

सेंट एंड्रयूज़ स्कॉट्स स्कूल

एडजेसेंट नवनीति अपार्टमेंट, आई.पी.एक्सटेंशन, पटपड़गंज, दिल्ली – ११००९२

सत्र: २०२६-२०२७

कक्षा: पाँचवीं

विषय: हिंदी

अनुच्छेद लेखन

खेलों का महत्व

हमारे जीवन में खेलों का बहुत महत्व है। खेल खेलने से शरीर चुस्त और फुरतीला रहता है। खेल खेलने से शरीर के विकास के साथ-साथ मन और बुद्धि का भी विकास होता है। खेल शरीर को मजबूत और सुगठित बनाते हैं। खेल खेलने से समूह में काम करने की आदत पड़ती है। मिलकर खेलने से एकता और सहयोग की भावना जाग्रत होती है।

खेल दो प्रकार के होते हैं- घर के बाहर खेले जाने वाले खेल और घर के अंदर खेले जाने वाले खेल। घर के बाहर खेले जाने वाले खेलों में क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल आदि हैं। इन्हें आजकल राष्ट्रीय अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेला जाता है। घर के अंदर खेले जाने वाले खेलों में शतरंज, कैरमबोर्ड, लूडो आदि हैं। क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल आदि खेलों से शारीरिक विकास होता है तो शतरंज, कैरमबोर्ड, लूडो आदि खेलों से बुद्धि तीव्र होती है। खेल सभी के लिए आवश्यक हैं। लेकिन आयु, अवस्था तथा शक्ति के अनुसार ही खेल खेलने चाहिए। खेलों का उद्देश्य व्यक्ति को स्वस्थ, सुंदर, प्रसन्न और सक्रिय बनाना होता है।