

খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা

আমাদের জীবনে যেমন লেখাপড়া শেখার প্রয়োজন আছে, তেমনি খেলাধুলারও প্রয়োজন আছে। লেখাপড়া যোগায় মনের পুষ্টি। আর খেলাধুলা যোগায় শরীরের পুষ্টি। খেলাধুলা করলে যেমন শরীর ঠিক থাকে তেমনি মনও ভাল থাকে। খেলাধুলা এক প্রকার ব্যায়াম। আর ব্যায়ামের সাহায্যে স্বাস্থ্য অর্জন হয়। আমরা জানি স্বাস্থ্যই সম্পদ। স্বাস্থ্য ঠিক থাকলে কাজে উৎসাহ জাগে এবং মনে জাগে আনন্দ। সুতরাং জীবনে খেলাধুলার যে প্রয়োজন আছে তা ইচ্ছার করতাই হবে। নিয়মিত খেলাধুলা করলে কতকগুলি নিয়ম অবশ্যই মেনে চলতে হয়। খেলাধুলা করতে হয় সবার সঙ্গে মিলেমিশে। খেলাধুলা ভাল স্বভাব ও সংচরিত গঠনে এবং শৃঙ্খলাপরায়ণ হতে সাহায্য করে। খেলাধুলায় শুধু গায়ের জোরে সফল হওয়া যায় না। তারজন্য প্রয়োজন কঠোর অনুশীলনেরও।