असाइनमेंट:-7 विषय :- हिंदी कक्षा:- IV शिक्षिका:- श्रीमती जितेन्द्र कौर

श्रीमती पूजा सहगल

नाम:- ________ सेक्शन :- __ रोल नंबर :- ____ दिनांक:____/10/2021

प्रातःकालीन सैर

1. प्रातःकाल से तात्पर्य - सुबह से है ।

2. यह वह समय है जब वातावरण शांत होता है ।

3 सुबह की सैर हमें प्रकृति के करीब ले जाकर नई ऊर्जा का संचार करती है ।

4. सुबह की शुद्ध (ताज़ी) हवा शरीर को निरोगी बना देती है ।

5. नंगे पाँव घास पर चलने से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है ।

6. शरीर में शुद्ध रक्त का संचार होता है ।

7. प्रातःकालीन सूर्य की किरणें हड्डियों को प्राकृतिक रूप से मज़बूत बनाती हैं ।

8. स्थान - स्थान पर रंग - बिरंगे फूलों की शोभा तथा चारों ओर फैली हरियाली हमारा मन मोह लेती है ।

9 गांधी जी ने प्रातःकालीन भ्रमण को "व्यायाम का राजा" कहा है ।

10. हम सभी को प्रातःकालीन सैर के लिए समय अवश्य निकालना चाहिए।