वहाँ एक अच्छा proverb- चला जाता है "सभी काम और कोई नाटक जैक एक सुस्त लड़का बनाता है"।

खेल और खेल न केवल स्टूडियो में सफलता के लिए महत्वपूर्ण हैं, लेकिन यह हमारे जीवन के हर क्षेत्र में सफलता के लिए महत्वपूर्ण है। खेल और खेल भी सभी आउटडोर और इनडोर खेल और एथलेटिक्स शामिल हैं। प्राचीन ग्रीस में वे शिक्षा के प्रमुख हिस्सा बनाया है। वर्तमान दिन के उन्नत देशों में भी वे स्कूल और कॉलेज के पाठ्यक्रम के एक नियमित विशेषता है।

खेल और खेल के विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं। इसके अलावा स्कूल या कॉलेज के खेल से, लड़कों और लड़कियों, फेंक और भाला फेंक के बारे में चर्चा है और इस तरह उपयोगी गतिविधियों में उनके दोपहर पारित कूदता है, दौड़ का अभ्यास कर सकते हैं। वे आदि फुटबॉल, क्रिकेट, हॉकी, वॉलीबॉल, बास्केट बॉल, बैडमिंटन जैसे विभिन्न खेल खेल सकते हैं

खेल और खेल का वह महत्व को कम से कम नहीं किया जा सकता।

सबसे पहले, वे लड़कों और लड़कियों के लिए ठीक है, काया का निर्माण करने के लिए अच्छा अभ्यास और मदद कर रहे हैं। वे उन्हें मानसिक रूप से सचेत और शारीरिक रूप से मजबूत बनाने के। इसके अलावा, अच्छे स्वास्थ्य खेल और खेल का सबसे महत्वपूर्ण लाभ में से एक है।

दूसरे, छात्रों को मुश्किल हालात से निपटने के लिए सीख लो। कई दर्शकों से पहले उनके कारनामों प्रदर्शित करके, वे अपनी घबराहट दूर कर सकते हैं।

तीसरा, खेल और खेल अच्छा विचलन कर रहे हैं और अच्छी तरह से अपने सबक सीखने के लिए उन्हें ऊर्जा देते हैं।

चौथे, यह हर रोज नीरस जीवन से आवश्यक तोड़ देता है।

पांचवें क्रम में, खेल और खेल एक व्यक्ति में सहयोग और टीम भावना की भावना का निर्माण करने में मदद। आदि क्रिकेट, फुटबॉल, जैसे खेल टीम के सभी सदस्यों के सामूहिक प्रयासों से जीते जाते हैं।