0687CH01



ਇਕਾਈ-1

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਾਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ:

1. ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ: ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਾਂਗੇ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲਾਂ ਕਰਾਂਗੇ।
2. ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ: ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ, ਇਕੱਠੇ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਾਂਗੇ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੁਸ਼, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਲਾਂ : ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਾਂਗੇ • ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ • ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ • ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਉਹ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ !

© NCERT not to be republished

ਬਰਫ - ਪਾਣੀ

ਬਰਫ – ਪਾਣੀ ਰਲ ਕੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਲੋਕ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ੇ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਓਗੇ ਅਤੇ ਅਹਿੱਲ (standby) ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋਗੇ। ਆਓ ! ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਲਓ...

ਤਿਆਰੀ	ਖੇਡ	ਆਰਾਮ	ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ
ਕਸਰਤ, ਬੈਠਕਾਂ, ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ।	ਬਰਫ-ਪਾਣੀ	ਗੋਡੇ ਮੋੜੇ ਬਿਨਾਂ ਝੁਕ ਕੇ ਧਰਤੀ ਛੂਹਣ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ, ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਵੱਖੀਆਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ।	ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?



- ਇੱਕ ਜਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਸਦੇ ਸਿਰ ਵਾਰੀ ਆਵੇਗੀ, ਉਹ ਖੇਡ 'ਚ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹ ਕੇ 'ਬਰਫ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਅਹਿੱਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਹਿੱਲ ਖੜ੍ਹੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ (ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ) ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ 'ਪਾਣੀ' ਕਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਖੇਡ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜੰਮ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।
- ਜੇ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਛੂਹ ਕੇ 'ਬਰਫ਼' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਸਿਰ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।

© NCERT not to be republished



ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ

ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਸੱਤ ਪੱਥਰ/ਪਿੱਠੂ

ਸੱਤ ਪੱਥਰ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਖੇਡ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਤੋਲੀਆ, ਲਾਗੋਰੀ, ਪਿਥੂ, ਨੋਰਗੋਲੋਈ ਆਦਿ। ਇਹ ਚੁਸਤੀ, ਰਣਨੀਤੀ ਅਤੇ ਟੀਮ ਵਰਕ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਓ ! ਸੱਤ ਪੱਥਰ ਖੇਡੀਏ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧੀਏ !

ਤਿਆਰੀ	ਖੇਡ	ਆਰਾਮ	ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ
ਸੱਜੇ-ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਦੌੜ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਦੌੜ ਹਲਕੀ ਦੌੜ	ਸੱਤ ਪੱਥਰ/ਪਿੱਠੂ	ਪੱਛਮ ਉਤਾਨ ਆਸਨ	ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧੋ

ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ?



- ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਡੀਟੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 15 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰੇਖਾ ਖਿੱਚੋ।
- ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੀਟੀਆਂ 'ਤੇ ਰਬੜ ਦੀ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਭੇਜੇਗੀ।
- ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਰੱਖੀਆਂ ਡੀਟੀਆਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁੱਟੀ ਗਈ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੱਪੇ ਬਾਅਦ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੇਂਦ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਡੀਟੀਆਂ 'ਤੇ ਗੇਂਦ ਮਾਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀ ਡੀਟੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਚਿਣਨ ਲਈ ਲਈ ਦੌੜਨਗੇ ਅਤੇ ਚਿਣ ਕੇ ਲਾਗੋਰੀ, ਸਤੋਲੀਆ ਜਾਂ ਪਿੱਠੂ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਚੀਕਣਗੇ।

© NCERT not to be republished



- ਜੇ ਫੀਲਡਿੰਗ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਗੇਂਦ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।
- ਜੇ ਟੀਮ ਸਾਰੀਆਂ ਡੀਟੀਆਂ ਚਿਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਟੀਮ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਆਊਟ ਹੋਏ ਡੀਟੀਆਂ ਚਿਣ ਕੇ ਪਿੱਠੂ ਚੀਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਅੰਕ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧੋ

ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਕਿ ਸੱਤ ਪੱਥਰ/ਪਿੱਠੂ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੰਦ ਕਦੋਂ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਆਇਆ।

ਖੇਡਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

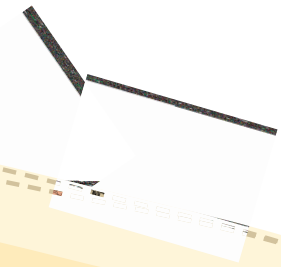
ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਮਜ਼ੇ-ਮਜ਼ੇ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਾਂਗੇ। ਆਓ ! ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਮੇਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ !

ਤਿਆਰੀ	ਗਤੀਵਿਧੀ	ਆਰਾਮ	ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ
ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਰੱਸਾ ਟੱਪਣਾ, ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ	ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ	ਬਾਂਹਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਛੱਡਣਾ, ਮੋਢੇ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡ ਕੇ ਹਲਾਉਣੇ	ਤਕੜੇ ਹੋਣਾ+

© NCERT not to be republished

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ?



- ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਊਰਜਾਵੰਤ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਤਾਲਬੱਧ ਨਾਚ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।



ਸਰਕਲ ਟਾਈਮ - *ਤਕੜੇ ਹੋਣਾ*

ਨਿਯਮਿਤ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

© NCERT not to be republished

ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲੋ

ਸੋਚੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਾਤਰ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ ? ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲੋ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੈ। ਆਓ ! ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦੀ ਹੂ-ਬ-ਹੂ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਈਏ !

ਤਿਆਰੀ	ਖੇਡ	ਆਰਾਮ	ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ
ਲੰਮੇ ਕਦਮੀਂ ਹਲਕੀ ਦੌੜ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ, ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ	ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲੋ	ਫਾਰਵਰਡ ਲੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਬੈਕਵਰਡ ਲੰਗਸ ਕਸਰਤ	ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ?



- ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਚੁਣੋ ਕਰੋ ਜੋ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਉਸਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਗੇ।
- ਹੁਣ ਉਸ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: - ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਤੋਰ, ਸਰੀਰਕ ਵਲ, ਛਾਲਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ, ਇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਣਾ ਆਦਿ।
- ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੁਣਿਆ ਮੈਂਬਰ ਬਦਲੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished



ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - *ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ*

ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਖੀ ਸੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ। ਕਿਉਂ?

ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣਾ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਪੱਖ ਖੇਡ, ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

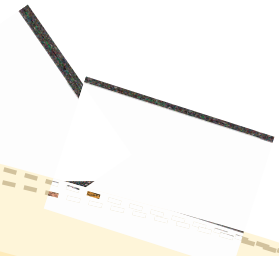
© NCERT not to be republished

ਨੰਬਰ ਖੇਡ

ਨੰਬਰ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਖੇਡ ਰੁਮਾਲ ਝਪੱਟਾ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਸੀ।

ਤਿਆਰੀ	ਖੇਡ	ਆਰਾਮ	ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ
ਬੈਠਕਾਂ, ਗੋਡੇ ਮੋੜੇ ਬਿਨਾਂ ਧਰਤੀ ਛੂਹਣਾ, ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ	ਨੰਬਰ ਖੇਡ	ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਬਾਹਾਂ ਲਿਜਾ ਕੇ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ, ਲੱਤ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਗੋਡੇ ਮੋੜੇ ਬਿਨਾਂ ਝੁਕ ਕੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ

ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ?



- ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ। ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ੰਕੂ ਜਾਂ ਰੁਮਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਦੋਵਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਟੀਮ 'ੳ' ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 10 ਅਤੇ ਟੀਮ 'ਅ' ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 10
- ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੱਜਿਓਂ ਖੱਬੇ ਹਲਕਾ ਦੌੜਣਾ, ਖੱਬਿਓਂ ਸੱਜੇ ਹਲਕਾ ਦੌੜਣਾ, ਡੱਡੂ-ਛਡੱਪੇ ਮਾਰਨਾ।
- ਇਸਦੇ ਚੱਲਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਬੋਲੇਗਾ। ਉਸੇ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਰੁਮਾਲ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣਗੇ। ਰੁਮਾਲ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜਿੱਤੇਗੀ।

© NCERT not to be republished





ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - *ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ*

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ? ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

© NCERT not to be republished

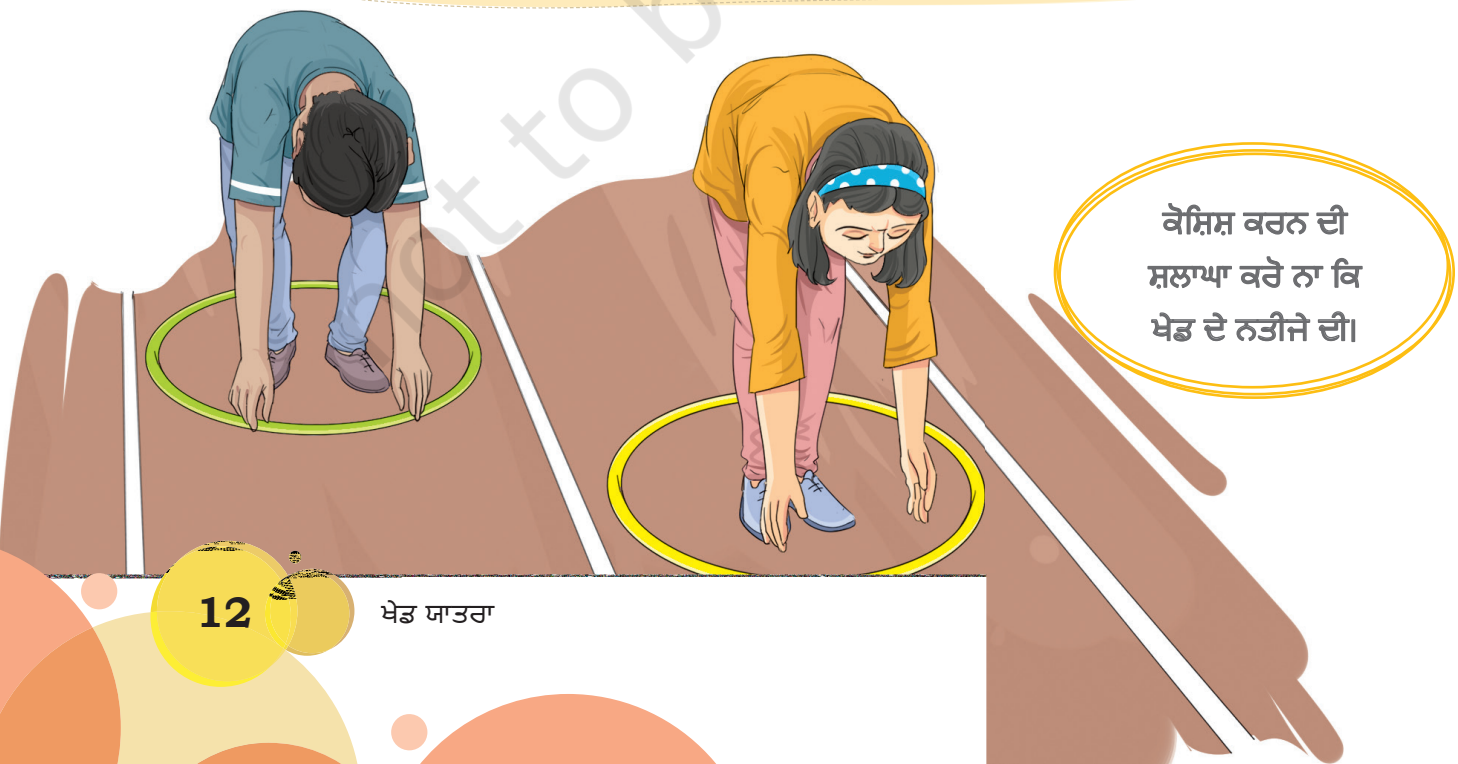
ਹੁਲਾ ਹੂਪ ਜੰਪ

ਹੁਲਾ ਹੂਪ ਜੰਪ ਖੇਡ ਇੱਕ ਰਿੰਗ/ਵੱਡੇ ਛੱਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਛੱਲੇ ਸਮੇਤ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਲੇ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ!

ਤਿਆਰੀ	ਖੇਡ	ਆਰਾਮ	ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ
ਮੋਢੇ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਕਸਰਤ, ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਲੱਕ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਕਸਰਤ	ਹੁਲਾ ਹੂਪ ਜੰਪ	ਲੱਕ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ-ਖੱਬੇ ਮੋੜਕੇ ਕਸਰਤ, ਗੋਡੇ ਮੋੜੇ ਬਿਨਾਂ ਧਰਤੀ ਛੂਹਣਾ, ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ

ਖੇਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

- ਕਈ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਹਰੇਕ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੁਲਾ ਹੂਪ ਰਿੰਗ/ਛੱਲਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੁਲਾ ਹੂਪ ਰਿੰਗ/ਛੱਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।



ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਖੇਡ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ।

© NCERT not to be republished



- ਵੱਡੇ ਛੱਲੇ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਛੱਲੇ ਅੰਦਰ ਛੜੱਪਾ ਮਾਰ ਕੇ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਛੱਲੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਲ ਮਾਰੋ।
- ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਦੌੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਲਾ ਦਿਓ।
- ਜੋ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੇਗੀ ਉਹ ਮੈਚ ਜਿੱਤੇਗੀ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - *ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ*

- ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਜਿੱਤੀ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸੁਣਾਓ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ?

© NCERT not to be republished