा, यह खेल बच्चों में कुछ हद तक रचनाशीलता भी उत्पन्न करता है।

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे। एक बच्चा लीड रोल करेगा और हाव–भाव के साथ एक गाना गाएगा; दूसरे बच्चे उसे फॉलो करते हुए हाव–भाव के साथ गाएंगे।

गाना– ओ मेरी ची ची! ओ मेरी ची ची
चिक चिक गोरे चिक चिक गोरे
रेशा रेशा रम्मा आशा रेशा रम्मा
ओ मेरी ची ची! ओ मेरी ची ची
दम दम दमा पो पो पो
टिग टिग टिगड़ी आशा रेशा रम्मा
ओ मेरी ची ची! ओ मेरी ची ची

गतिविधि–

ओ मेरी ची ची– दोनों हाथों की हथेलियां, गालों के पास इस तरह गोल–गोल घुमाते हुए कि गालों को न छुएं

चिक चिक गोरे– घुटनों पर थोड़ा सा झुकते हुए और ऊपर वाली क्रिया दोहराते हुए

रेशा रेशा रम्मा– दाएं मुड़ते हुए, दोनों हाथों की कलाईयां गोल–गोल घुमाते हुए

आशा रेशा रम्मा– बाएं मुड़ते हुए, दोनों हाथों की कलाईयां गोल–गोल घुमाते हुए

दम दम दमा– हाथ ऊपर और नीचे इस तरह ले जाते हुए जैसे नगाड़ा बजाने का अभिनय किया जा रहा हो

पो पो पो– हाथों से बांसुरी बजाने का अभिनय करते हुए

टिग टिग टिगड़ी– हाथों से वीणा बजाने का अभिनय करते हुए।

खेल 3: एक छोटी सी गुड़िया बनाएंगे

यह खेल, लोगों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली कुछ साधारण चीज़ों का एक गाने के जरिए वर्णन करता है, जिसमें गुड़िया मुख्य पात्र है और गतिविधियां (हाव–भाव) जो बच्चों को करने होते हैं।

नियम– सभी बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे। एक बच्चा लीड बच्चा बनेगा। वह हाव–भाव के साथ गाना गाएगा और दूसरे बच्चे हाव–भाव के साथ गाना दोहराएंगे और खेल के दौरान वे घेरे में चलते रहेंगे।

गाना– एक छोटी सी गुड़िया बनाएंगे, उसे गिनती पहाड़े सिखाएंगे–2
बोल गुड़िया एक, गुड़िया एक, एक एक एक
तुम्हें मिलेगा केक, केक केक केक
थोड़ा मैं खाऊंगी, थोड़ा तुम खाओगी।

एक छोटी सी गुड़िया बनाएंगे, उसे गिनती पहाड़े सिखाएंगे–2
बोल गुड़िया दो, दो दो दो, मस्त हो के सो
थोड़ा मैं सोऊंगी, थोड़ा तुम सोओगी।

एक छोटी सी गुड़िया बनाएंगे, उसे गिनती पहाड़े सिखाएंगे–2
बोल गुड़िया तीन, तीन तीन तीन, तुम्हें मिलेगा बीन
थोड़ा मैं बजाऊंगी, थोड़ा तुम बजाओगी।

एक छोटी सी गुड़िया बनाएंगे, उसे गिनती पहाड़े सिखाएंगे–2
बोल गुड़िया चार, चार चार चार, तुम्हें मिलेगी कार
थोड़ा मैं चलाऊंगी, थोड़ा तुम चलाओगी।

एक छोटी सी गुड़िया बनाएंगे, उसे गिनती पहाड़े सिखाएंगे–2

गतिविधि–

एक छोटी सी गुड़िया बनाएंगे, उसे गिनती पहाड़े सिखाएंगे – दोंनों कलाईयां ऊपर और नीचे चलाते हुए, अंगुलियां खुली रखते हुए, एक खिलौना बनाने का अभिनय करते हुए

बोल गुड़िया एक– एक अंगुली उठाकर एक संख्या बताते हुए

थोड़ा मैं खाऊंगी, थोड़ा तुम खाओगी – दोनों हाथ मुंह के पास ले जाते हुए, खाने का अभिनय करते हुए

बोल गुड़िया दो– दो अंगुलियां उठाकर दो की संख्या बताते हुए

मस्त हो के सो– दोनों हाथों से सिर को छूकर सोने का अभिनय करते हुए

बोल गुड़िया तीन– तीन अंगुलियां उठाकर तीन की संख्या बताते हुए

तुम्हें मिलेगा बीन– दोनों हाथ परस्पर मिलाकर (दायां अंगूठा, बाएं हाथ की सबसे छोटी अंगुली को छुए) और बायां अंगूठा होंठों के पास लाकर बांसुरी बजाने का अभिनय करते हुए

बोल गुड़िया चार– चार अंगुलियां उठाकर चार की संख्या बताते हुए

तुम्हें मिलेगी कार– दोनों हाथ गोल घेरे में घुमाते हुए कार चलाने का अभिनय करते हुए

खेल 4: ले मशालें चल पड़े हैं लोग मेरे गांव के

बच्चों को एक घेरे में बिठाएं, एक व्यक्ति को ग्रुप लीडर बना दें। लीडर, उस ग्रुप से कोई लड़का या लड़की, या फिर शिक्षक हो सकता है। भाग लेने वाले सभी सदस्य अंगूठा ऊपर करके खेल शुरू होने का संकेत करेंगे। लीडर गाना गाएगा और ग्रुप के अन्य सदस्य लीडर के बाद दोहराएंगे।

गाना– ले मशालें चल पड़े हैं लोग मेरे गांव के
अब अंधेरा जीत लेंगे लोग मेरे गांव के
चीखती हैं हर रूकावट ठोकरों की मार से
बेड़ियां खनका रहे हैं लोग मेरे गांव के
अब अंधेरा जीत लेंगे लोग मेरे गांव के
बिन पढ़े यहां कुछ भी नहीं मिलता
अब पढ़ाई पढ़ रहे हैं लोग मेरे गांव के

खेल 5: हम गोल तुम गोल

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे, जिसमें एक व्यक्ति ग्रुप लीडर बनेगा। ग्रुप लीडर सहित, भाग लेने वाले सभी लोग, खेल के दौरान हाव–भाव के साथ गाना गाते हुए घेरे में चलते रहेंगे। घेरे में अन्य लोग गाना दोहराएंगे और डांस वाले मूवमेंट्स करेंगे।

गाना– 'हम गोल' 'तुम गोल'
'सारी दुनिया गोल–गोल'
ऊपर चंदा गोल–गोल
नीचे धरती गोल–गोल

'हम गोल' 'तुम गोल' 'सारी दुनिया गोल–गोल'
दादी का चश्मा गोल–गोल
नाना की टोपी गोल–गोल
पापा का पैसा गोल–गोल
मम्मी की रोटी गोल–गोल
'हम गोल' 'तुम गोल' 'सारी दुनिया गोल–गोल'
साइकिल का पहिया गोल–गोल
'हम गोल' 'तुम गोल' 'सारी दुनिया गोल–गोल'

गतिविधि–

'हम गोल'– सारे प्रतिभागी, अपने हाथ अपने सीनों पर रखेंगे।

'तुम गोल'– बच्चे अपने हाथों से दूसरों की ओर संकेत करेंगे।

'सारी दुनिया गोल–गोल'– हर कोई अपने हाथ ऊपर उठाकर घुमाते हुए गोल दुनिया के बारे में संकेत करेगा

ऊपर चंदा गोल–गोल– हर कोई अपने हाथ ऊपर उठाकर घुमाते हुए चंद्रमा के बारे में संकेत करेगा

नीचे धरती गोल–गोल– हर कोई अपने हाथों से जमीन की ओर संकेत करते हुए घुमाकर गोल पृथ्वी के बारे में संकेत करेगा।

दादी का चश्मा गोल–गोल– बच्चे अपनी तर्जनी और अंगूठों से गोल चश्मा सरीखा संकेत बनाकर अपने चेहरे पर रखेंगे, जैसे कि उन्होंने चश्मा लगा रखा हो

नाना की टोपी गोल–गोल– सभी बच्चे अपने हाथ अपने सिर पर घुमाएंगे, जैसे कि उन्होंने टोपी पहन रखी हो

पापा का पैसा गोल–गोल– बच्चे अपने हाथ को गोल घुमाते हुए सिक्के का इशारा करेंगे।

मम्मी की रोटी गोल–गोल– हाथों को पड़ी स्थिति में गोल घुमाते हुए रोटी का इशारा करेंगे।

साइकिल का पहिया गोल–गोल– एक कलाई, दूसरी कलाई पर गोल घुमाते हुए पहिए का इशारा करेंगे।

अध्याय 8

मनोरंजक खेल

खेल 1: नाम वाली दौड़

यह नाम वाला खेल है जिसमें बच्चों से कुछ नियमों का पालन करते हुए बच्चों के नाम बताने की अपेक्षा की जाती है। पहले, बच्चे एक घेरे में खड़े होते हैं। इस खेल के दो तरीके हैं, जिनमें मामूली फर्क हैं, और खेल के स्टेप नीचे दिए गए हैं।

पहला तरीका

पहला राउंड– घेरे में हर बच्चा अपना नाम बताएगा, और राउंड पूरा करने में लगा कुल समय नोट किया जाएगा। खिलाड़ियों से कहा जाएगा कि वे अगले राउंड में कितना समय कम कर सकते हैं।

दूसरा राउंड– हर बच्चा अपना व अपने दायीं ओर वाले बच्चे का नाम बताएगा, क्रम सीधी या उल्टी दिशा में चलेगा। राउंड पूरा करने में लगा कुल समय नोट किया जाएगा और बच्चों से पूछा जाएगा कि क्या वे इससे कम समय में ऐसा कर सकते हैं।

तीसरा राउंड– हर बच्चा, अपने बायीं ओर वाले बच्चे का नाम, अपना नाम, और अपने दायीं ओर वाले बच्चे का नाम बताएगा। राउंड पूरा करने में लगा कुल समय नोट किया जाएगा।

तीन राउंड में लगे समय की तुलना करने पर काफी मजेदार स्थिति बनेगी। इससे उनकी मानसिक चुस्ती–फुर्ती का भी अंदाजा लगता है, क्योंकि उनको भाग लेने वाले बच्चों के नाम याद करने होते हैं।

दूसरा तरीका

इस तरीके में भी तीन राउंड हैं, लेकिन इनमें मामूली फर्क हैं जैसा कि नीचे बताया गया है।

पहला राउंड– घेरे में हर बच्चा अपना नाम कहेगा।

दूसरा राउंड– हर बच्चा अपना नाम और अपने दायीं ओर के बच्चे का नाम कहेगा।

तीसरा राउंड– प्रत्येक बच्चा अपनी दायीं ओर के बच्चे, अपना खुद का नाम और अपनी बायीं ओर के बच्चे का नाम कहता है।

यदि कोई बच्चा नाम सही ढंग से नहीं कहता है या सही क्रम में नहीं कहता है, तो घेरे के दूसरे बच्चे अपने हाथों को सिर पर रखते हुए एक स्वर में "धत तेरी की" कहते हैं, जिसका अर्थ नापसंद करना है। इससे स्थिति मजेदार बन जाती है।

खेल 2: राम रावण

यह उन कुछ खेलों में से एक है जिनमें एक जीतने वाला या एक हारने वाला हो सकता है। लेकिन सबसे अधिक महत्वपूर्ण यह है कि यह एक मजेदार खेल है और यह कुछ क्षणों के लिए बच्चों को उत्सुकता भी प्रदान करता है।

नियम– प्रतिभागी बच्चों को दो ग्रुपों अर्थात राम और रावण में विभाजित किया जाता है। मैदान के बीच में एक रेखा खींची जाती है जहां खेल खेला जाता है और बच्चों के दोनों ग्रुप रेखा के दोनों तरफ खड़े होते हैं। मुख्य रेखा से दोनों तरफ लगभग 10 से 15 फीट की दूरी पर संबंधित टीमों के लिए सुरक्षित क्षेत्र नामित करने के लिए एक रेखा खींची जाती है। एक बच्चा लीड रोल करता है और मध्य रेखा के एक छोर पर खड़ा होता है। लीड बच्चे को या तो राम या रावण का नाम पुकारना होगा और जो नाम पुकारा जाता है उसी के अनुसार नीचे बताए गए रूप में एक्शन किए जाते हैं।

जैसे ही खेल शुरू होता है, दोनों तरफ के बच्चे लीड बच्चे द्वारा पुकारा जाने वाला नाम सुनने के लिए खुद को तैयार रखते हैं। दोनों टीमों को लगभग 5 से 10 फीट की दूरी बनाए रखनी चाहिए (अर्थात मुख्य रेखा से लगभग 3 फीट की दूरी पर खड़े होना चाहिए)। जब लीड बच्चा राम कहता है, तो रावण टीम के सभी सदस्य दौड़ेगे और राम टीम के जितने संभव हो उतने लोगों को छूने का प्रयास करेंगे। जिन जिन को भी छुआ जाता है वह सब रावण टीम में शामिल हो जाते हैं। यदि लीड बच्चा रावण कहता है तो राम टीम रावण टीम की ओर दौड़ेगी और अपनी टीम की ताकत बढ़ाने के लिए जितने संभव हो उतने बच्चों को छुएगी। विरोधी टीम द्वारा पीछा किया जाने पर यदि कोई बच्चा बाहरी रेखा से बाहर चला जाता है, तो उसे छुआ नहीं जा सकता।

यह महत्वपूर्ण है कि लीड बच्चा नाम पुकारने में संतुलन बनाए रखे ताकि किसी भी टीम में सिर्फ एक या दो ही सदस्य न बचें। नाम पुकारना जारी रखने के कारण खेल के अंत में एक टीम में दूसरी टीम से अधिक सदस्य हो सकते हैं। अधिक सदस्यों वाली टीम को विजेता के रूप में घोषित किया जा सकता है। लेकिन विजेता घोषित करना उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि इसका मजेदार पहलू है। राम या रावण पुकारते समय लीड बच्चा राजा, राजा राम आदि जैसे अन्य नाम पुकार कर बच्चों को भ्रमित करने की कोशिश करता है; और यदि वह ऐसा करता है तो बच्चे दौड़े और पकड़ेंगे नहीं। उन्हें ऐसा करने लिए केवल तभी अनुमति दी जाती है जब राम या रावण कहा जाता है। यह उत्सुकता विरोधी टीम के जितने संभव हो उतने बच्चों को पकड़ने के उद्देश्य के साथ मिलकर खेल को बेहद मजेदार बना देती है।

गतिविधि राउंड में बदलाव– यदि लीड बच्चा या सुविधादाता चाहता है तो वह एक्शन राउंड में परिवर्तन कर सकता/सकती है। जो ऊपर बताया गया है उसे बदल दें; यदि राम कहा जाता है तो राम टीम के सदस्य रावण टीम के सदस्यों को पकड़ने के लिए दौड़ते हैं और इसके विपरीत।

खेल 3: टिंकू टिंकू टिंकू

पोजीशन– प्रतिभागी बच्चे जमीन पर एक साथ खड़े होते हैं। इनमें से एक बच्चा लीड बच्चे का रोल करता है।

गतिविधि– खेल का एक्शन राउंड लीड बच्चे द्वारा किसी एक प्रतिभागी बच्चे को छूने के साथ शुरू होता है। बच्चा जिसे छुआ जाता है वह कहता है "टिंकू टिंकू टिंकू" और चुपचाप स्थिर अवस्था में खड़ा हो जाता है। एकबार जब बच्चा "टिंकू टिंकू टिंकू" कहता है, तो उसके दो दोस्त उसकी तरफ आते हैं। दोनों दोस्त अब अपने हाथ जोड़कर स्थिर खड़े बच्चे को अंदर रखते हैं और उसके चारों ओर घूमते हैं। एकबार जब वे स्थिर खड़े बच्चे के चारों ओर एक चक्र पूरा कर लेते हैं तो वह (स्थिर खड़ा बच्चा) अस्थिर हो जाता है। इस प्रकार खेल का एक राउंड पूरा हो जाता है।

इसके बाद लीड बच्चा दूसरे बच्चे को छूता है और उपरोक्त एक्शन तब तक चलता रहता है जब तक बच्चे खेलना चाहते हैं।

खेल 4: राक्षस

प्रतिभागी बच्चे एक घेरे में खड़े होते हैं। इनमें से एक लीड रोल करता है और खेल शुरू करता है।

नियम– लीड बच्चा राक्षस (असुर) का रोल करता है। अभिनय में, वह अपने दोनों हाथों की उंगलियों को गोल गोल घुमाना शुरू करता है जो एक राक्षस का आभास करती हैं, और बच्चे को खाने का दिखावा करने के रूप में किसी एक बच्चे के पास जाता है। राक्षस के बच्चे तक पहुंचने से पहले बच्चा अपने आप को बचाने के लिए दूसरे बच्चे का नाम लेता है।

अब राक्षस पहले बच्चे को छोड़ देता है और दूसरे बच्चे के पास जाता है, जिसका नाम पहले बच्चे ने लिया था। दूसरे बच्चे को राक्षस के हमले से अपने आप को बचाने के लिए किसी अन्य बच्चे का नाम बताना होगा। खेल इसी तरह से आगे बढ़ता है।

भूमिका में बदलाव– यदि कोई बच्चा किसी बच्चे का नाम लेने में विफल रहता है तो राक्षस बच्चे को खा जाएगा। एकबार जब ऐसा होता है तो किसी का नाम लेने में विफल रहने वाले बच्चे को राक्षस का रोल करना पड़ेगा।

खेल 5: डिब्बी डिब्बी डप्पे

यह गाने और एक्शन वाला खेल है जो उस सीमा का परीक्षण करता है जहां तक बच्चा अपने साथियों का नाम याद रखता है और अपने एक्शन पर ध्यान देता है।

नियम– प्रतिभागी बच्चे एक घेरे में खड़े होंगे। एक बच्चा लीड रोल करता है। शुरूआत में, लीड बच्चा निम्नलिखित गाना गाता है जो घेरे में खड़े दूसरे बच्चों द्वारा दोहराया जाता है।

डिब्बी डिब्बी डप्पे डप्पे डप्पे डिब्बी डिब्बी डप्पे
डिब्बी डिब्बी डप्पे डप्पे डप्पे डिब्बी डिब्बी डप्पे

गाने का एक राउंड पूरा करने के बाद, लीड बच्चा अपना नाम और किसी दूसरे बच्चे की तरफ उंगली से इशारा करते हुए उसका नाम कहता है। उस बच्चे को अपना नाम और किसी दूसरे बच्चे की तरफ उंगली से इशारा करते हुए उसका नाम कहना होगा। खेल इसी तरह से आगे बढ़ता है। दूसरी तरह से, हर बच्चे को दो नाम– अपना खुद का नाम और दोस्त का नाम बताना होगा।

भूमिका में बदलाव– यदि कोई बच्चा किसी दूसरे बच्चे का नाम बताने में विफल रहता है या अपने दोस्त का नाम बताते समय उसकी ओर इशारा करने में विफल रहता है या किसी एक बच्चे की ओर इशारा करता है और दूसरे का नाम लेता है, तो घेरे में खड़े सभी बच्चे तालियां बजाते हैं और ऊपर बताया गया गाना *(डिब्बी डिब्बी ..... डिब्बी डप्पे)* गाते हैं। इसका परिणाम भूमिका परिवर्तन है जो नीचे बताए गए तरीकों में से किसी में भी किया जा सकता है–

- **विकल्प 1:** बच्चा जो गलती करता है, फिर से अपना नाम और सही इशारे के साथ किसी दूसरे बच्चे का नाम बताते हुए खेलना शुरू करता है।
- **विकल्प 2:** वह बच्चा खेल आगे बढ़ाता है जो गलती करने वाले बच्चे के बगल में खड़ा होता है।

खेल 6: पत्थर कागज कैंची

यह खेल पत्थर, कागज और कैंची के कार्यात्मक पहलुओं को व्यक्त करने के लिए हाथ के इशारों का प्रयोग करने के बारे में है।

हाथ के इशारे–

- पत्थर– किसी एक हाथ की मुट्ठी
- कागज– खुली हथेली के साथ तंग हाथ
- कैंची– अंग्रेजी के अक्षर 'V' के आकार में दिखायी गयी तर्जनी और मध्यमा

गतिविधि– प्रतिभागी बच्चों से दो–दो बच्चों वाले ग्रुप बनाने के लिए कहा जाता है। प्रत्येक बच्चे का अपने हाथों को पीछे रखकर खड़ा होना आवश्यक है। बच्चा जो लीड रोल करता है, खेल शुरू करने के लिए 1 से 3 तक गिनती गिनता है। जब संख्या 3 कही जाती है तो दो के ग्रुप में प्रत्येक बच्चा ऊपर बताए गए तीन इशारों में से किसी एक के साथ दूसरे बच्चे को अपना हाथ दिखाता है।

हाथ के इशारों के परिणाम निम्न तर्क के आधार पर तय किए जाते हैं–

- पत्थर कैंची तोड़ देता है
- कागज पत्थर ढ़क लेता है
- कैंची कागज काटती है

उपरोक्त को ध्यान में रखकर, दो बच्चों के ग्रुप द्वारा दर्शाए गए हाथ के इशारे निम्न परिणाम संभव बनाते हैं–

- एक बच्चा पत्थर दिखाता है और दूसरा कैंची–पत्थर जीतता है
- एक बच्चा कागज दिखाता है और दूसरा पत्थर–कागज जीतता है
- एक बच्चा कैंची दिखाता है और दूसरा कागज–कैंची जीतती है
- यदि दोनों बच्चों द्वारा एक ही वस्तु दिखायी जाती है–तो कोई विजेता नहीं या कोई हारने वाला नहीं

खेल एक निर्धारित समय के लिए खेला जा सकता है जिसके दौरान यह जानने के लिए कि किसका स्कोर अधिक है और किसका स्कोर कम है, प्रत्येक ग्रुप के अंक लिखे जा सकते हैं। वैकल्पिक रूप से, अंकों की संख्या पहले से तय की जा सकती है (उदाहरण के लिए 10 अंक या 20 अंक), ताकि हाथ के इशारे 10 बार या 20 बार के अनुरूप दिखाए जाएं।

खेल 7: लड्डू

यह खेल उस सीमा का परीक्षण करता है जहां तक बच्चे निर्देश के लिए सतर्क रहते हैं। यह सरल मगर रोमांचक है।

नियम– बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे। बाएं हाथ की उंगली दूसरे बच्चे के दाहिने हाथ की हथेली पर रखी जाती है। लीड रोल निभाने वाला बच्चा लड्डू सहित विभिन्न मिठाइयों के नाम कहना शुरू करता है। जब लीड बच्चा लड्डू कहता है तो वे बच्चे जिनकी हथेलियों पर बाएं हाथ की उंगलियां रखी हैं, इन उंगलियों को पकड़ने का प्रयास करते हैं। लेकिन ये बच्चे उंगलियों को तेजी से हटाकर अपनी उंगलियों को बचाने का प्रयास करते हैं। यह भी ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि बच्चे के दोनों हाथ एक ही समय पर कार्य करें– एक हाथ उंगली को पकड़ने का प्रयास करता है और दूसरा हाथ उसे बचाने का प्रयास करता है। इससे खेल रोचक बन जाता है क्योंकि दोनों हाथों से एक ही समय पर कार्य करना कठिन होता है।

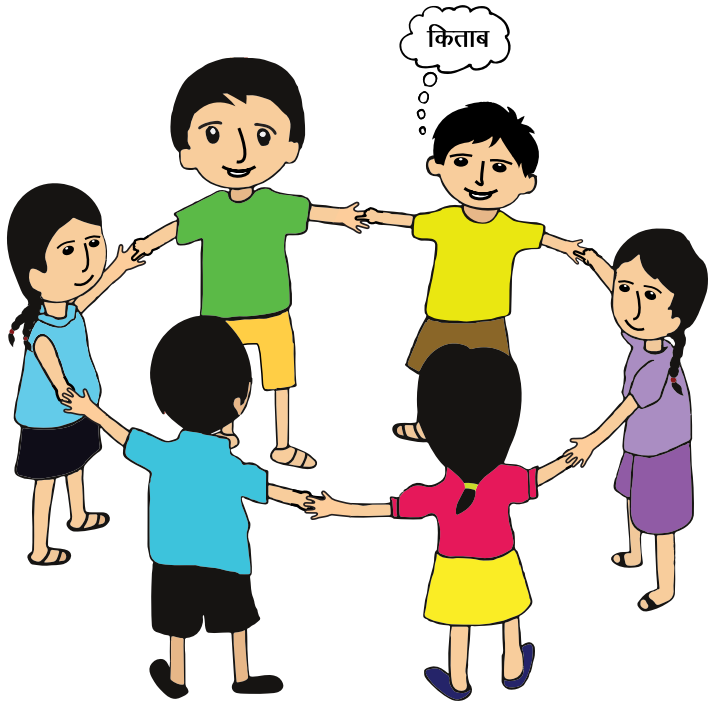
हालांकि खेल का नियम और भी रोचक हैं जिसके अनुसार उंगलियों को केवल तभी पकड़ा जाता है जब लीड बच्चे द्वारा लड्डू कहा जाता है, लेकिन अन्य मिठाइयों का नाम बोलने पर नहीं।

खेल 8: जलेबी

बच्चों के घेरा बनाकर खड़े होने के बाद, लीड बच्चा किसी एक बच्चे के पास जाता है और उससे बिना सोचे समझे कुछ प्रश्न पूछता है (उदाहरण के लिए पिता का नाम क्या है, क्या आज तुमने स्नान किया है आदि)। मजे की बात यह है कि सभी प्रश्नों का जवाब केवल जलेबी होगा। यदि कोई बच्चा कोई अन्य जवाब देता है, तो वह लीड बच्चा बन जाता है और खेल फिर से शुरू करता है।

खेल 9: उंगली पकड़

बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे। बाएं हाथ की उंगली दूसरे बच्चे के दाहिने हाथ की हथेली पर रखी जाती है। लीड बच्चा बच्चों को एक कहानी (उदाहरण के लिए दैनिक जीवन या अपनी पसंद की किसी चीज के बारे में) सुनाता है। कहानी सुनाने से पहले लीड बच्चा एक सूचक शब्द जैसे कि *'रोटी', 'सब्जी', 'किताब'* आदि कहता है जो कहानी के अंत में प्रकट होते हैं।



इसके बाद वह कहानी सुनाना शुरू करता है।

बच्चे ध्यानपूर्वक कहानी सुनेंगे और जब कहानी समाप्त हो जाएगी तथा लीड बच्चे द्वारा सूचक शब्द बोला जाएगा तो सही ढंग से अनुमान लगाएंगे। अपने अनुमान/समझ के आधार पर, बच्चे एक ही समय पर उंगलियां पकड़ेंगे और अपने हाथों को बचाएंगे।

यह भी ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि बच्चे के दोनों हाथ एक ही समय पर कार्य करें– एक हाथ उंगली पकड़ने का प्रयास करता है और दूसरा हाथ उसे बचाने का प्रयास करता है।

खेल 10: बाघ मानव बंदूक

बाघ मानव बंदूक (टाइगर मनुष्य गन) एक एक्शन और मनोरंजक खेल है।

बच्चे घेरा बनाकर खड़े होते हैं और एक बच्चा लीडर का रोल करता है। लीडर घेरे में खड़े अलग अलग बच्चे के पास जाता है और प्रत्येक से *बाघ* या *मानव* या *बंदूक* की नकल करने के लिए कहता है।

नकल निम्न तरीके से की जाती है–

- बाघ– दोनों हाथों को बीच से मोड़ करके उनकी उंगलियों को दिखना और बाघ की आवाज करना गर्र..... गर्र.... ग....र्र...
- मानव– दोनों हाथ ऊपर उठाना, दोनों हथेलियों को मिलाना और नमस्ते की मुद्रा बनाना
- बंदूक– तर्जनी और मध्यमा दिखाना जो एक साथ बंदूक की बैरल की तरह दिखें

यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि *बाघ* या *मानव* या *बंदूक* की नकल करते समय बाघ के लिए टाइगर की आवाज को छोड़कर किसी भी आवाज का प्रयोग नहीं किया जाता है।

खेल 11: कौआ सावधान

कौआ सावधान (सावधान कौआ) गाने और एक्शन वाला खेल है। प्रतिभागी बच्चे एक घेरे में खड़े होते हैं और इनमें से एक लीड बच्चे के रूप में अभिनय करता है। लीड बच्चा अभिनय करते हुए एक गाना गाता है और दूसरे बच्चे भी यही करते हैं।

गाना– क्या तुमने कभी कौआ देखा है
जो हर दम चाय पीता है
कौआ सावधान कौआ सलाम

गतिविधि–
क्या तुमने कभी कौआ देखा है– सीधी अवस्था में खड़े हो जाएं
जो हर दम चाय पीता है– एक हाथ मुंह तक ले जाएं और पीने की मुद्रा बनाएं
कौआ सावधान– सीधी अवस्था में खड़े हो जाए
कौआ सलाम– दाहिने हाथ को माथे पर रखें और सलामी जैसी मुद्रा बनाएं

नीचे बतायी गयी अलग अलग स्थितियों में बने रहते हुए उपरोक्त गाने और एक्शन का प्रदर्शन किया जाता है–

- सावधान मुद्रा में सीधे खड़े होना
- पक्षियों के पंख की तरह हाथों को लहराना
- एक पैर पर खड़े होना
- एक स्थान पर कूदना

खेल 12: रिमोट

यह टेलीविजन और इसके रिमोट का एक मनोरंजक खेल है। बच्चे टेलीविजन में दर्शाए गए एक्शन करते हैं।

पोजीशन– बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होते हैं और प्रत्येक बच्चा टेलीविजन का रोल करता है। कोई एक बच्चा जो घेरे का भाग नहीं है, घेरे के बीच में खड़ा होता है और लीड बच्चे का रोल करता है। वह अपने पास एक टेलीविजन रिमोट (या रिमोट जैसी वस्तु जैसे कि मोबाइल हैंडसेट) रखता है।

स्टेप 1: हाथ में रिमोट के साथ लीड बच्चा अब घेरे में खड़े किसी एक बच्चे के पास जाता है और रिमोट में एक बटन दबाकर टेलीविजन चालू करता है। यहां कुछ हाथ के इशारे भी किए जा सकते हैं जैसे कि उस बच्चे की ओर रिमोट से इशारा करना जो टेलीविजन के रूप में अभिनय कर रहा है।

स्टेप 2: टेलीविजन चालू करने के बाद, लीड बच्चा अपनी पसंद का कोई एक कार्यक्रम बताता है जिसके लिए वह टेलीविजन देखना चाहता है जैसे कि समाचार, गाना, डांस आदि। टेलीविजन का रोल निभाने वाला बच्चा अब उस पसंदीदा कार्यक्रम का प्रदर्शन करता है। यदि लीड बच्चा डांस कहता है, तो टेलीविजन बच्चा नाचता है; यदि वह गाना कहता है तो टेलीविजन बच्चा गाना गाता है; और इसी तरह।

भूमिका में बदलाव– यदि टेलीविजन बच्चा लीड बच्चे की इच्छा के अनुसार एक्शन करने में विफल रहता है तो वह घेरे के बीच में आता है और हाथ में रिमोट के साथ लीड बच्चे का रोल करता है।

खेल तब तक चलता रहता है जब तक बच्चे चाहते हैं।

खेल 13: मुझे चाहिए मुझे चाहिए

पोजीशन– बच्चे एक घेरा बनाकर खड़े होंगे। एक बच्चा बीच में खड़ा होता है और लीड रोल करता है।

स्टेप 1: लीड बच्चा ताली बजाते हुए दो बार 'मुझे चाहिए' कहता है। घेरे में खड़े बच्चे एक साथ ताली बजाते हैं और सिर्फ एक बार 'मुझे चाहिए' कहते हैं।

स्टेप 2: लीड बच्चा डांस करता है और किसी एक बच्चे का नाम लेकर उसे बुलाता है और कहता है कि ''आओ और मेरे साथ डांस करो''। वह बच्चा जिसे लीड बच्चा बुलाता है, अब घेरे के बीच में आ जाता है और लीड बच्चे के साथ डांस करता है।

भूमिका में बदलाव– यदि लीड बच्चे द्वारा बुलाया गया बच्चा प्रदर्शन करने में विफल रहता है तो वह बीच में ही रहेगा और लीड बच्चे का रोल करेगा।

खेल 14: ताक धिना–धिन

यह एक आसान डांस और गाना वाला खेल है जिसका बच्चे भरपूर आनंद उठाते हैं।

बच्चों के वृत्ताकार स्थिति में खड़े हो जाने के बाद, एक बच्चा घेरे के बीच में आता है और डांस करता है। घेरे के अन्य बच्चे ताली बजाते हैं और ताक धिना–धिन, ताक धिना–धिन गाते हैं।

खेल 15: अक्कड़ बक्कड़

यह खेल सिर्फ आनंद से ही भरपूर नहीं है बल्कि यह लोगों की एलियंस के अस्तित्व की धारणा को भी पुष्ट करता है।

खिलाड़ियों के रोल– इस खेल में, तीन बच्चे नीचे बताए गए अनुसार खेल खेलने के लिए तीन अलग अलग रोल के साथ एक ग्रुप बनाते हैं–

- **1 बच्चा**– पृथ्वी के निवासी का रोल करता है जो केवल हिन्दी भाषा ही समझता है।
- **2 बच्चा**– एक एलियन का रोल करता है जो हिन्दी नहीं समझता है लेकिन एलियन भाषा बोलता है।
- **3 बच्चा**– पृथ्वी के निवासी का रोल करता है जो हिन्दी ज्ञान के अलावा एलियन भाषा भी समझता है। यह बच्चा एक अनुवादक का रोल करता है।

खेल का तरीका– खेल में, 1 बच्चा (पृथ्वी का निवासी) और 2 बच्चा (एलियन) बात करना चाहते हैं। लेकिन उन्हें एक अनुवादक की जरूरत है क्योंकि उनकी भाषा अलग अलग हैं। इसलिए तीसरा बच्चा एक अनुवादक के रूप में अभिनय करता है।

जब 1 बच्चा एलियन से कुछ कहता है तो 3 बच्चा इसका एलियन के लिए अनुवाद करता है। इसी तरह से जब एलियन 1 बच्चे से कुछ कहता है, तो 3 बच्चा इसका 1 बच्चे के लिए अनुवाद करता है। बातचीत 2 से 3 मिनट तक या इससे अधिक समय तक चलती है। बातचीत बच्चे की रुचि के अनुसार किसी भी चीज के बारे में की जा सकती है।

हालांकि महत्वपूर्ण बात यह है कि यह एक मजेदार खेल है फिर भी बातचीत के दौरान ग्रुप के तीन बच्चों में से किसी एक को हंसते रहना चाहिए।

एक ग्रुप की बातचीत पूरी हो जाने के बाद, दूसरा ग्रुप खेल शुरू कर सकता है।

Designed and printed by Mensa Design Pvt. Ltd., design.mensa@gmail.com

एनईजी-फायर (NEG-FIRE)
ए-1, तृतीय तल, सर्वोदय इंक्लेव, नई दिल्ली-110017
टेलीफैक्स - 91-11-26526570
ई-मेल - info@negfire.org
वेबसाइट - www.negfire.org