

Worksheet -5

Subject: - Punjabi

Class: - IX

Teacher: - Mrs. Manjeet Kaur

Name: _____ Class & Sec: _____ Roll No. _____ Date: 15.04.2020

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹਾਨਤਾ ਹੈ।
 ਇਹ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕਾਨੂੰਨ ਤੋਂ—
 ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਆਹ ਹੋ
 ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰੋਗ ਅਤੇ ਤਕੜਾ
 ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ
 ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਲ ਦਾ ਫੋਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ
 ਚੁੰਮਤੀ- ਫੁੱਟੀ ਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ
 ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਕੜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਨਾਲ ਚਾਰ-ਸਰਤੀ
 ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਆਹੀ ਤੋਰ ਤੇ ਚੁੰਮਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।
 ਖੇਡਾਂ ਸਹੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
 ਉਹ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ:- ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਆਦਿ
 ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਇਆ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ-ਜੁਲ
 ਰੇ ਹੋਇਆ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁੱਲ ਰੇ ਹੋਇਆ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ
 ਮਨ ਖਿੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ
 ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀ
 ਮੁੜ ਆਮ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
 ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹਨ ਤੇ
 ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ
 ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨਤਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰ. ਇਸ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਘੜ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ:-

- ① ਖੇਡਾਂ ਕਿਸ ਦਿੱਤੇ ਅਧਿਕ ਹਿੱਸਾ ਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ② ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤੀਰਾਨ ਹਨ?
- ③ ਪ੍ਰਮਿੱਧ ਕਾਨਫਰੰਸ ਕੀ ਹੈ?
- ④ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਤਰਕਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੁਝਾਵ ਲਿਖੋ;
- ⑤ ਇਸ ਥੱਲੇ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਲਿਖੋ।