باب نمبر2

تفریحی اور چھوٹے رقبے کے کھیل

نارمل زندگی گزارنے کے لیے فراغت کے وقت کو تصرف میں لانا بہت ضروری ہے۔ تاکہ فراغت کے لمحات بوریت کا شکار نہ ہوں، چنانچہ ان لمحات میں کسی سرگرمی کے ذریعے راحت اور سکون پیدا کر کے زندگی کو خوشگوار بنایا جا سکتا ہے۔۔ یہاں فارغ وقت سے مراد وہ وقت ہے جو روزمرہ مصروفیت کے بعد بچ جاتا ہے۔ اسی فارغ وقت میں تفریح ایک بہترین اور مثبت سرگرمی ہے۔ لیکن ان کے علاوہ بھی بہت سی سرگرمیاں اور مشاغل ہیں جو فارغ وقت کا بہترین مصرف ہیں۔ جیسے چھوٹے رقبے کے کھیل نہ صرف بہترین مشاغل ہیں۔ بلکہ ان میں شمولیت سے مناسب تعلیم و تربیت بھی ملتی ہے۔ چھوٹے رقبے کے کھیل سیاق و سباق کے اعتبار سے تعلیمی اور تفریحی ہیں۔ اس لیے تعلیم جسمانی کے پروگراموں کا حصہ ہیں۔

چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے مراد ایسے کھیل ہیں جو کم جگہ، کم وقت، نہایت سادہ، دلچسپ اور بغیر کسی عملی تربیت کے کھیلے جا سکتے ہوں۔ ان میں حصہ لینے سے دلچسپی میں کمی نہیں آتی بلکہ مزید اضافے کا باعث ہوتی ہے۔ ان کی بدولت وہ بچے جو کسی جسمانی کمزوری یا فنی مہارت میں کمی کے باعث منظم کھیلوں میں حصہ لینے سے گھبراتے ہیں۔ معمولی سی ترغیب اور حوصلہ افزائی کے نتیجے میں وہ چھوٹے رقبے کے کھیلوں میں حصہ لینا شروع کر دیتے ہیں۔ جس کی بدولت ان کی پوشیدہ صلاحیتوں کو فروغ ملتا ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کو ایسا ماحول ملتا ہے۔ جہاں وہ گھٹن، کسی قسم کا خوف و ہراس محسوس کرنے کی بجائے خوشی و اطمینان اور سکون محسوس کرتے ہیں اور اپنے جذبات کا کھل کر اظہار کرتے ہیں اور ان کھیلوں کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ بلا قید، وقت اور موسم کھیلے جاتے ہیں۔ ان کے لیے زیادہ جگہ اور سامان کی ضرورت بھی نہیں ہوتی۔ ان کے خود ساختہ قوانین بڑے معمولی اور سادہ ہوتے ہیں جنہیں بچے فوری اور بڑی آسانی سے قبول کر لیتے ہیں۔ چند کھیل درج ذیل ہیں۔

-1 تعاقب کا کھیل

رومال گرانا:۔

اس کھیل میں بچے ایک دائرے کی شکل میں منہ نیچے کر کے بیٹھ جاتے ہیں اور رُخ بھی دائرے کے اندر کی طرف ہوتا ہے۔ ایک بچہ رومال لے کر دائرے کے باہر بھاگتے ہوئے جھانسہ دے کر کسی ایک بچے کے پیچھے رومال گرانے کی کوشش کرتا ہے۔ رومال گرا کر وہ دائرے کا بھاگتے ہوئے چکر لگاتا ہے، اگر رومال گرانے کی خبر متعلقہ بچے کو ہو جائے تو وہ رومال اٹھا کر رومال گرانے والے کا تعاقب کرتا ہے اور اسے چھو لیتا ہے تو پھر رومال گرانے والا بچہ دوبارہ رومال لے کر اسی جگہ چکر لگاتا ہے اور اگر رومال گرانے والا متعلقہ بچے تک پہنچ کر اس کو چھو لیتا ہے۔ چنانچہ بیٹھنے والا بچہ رومال لے کر چکر لگانا شروع کر دیتا ہے، جبکہ رومال گرانے والا بیٹھ جاتا ہے اور اس طرح کھیل جاری رہتا ہے۔

2- دائرے کا کھیل

لیڈر کی تلاش:۔

تمام بچے ایک دائرے میں کھڑے ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک بچے کی باری مقرر کر دی جاتی ہے جو لیڈر کی تلاش کرے گا۔ اسے دائرے سے کچھ فاصلے پر منہ دوسری طرف کر کے کھڑا کر دیا جاتا ہے۔ اسی اثنا میں دائرے والے کھلاڑی اپنا لیڈر مقرر کر دیتے ہیں اور لیڈر کسی مخصوص سرگرمی سے کھیل کا آغاز کر دیتا ہے (مثلاً تالی بجانا، سر کھجانا) باقی تمام بچے اس کی تقلید کرتے ہیں۔ لیڈر تھوڑی دیر بعد اپنی سرگرمی تبدیل کرتا ہے۔ باری دینے والا لیڈر کی شناخت کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ لیڈر کی شناخت کے بعد لیڈر باری دینے والا بن جاتا ہے اور باری دینے والا بچہ کھیل میں شامل ہو جاتا ہے۔

3- جھانسہ دینے کا کھیل

ڈاج بال:۔

ایک کھیل میں دو ٹیمیں ہوتی ہیں۔ ایک ٹیم دائرے کے اندر اور دوسری ٹیم دائرے کے باہر چاروں طرف پھیل کر کھڑی ہو جاتی ہے۔ باہر والی ٹیم کے پاس ایک بال ہوتا ہے۔ باہر والی ٹیم کے کھلاڑی جھانسہ دے کر اندر والی ٹیم کے کھلاڑیوں کو بال مارتے ہیں اور اندر والے کھلاڑی اپنا دفاع یا بچاؤ کرتے ہیں۔ جس بچے کو بال لگ جائے گا۔ وہ بچہ دائرے سے باہر چلا جائے گا۔ اس طرح دونوں ٹیموں کو جگہ تبدیل کر کے اسی طرح کھیلنا پڑتا ہے جو ٹیم مقررہ وقت میں زیادہ سے زیادہ کھلاڑی دائرے سے باہر نکالتی ہے وہ فاتح ٹیم کہلاتی ہے۔

دائرے میں رومال:۔

اس کھیل میں بھی دو ٹیمیں حصہ لیتی ہیں۔ دونوں ٹیمیں مساوی فاصلے پر اپنی اپنی لکیروں پر کھڑی ہوتی ہیں۔ درمیان میں ایک دائرہ بنا کر رومال رکھ دیا جاتا ہے۔ کھلاڑی جس ترتیب سے کھڑے ہوتے ہیں۔ انہیں وہی نمبر الاٹ کر دیا جاتا ہے۔ نمبر پکارے جانے پر دونوں طرف کے بچے دائرے کی طرف بھاگ کر آتے ہیں اور جھانسہ دے کر رومال اٹھا کر لے جانے کی کوشش کرتے ہیں جو بچہ رومال لے جانے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ مدمقابل اسے اپنی جگہ پر پہنچنے سے پہلے پکڑنے کی کوشش کرتا ہے، اگر پکڑنے والا نہ پکڑ سکے تو وہ مقابلے سے خارج ہو جاتا ہے، اگر وہ پکڑنے میں کامیاب ہو جائے تو رومال اٹھانے والا کھیل سے خارج ہو جاتا ہے۔ جس ٹیم کے کھلاڑی نصف سے کم رہ جائیں وہ ٹیم ہار جاتی ہے۔

4- ڈاک دوڑ

لنگڑا دوڑ:۔

ایک لائن پر بچوں کو تین یا چار ٹیموں میں برابر تقسیم کر کے آگے پیچھے کھڑا کر دیا جاتا ہے۔ تقریباً 20 یا 30 گز کے فاصلے پر ایک ڈوری لگائی جائے گی۔ اشارہ ملنے پر ہر ٹیم کا پہلا کھلاڑی ایک پاؤں پر کودتا ہوا جائے گا اور ڈوری کو ہاتھ لگا کر واپس آ کر اپنے اگلے ساتھی کو چھوئے گا اور خود پیچھے جا کر کھڑا ہو جائے گا۔ چھوئے جانے والا کھلاڑی یہی عمل دہرائے گا۔ ساری ٹیمیں یہی عمل بیک وقت دہرائیں گی۔ جس ٹیم کا آخری کھلاڑی سب سے پہلے اپنی جگہ پر واپس آ کر کھڑا ہوگا وہ ٹیم کامیاب ٹیم کہلائے گی۔

☆☆☆☆☆