



कोरोना काल में खेल, योग और नई शिक्षा नीति

शीतल प्रसाद महेन्द्रा, (Ph. D.), हिंदी विभाग,
राजस्थान केन्द्रीय विश्वविद्यालय, बांदरसिंदरी, अजमेर, राजस्थान, भारत

ORIGINAL ARTICLE



Corresponding Author

शीतल प्रसाद महेन्द्रा, (Ph. D.), हिंदी विभाग,
राजस्थान केन्द्रीय विश्वविद्यालय, बांदरसिंदरी,
अजमेर, राजस्थान, भारत

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 26/08/2021

Revised on : -----

Accepted on : 02/09/2021

Plagiarism : 01% on 27/08/2021



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 1%

Date: Wednesday, August 27, 2021

Statistics: 24 words Plagiarized / 3105 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

dksjksuk dky esa [ksy] :ksx vksj ubZ f'kikk uhr M.- 'khry gkn egsUack lg vkpk;Z] fganh foHkx jkt.Fkku dsUaeh; fo'ofolk; ckanjifanjh %vtesj% iwjs fo'o esa dksjksukokjil dh ota ls 'kqjhfid f'kikk o [ksydwn ij cgar; fojhr q'kko iM+k gS A bl okjil dh ota ls fo'o dk lcls cfrf'Br o lcls oM+k [ksy vkckstu vksyafid [ksy tks fd tkiku ds VksDks 'kaj lu 2020 esa vksftr gksuk Fkk mis Hkh LFkkr djuk iM+k vksj :g cfrksbrk vc 23 toykbZ ls 8 v%Lr 2021 rd fcu n'kZdksa ds gqbZ gS A vk/kafud vksyafid [ksy lu 1896 ls gj 4 o'kZ ds varjky esa bidk fuajar vkckstu gksrk jgrk gS dsoy 3 ckj bl cfrf'Br cfrksbrk dk vkckstu lu 1916] 1940]

शोध सार

कोरोना वायरस की वजह से शारीरिक शिक्षा व खेलकूद पर बहुत विपरीत प्रभाव पड़ा है। कोरोना वायरस के कारण बच्चे घरों में ही कैद हो गए हैं, इसके कारण उनकी शारीरिक क्रियाएं बिल्कुल कम हो गई हैं, जिससे उनमें मोटापे, एकांकी निराशावादी, चिड़चिड़े, मानसिक तनाव, आदि लक्षण उभर कर सामने आ रहे हैं, परिणाम स्वरूप उनका भविष्य अंधकार में हो गया है। मैदान का स्थान मोबाइल ने ले लिया इस वजह से बालकों एवं युवाओं के स्वास्थ्य एवं रोग प्रतिरोधक शक्ति पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। भारत की नई शिक्षा नीति में खेल भी पढ़ाई का हिस्सा होंगे, यह अतिरिक्त गतिविधियों का हिस्सा नहीं होंगे। खेल को एक वैकल्पिक विषय के रूप में नहीं देखा जा सकता वरन् उसे अनिवार्य हिस्सा बनाया जायेगा।

मुख्य शब्द

कोरोना, शिक्षा, खेलकूद, नई शिक्षा नीति.

पूरे विश्व में कोरोना वायरस की वजह से शारीरिक शिक्षा व खेलकूद पर बहुत विपरीत प्रभाव पड़ा है। इस वायरस की वजह से विश्व का सबसे प्रतिष्ठित व सबसे बड़ा खेल आयोजन ओलंपिक खेल जो कि जापान के टोक्यो शहर सन 2020 में आयोजित होना था उसे भी स्थगित करना पड़ा और यह प्रतियोगिता अब 23 जुलाई से 8 अगस्त 2021 तक बिना दर्शकों के हुई है। आधुनिक ओलंपिक खेल सन् 1896 से हर 4 वर्ष के अंतराल में इसका निरंतर आयोजन होता रहता है, केवल 3 बार इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता का आयोजन सन 1916, 1940, 1944 में नहीं हो सका। इन उपरोक्त सालों में इन खेलों का आयोजन क्रमशः प्रथम व द्वितीय विश्व युद्ध के कारण नहीं हो सका था। इससे भी हम इस महामारी का अंदाजा लगा सकते हैं कि यह कितनी भयावह है।

वर्तमान युग में हम शारीरिक शिक्षा व खेलकूद के बिना शिक्षा व्यवस्था की कल्पना भी नहीं कर सकते। स्वामी विवेकानंद ने कहा था कि "भारत को आज गीता की नहीं बल्कि फुटबॉल के खेल मैदान की आवश्यकता है।" अर्थात् बच्चों का सर्वांगीण विकास बिना खेलों के नहीं हो सकता है। कोरोना वायरस के कारण बच्चे घरों में ही कैद हो गए हैं इसके कारण उनकी शारीरिक क्रियाएं बिल्कुल कम हो गई हैं, जिससे उनमें मोटापे, एकांकी निराशावादी, चिड़चिड़े, मानसिक तनाव, आदि लक्षण उभर कर सामने आ रहे हैं, परिणाम स्वरूप उनका भविष्य अंधकार में हो गया है। आज बच्चों के चाहिए कि घर पर ही योग, प्राणायाम, आसन इत्यादि व्यायाम करें जिससे उनके शरीर में वायरस के घातक प्रभावों से लड़ने की क्षमता विकसित हो और स्फूर्तिवान, चंचल व हंसमुख बने रहे तथा महामारी के बाद जैसे ही परिस्थितियां सामान्य हो वह अपने आप को तुरंत उस माहौल में ढाल सकें।

शिक्षा से आत्मिक एवं बौद्धिक विकास होता है तो खेलों से शारीरिक विकास और जीवन तभी पूर्ण होता है जब मनुष्य का सर्वांगीण विकास हो। अतः जीवन में खेल-कूद की उपयोगिता अनिवार्य है। इस सम्बंध में ग्रीक दार्शनिक प्लेटो ने कहा है- "स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति ही भली प्रकार मस्तिष्क का विकास कर सकता है। रोगी प्रकृति का व्यक्ति सदैव अशांत एवं उद्विग्न रहता है। वह न कुछ सोच सकता है और न कुछ समझ सकता है। उसकी स्मरण शक्ति जाती रहती है, वह जीवन से ऊब जाता है इसलिए आचार्यों ने सबसे पहले आरोग्य को महत्त्वपूर्ण माना है और आरोग्य की रक्षा के लिए व्यायाम को आवश्यक माना है। व्यायाम के लिए दण्ड, कसरत या जिमनास्टिक अथवा योग के आसन किए जाते हैं, परंतु इनसे मनोरंजन नहीं हो सकता। खेलकूद के द्वारा दोनों कार्य सिद्ध होते हैं मनोरंजन भी होता है और व्यायाम भी हो जाता है।"

मनुष्य को अपने जीवन की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए बहुत कुछ श्रम करना पड़ता है। इस श्रम से थके हुए मन और मस्तिष्क को विश्राम की आवश्यकता होती है, शरीर पर भी इस श्रम का प्रभाव पड़ता है, इसलिए वह भी विश्राम मांगता है। लेकिन परिश्रम की थकान को मिटाने के लिए मनुष्य आलसी की भांति सीधा चारपाई पर लेट जाय, तो इससे वह थकान भले ही उतार ले, इससे उसे नया उत्साह नहीं मिलेगा जो उसे अगले दिन फिर से काम करने की शक्ति प्रदान कर सके। यह तभी सम्भव है कि जब दिन भर के काम से थके मन को हंस-खेल कर बहला लिया जाय। दिनभर पढ़ने अथवा सोचने से दिमाग पर जो प्रभाव पड़ा हो, उसे आकर्षक गीत सुनकर या सुंदर दृश्य देखकर निकाल देने चाहिए, इससे मस्तिष्क की चिंता दूर हो जाती है। इसी क्रम में आजकल 'एरोबिक एक्सरसाइज' भी लोकप्रिय हो रहा है। इसमें संगीत के साथ लोग व्यायाम करते हैं, इससे शरीर में एक नई स्फूर्ति आती है और मनुष्य पुनः विषय पर नई शक्ति के साथ सोच-विचार कर सकता है।

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ भावनात्मक स्वास्थ्य सुधार के लिए भी खेल-कूद का बहुत महत्त्व है। तनाव के सम्बंध में हुए अनुसंधान बताते हैं कि तनावग्रस्त व्यक्ति की प्रवृत्ति अविवेकी होती है तथा वह उस अवधि में अधिक व बार-बार खाने की ओर प्रवृत्त होता है। इसी प्रकार ऐसे व्यक्ति जो कम सोते हैं वे भी अधिक खाने की ओर प्रवृत्त होते हैं। अतः वैज्ञानिकों के अनुसार भावनात्मक स्वास्थ्य का सम्बंध मनुष्य के मोटापे से है। शिकागो यूनिवर्सिटी के चिकित्सा विभाग के प्रोफेसर ईव वान कॉर्टर द्वारा किए गए एक अध्ययन में बताया गया है कि भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार के लिए कोई भी आउटडोर गेम उपयोगी साबित हो सकता है। कार्टन के अध्ययन में बताया गया है कि ऐसे व्यक्ति जो पिछले दो दिन से कुल मिलाकर आठ घंटे खेल-कूद में भाग लिए उनके लैप्टिन स्तर में 18 प्रतिशत की कमी आ गयी थी जो इस बात की ओर संकेत करता है कि भोजन की कोई आवश्यकता नहीं है, लेकिन उनमें प्रैलिन की 28 प्रतिशत बढ़ोतरी ने भूख को जाग्रत किया। प्रो. कार्टर का कहना है कि चूंकि मस्तिष्क ग्लूकोज द्वारा ईंधन प्राप्त करता अतः उसको स्फूर्त बनाए रखने के लिए व्यायाम आवश्यक है।

ऐसे बहुत कम लोग होंगे जो खेल-कूद के महत्त्व को नहीं जानते होंगे, लेकिन ऐसे अधिसंख्य लोग होंगे जो उपयुक्त खेल-कूद की दृष्टि से नियमित नहीं हो पाते। खेल-कूद की अनियमितता उसके प्रभावों को शून्य कर देती है। जैसे - आजकल मोटापा एक आम समस्या बन चुकी है। मोटापे में सबसे अधिक जोखिमपूर्ण पेट की चर्बी होती है, जिसे चयनात्मक रूप से घटना नहीं क्योंकि देह की आकृति जननिक रूप से निर्धारित होती है। अतः बैडमिंटन

या बॉलीबाल जैसा कोई भी खेल इसके लिए श्रेष्ठ साबित हो सकता है। चर्बी कम करने के लिए दौड़ लगाना, पसीना बहाना बिल्कुल ही अवैज्ञानिक है। गर्मी के मौसम में इससे शरीर में अति उष्णता के फलस्वरूप 'डिहाइड्रेशन' भी हो सकता है। अतः कोई भी वैज्ञानिक खेल श्रेयस्कर है, जिसमें नियमितता परम आवश्यक है।

एक अनुमान के मुताबिक भारत में लगभग 2-3 करोड़ लोग ऑस्टोपोरोसिस (हड्डियों के कमजोर पड़ जाने) से पीड़ित हैं। अगर भारतीय लोगों में अस्थि घनत्व की कमी के चलते उनमें हड्डी टूटने का जोखिम अधिक माना जाय-बताया जाता है कि पश्चिमी जगत के मुकाबले भारत में ऐसा 10-20 साल पहले हो जाता है तो यह आंकड़ा बढ़कर 5 करोड़ हो जाना कोई बड़ी बात नहीं है। विटामिन डी की कमी से होने वाली इस बीमारी के इलाज के तौर पर डॉक्टरों का कहना है कि रोजाना सुबह 11 से पहले और शाम 3 बजे के बाद आधा घंटा धूप में पसीना निकालना सबसे उपयुक्त दवा है और पसीना निकालने के लिए खेल-कूद से अच्छा और कोई साधन नहीं हो सकता है।

कोई भी व्यक्ति मानसिक एवं शारीरिक दक्षता के बिना न तो अपने वैयक्तिक तथा पारिवारिक कार्यों को भलीभांति करने की क्षमता प्राप्त कर सकता है और न समाज की उपयोगी इकाई या घटक सिद्ध हो सकता है। खेल-कूद का उद्देश्य है कि व्यक्ति को इस प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक दक्षता प्रदान करना जिससे कि कार्यक्षेत्र में उतरने पर वह अपने सभी कार्यों को दक्षतापूर्वक कर सके।

शरीर और मन मनुष्य के व्यक्तित्व के प्रधान अंगों में से दो हैं। उनमें घना सम्बंध है और वे क्रिया प्रतिक्रिया करके एक-दूसरे पर प्रभाव डालते हैं। उनका आदर्श संयोग तो यह होगा कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन हो। मन और शरीर में मन ही का महत्त्व अधिक है। यदि मन दूषित हो तो एक नीरोग शरीर भी व्यर्थ हो जाता है। यदि शरीर अपूर्ण या रोगी हो तो एक निपुण मन भी मनुष्य को दीर्घायु प्राप्त करने में सहायक नहीं हो सकता है बल्कि वह असाधारण उत्कृष्टता का काम भी करने में सक्षम नहीं होगा। सभ्यता तथा उन्नति के शिखर पर संसार की वही जातियां पायी जाती हैं जिनके सदस्य स्वस्थ एवं निरोगी रहे हैं। इसी प्रकार व्यक्तिगत जीवन में साधारणतः वही लोग अधिक सफल और निपुण होते हैं, जिन्होंने अपने शरीर को स्वस्थ और मन को प्रफुल्लित रखा है। अच्छी तरह से प्रशिक्षित शरीर और प्रवीण मन ही दुनिया में सबसे अधिक उपयोगी सम्पत्ति है। धन भी इसका में मुकाबला नहीं कर सकता और इसके बिना निःसहाय रहता है। प्रत्येक देश, प्रत्येक व्यापार तथा प्रत्येक पेशा इसका स्वागत करने और इसको काम में लाने के लिए उत्सुक रहता है। वह हर प्रकार की सफलता की कुंजी है और ऊंचे से ऊंचे समाज के अंदर प्रवेश करने के लिए आज्ञापत्र है। विद्यार्थी, साहित्यकार वैज्ञानिक और अध्यापक के लिए तो खेल-कूद का महत्त्व स्वतः स्पष्ट है क्योंकि इससे वे पर्याप्त शारीरिक एवं मानसिक दक्षता हासिल कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त व्यापार और शिल्प, कला और दस्तकारी से सम्बंध रखने वाले धंधों में भी जहां शारीरिक परिश्रम का अंश अपेक्षाकृत अधिक रहता है, इसका महत्त्व बहुत ही अधिक है, चाहे उतना स्पष्ट भले ही दिखायी न पड़ता हो।

आज श्रम से थके मनुष्य को यह प्रेरणा मिलनी चाहिए, जिससे कि वह अगले दिन भी नई शक्ति के साथ पुनः उसी संग्राम में जुट सके। यह शक्ति अन्य व्यायामों की अपेक्षा खेल-कूद से ही मिल सकती है। खेल-कूद से मन, मस्तिष्क और शरीर तीनों को व्यायाम मिलता है। तीनों को शक्ति, स्फूर्ति और नवचेतना प्राप्त होती है। इस प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक दक्षता प्राप्त कर लेने के स्वरूप विद्यार्थी न केवल पढ़ी हुई सामग्री को अच्छी तरह समझ सकता है और याद रख सकता है, बल्कि अपने काम को समय में पूरा भी कर सकता है। इसी प्रकार एक व्यवसायी के लिए भी इस तरह की शारीरिक एवं मानसिक दक्षता कुछ कम महत्त्वपूर्ण नहीं है। लेकिन आधुनिक युग में अधिकांश शिक्षित व्यक्ति खेल-कूद को महत्त्व न देकर समय को अधिक महत्त्वपूर्ण मानने लगे हैं। प्राचीन काल से ही व्यक्ति खेल-कूद के क्षेत्र में अनेक बहिष्कार करता रहा है, परन्तु पिछली तीन दशाब्दियों में खेल-कूद के क्षेत्र में अभूतपूर्व उन्नति हुई है। खेल-कूद का क्षेत्र अब कुछ देशों या कुछ क्षेत्रों तक ही सीमित नहीं रहा है, बल्कि इसका क्षेत्र अत्यंत विस्तृत हो गया है। आधुनिक युग में खेल-कूद ने एक विशिष्ट क्रांति ला दी है। इसने विराट विश्व को एक वृहद परिवार में परिवर्तित कर दिया है, जैसे-ओलम्पिक खेल, एशियाई खेल, क्रिकेट का आईपीएल मैच इत्यादि।

खेल दो प्रकार के होते हैं— देशी और विदेशी, खेलों की दृष्टि से प्रतियोगिताएं भी दो तरह की होती हैं—राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय। इसी प्रकार स्थान की दृष्टि से भी खेल दो प्रकार के होते हैं—आउटडोर और इन-डोर। आउटडोर गेम खुले मैदान में खेले जाते हैं तथा इन-डोर गेम कमरे के अंदर बैठकर खेले जाने वाले खेल हैं, जैसे—ताश, शतरंज, कैरम इत्यादि। इन-डोर गेम से मनोरंजन चाहे जो हो जाय, किन्तु न तो इनसे मानसिक विकास होता है और नही शारीरिक व्यायाम इसलिए स्वास्थ्य की दृष्टि से आउटडोर गेम ही विशेष लाभदायक हैं। इनसे खेलने वाले को इधर-उधर दौड़ना और कूदना पड़ता है। लम्बी कूद, लम्बी दौड़ और छलांग भी खेलों में ही गिने जाते हैं।

इस प्रकार मानव जीवन में खेल-कूद की उपयोगिता निर्विवाद है। हालांकि हमारी वर्तमान शिक्षा प्रणाली में सबसे बड़ी न्यूनता यही है कि उसमें शारीरिक शिक्षा का प्रभाव कम है। राष्ट्रीय बल प्राप्त करने के लिए शारीरिक शिक्षा प्रारम्भिक शिक्षा स्तर से ही अनिवार्य होनी चाहिए। इससे आगे चलकर युवाओं की जो पौध तैयार होगी, वह शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होगी।

नई शिक्षा नीति पर टिप्पणी करते हुए स्पोर्ट्स विलेज के सह संस्थापक सीईओ एवं प्रबंध निदेशक सौमित्र मजूमदार ने कहा कि, “एक ऐसे समय में जब महामारी के कारण बच्चों के स्वास्थ्य खुशी और रोग प्रतिरोधक शक्ति की अहमियत बढ़ती ही जा रही है, नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति एक स्वागत योग्य परिवर्तन है। नई शिक्षा नीति में ऐसे कई बुनियादी और निर्णायक बिंदु शामिल हैं जो किसी बच्चे के सर्वांगीण विकास में मददगार सिद्ध होते हैं। एनईपी खेलों को भी अंग्रेजी या विज्ञान जैसे विषय के समान महत्व का मानती है, इस कारण से वह मौज-मस्ती और दिलचस्पी बढ़ा देती है, जिसकी तलाश में किसी भी स्कूल के बच्चे भटकते रहते हैं। खेलकूद के जरिए बच्चों का शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास होता है। हमने यह भी पाया है कि अकादमिक परिणामों, कक्षा में व्यवहार और उपस्थिति के स्तर पर खेलकूद से जुड़ी क्रियाशीलता का सकारात्मक योगदान रहता है।”

खेल मंत्री किरेन रिजिजू के अनुसार नई शिक्षा नीति में खेल कोर्स का अनिवार्य हिस्सा होंगे, इन्हें अतिरिक्त गतिविधियों में शामिल नहीं किया जाएगा। रिजिजू ने कहा कि उन्होंने राष्ट्रीय खेल शिक्षा बोर्ड को तैयार करने के लिए एक समिति का गठन किया है। रिजिजू ने 21वीं शताब्दी में ओलिम्पिज्म, ओलिम्पिक शिक्षा पर अंतर्राष्ट्रीय वेबिनार के पहले सत्र में कहा, “भारत की नई शिक्षा नीति में खेल भी पढाई का हिस्सा होंगे। यह अतिरिक्त गतिविधियों का हिस्सा नहीं होंगे।” उन्होंने कहा, “मैंने हमेशा इसमें विश्वास किया है कि शिक्षा एक है, खेल एक है, और यह समान हैं।” रिजिजू ने कहा कि खेल को एक वैकल्पिक विषय के रूप में नहीं देखा जा सकता। उन्होंने कहा, “खेल भी शिक्षा है, इसलिए खेल अतिरिक्त गतिविधि नहीं हो सकते। इसलिए खेल को वैकल्पिक विषय नहीं माना जा सकता... खेल शिक्षा का हिस्सा है, इसे मंजूर करना चाहिए।”

यूनिसेफ के अनुसार मॉडल चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल का उद्देश्य: नवीन शिक्षण विधियों और क्रिया-कलाप आधारित अध्ययन पर शिक्षकों के प्रशिक्षण, अंग्रेजी और गणित के लिए रुचिकर शिक्षा किट, स्पोर्ट्स किट और सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करके, जहां बच्चे कामयाब हो सकते हैं, के माध्यम से समर्थकारी शिक्षण वातावरण को प्रोत्साहित करना है। जिस तरह से चाइल्ड फ्रेंडली स्पेस समुदाय में ऐसे स्थान का सीमांकन करते हैं जहां बच्चे सुरक्षित महसूस कर सकें और खेलकूद सकें, उसी तरह चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल सुरक्षित वातावरण में आदर्श शिक्षण माहौल प्रदान करते हैं। इन हस्तक्षेपों के पीछे यूनिसेफ का विचार बच्चों को उनकी दुनिया में, रोजमर्रा की जिंदगी में आने वाली बाधाओं के बावजूद एक सुरक्षित, सक्षम स्थान मुहैया कराना है। यह बच्चों को उनकी क्षमता का एहसास कराने और बेहतर भविष्य के लिए आशान्वित होने में मदद करता है।

मैदान का स्थान मोबाइल ने ले लिया इस वजह से बालकों एवं युवाओं के स्वास्थ्य एवं रोग प्रतिरोधक शक्ति पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। मोबाइल के कई ऑनलाइन गेम हैं जिनमें से पबजी गेम बच्चों व युवाओं पर बुरा असर डाल रहा है। पबजी एक ऐसा गेम है जो बच्चों व युवाओं पर मानसिक एवं शारीरिक विकास पर बुरा असर डाल रहा है। इस गेम को खेलने वाले बच्चे खाने-पीने के साथ पढाई तक भूल गए हैं। साथ ही ये चिड़-चिड़े होते

जा रहे हैं। चिकित्सक डॉ. नम्रता शर्मा के अनुसार पबजी गेम दुनियाभर के प्लेयर्स के साथ खेला जाता है उन सबके टाइम जोन अलग-अलग होते हैं जिस वजह से भारत में इस गेम को खेलने वाले ज्यादातर लोग रात में 3-4 बजे तक जागकर यह गेम खेलते हैं, जिस वजह से उन्हें पर्याप्त नींद न लेने से एक्रागता की कमी और कमजोर याददाश्त हो जाती है। इसी के साथ गेम में हिंसा दिखाई जाती है और हथियारों का इस्तेमाल होता है जिससे बच्चों के स्वभाव में चिड़चिड़ापन बढ़ रहा है।

मोबाइल या वीडियो गेम खेलना हमारे दिमाग को सकारात्मक और नकारात्मक दोनों ही तरह से प्रभावित करता है। आजकल इनका उपयोग बच्चों से इंटरैक्शन यानी परस्पर संवाद के लिए होता है। इसके अलावा अगर गेम्स एक समय सीमा के भीतर खेले जाएं तो मस्तिष्क को भी फायदा होता है। इसके विपरीत लम्बे समय तक गेम्स से जुड़कर शरीर की अनसुनी करते हुए हिंसक गेम्स खेलने से सिर्फ बुरा प्रभाव सामने आता है। अच्छे गेम्स का दिमाग के विभिन्न हिस्सों पर प्रभाव यह रहता है कि, गेम खेलने के दौरान बच्चा जब कोई एक्शन बार-बार करता है तो उसके मस्तिष्क की कोशिकाओं में याद रखने और दोहराने की क्षमता सुधरती है। मस्तिष्क के हिस्से जैसे प्रीमोटर और पैराइटल कार्टेक्स गेम्स खेलने में रियल टाइम एक्शन के लिए जिम्मेदार होते हैं और इससे उनकी संवेदनशीलता बढ़ती है। गेम खेलते हुए दिमाग के फ्रंटल लोब हिस्से का उपयोग करनेवालों को ऐसा मस्तिष्क प्राप्त होता है जिसे 'वीडियो गेम ब्रेन' कहते हैं। अच्छे गेम खेलने में इस हिस्से की क्षमता ज्यादा उपयोग में आती है। वीडियो गेम खेलने के दौरान मस्तिष्क में डोपामाइन नामक रसायन पैदा होता है। यह रसायन सीखने की क्षमता और कुछ पाने की खुशी के लिए जिम्मेदार होता है।

मैदान के खेल हमें जहाँ हर प्रकार की शक्ति देते हैं वहीं मोबाइल के खेल आँखें खराब कर सकते हैं। नेत्र सर्जन डॉ. ओ.पी. अग्रवाल के अनुसार घंटों मोबाइल में बिजी रहने वाले मोबाइल स्क्रीन को आंखों के करीब ले जाते हैं और जिससे आंखों को नुकसान पहुंचता है। आंखें सीधे प्रभावित होने से बच्चों को जल्दी चश्मा लगाने, आंखों में जलन और सूखापन, थकान जैसी दिक्कतें हो रही हैं। स्मार्टफोन चलाने के दौरान पलकें कम झपकाते हैं। इसे कंप्यूटर विजन सिंड्रोम कहते हैं। स्क्रीन का सामना आधा घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए।

जब से कोरोना आया है, तब से बच्चों का पार्क में जाकर खेलना बंद हो गया है। इस महामारी के कारण बच्चों में उदास और एक तरह का चिड़चिड़ापन आ गया है, क्योंकि इस महामारी ने बच्चों को ही नहीं, बड़ों को भी शारीरिक गतिविधियाँ से दूर कर दिया है। जिसकी वजह से लोगों में तनाव, चिड़चिड़ापन और अन्य कई बीमारियों के चपेट में ला दिया है। अपने बच्चों को शारीरिक फिटनेस की तरफ लेकर जाने से वह मजबूत बनेगा और उससे बीमारियों का खतरा कम हो सकता है साथ ही वे बाहर के माहौल में दूसरों से काफी कुछ सीखते हैं। एक अध्ययन के अनुसार बताया गया है कि खेलने (Benefits of Kids Playing Sports) से बच्चों का तनाव कम होता है इसीलिए बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य और विकास के लिए खेलना जरूरी है।

अक्सर बच्चे अपने बड़ों की नकल उतारते रहते हैं, इस पर उन्हें डांटने के बजाय उनकी इस तरह की क्रिएटिविटी पर ध्यान देना चाहिए। बच्चों से हो सके तो ग्रुप में खेलने के लिए कहना चाहिए, क्योंकि इससे उसमें सोचने और मनन करने की क्षमता बढ़ती है। इस तरह की रचनात्मकता के लिए उसे प्रोत्साहित करना चाहिए।

निष्कर्ष

खेलने-कूदने से बच्चे मजबूत बनते हैं और उनमें शारीरिक श्रम की क्षमता भी बढ़ती है। इस तरह सक्रिय रहने से बच्चे किसी भी काम लिए मना नहीं करते साथ ही साथ गिरने या चोट लगने से उनकी दर्द सहने की क्षमता बढ़ती है, इसका बच्चों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और बच्चे स्वस्थ रहते हैं, रचनात्मकता का विकास होता है, खेलने से बच्चे का मानसिक विकास होता है। मानसिक विकास के कारण वे खेल के मैदान में किसी भी परिस्थिति का सामना करने के लिए तैयार होते हैं। स्वस्थ रहने के लिए आज कल की विषम परिस्थितियों में जो अपने आप को अपने शरीर को प्रतिदिन कम से कम 1 घंटा देगा वही सिलेक्शन ऑफ नेचर के प्रक्रिया में बचेगा अन्यथा सभी वायरस और बीमारियाँ उसे अपने साथ ले जाने को तैयार हैं। वही एनएसएस, एनसीसी, खेल व संगीत को

पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाने के सुझाव अनुसार इन गतिविधियों के लिए विद्यार्थियों को अंक देना चाहिए इन्हें मेरिट में जोड़ा जाना चाहिए तो एक स्वस्थ मन-मस्तिष्क वाला बालक-युवा तैयार किया जा सकता है ।

संदर्भ सूची

1. Metabolic consequences of sleep and sleep loss, Eve Van Cauter, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4444051/>
2. <http://www.univarta.com/%E0%A4%96-%E0%A4%B2-%E0%A4%95-%E0%A4%A6-%E0%A4%95-%E0%A4%AE-%E0%A4%A7-%E0%A4%AF%E0%A4%AE-%E0%A4%B8-%E0%A4%B8%E0%A4%B0-%E0%A4%B5-%E0%A4%97-%E0%A4%A3-%E0%A4%B6-%E0%A4%95-%E0%A4%B7-%E0%A4%95-%E0%A4%AC%E0%A5%9D-%E0%A4%B5-%E0%A4%A6-%E0%A4%A4-%E0%A4%B9-%E0%A4%A8%E0%A4%88-%E0%A4%B6-%E0%A4%95-%E0%A4%B7-%E0%A4%A8-%E0%A4%A4-2020/sports/news/2120161.html>
3. हिंदुस्तान 12-6-2020, <https://www.livehindustan.com/sports/story-new-education-policy-will-have-sports-as-part-of-curriculum-says-kiren-rijiju-keen-to-have-an-olympic-museum-for-the-country-3275849.html>
4. <https://www.unicef.org/india/hi/story/%E0%A4%AC%E0%A4%9A%E0%A5%8D%E2%80%8D%E0%A4%9A%E0%A5%8B%E0%A4%82-%E0%A4%95%E0%A5%8B-%E0%A4%8F%E0%A4%95-%E0%A4%B8%E0%A5%81%E0%A4%B0%E0%A4%95%E0%A5%8D%E0%A4%B7%E0%A4%BF%E0%A4%A4-%E0%A4%AA%E0%A5%8D%E0%A4%B0%E0%A5%87%E0%A4%B0%E0%A4%95-%E0%A4%AE%E0%A4%BE%E0%A4%B9%E0%A5%8C%E0%A4%B2-%E0%A4%AA%E0%A5%8D%E0%A4%B0%E0%A4%A6%E0%A4%BE%E0%A4%A8-%E0%A4%95%E0%A4%B0%E0%A4%A8%E0%A5%87-%E0%A4%95%E0%A5%87-%E0%A4%B2%E0%A4%BF%E0%A4%8F-%E0%A4%95%E0%A4%A1%E0%A4%BF%E0%A4%BC%E0%A4%AF%E0%A4%BE%E0%A4%82-%E0%A4%9C%E0%A5%8B%E0%A4%A1%E0%A4%BC%E0%A4%A8%E0%A4%BE>
5. राजस्थान पत्रिका 18-2-2020
6. राजस्थान पत्रिका 18-2-2020, <https://www.patrika.com/jaipur-news/pubg-game-is-putting-bad-effects-on-children-and-youth-5792146/>
7. राजस्थान पत्रिका 26-11-2018, <https://www.patrika.com/disease-and-conditions/know-how-good-and-bad-video-games-affect-children-s-health-3763098/>
8. दैनिक भास्कर 9-8-2018 <https://www.bhaskar.com>
