Worksheet -6 Subject: - Punjabi Class: - VIII Teacher: - Mrs. Manjeet Kaur

Name: ______________ Class & Sec: _______________ Roll No. ______ Date: 06.04.2020

ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

VIII

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹਾਨਤਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕਹਾਵਤ ਹੈ- ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਤਕੜਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ- ਫੁਰਤੀ ਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ:- ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਹੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਖਿੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਹਾਰ ਕਰਕੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਮੁੜ ਆਸ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹਨ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥਾਂ ਹੈ।