

# सीखने को सुदृढ़ करने के लिए इनडोर खेल

अक्षता एस बेल्लुडी

**इ**स महामारी के दौरान, जब हमारे ज्यादातर बच्चे स्कूल नहीं जा पा रहे हैं और उनमें से अधिकांश के लिए ऑनलाइन कक्षाओं का हिस्सा बनना सम्भव नहीं है, तो ऐसे में इनडोर खेल न केवल सीखने के लिए बल्कि विभिन्न संज्ञानात्मक और भावनात्मक कौशलों के निर्माण के लिए भी एक प्रभावी साधन साबित हो सकते हैं।

इस लेख में कुछ ऐसे खेलों के बारे में चर्चा की गई है जिनका उपयोग करके बच्चों के स्क्रीन समय को कम किया जा सकता है और साथ ही सीखने के परिणामों को प्राप्त करने में उनकी मदद भी की जा सकती है। हालाँकि इन खेलों को एक विशिष्ट तरीके से खेलने के लिए डिज़ाइन किया गया है, जिनमें कुछ नियमों का पालन करना होता है, लेकिन ये केवल बच्चे की कल्पना या शिक्षक की रचनात्मकता के रूप में ही सीमित होते हैं। ज़ेंगा के ब्लॉकों का उपयोग एक इमारत बनाने के लिए किया जा सकता है, किसी पहेली को एक सुन्दर कहानी में और डोमिनो की टाइलों को एक लम्बी ट्रेन में परिवर्तित किया जा सकता है।

इनमें से कई खेलों को कम लागत वाली सामग्री का उपयोग करके विकसित किया जा सकता है। हमारे शिक्षक ऐसा कर रहे हैं और इन खेलों का उपयोग अपने विद्यार्थियों के सीखने को सुदृढ़ करने के लिए कर रहे हैं।

## शिक्षकों द्वारा विकसित इनडोर खेल

हमारे सक्रिय शिक्षकों में से एक, सुश्री जयम्मा ने कम लागत वाली सामग्री का उपयोग करके कई खेल विकसित किए हैं जो आसानी से मिल सकते हैं।



## गेंदों के साथ संख्याओं का मिलान करना

इस बोर्ड गेम में, विद्यार्थियों को बोर्ड पर लगी थर्मोकॉल गेंदों की संख्या का मिलान नम्बर कैपों के साथ करना होता है जिन्हें बोतलों पर लगाना होता है।

जयम्मा के शब्दों में, 'मैंने इस खेल को इस तरह से डिज़ाइन किया है कि मेरे विद्यार्थियों को ठोस सामग्री का उपयोग करके गिनने के अभ्यास के साथ ही साथ लिखने के लिए पकड़ विकसित करने के लिए अपनी उँगलियों का प्रयोग करने में मदद मिल सके।' आगे वे बताती हैं कि वे इस तरह के खेल क्यों विकसित करती है, 'मैं शिक्षण सहायक सामग्री के रूप में ऐसे खेल विकसित करती रहती हूँ क्योंकि इनसे मेरे बच्चे व्यस्त रहते हैं और जो कुछ उन्होंने सीखा है उसके सुदृढ़ीकरण में उन्हें मेरी ज़रूरत भी नहीं पड़ती; इससे मेरा काम आसान हो जाता है।'

इस खेल के माध्यम से सीखने के जो नतीजे प्राप्त किए जा सकते हैं, वे इस प्रकार हैं :

- वस्तुओं का संख्याओं के साथ सम्बन्ध जोड़ना
- शून्य की अवधारणा को समझना
- शब्दावली विकसित करना (अवलोकनों की व्याख्या करके)
- 1 से 10 तक की संख्याओं की गिनती करना

## पहेलियाँ

पहेलियाँ सूक्ष्म मोटर, समस्या-समाधान और छँटाई करने के कौशल विकसित करने की उत्कृष्ट उपकरण हैं। जयम्मा मैडम बाज़ार में बिकने वाली ब्राण्डेड पहेलियों की जाँच-पड़ताल





## अधिगम को बढ़ावा देने वाले सरल इनडोर खेल

नाम	कैसे खेलें	कौशल
अलि गुलि मणे	अलि गुलि मणे एक अमूर्त रणनीति बोर्ड गेम है जिसकी उत्पत्ति कर्नाटक में हुई है। खेल का नाम तो केवल बोर्ड का विवरण है यानि 'छेद वाली लकड़ी का खण्ड'। अलि गुलि मणे को इमली के बीजों का उपयोग करके खेला जाता है। यदि लकड़ी का ब्लॉक उपलब्ध न हो तो फ़र्श पर गोला बनाकर भी यह खेल खेला जा सकता है।	इस खेल के माध्यम से अपनी बारी की प्रतीक्षा, गिनती और घटाव को प्रभावी ढंग से सिखाया और विकसित किया जा सकता है।  इस खेल का उपयोग संख्याओं के समूह की अवधारणा का पता लगाने और उसका अनुभव करने में बच्चों की मदद करने के लिए भी किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, बच्चों से कहा जा सकता है कि वे दी गई संख्या को दो, तीन, चार, पाँच, दस आदि के विभिन्न समूहों में बाँटें। फिर इसका उपयोग, हर एक बीज को गिनने की बजाय, विभिन्न समूहों में बीज वितरित करके गिनती करने की सबसे तेज़ रणनीति को खोजने के लिए किया जा सकता है।
कवडे	यह एक और पारम्परिक खेल है जिसे चार खिलाड़ियों द्वारा खेला जा सकता है। इन खिलाड़ियों को अपने काउण्टरों (कायी) को अन्य खिलाड़ियों के काउण्टरों द्वारा 'मारे' जाने से बचाना होता है और उन्हें आगे बढ़ाना होता है। इमली या किन्हीं और बीजों को काउण्टर के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। जो खिलाड़ी अपने काउण्टरों को सबसे पहले केन्द्र तक पहुँचाने में सफल होता है, वह विजेता होता है।	अपनी बारी की प्रतीक्षा करना, समस्या-समाधान, निर्णय लेना, गिनना, घटाना आदि को इस खेल के द्वारा प्रभावी ढंग से सिखाया और विकसित किया जा सकता है।  इस खेल का उपयोग विषम और सम संख्याओं की अवधारणा को विकसित करने के लिए भी किया जा सकता है।
जेंगा	इस खेल में खिलाड़ी बारी-बारी से 54 ब्लॉक से बने टावर से एक बार में एक ब्लॉक को हटाते हैं। इसे अकेले या फिर दो या उससे ज़्यादा खिलाड़ी खेल सकते हैं। जब दो खिलाड़ी खेलते हैं, तो जो अधिक-से-अधिक ब्लॉक निकालने में सक्षम होता है वह विजेता होता है। इस खेल को खेलने के लिए स्थानीय रूप से उपलब्ध लकड़ी के ब्लॉकों का उपयोग किया जा सकता है। बच्चे इन ब्लॉकों का उपयोग करके विभिन्न संरचनाएँ बनाने का आनन्द ले लेते हैं।	इस खेल के माध्यम से सूक्ष्म मोटर कौशल, धैर्य और एकाग्रता जैसी बातें सीखी जा सकती हैं। आवेगपूर्ण व्यवहार को नियंत्रित करने में भी इससे मदद मिलती है। इन जेंगा ब्लॉकों का उपयोग समूह, गिनती करने और आकारों को सिखाने के लिए भी किया जा सकता है। बच्चे इन ब्लॉकों को व्यवस्थित करने की ऐसी रणनीति सीखते और खोजते हैं जो इमारत को लम्बे समय तक टिकी रहने में मदद करे।
ब्लॉक का मिलान करना	विभिन्न आकृतियों और अक्षरों वाले मुद्रित ब्लॉकों का उपयोग करके ब्लॉकों पर मुद्रित अक्षरों और वस्तुओं से खेलने में बच्चों की मदद की जा सकती है।	इस खेल से सूक्ष्म मोटर कौशल, छँटाई, शब्दावली और ध्वन्यात्मक जागरूकता विकसित की जा सकती है।

डिस्क का मिलान करना	बच्चों को 50 से 60 डिस्क दी जाती हैं जिन पर अनेक वस्तुएँ मुद्रित होती हैं। डिस्क को उल्टा रखा जाता है और खिलाड़ी एक डिस्क उठाता है। फिर वह अपनी उठाई हुई डिस्क पर बनी वस्तु का मिलान करने के लिए उल्टी रखी हुई डिस्क को उठाता रहता है।	डिस्क का उपयोग करके आकारों का मिलान जैसी गिनती की पूर्व अवधारणाएँ विकसित की जा सकती हैं।
कार को ट्रैफिक से बाहर निकालें	इस बोर्ड गेम का उपयोग करके कई पहेलियाँ खेली जा सकती हैं। खिलाड़ियों को विभिन्न रणनीतियों के सहारे कार को ट्रैफिक से बाहर निकालना होता है।  इस खेल में खिलौना कार के स्थान पर लकड़ी या कार्डबोर्ड के ब्लॉक जैसी विभिन्न वस्तुओं का उपयोग किया जा सकता है।	इस खेल के द्वारा कौशलों का रणनीतिक रूप से प्रयोग करने के साथ ही समस्या सुलझाने और निर्णय लेने के कौशल विकसित किए जा सकते हैं।

### आभार

यह लेख, शिक्षकों के साथ चर्चा का परिणाम है। खेलों पर अपने विचार साझा करने के लिए लेखिका सुश्री जयम्मा, सुश्री अन्नम्मा और सुश्री तुलसी को धन्यवाद देना चाहती हैं। बोर्ड गेमों की दुनिया से मुझे परिचित कराने के लिए मेरी बहन आशा और मेरी भाँजी सहाना का विशेष धन्यवाद।



अक्षता एस बेल्लुडी कोप्पल, कर्नाटक स्थित अजीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन के ज़िला संस्थान में स्रोत व्यक्ति हैं। उन्होंने सीखने की सार्थक पद्धतियों को समझने के लिए वैकल्पिक स्कूलों में काम किया है। उनकी रुचि अनुभवजन्य अधिगम, घूमने-फिरने और आदिवासियों की देशज ज्ञान प्रणाली की खोजबीन करने में है।  
उनसे [akshatha.belludi@azimpremjifoundation.org](mailto:akshatha.belludi@azimpremjifoundation.org) पर सम्पर्क किया जा सकता है।  
अनुवाद : नलिनी रावल