NCERT Solutions for Class 3 Hindi (Veena)

Chapter 10 – रस्साकाशी

बातचीत के लिए

प्रश्न 1.
आप कौन-कौन से खेल खेलते हैं?
उत्तर-
मैं लुका-छिपी, नदी-पहाड़, खो-खो, लुडो, कैरम, क्रिकेट, रस्सीकूद, साँप-सीढ़ी, फुटबॉल, साइकिल रेस, जूडो-कराटे आदि खेलता हूँ।

प्रश्न 2.
आपका सबसे प्रिय खेल कौन-सा है?
उत्तर-
मेरा सबसे पसंदीदा खेल क्रिकेट है।

प्रश्न 3.
ऐसे खेलों के नाम बताइए जिनमें दो टीमें आमने-सामने होती हैं?
उत्तर-
कबड्डी, बास्केटबॉल, फुटबॉल, हॉकी, वॉलीबॉल, क्रिकेट, रग्बी, खो-खो, हैंडबॉल आदि ऐसे खेल हैं जिनमें दो टीमें आमने-सामने होती हैं।

प्रश्न 4.
आपने रस्सी का प्रयोग करते हुए कौन-कौन से खेल खेले हैं?
उत्तर-
मैंने रस्सी का उपयोग करते हुए रस्सीकूद, रस्साकशी, ऊँची छलाँग, और जोड़े रस्सी कूद जैसे खेल खेले हैं।

प्रश्न 5.
वे कौन-से खेल हैं जिन्हें खेलने के लिए हमें अधिक साथियों की आवश्यकता पड़ती है?
उत्तर-
वह खेल जिसमें खेलने के लिए हमें अधिक साथियों की आवश्यकता होती है, वे हैं क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी, वॉलीबॉल, खो-खो, कबड्डी, रग्बी, और बास्केटबॉल।

सोचिए और लिखिए

प्रश्न 1.
कविता में "जोर लगाओ, हेई सा! हेई सा! भई, हेई सा!" क्यों कहा गया है?
उत्तर-
कविता में 'रस्साकशी' खेल का उल्लेख किया गया है, जो बच्चों के उत्साह को बढ़ाता है और आत्म-विश्वास को मजबूत करता है। उत्साहवर्धक शब्द "जोर लगाओ, हेई सा!" बच्चों को जोश से भर देते हैं, जिससे वे खेल में अधिक मेहनत करते हैं। इसलिए इस पंक्ति का उपयोग किया गया है।

प्रश्न 2.
कविता में शरीर से जुड़े किन-किन अंगों का वर्णन हुआ है? ढूँढ़कर लिखिए।
उत्तर-

कविता में जिन शरीर के अंगों का उल्लेख किया गया है, वे हैं:

- सीना – तानकर
- कमर – जकड़कर
- पैर – गड़ाकर
- पीठ – अड़ाकर
- हाथ – रस्सी फिसले नहीं
- माथा – पसीने से तर

प्रश्न 3.

रस्साकशी के खेल में जीतने के लिए क्या-क्या करना पड़ता है?

उत्तर-

रस्साकशी के खेल में जीतने के लिए रस्सी को मजबूती से पकड़ना जरूरी है। सीना तानकर और अकड़कर खड़ा होना चाहिए। थोड़ा-सा तिरछा होकर कमर से जोर लगाना पड़ता है ताकि रस्सी अपनी तरफ खींची जा सके। यह ध्यान रखना चाहिए कि रस्सी हाथ से न फिसले, साथी इधर-उधर न गिरे, और दाँव-पेंच लगाते हुए पूरे उत्साह को बनाए रखना चाहिए। पसीने से तर-बतर होने पर ही खेल में जीत संभव है।

प्रश्न 4.

चित्र में दिखाया गया खेल रस्साकशी कैसे खेला जाता है, लिखिए-

उत्तर-

दो समूह एक रस्सी को मजबूती से पकड़ते हैं।

हर समूह की कोशिश होती है कि वे रस्सी को पूरी ताकत से अपनी ओर खींच लें। इसके लिए वे जोर लगाते हैं।

दोनों तरफ के बच्चे (सदस्य) सीना तानकर और अकड़कर रस्सी पकड़कर खड़े होते हैं।

वे कभी तिरछे खड़े होकर, कभी कमर से जकड़कर रस्सी को अपनी तरफ खींचने का प्रयास करते हैं।

उन्हें यह ध्यान रखना होता है कि कहीं रस्सी हाथ से न फिसले। जोश में कोई कमी नहीं आनी चाहिए।

सभी दाँव-पेंच लगाते हुए उन्हें जोर से रस्सी अपनी ओर खींचना होता है।

रस्सी खींचते समय वे "जोर लगाओ, हेई सा!" कहते हैं और अपनी ओर रस्सी खींचकर जीत जाते हैं।

प्रश्न 5.
आपने बहुत से खेल खेले होंगे। आइए, चित्र देखकर खेल पहचानिए-

उत्तर-

1. कबड्डी
2. कित कित

3. कोसंपा (पोसंपा)

4. गिल्ली डंडा

भाषा की बात

प्रश्न 1.
कविता में अकड़-पकड़ जैसे तुक मिलने वाले शब्दों का प्रयोग किया गया है। आप भी तुक मिलाने वाले शब्द सोचकर लिखिए-

अकड़	पकड़

उत्तर-

अकड़	पकड़
अड़ाओ	लड़ाओ
बजाएँ	सजाएँ
पानी	नानी

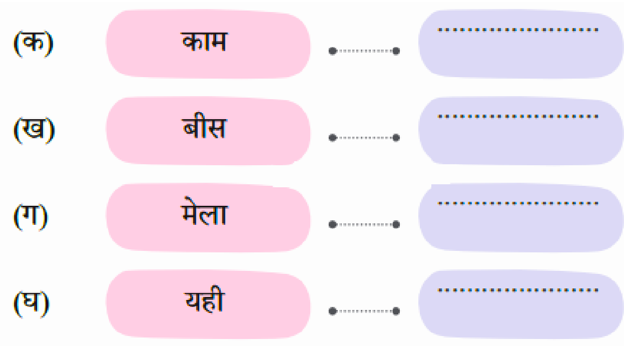
बस्ती	मस्ती
बच्चा	सच्चा
कंधा	अंधा
चमके	दमके
तरबूजा	खरबूजा
बस्ता	सस्ता

प्रश्न 2.

आइए खेलें 'मात्रा हटाओ, दूसरा शब्द बनाओ, जादू दिखाओ' का खेल

उदाहरण – भार .... भर

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



उत्तर-

(क) काम – कम

(ख) बीस – बस

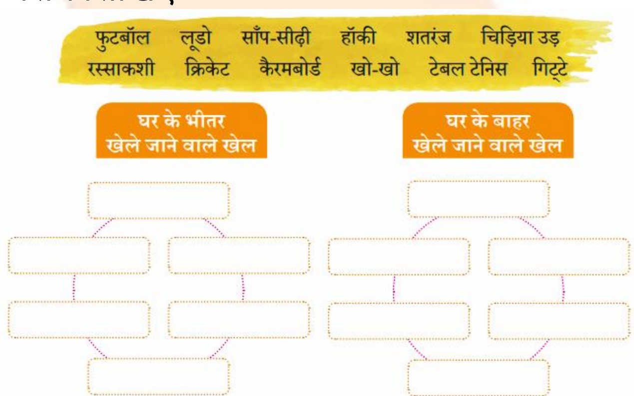
(ग) मेला – मल

(घ) यही – यह

कविता से आगे

प्रश्न 1.

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



उत्तर-

घर के भीतर खेले जाने वाले खेल	**घर के बाहर खेले जाने वाले खेल**
लूडो	फुटबॉल
साँप-सीढ़ी	हॉकी
शतरंज	रस्साकशी
चिड़िया उड़	क्रिकेट
कैरमबोर्ड	खो-खो
टेबल टेनिस	गिट्टे

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

....

....

....

....

उत्तर-
मेरा पसंदीदा खेल फुटबॉल है।

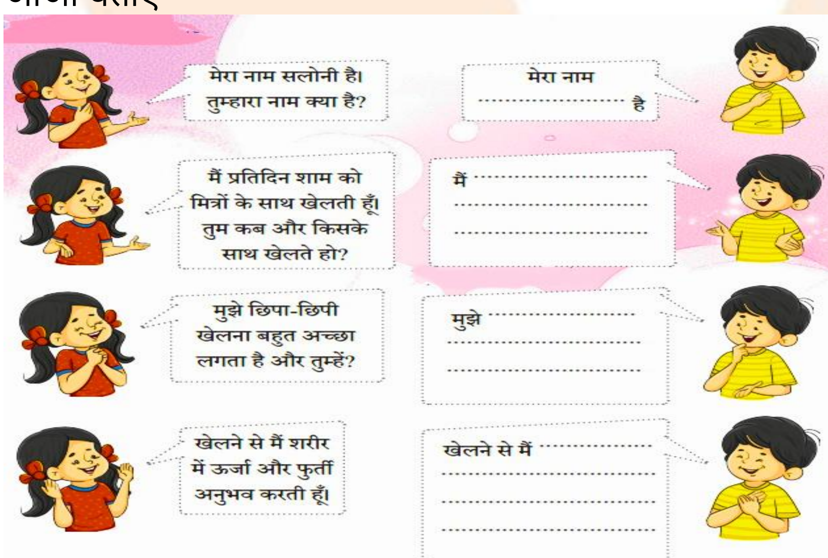
फुटबॉल में दो टीमें होती हैं, और हर टीम में 11-11 खिलाड़ी होते हैं।

यह खेल एक मैदान पर खेला जाता है, जहाँ दोनों टीमों का एक-एक गोल पोस्ट होता है।

खेल के दौरान, दूसरी टीम गोल पोस्ट (नेट) में गेंद फेंकने का प्रयास करती है।

जितनी बार गेंद प्रतिपक्ष की गोल पोस्ट में डाली जाती है, उतने अंक प्राप्त करके टीम जीतती है।

प्रश्न 3.
आओ बताएँ-



1. मेरा नाम सलोनी है। तुम्हारा नाम क्या है ?
2. मैं प्रतिदिन शाम को मित्रों के साथ खेलती हूँ। तुम कब और किसके साथ खेलते हो?
3. मुझे छिपा – छिपी खेलना बहुत अच्छा लगता है और तुम्हें?
4. खेलने से मैं शरीर में ऊर्जा और फुर्ती अनुभव करती हूँ।

उत्तर-

मेरा नाम शुभांकर है।

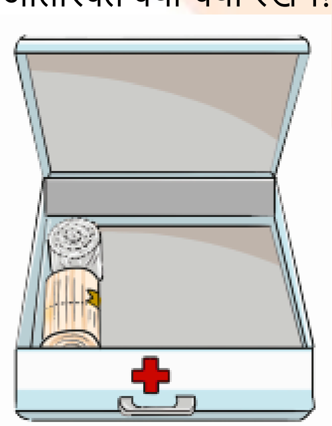
मैं रोज़ शाम को अपने दोस्तों देवांश, आयुक्ष, अक्षत, रौशन, जॉन, आवेश और अन्य साथियों के साथ खेलता हूँ।

मुझे क्रिकेट खेलना बहुत पसंद है, और मैं अपने सभी दोस्तों के साथ फुटबॉल भी खेलता हूँ।

खेलने से मेरा शरीर स्वस्थ और मजबूत रहता है। खेल खेलकर मैं खुश और अनुशासित महसूस करता हूँ। इसके अलावा, मैं हर समय सकारात्मकता का अनुभव करता हूँ।

बनाइए

प्रश्न 1.
खेल खेलते समय प्राय: छोटी-छोटी चोट लग जाती है। जब आपको चोट लगती है, तब आप क्या-क्या करते हैं? अपने लिए एक छोटा-सा डिब्बा बनाइए और बताइए कि आप उसमें रुई और पट्टी के अतिरिक्त क्या-क्या रखेंगे?



उत्तर-

नोट- ये सभी चीजें रखने से पहले अस्पताल के चिकित्सक को अवश्य दिखा लें। उनकी सलाह से ही दवाइयाँ खरीदें।

कुछ नया करें

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

....
....
....
....

उत्तर-
कंचा खेल – मुझे कंचा खेलना बहुत पसंद है।

रंग-बिरंगे कंचों को देखकर मन खुश हो जाता है। कंचा काँच की छोटी-छोटी गोलियों को कहते हैं। सुंदर और चमकीले रंगों की ये काँच की गोलियाँ बाजार में खरीदी जा सकती हैं। अलग-अलग रंगों की गोलियों को निशाना लगाकर मारा जाता है, जिसके लिए अंगुलियों का इस्तेमाल किया जाता है। जो साथी जितना सटीक निशाना लगाकर दूसरे साथी के कंचे को मारकर उसे बाहर निकालेगा, वह कंचा उसका हो जाएगा। सबसे खुशी की बात यह है कि कंचे जीतकर हासिल किए जाते हैं। अब इस खेल को आप भी खेलें।

प्रश्न 2.
चित्रों में अपनी रुचि के अनुसार रंग भरिए। किसी एक खेल के बारे में अपने विचार लिखिए-

उत्तर-
बैट बॉल – मुझे बैट बॉल खेलना बहुत पसंद है।

यह खेल मैदान में खेला जाता है और इसे एक से ज्यादा दोस्तों के साथ खेला जा सकता है।

एक साथी बैट पकड़कर खड़ा होता है, जबकि दूसरा साथी एक निश्चित दूरी से गेंद फेंकता है।

साथी दौड़कर रन बनाते हैं और गेंद को क्रिकेट (डंडे) पर मारने का प्रयास करते हैं।

यदि गेंद उछलकर ऊपर की ओर जाती है, तो विपक्षी साथी दौड़कर उसे पकड़ने की कोशिश करते हैं।