

Tender Heart High School, Sec. 33-B, CHD.

कक्षा - आठवीं शिक्षिका - सुमन शर्मा  
विषय - हिंदी व्याकरण (निबंध 'खेल और हमारा स्वास्थ्य')

पुस्तक - बीवा हिंदी व्याकरण - 8

सुप्रभात प्यारे बच्चों!  
आज हम फिर से निबंध लेखन पर चर्चा करेंगे।

निबंध का अर्थ है - अच्छी तरह बँधा या कसा हुआ अर्थात् जिस रचना में भाव और विचार भली-भाँति निबद्ध हों। निबंध लेखन संकेत बिंदुओं के आधार पर ही कर्तों को करना चाहिए।

रख अच्चे निबंध की विशेषताएँ :-

1. अपने विचारों को निबंध के विषय तक ही सीमित रखना चाहिए।
2. भाषा सरल एवं सहज होनी चाहिए।
3. निबंध रचनात्मक शक्ति को विकसित करने का माध्यम है, इसलिए वैचारिक, भावात्मक, वर्णनात्मक सभी प्रकार के निबंधों का अभ्यास होना चाहिए।

कुछ ध्यान रखने योग्य बातें :-

- निबंध का प्रारंभ तथा अंत, किसी सूक्ति, उद्धरण, काव्य-पंक्ति आदि से करना आकर्षक लगता है।
- निबंध को अलग-अलग अनुच्छेदों में विकसित करना चाहिए।
- निबंध के अंत में व्यक्त विचारों का निचोड़ प्रस्तुत किया जाना चाहिए।

बच्चों! अब हम निबंध 'खेल और हमारा स्वास्थ्य' को पढ़ेंगे व लिखेंगे।

(पृष्ठ-1)



कक्षा - आठवीं शिक्षिका - सुमन शर्मा  
विषय - हिंदी व्याकरण (निबंध 'खेल और हमारा स्वास्थ्य')

संकेत - बिंदु - प्रस्तावना, खेलों का महत्त्व, जीवन -  
- कौशल की शिक्षा, उपसंहार।

प्रस्तावना:- कालीदास ने ठीक ही कहा है, 'शरीर मादयं खलु धर्म साधनम्' अर्थात् स्वस्थ शरीर ही धर्म साधना की पहली आवश्यकता है। जिस व्यक्ति का शरीर नीरोग नहीं, वह न तो अपने लिए कुछ कर सकता है और न ही समाज और राष्ट्र के लिए। अस्वस्थ व्यक्ति जीवन के सुखों का भोग नहीं कर सकता। अच्छे स्वास्थ्य के लिए व्यायाम करना या खेलकूद में भाग लेना परमावश्यक है।

खेलों का महत्त्व:- खेलकूद अनेक प्रकार के होते हैं - फुटबॉल, वालीबॉल, हॉकी, बस्केटबॉल, कबड्डी, टेनिस, खो-खो, तैराकी तथा अन्य खेलकूद। इन सभी खेलों के द्वारा हमारा स्वास्थ्य तो ठीक रहता ही है, साथ ही मनोरंजन भी होता है, इसीलिए विद्यालयी पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा को एक विषय के रूप में जोड़ा गया है तथा खेलकूद को भी स्थान दिया गया है। व्यायाम तथा विभिन्न प्रकार के खेलकूद स्वास्थ्य प्राप्ति के साधन हैं। व्यायाम आदि से मनोरंजन नहीं होता जबकि खेलकूद से स्वस्थ मनोरंजन तो होता ही है, साथ ही शरीर भी पुष्ट होता है। खेलों के द्वारा शरीर में ऊर्जा, स्फूर्ति तथा शक्ति आती है। खेलों में भाग लेने से आलस्य दूर हो जाता है। जीवन में संतुलन लाने के लिए खेलकूद में भाग लेना अति आवश्यक होता है।

जीवन - कौशल की शिक्षा:- खेलकूद में भाग लेने से खेल - भावना का विकास (पृष्ठ - 2)



कक्षा - आठवीं सुमन शर्मा  
विषय - हिंदी व्याकरण (निबंध 'खेल और हमारा स्वास्थ्य')

होता है। खेलकूद में भाग लेने से राष्ट्रीय एकता पुष्ट होती है। विभिन्न धर्मों तथा राज्यों के खिलाड़ी जब एक टीम के रूप में खेलते हैं, तो सांप्रदायिक संभाव की वृद्धि होती है क्योंकि खेल के मैदान में किसी भी खिलाड़ी की न कोई जाति होती है, न कोई धर्म। पारस्परिक सहयोग, स्पर्धा, मैत्री, संयम, अनुशासन जैसे नैतिक मूल्य खेल के मैदान में अनायास ही विकसित हो जाते हैं। खेलकूद में भाग लेने से हार-जीत में समान व्यवहार करने की भावना का भी विकास होता है।

उपसंहार :- जो विद्यार्थी खेलकूद की उपेक्षा करते हैं, उनका शरीर दुर्बल रह जाता है, आँखों पर असमय ही चश्मा चढ़ जाता है, वे जीवन भर अनेक रोगों से ग्रस्त रहते हैं तथा युवावस्था में भी वे बुझी-बुझे दिखाई देते हैं। खेलकूद हमें संघर्ष करने तथा हार-जीत को समान रूप से सहन करने का सामर्थ्य प्रदान करते हैं।

बच्चों! आपने निबंध 'खेल और हमारा स्वास्थ्य' पढ़ा। आशा है आपको यह निबंध अच्छी तरह से समझ में आ गया होगा। अब मैं आपको गृहकार्य करने को दे रही हूँ।

गृहकार्य :- सब बच्चे इस करार गार निबंध की अपनी अभ्यास-पुस्तिका में बोल-बोलकर लिखेंगे और समझेंगे।  
धन्यवाद।

(अंतिम पृष्ठ - 3)