

# बालमन कुछ कहता है

## खेलों का महत्व



Topic	Date
खेलों का महत्व	26/1/2018

हमारे जीवन में खेलों का विशेष महत्व है। आधुनिक जीवन-शैली में खेल की उपयोगिता और अधिक बढ़ गयी है। स्कूलों में भी अब खेलों पर अधिक ध्यान दिया जाने लगा है। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए खेल अत्यन्त उपयोगी हैं। खेल कई प्रकार के होते हैं। कुछ खेल घर में खेले जाते हैं और कुछ मैदान में। छात्रों के लिए तो मैदान में खेले जा सकने वाले खेल ही अधिक लाभदायक होते हैं, जैसे- कबड्डी, हॉकी, क्रिकेट, बैडमिन्टन, टेनिस, खो-खो, बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, आदि। इन खेलों से हमारा मनोरंजन भी होता है और व्यायाम भी। खेल हमारे शरीर को स्वस्थ बनाने रखने के साथ-साथ हमारे भीतर कई अच्छे और आवश्यक गुणों का विकास भी करते हैं। खेलों से प्रतिযোগिता की तथा संघर्ष की भावना सहज ही सीखी जा सकती है। सांस्कृतिक जिम्मेदारी, आपसी-सहयोग, अनुशासन की भावना एवं नेतृत्व की क्षमता का विकास भी खेलों से होता है, जिनका हमारे जीवन-निर्माण में विशेष महत्व है। आज के युग में खेलों का महत्व इस कारण से भी अधिक है क्योंकि खेल से हमें खेलार, प्रसिद्धि, धन-दौलत और पद एवं पुरस्कारों की प्राप्ति होती है। निरन्तर खेलने से व्यक्ति को कई प्रकार के लोगों से सुनि मिलती है। खेलों के द्वारा विभिन्न भाषा बोलने वाले के बीच सहज ही मैत्री स्थापित हो जाती है। एक देश से दूसरे देश के बीच सम्बन्ध भी खेल से मजबूत होते हैं। खेल किसी भी देश की संस्कृति को दर्शाता है। खेल से देश का मान भी बढ़ता है। आज सरकार के द्वारा भी खेलों को विशेष महत्त्व देने दिया जा रहा है। अतः हमें खेल में अवश्य भाग लेना चाहिए।

नाम-विपुल वत्स -V-F  
NAME:-VI PUL VATS  
Class:-V Sec:-F