Tender Heart High school Sec-33 B Chd
Class-8 Ramandeep Kaur P-1

ਲੇਖ-ਰਚਨਾ

15. ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
ਜਾਂ
ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਲਾਭ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ : ਖੇਡਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ : ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਪੰਘੂੜੇ ਝੂਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਆਦਿ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਖਿਡਾਰੀ ਹਾਕੀ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਟੇਬਲ-ਟੈਨਿਸ ਆਦਿ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ; ਜਿਵੇਂ : ਤਾਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਤਰੰਜ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਥਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨ : ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਲਾਭ : ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਭ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ : ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਥਵਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ : ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਦੋਹਾਂ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ-ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰਤਾ : ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ : ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਥਵਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਿਲਵਰਤਣ : ਜਿੱਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਖੇਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ : ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ : ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਉਸਾਰੂ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰ ਤੋਂ ਨਾ ਘਬਰਾਉਣਾ : ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ। ਹਾਰ ਕੇ ਵੀ ਉਹ ਮੁੜ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ਼ ਜਿੱਤ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ : ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵੀ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Class - 8 ਲੇਖ ਰਚਨਾ Ramandeep Kaur P-2

ਦਾਖ਼ਲੇ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਸਮੇਂ ਤਰਜੀਹ : ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲੇ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਰੰਜਨ : ਖੇਡਾਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਅੱਕੇ-ਥੱਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰਾਂਸ਼ : ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।