



St. LAWRENCE HIGH SCHOOL

A JESUIT CHRISTIAN MINORITY INSTITUTION

27, BALLYGUNGE CIRCULAR ROAD

KOLKATA – 700 019



Hindi Grammar : (2nd Term)

(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 मांसपेशियाँ सक्रिय 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 , हाथों , पैरों ादों 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 ?
- 2 व्यायाम करने से हमारा शरीर कैसा रहता है?
- 3 हमें कब व्यायाम करना चाहिए ?
- 4 व्यायाम कैसे किए जाते है ?
- 5 व्यायाम के क्या नियम है ?
- 6 व्यायाम से क्या लाभ है ?
- 7 अनुच्छेद का शीर्षक बताओ |

शब्द -अर्थ

8 तीव्र -

9 रक्त -

खाली जगह भरो :-

10 पहला सुख _____ काया |

11 हमें ____ हवा में व्यायाम करना चाहिए |

सही और गलत :-

12 व्यायाम से हमारा शरीर कमजोर होता है |

13 भोजन करने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए |

विलोम शब्द लिखो :-

14 स्वस्थ =

15 रोगी =

16 शब्द बनाओ :-

व्य =

दो संज्ञा शब्द लिखो :-

17 _____

18 _____

19 दो पर्यायवाची शब्द लिखो :-

बगीचा =

20 वाक्य बनाओ :-

उपयोगिता =

Poonam Mehra