CLASS NOTES

Class: चौथी	Topic: अनुच्छेद – लेखन खेल और स्वास्थ्य
Subject: हिन्दी	

अनुच्छेद लेखन

खेल और स्वास्थ्य

स्वस्थ्य शरीर और दिमाग को विकसित करने के लिए खेल महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं ।खेल कई प्रकार के होते हैं , जो हमारे शारीरिक के साथ मानसिक विकास में भी मदद करते हैं। लगातार पढ़ाई के दौरान कई बार तनाव की स्थिति बन जाती है । ऐसे में खेल इस तनाव को दूर करने का बेहतर माध्यम है। खेल एक सरल व्यायाम की तरह हमारी ऊर्जा बढ़ाने में सहायक होता है।खेल ही है जो हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और बौद्धिक स्वास्थ्य तथा गुणों के निर्माण में महत्त्वपूर्ण योगदान देता है । खेल व्यक्तित्व विकास के साथ देश के उन्नति के लिए भी उपयोगी है। यह हमें जीवन में आगे बढ़ने का सफल मंत्र सिखाता है एवं स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है। इस प्रकार खेल और स्वास्थ्य दोनों का हमारे जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है।

निर्देश-

✡ उपर्युक्त कार्य अपनी रिमझिम कॉपी में ही करना है ।

✡ उपरोक्त लेखन सामग्री घर पर ही रहकर तैयार की गई है ।

निर्देश -: यह लेखन सामग्री घर पर रहकर तैयार की गई है ।