पाठ 19
ज्ञानदा की डायरी

आइए सीखें - ■डायरी विधा में लेखन। ■गद्यांश पढ़कर अर्थ ग्रहण करना। ■खेल भावना, धैर्य, सहिष्णुता, उदारता, शीघ्र निर्णय जैसे गुणों एवं मूल्यों को ग्रहण करना। ■मुहावरों का प्रयोग। ■अनेकार्थी शब्दों का प्रयोग। ■शब्दों को जोड़कर नए शब्दों का निर्माण। ■विदेशी शब्द।

दिनांक 5 नवम्बर 2005

आज भी मैं मुँह अँधेरे ही उठ गई। रोज की तरह पढ़ने नहीं बैठी, बल्कि टीकमगढ़आने के लिए तैयार होने लगी। इस दिन की प्रतीक्षा मुझे काफी समय से थी। मुझे राज्य स्तरीय शालेय हॉकी प्रतियोगिता के लिए भोपाल सम्भाग से बालिका सीनियर वर्ग की हॉकी टीम के लिए चुना जा चुका था। संभागीय टीम में चुने जाने के लिए मुझे दूसरे खिलाड़ियों से कड़ी स्पर्धा मिली थी। अंततः चयन मेरा ही हुआ। भोपाल सम्भाग की टीम में चुना जाना मेरे लिए गौरव की बात है।

भोपाल को 'हॉकी का गढ़' कहा जाता है। भोपाल के कई खिलाड़ियों ने इस खेल में राष्ट्रीय और अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर नाम कमाया है। इनमें अहमद शेर खान, इनामुर्रहमान, असलम शेर खान, महबूब खान, जलालुद्दीन और समीरदाद ने ओलम्पिक खेलों में देश का प्रतिनिधित्व किया है। भोपाल के ही शाहिद नूर, दाऊद, सलीम अब्बासी और युसूफ जैसे कई खिलाड़ी एशियन खेल और हॉकी की विश्व कप

शिक्षण संकेत - ■बच्चों को डायरी (दैनन्दिनी) के बारे में बताइए। ■पाठ में आए खेल से संबंधित अंग्रेजी शब्दों का ज्ञान बच्चों को कराइए। ■हॉकी के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर बच्चों को बताइए।

प्रतियोगिता में भाग ले चुके हैं। भोपाल में होने वाले ओबेदुल्ला स्वर्ण कप हॉकी टूर्नामेन्ट को राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त है।

माँ ने मेरा आवश्यक सामान बाँधने में मेरी मदद की और हर अच्छी माँ की तरह मुझे समझाया भी। माँ तो मुझे अब भी नन्हीं-सी बच्ची समझती हैं। मेरे लिए यह पहला अवसर तो था नहीं। मैं पहले भी मिनी और जूनियर टीम के साथ हॉकी खेलने बाहर जा चुकी हूँ। जब मैं रेलवे स्टेशन पहुँची, उस समय तक दल की दूसरी लड़कियाँ, कोच और मैनेजर वहाँ पहुँच चुके थे। लड़कों का दल भी था। स्टेशन पर बहुत चहल-पहल थी, जो हमारे पहुँचने से और भी बढ़गई। ट्रेन आई, तो हम सब डिब्बों में चढ़कर अपने-अपने स्थान पर बैठ गए। सभी लड़कियाँ आपस में खूब हँसी-मजाक कर रहीं थीं।

लगभग तीन घण्टे बाद हम ललितपुर पहुँचे और वहाँ से टीकमगढ़आने के लिए बस में बैठे। रास्ते में हमारी कोच ने बताया कि टीकमगढ़में हम जिस मैदान पर राज्य स्तरीय शालेय हॉकी खेलने जा रहे हैं उस मैदान पर कभी 'हॉकी के जादूगर' के नाम से प्रसिद्ध मेजर ध्यानचन्द और उनके भाई कैप्टन रूपसिंह भी खेल चुके हैं। मेजर ध्यानचन्द और कैप्टन रूपसिंह ने कई बार अपने उत्कृष्ट खेल से भारत को ओलंपिक खेलों में स्वर्ण पदक दिलाया था। मेजर ध्यानचन्द का जन्म दिवस 29 (उनतीस) अगस्त **'राष्ट्रीय खेल दिवस'** के रूप में मनाया जाता है। ग्वालियर में कैप्टन रूपसिंह के नाम पर स्टेडियम का नामकरण किया गया है। ग्वालियर के शिवाजी पवार, शंकर-लक्ष्मण और क्रिस्टी ने भी हॉकी के क्षेत्र में अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर अपने नाम के झंडे गाड़े हैं।

यहाँ हमें एक विद्यालय में दूसरी टीम की लड़कियों के साथ ठहराया गया है। खाना खाने के बाद अधिकांश लड़कियाँ अपने बिस्तर पर लेट गई हैं। सभी थकी हैं। कुछ तो जैसे घोड़े बेचकर सो रहीं हैं।

कल हमें अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन करना होगा। मैं चाहती हूँ कि न केवल हमारा दल यह प्रतियोगिता जीते, बल्कि मेरा चयन भी राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए राज्य स्तरीय दल में हो जाए। इसके लिए काफी परिश्रम की आवश्यकता है। मैं जानती हूँ कि मैं यह कर सकती हूँ। नींद आ रही है, अब सोऊँगी।

ज्ञानदा

दिनांक 6 नवम्बर 2005

सुबह नहा-धोकर हम एक स्कूल बस से अमर शहीद नारायण दास खरे स्टेडियम पहुँचे, जो प्रतियोगिता का मुख्य क्रीड़ांगन है। हॉकी का यह मैदान बहुत खूबसूरत है। चारों तरफ रंग-बिरंगे झण्डे फहरा रहे थे। प्रतियोगिता आरंभ होने से पहले सभी संभागों के खिलाड़ियों ने मार्च पास्ट किया। मार्च पास्ट के बाद स्थानीय छात्र-छात्राओं ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत कर सभी का मन मोह लिया। यहाँ के लोकनृत्य **'मौनिया'** ने तो जैसे समाँ ही बाँध दिया। ढोलक और नगड़िया की थाप पर हाथ में पकड़े डण्डों को लय के साथ आपस में टकराते नर्तकों के कदम बिना ताल चूके थिरक रहे थे। खिलाड़ियों ने नियमपूर्वक एवं खेल भावना के साथ खेलने की शपथ ली। मुख्य अतिथि के उद्‌बोधन के बाद प्रतियोगिता आरंभ हुई।

शिक्षण संकेत - ■मानचित्र पर भोपाल आदि नगरों की स्थिति स्पष्ट कीजिए। ■प्रदेश के सम्भाग भोपाल, उज्जैन, इंदौर, जबलपुर, रीवा, सागर एवं ग्वालियर तथा खेल के लिए बनाए गए आदिवासी विकास सम्भाग के बारे में बताइए।

हमारी टीम का मुकाबला इन्दौर संभाग से था। मेरी टीम के सभी ग्यारह खिलाड़ी मैदान में पहुँच कर अभ्यास करने लगे। विपक्षी टीम मैदान में कुछ देर से आई थी। हमारे दो खिलाड़ी अतिरिक्त खिलाड़ी के रूप में मैदान के बाहर बैठे थे। मैच देखने के लिए बड़ी संख्या में दर्शक आए थे। गति और कौशल से भरपूर हॉकी का खेल हमारे देश में बहुत लोकप्रिय है। हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल है। आज हमने जी-जान से खेला और विपक्षीदल को खूब छकाया। हमारी कोच ने जो रणनीति बनाई थी, हमने उसका अच्छी तरह पालन किया। विपक्षी रक्षा पंक्ति काफी मजबूत थी, पर हमारी आक्रामक फारवर्ड लाइन की खिलाड़ियों के सामने उनकी एक न चली। हमारी आक्रमण पंक्ति ने लगातार हमले कर उनकी हालत पतली कर दी। खासतौर पर हमारी लेफ्ट आउट और राइट आऊट खिलाड़ियों की तेजी तो देखने योग्य थी। इनमें से जिसे भी गेंद मिलती, वह उसे लेकर बंदूक की गोली की तरह गोल पोस्ट की ओर लपकती। दो गोल इन्हीं के दिए पास पर हुए थे। हमारे ऊपर भी दो गोल हुए पर हमने तीन गोल दागे और जीत गए।

विपक्षी दल के खिलाड़ियों ने खूब पसीना बहाया, पर हमारी गोलकीपर रोजी ने अच्छा बचाव किया। दोनों रैफरी भी काफी सजग थे। जरा भी फाउल हुआ नहीं कि उनकी सीटी बज उठती। विपक्षी खिलाड़ी की कैराड के बाद हमें मिले 'फ्री हिट' को लता ने इतनी जोर से लगाया था कि गेंद हमारी ही खिलाड़ी शबनम के टखने में जा लगी। उसे मैदान से बाहर जाना पड़ा, उसकी जगह अतिरिक्त खिलाड़ी स्वर्णलता ने ली।

आज हमें पाँच पेनाल्टी कार्नर मिले थे, जिनमें एक पर मैंने ही गोल किया। विपक्षी टीम को चार पेनाल्टी कार्नर और एक पेनाल्टी स्ट्रोक मिला, पर वे सिर्फ पेनाल्टी स्ट्रोक का ही लाभ उठा पाईं। मैं खुश थी कि हमारी टीम मैच जीत गई पर एक बात का मुझे दुःख भी है। मैं हाफ बैक की जगह पर खेल रही थी। विपक्षी सेण्टर फारवर्ड खिलाड़ी गेंद लेकर हमारे गोल की तरफ बढ़ी तो मैंने उसे रोकने के गलत तरीके से 'हॉकी स्टिक' अड़ा दी जिससे वह गिर पड़ी उसका घुटना छिल गया। मैंने उससे क्षमा माँग ली थी पर मैं सोचती हूँ, मुझे उस समय सावधानी और कौशल से काम लेना था। आगे इसका ध्यान रखूँगी।

ज्ञानदा

9 नवम्बर 2005

परसों मैं काफी थक गई थी और कल मेरी उँगली में गेंद लगने से दर्द था, इसलिए दो दिन डायरी नहीं लिख पाई। अभी तक हमने अपने सारे मैच जीत लिए हैं। सेमीफाइनल मैच में काँटे की टक्कर रही और अतिरिक्त समय देने के बाद भी मुकाबला एक-एक गोल की बराबरी पर छूटा। आखिर पेनाल्टी शूट आउट से फैसला हुआ। हम 4 गोलों के मुकाबले 5 गोल से जीते। हमारी टीम उम्मीद के मुताबिक फायनल में पहुँच गई। अभी तक मेरा खेल अच्छा रहा है। रीता मेरी अच्छी सहेली बन गई है। वह मध्य पंक्ति में सेन्टर हाफ की पोजीशन पर खेलती है।

आज हमारी टीम की 'लेफ्ट इन' मालती और विपक्षीदल की 'राइट इन' सरोज आपस में उलझ पड़ीं। दोनों रैफरियों और हमारी कैप्टन सुजाता ने बीच-बचाव किया। मुझे यह ठीक नहीं लगा। खेल हम सिर्फ जीतने या मनोरंजन के लिए नहीं खेलते। खेल हमें अनुशासन, धैर्य, सहिष्णुता, उदारता और हार-जीत को समान रूप से लेने का गुण भी सिखाते हैं। खैर, अच्छा हुआ कि मालती और सरोज ने अपनी गलती मान ली और आपस में हाथ मिलाए। शाम को दोनों देर तक बातें करती रहीं, जिससे लगा कि उन्होंने खेल के दौरान हुए झगड़े को तूल न देकर सहज ही भुला दिया है।

आज पेनाल्टी कार्नर लगाते समय मैं कुछ दुविधा में पड़ी। मेरी साथी ने 'डी' पर जैसे ही गेंद को रोका और मैं हिट करने जा ही रही थी कि मेरे ठीक सामने विपक्षी रक्षा खिलाड़ी झपटती दिखी। मैंने तत्काल गेंद बगल में खड़ी कैप्टन सुजाता की ओर 'पुश' कर दी जिसे सुजाता ने गोल में डालने में कोई गलती नहीं की।

मैच के बाद मेरी कोच ने मेरी सूझबूझ और तत्काल निर्णय लेने के लिए मेरी तारीफ की। तारीफ सुनकर मुझे बड़ा संकोच हुआ। खेल तो मिल-जुलकर ही खेला जाता है। व्यक्तिगत उपलब्धि से अधिक दल का हित सर्वोपरि होता है। अगर मैं स्वयं प्रहार करती तो हो सकता है विपक्षी खिलाड़ी गेंद रोक लेती और मेरा प्रयास बेकार जाता। खेल यही तो सिखाते हैं कि परिस्थिति के अनुरूप तत्काल निर्णय लें और उसे व्यवहार में लाएँ। मैंने वही किया जो मुझे करना चाहिए था।

अब तक सब ठीक हुआ है पर असली और कड़ी परीक्षा तो कल फायनल में होगी। अब तक के मेरे प्रदर्शन को देखते हुए मुझे पूरा विश्वास है कि मेरा चयन राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए हो जाएगा। मेरा काम प्रयत्न करना है। आगे और कुछ नहीं सोचना चाहती। कल हमें जीतने के लिए अपनी सारी ताकत झोंकनी पड़ेगी। कल शायद डायरी न लिख पाऊँ। क्योंकि हम शाम को ही वापस लौटना चाहेंगे।

ज्ञानदा

(ज्ञानदा एक काल्पनिक पात्र है)

हॉकी खेल की तकनीकी शब्दावली के रूप में इस पाठ में अंग्रेजी के शब्द आए हैं, जिनके अर्थ निम्नानुसार हैं-

हॉकी तथा खेलों से जुड़े महत्वपूर्ण शब्द		
टूर्नामेण्ट	=	प्रतियोगिता, खेल स्पर्धा।
टीम	=	दल।
ओलंपिक	=	अन्तरराष्ट्रीय स्तर की सबसे बड़ी, खेलों की प्रतियोगिता, जो हर चौथे वर्ष आयोजित होती है।
कोच	=	प्रशिक्षक।
मैनेजर	=	व्यवस्थापक।
मिनी	=	छोटा (शालेय खेलों में 14 वर्ष तक का वर्ग)।
जूनियर	=	कनिष्ठ (शालेय खेलों में 17 वर्ष तक का वर्ग)।
सीनियर	=	वरिष्ठ (शालेय खेलों में 19 वर्ष तक का वर्ग)।
स्टेडियम	=	वह खेल-मैदान, जिसमें चारों ओर दर्शकों के लिए सीढ़ीनुमा बैठने की जगह होती है।
मार्च पास्ट	=	कतारबद्ध होकर चलना, अभिप्रयाण, कदम-ताल।
गोल पोस्ट	=	मैदान के दोनों छोर पर स्थित वह स्थान, जहाँ गेंद डालकर गोल किया जाता है। हॉकी खेल में इसमें चार खम्भों के सहारे तीन तरफ लकड़ी के पटिए और जाली लगी होती है।
गोल	=	लक्ष्य, गोल पोस्ट के भीतर गेंद डालना।
गोलकीपर	=	गोल रक्षक, गोल का बचाव करने वाला मुख्य खिलाड़ी, जो गोल पोस्ट के निकट रहता है।
हॉकी स्टिक	=	विशेष बनावट की एक सिरे पर मुड़ी एवं चपटी छड़ी नुमा लकड़ी, जिससे हॉकी के खेल में गेंद से खेलते हैं।
पास	=	एक खिलाड़ी द्वारा दूसरे साथी खिलाड़ी को गेंद देना।
गोल लाइन	=	गोल पोस्ट की तरफ खेल मैदान की सीमा रेखा।
साइड लाइन	=	मैदान की लम्बाई में बनी सीमा रेखाएँ।
टॉस	=	पक्ष और विपक्षी टीम के कप्तानों के बीच सिक्का उछालकर यह निर्णय करना कि टॉस जीतने वाला मैदान का कौन सा छोर पहले लेगा।
फ्री-हिट	=	किसी टीम के खिलाड़ी के फाउल करने पर विरोधी टीम को गेंद पर प्रहार करने का अवसर दिया जाता है जो फ्री हिट कहलाती है। हिट के समय दूसरे खिलाड़ी कम से कम 5 गज दूर रहते हैं।
हिट	=	गेंद पर जोर से प्रहार कर धकेलना।

पुश	=	गेंद को धीरे से सरकाना।
कार्नर	=	किसी टीम के खिलाड़ी की हॉकी से छूकर उसी की गोल लाइन से गेंद बाहर जाने पर गोल लाइन के कोने से विपक्षी टीम को गेंद हिट करने का अवसर दिया जाता है।
पेनाल्टी कार्नर	=	रक्षक खिलाड़ी द्वारा जानबूझकर गेंद को गोल लाइन से बाहर फेंकने या गोल करते समय बाधा पहुँचाने पर विपक्षी टीम को पेनाल्टी कार्नर के द्वारा गोल करने का अवसर दिया जाता है। यह डी या गोल एरिया में लिया जाता है।
पेनाल्टी स्ट्रोक	=	गोल क्षेत्र में जानबूझकर गम्भीर बाधा पहुँचाने पर पेनाल्टी स्ट्रोक विपक्षी टीम को दिया जाता है। इसमें 'डी' के भीतर गोल पोस्ट से 7 गज की दूरी से एक खिलाड़ी द्वारा गेंद को गोल में डालने का अवसर मिलता है। बचाव के लिए सिर्फ गोल कीपर होता है।
्एरप्श	=	गोल कीपर को छोड़कर किसी अन्य खिलाड़ी के पाँव या शरीर के किसी अन्य अंग से गेंद का टकराना या छू जाना।
फाउल	=	नियम विरुद्ध खेलना, नियमोल्लंघन।
पोजीशन	=	स्थिति, खेलते समय मैदान में खिलाड़ियों के निर्धारित स्थान, जहाँ वे खेल आरंभ होने के समय खड़े होते हैं। जैसे हाफ बैक, फुल बैक, राइट आउट, सेंटर फारवर्ड आदि।

निम्नलिखित शब्दों के अर्थ शब्दकोश से खोजकर लिखिए -

ख्याति	-	मुँह अंधेरा	-
स्पर्धा	-	चयन	-
नर्तक	-	पंक्ति	-
उद्बोधन	-	मुताबिक	-

शिक्षण संकेत - ■हॉकी के मैदान की स्थिति को श्यामपट पर बनाकर समझाइए। किसी अच्छे खेल प्रशिक्षक या विभागीय क्रीड़ा निरीक्षक से मैदान की विस्तार से जानकारी प्राप्त कीजिए। बच्चों को 'गज' के बारे में बताइए तथा इसे मीटर में बदलिए। हॉकी का मैदान 90.4 मीटर लम्बा और लगभग 55 मीटर चौड़ा होता है।

अभ्यास

बोध प्रश्न

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

(क) ज्ञानदा का चयन किस प्रतियोगिता के लिए हुआ था?

(ख) 'मौनिया' नर्तक किस तरह नृत्य कर रहे थे?

(ग) ज्ञानदा को किस बात का दुःख था?

(घ) खेलों से हम कौन-कौन से गुण सीखते हैं?

(ङ) कोच ने ज्ञानदा की तारीफ क्यों की?

2. खाली स्थान में उचित शब्द भरिए -

(क) व्यक्तिगत उपलब्धि से अधिक टीम का हित....................होता है।(सर्वोपरि, गौण)

(ख) मध्यप्रदेश में भोपाल को ....कहते हैं। (क्रिकेट का गढ़, हॉकी का गढ़)

(ग) भोपाल में प्रतिवर्ष.........................हॉकी टूर्नामेन्ट आयोजित किया जाता है। (सिंधिया स्वर्ण कप, ओबेदुल्ला स्वर्णकप)

(घ) हॉकी टीम में...........................खिलाड़ी होते हैं। (पाँच, ग्यारह)

(ङ) ज्ञानदा ने...........................पर गोल किया। (पेनाल्टी स्ट्रोक, पेनाल्टी कार्नर)

3. सही विकल्प चुनिए-

1. 'हॉकी के जादूगर' के नाम से प्रसिद्ध हैं।

(क) परगट सिंह (ख) मेजर ध्यानचंद (ग) धनराज पिल्लई (घ) अजीतपाल सिंह

2. सांस्कृतिक कार्यक्रम में प्रस्तुत किया गया-

(क) डांडिया नृत्य (ख) गरबा नृत्य (ग) मौनिया नृत्य (घ) राई नृत्य

3. ज्ञानदा का चयन किस संभाग के लिए हुआ था-

(क) सागर (ख) रीवा (ग) ग्वालियर (घ) भोपाल

4. ज्ञानदा किस पोजीशन (स्थान) पर खेल रही थी-

(क) हाफ बैक (ख) सेन्टर फारवर्ड (ग) राइट आउट (घ) लेफ्ट इन

5. 'राष्ट्रीय खेल दिवस' कब मनाया जाता है।

(क) 29 अगस्त (ख) 15 अगस्त (ग) 26 फरवरी (घ) 28 फरवरी

टे	बि	ल	टे	नि	स	कु	ला	ए
क्रि	के	ट	बॉ	के	बे	श्ती	त	थ
मी	र	हा	लो	ली	स	त	कै	ले
च	म	पो	फु	ट	बा	ल	र	टि
भा	रो	त्तो	ल	न	ल	ल	म	क्स
क	ब	ड्डी	ल	ट	बा	खो	गो	मु
गो	ल्फ	चा	जी	ट	कु	खो	डी	क्के
धा	का	लो	स्के	श	त	रं	ज	बा
नो	मा	वा	क्रि	नि	शा	ने	बा	जी

4. उपर्युक्त खानों में दिए गए खेलों के नाम पर घेरा बनाइए। नाम आड़े व तिरछे किसी भी दिशा में हो सकते हैं तथा एक अक्षर दूसरे नाम में भी आ सकता है, नाम छाँटकर नीचे भी लिखिए। अन्य खेलों के नाम जो इस वर्ग में नहीं हैं, शिक्षक से पूछकर लिखिए।

जैसे - 1. क्रिकेट 2. कैरम

3. .... 4. .... 5. ....

6. .... 7. .... 8. ....

भाषा अध्ययन

1. निम्नलिखित मुहावरों का अर्थ लिखिए-

नाम कमाना, झंडे गाड़ना, समा बाँधना, खूनपसीना बहाना, काँटे की टक्कर, ताकत झोंकना।

ऊपर लिखे हुए मुहावरे इसी पाठ से लिए गए हैं। इनके प्रयोग वाले वाक्य पाठ में से छाँटकर लिखिए।

2. निम्नलिखित शब्दों का वाक्यों में प्रयोग कीजिए -

प्रतीक्षा, संभागीय, चयन, गौरव, चहल-पहल, स्वर्णपदक, जन्मदिवस, कौशल, आक्रामक।

3. कुछ शब्दों के अनेक अर्थ होते हैं। वे भिन्न-भिन्न प्रसंगों के अनुसार गृहीत होते हैं।

जैसा कि - पानी - जल, कांति

प्रयोग - (क) इस वर्ष झील में पानी कम है। (जल)

(ख) इस मोती का पानी चला गया है। (कांति)

इसी प्रकार निम्नलिखित शब्दों के दो-दो अर्थ और उनके वाक्य प्रयोग लिखिए -

पत्र, पृष्ठ, लक्ष्य, जीवन

4. **निम्नलिखित शब्दों से हिन्दी, उर्दू और अंग्रेजी के शब्द अलग-अलग छाँटकर तालिका में लिखिए-**

सीनियर, संभागीय, टीम, वर्ग, स्पर्धा, ओलंपिक, टूर्नामेन्ट, राष्ट्रीय, मदद, जूनियर, रेल्वे स्टेशन, मैनेजर, दल, मुताबिक, ट्रेन, कैप्टन, जादूगर, खाना, तरीका, शहीद, खूबसूरत, स्टेडियम, मार्चपास्ट, शपथ, शबनम, दर्द, मुकाबला।

हिन्दी	अंग्रेजी	उर्दू

5. 'सागर' तथा 'अनुसार' शब्दों से पूर्व अन्य शब्द जोड़कर दो-दो नवीन शब्द बनाइए तथा उन्हें वाक्यों में प्रयोग कीजिए -

उदाहरण - शोक + सागर = शोकसागर

वाक्य प्रयोग- गांधीजी के निधन का समाचार सुनकर सारा देश शोक सागर में डूब गया।

योग्यता विस्तार

1. समाचार पत्र-पत्रिकाओं को पढ़कर देश-प्रदेश एवं विदेश के प्रमुख हॉकी प्रतियोगिताओं और ख्याति प्राप्त खिलाड़ियों की सूची बनाइए।
2. ओलंपिक एवं अन्य अंतर्राष्ट्रीय हॉकी प्रतियोगिताओं में भारत के प्रदर्शन के बारे में जानकारी प्राप्त कीजिए।
3. हॉकी व अन्य खेलों के बारे में विस्तार से जानकारी प्राप्त कीजिए।
4. आपको जो खेल अच्छा लगता है, उसके बारे में एक छोटा सा निबन्ध लिखिए व कक्षा में सुनाइए।
5. अपनी रोज की गतिविधियों को प्रतिदिन डायरी में लिखिए।

2. **ध्यान दीजिए और समझिए -**

बड़-बढ़, चड़-चढ़, पड़-पढ़, कड़ाई-कढ़ाई, गड़ी-गढ़ी

उपर्युक्त शब्द एक जैसे प्रतीत होते हैं, किन्तु उनके अर्थ भिन्न-भिन्न हैं, ऐसे शब्द **श्रुतिसम भिन्नार्थक** शब्द कहलाते हैं।

मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।