

খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা

খেলাধুলা আমাদের জীবনের এক অপরিহার্য অংশ।

এটি শরীরকে করে তোলে সুস্থ, সবল ও সতেজ।

প্রতিদিন খেলাধুলা করলে মন ভালো থাকে এবং ক্লান্তি দূর হয়।

খেলাধুলা আমাদের মধ্যে শৃঙ্খলা, ধৈর্য ও সহনশীলতা গড়ে তোলে।

বন্ধুদের সঙ্গে খেলতে খেলতে গড়ে ওঠে বন্ধুত্ব ও সহযোগিতার মনোভাব।

শরীরচর্চার মাধ্যমে আমরা নানা রোগ থেকে মুক্ত থাকতে পারি।

খেলাধুলা আমাদের আত্মবিশ্বাস বাড়ায় এবং মনকে করে আনন্দে ভরপুর।

এটি শুধু বিনোদন নয়, বরং জীবনের জন্য এক গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা।

পড়াশোনার পাশাপাশি খেলাধুলা আমাদের মানসিক বিকাশেও সহায়ক।

তাই আমাদের সবারই উচিত নিয়মিত খেলাধুলা করা।