

## ভূমিকা

কথায় আছে “স্বাস্থ্যই সম্পদ”। আর এই স্বাস্থ্য গঠনের যোগ নিবিড় । শুধুমাত্র স্বাস্থ্যরক্ষাই নয়, চারিত্রিক উন্নতিতেও খেলাধুলার ভূমিকা অনস্বীকার্য।

## খেলাধুলার গুরুত্ব

সুস্থ জীবনলাভের জন্য চাই খেলাধুলা। শরীর ঠিক রাখার জন্য চাই শরীরচর্চা। শিশু বয়সে ছাত্রছাত্রীরা খেলার মধ্যে থাকতেই ভালোবাসে । খেলাধুলা না করলে শিশুদের মধ্যে অসুস্থ হওয়ার প্রবণতা বাড়ে। এই কারণে ডাক্তার, শিক্ষাবিদ সকলেই পড়াশোনার পাশাপাশি খেলাধুলাকে বিশেষ গুরুত্ব দেন। হয়। ব্যক্তিজীবনে খেলাধুলা মানুষকে সৎ, সাহসী, আত্মপ্রত্যয়ী, পরিশ্রমী, অধ্যবসায়ী করে তোলে।

## খেলাধুলার প্রকারভেদ

খেলাধুলাকে প্রধানত দুইটি ভাগে ভাগ করা যায়। যথা- ইনডোর গেম ও আউটডোর গেম, ইনডোর গেম বলতে সেই সমস্ত খেলাধুলাকে বোঝায় যেগুলি ঘরে বসে খেলা যায়। যেমন- দাবা, লুডো, তাস, টেবিল টেনিস, ক্যারম ইত্যাদি আউটডোর গেম বলতে বোঝায় যে সমস্ত খেলগুলি বাড়ির বাইরে মাঠে-ঘাটে খেলতে হয়, যেমন- ক্রিকেট, ফুটবল, হকি ইত্যাদি।

## বিদ্যালয় জীবনে খেলাধুলা

শিশুবয়স থেকে চরিত্রগঠনে খেলাধুলার গুরুত্ব বুঝতে পেরে বিভিন্ন দেশের শিক্ষাবিদরা খেলাধুলাকে বিদ্যালয়ের পাঠক্রমের অন্তর্ভুক্ত করার পক্ষপাতী। আমাদের দেশেও বর্তমানে শিক্ষাব্যবস্থায় খেলাধুলাকে বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়ে থাকে ।

## আধুনিক জীবনে খেলাধুলা

আধুনিক যুগ যান্ত্রিকতার যুগ, কৃত্রিমতার যুগ। প্রাচীনকালে মানুষকে কঠোর পরিশ্রম করে জীবিকা নির্বাহ করতে হত। কিন্তু এখন জীবনের সর্বক্ষেত্রে যন্ত্রই কাজ করে, মানুষ দাঁড়িয়ে বা বসে তা চালনা করে। ফলে কায়িক পরিশ্রম হয় নিতান্ত অল্প। অনেক ক্ষেত্রে শারীরিক পরিশ্রমের চেয়ে মানসিক পরিশ্রম বেশি হয়। মানসিক পরিশ্রমের সঙ্গে সমতা রেখে শরীর চলনা না হলে বিভিন্ন ধরনের অসুখের কবলে পড়তে হয়। অনিদ্রা, ক্ষুধামান্দ্য প্রভৃতি লক্ষন শারীরিক পরিশ্রমের অভাবজনিত । তাই বিভিন্ন রোগ থেকে মুক্ত হতে গেলে খেলাধুলা ও শরীরচর্চা একান্ত জরুরি। খেলাধুলা দেহ-মনে নতুন অন্তর্ভুক্ত করার পক্ষপাতী।

## অত্যধিক খেলার অপকারিতা

নিয়মমাফিক খেলার কোনো অপকারিতাই নেই তবে অতিরিক্ত সবকিছুই খারাপ, মাত্রাতিরিক্ত খেলাধুলায় অনেক সময় স্বাস্থ্য ভেঙে পড়ে, আবার আহত হবার সম্ভাবনাও বেশি থাকে তখন। অতিরিক্ত খেলায় অনেক সময় অযথা সময় নষ্ট হয় এবং তা জীবনের স্বাভাবিক ও স্বাচ্ছন্দ বিকাশের অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়,

## উপসংহার

লেখাপড়ার অবসরে আমাদের ছাত্রছাত্রীগণকে খেলাধুলায় অংশগ্রহন করে ভবিষ্যৎ জীবনে লড়াই করে বেঁচে থাকার উপযুক্ত করে শরীরকে মজবুত করতে হবে এবং একই সঙ্গে মানসিক বৃত্তিগুলিকে সজাগ ও সতেজ করে গড়ে তুলতে হলে পড়তে হবে পাঠক্রম বহির্ভূত নানা ধরনের গল্পের বই। নতুবা শুধুই কাজের পড়াশুনা আমাদের জীবনকে একচক্ষু হরিণের মতো অসম্পূর্ণ করে জীবনযুদ্ধে হারিয়ে দেবে।