



St. LAWRENCE HIGH SCHOOL

A JESUIT CHRISTIAN MINORITY INSTITUTION
27, BALLYGUNGE CIRCULAR ROAD
KOLKATA – 700 019



Hindi Grammar : (2nd Term)

(Answer Worksheet –17)

Date: 12.10.2020

Topic: अपठित गद्यांश

Class -4

कहा गया है - ' पहला सुख निरोगी काया ' | स्वस्थ शरीर से ही सुखी जीवन बिता सकते हैं | व्यायाम करने से हमारा शरीर चुस्त रहता है | प्रातः काल किया गया व्यायाम हमें स्फूर्ति प्रदान करता है | व्यायाम करने से हमारे शरीर के अंगों में रक्त संचार तीव्र गति से होने लगता है तथा माँसपेशियाँ सक्रीय हो जाती हैं |

प्रातः काल सैर करने के उपरांत किसी पार्क या बगीचे में व्यायाम करना चाहिए | व्यायाम इस प्रकार का हो जिससे शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो जाये | हमें आँखों , हाथो , पैरों ादो को चलाने का अभ्यास करना चाहिए | कुछ व्यायाम बैठकर किए जाते हैं तो कुछ खड़े होकर | साइकिल चलाना भी एक अच्छा व्यायाम है |

हमें खुली हवा में व्यायाम करना चाहिए | व्यायाम करते समय शरीर हल्का तथा पेट साफ होना चाहिए | भोजन करने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए | यदि किसी योग्य शिक्षक की देख-रेख में योगाभ्यास किया जाए तो इसकी उपयोगिता बहुत बढ़ जाती है | व्यायाम हमारे शरीर को स्वस्थ एवं सुखी बनाता है | इससे आलस्य भी दूर भाग जाता है |

अनुच्छेद पढ़कर प्रश्नों के उत्तर दो :-

1 स्वस्थ शरीर से हम कैसा जीवन बिता सकते है ?

उ- स्वस्थ शरीर से हम अपना जीवन सुखी बना सकते है |

2 व्यायाम करने से हमारा शरीर कैसा रहता है?

उ- व्यायाम करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है |

3 हमें कब व्यायाम करना चाहिए ?

उ-हमें प्रातः काल व्यायाम करना चाहिए |

4 व्यायाम कैसे किए जाते है ?

उ- कुछ व्यायाम बैठकर और कुछ खड़े होकर किए जाते है |

5 व्यायाम के क्या नियम है ?

उ- हमें खुली हवा में व्यायाम करना चाहिए | व्यायाम करते समय शरीर हल्का तथा पेट साफ होना चाहिए |

6 व्यायाम से क्या लाभ है ?

व्यायाम हमारे शरीर को स्वस्थ बनाता है | आलस्य भी दूर भाग जाता है |

7 अनुच्छेद का शीर्षक बताओ |

उ- शीर्षक - व्यायाम के लाभ

शब्द - अर्थ

8 तीव्र - तेज

9 रक्त - खून

खाली जगह भरो :-

10 पहला सुख निरोगी काया |

11 हमें खुली हवा में व्यायाम करना चाहिए |

सही और गलत :-

12 व्यायाम से हमारा शरीर कमजोर होता है | (गलत)

13 भोजन करने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए | (सही)

विलोम शब्द लिखो :-

14 स्वस्थ = **अस्वस्थ**

15 रोगी = **निरोगी**

16 शब्द बनाओ :-

व्य = **व्यापार**

दो संज्ञा शब्द लिखो :-

17 **शिक्षक**

18 **पार्क**

19 दो पर्यायवाची शब्द लिखो :-

बगीचा = **उपवन , बाग**

20 वाक्य बनाओ :-

उपयोगिता = आजकल कंप्यूटर की बहुत **उपयोगिता** है |

Poonam Mehra