

ਜਮਾਤ 7 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਪਾਠ 6 ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

(ਅਭਿਆਸੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ)



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਕੋਈ ਦੱਸ ਵੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੱਸ ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ- (1) ਵੰਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ : ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਖੇ-ਖੇ, ਨੈੱਟਬਾਲ, ਥਰੋਬਾਲ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਕਿਸ਼ਤੀ ਚਲਾਣਾ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਡੁੱਬਕੀ ਮਾਰਨਾ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਅਤੇ ਹੈਂਡਬਾਲ ਆਦਿ।

(2) ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ : ਛੂਹਣ ਛੁਹਾਈ, ਨਕਲ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਬਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਰੁਮਾਲ ਚੁੱਕਣਾ, ਲੀਡਰ ਲੱਭਣਾ, ਬਿੱਲੀ ਚੂਹਾ, ਉਤਾਰਨਾ, ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ-ਚਾਰ, ਮਸੈਲਾ ਘੋੜੀ, ਅਨਾਰ ਚੂਚੀ ਜਾਂ ਜੰਗ ਪਲੰਗਾ, ਪਹਾੜ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਦੌੜ-ਦੌੜ, ਚੱਕਰ ਵਾਲੀ ਖੇ-ਖੇ ਅਤੇ ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ ਆਦਿ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਮੂਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ?

ਉੱਤਰ- ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਟੱਪਣਾ, ਉੱਛਲਣਾ, ਟੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਦਰੱਖਤ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ (Fundamental Skills) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਹਨਾਂ

ਕੁਸਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸਥਾਨਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ- ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਾਭ

1. ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ (Development and ਦਾ growth of Body)—ਖੇਡਾਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਫੁਰਤੀ ਤੇ ਚੁਸਤੀ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
2. ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਵਰਤੋਂ (Proper use of Leisure Time)—ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਖੇਡਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ।
3. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ (Full control over Emotions)—ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਡਰ, ਕਰੋਧ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।
4. ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ (Obedience)—ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣ ਦਾ ਗੁਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
5. ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (Spirit of Co-operation)— ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।
6. ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਲਣ (Punctuality)—ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
7. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (Tolerance)—ਖੇਡਾਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।
8. ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ (Self-confidence) ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
9. ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ (Firm Determination)—ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਢਿੱਡੁ ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।
10. ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (Spirit of Competition)— ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

11. ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (Spirit of Responsibility)—ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਉੱਨਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ— 1. ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ — ਖੇਡਾਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਭੱਜਣ, ਦੌੜਨ ਅਤੇ ਉਛਲਣ ਕੁੱਦਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਪਾਚਣ ਅੰਗ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਅੰਗ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ । ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਤੇ ਲਚਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇੜ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਫੁਰਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

2. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ— ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਜੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕ੍ਰੋਧ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਘਮੰਡ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਵੇਗਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

3. ਤੇਜ਼ ਦਿਮਾਗ (Development of Intelligence)—ਖੇਡ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਪਲ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਰਤਾ ਵੀ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਵਿਚ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਸ ਦੀ ਤਿੱਖੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

4. ਚਰਿਤਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ — ਚਰਿੱਤਰਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹਰ ਥਾਂ ਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਖੇਡ ਸਮੇਂ ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਲਾਲਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਜਾਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਪੱਖ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਿਕਦੇ । ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਲ ਕਪਟ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਕਈ ਚਰਿਤਰਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

5. ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ — ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਭਰਾਵਾਂ ਵਰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

6. ਅਗਵਾਈ— ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਆਤਮ ਸੰਜਮੀ, ਆਤਮ ਤਿਆਗੀ ਤੇ ਮਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਭ ਕੁੱਝ ਬਲੀਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫ਼ੈਜ਼ੀ ਤੇ ਅਫਸਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਡੀਊਕ ਆਫ਼ ਵਲਿੰਗਟਨ ਨੇ ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਨੂੰ ਵਾਟਰਲੂ (Waterloo)

ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਹਰਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਆਖਿਆ ਸੀ, “ਵਾਟਰਲੂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਐਟਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿੱਤੀ ਗਈ।”

7. ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (International Co-operation)-ਖੇਡਾਂ ਜਾਤੀ ਭੇਦ ਭਾਵ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਟੀਮ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਤੀਆਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਤੇ ਟੀਮ ਲਈ ਇਕ ਜਾਨ ਹੋ ਕੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਢਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

8. ਮੁਕਾਬਲਾ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ— ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੀ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਧਨ। ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਟੀਮਾਂ – ਅੱਡੀ ਚੋਟੀ ਦਾ ਜੋਰ ਲਗਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮੈਚ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਮੈਚ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ (ਮੁਕਾਬਲਾ) ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਜੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਇਕ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ- 1. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ — ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਰਾਜ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਰਾਜ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਵਨਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ — ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਤੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਤੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਆਗੂ — ਕਿਉਂਕਿ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਹ ਆਗੂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ।

4. ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ — ਖੇਡਾਂ ਬਾਲਾਂ | ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ, ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅੰਦਰ ਆਗਿਆ ਪਾਲਣ, ਨਿਯਮ ਪਾਲਣ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣ, ਨਿਭਾਉਣ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਹਿਯੋਗ ਆਦਿ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ। ਆਪ ਕਰਨ ਆਦਿ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ, ਬੱਚੇ ਸਵਸਥ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਉੱਤਮ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦੇਸ਼ ਦੀ | ਹਨ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਕੀਮਤੀ ਸੰਪੱਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

5. ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਵਨਾ —ਇਕ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿੱਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ | ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾਇਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਰਾਸ਼ਟਰ ਨਿਜੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਖੇਡਾਂ ਕਿਸੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਤੇ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਚੰਗਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀਆਂ ਦੀ ਹਨ । ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ-ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ, ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਆਪ ਕਰਨ ਆਦਿ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਦੂਜੇ, ਬੱਚੇ ਸਵਸਥ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਰਾਸ਼ਟਰ ਨਿਜੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਖੇਡਾਂ ਕਿਸੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਤੇ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਚੰਗਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ । ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।