Lesson-2 खेल कूद और हम

पाठ का सारांश

यह पाठ बताता है कि व्यायाम और खेलकूद शरीर के लिए उतने ही आवश्यक हैं जितना भोजन और पानी। छुट्टी का समय सोने में व्यतीत न कर यदि खुली हवा में सैर, योग और खेलकूद की गतिविधियों में बिताया जाए तो तन भी स्वस्थ रहेगा और मन भी।

Summary

This lesson explains that exercise and sports are as necessary for our body as food and water. If we spend our leisure time in walking in fresh air, yoga and sports activities instead of sleeping, our body and mind will be healthy.

पढ़ें और इनके दूसरे अर्थ लिखें—

लाल	बेटा ···एक रंग···	आम	सामान्य ···एक फल···
डाल	टहनी ···फेंकना···	उत्तर	जवाब ···एक दिशा···
स्वर	अ, आ, इ आदि वर्ण ···आवाज़···	जग	एक बरतन ···संसार···

पढ़ें और शब्दों को जोड़कर नए शब्द बनाएँ—

योग	+	आसन	=	···योगासन···	हिम	+	आलय	=	···हिमालय···
योग	+	अभ्यास	=	···योगाभ्यास···	सूर्य	+	अस्त	=	···सूर्यास्त···
स्व	+	अधीन	=	···स्वाधीन···	भाव	+	अर्थ	=	···भावार्थ···

पाठ पर आधारित एक अनुच्छेद लिखें—

प्रात:काल की सैर शरीर और मस्तिष्क दोनों के लिए लाभकारी है। प्रात:कालीन दृश्य, चारों ओर की हरियाली तथा रंग-बिरंगे फूलों की क्यारियाँ हमारे मन में उत्साह का संचार कर देती हैं। खुली हवा में व्यायाम करने से तन-मन स्वस्थ होते हैं; भरपूर ऑक्सीजन मिलती है; स्वास्थ्य ठीक रहता है तथा बीमारियाँ दूर भागती हैं।

याद करें और लिखें—

क. मीनू का परिवार छुट्टी का दिन कैसे बिताता है?

छुट्टी के दिन मीनू का परिवार सुबह-सुबह पार्क जाता है। सब मिलकर खेलते हैं, दौड़ लगाते हैं व योगासन करते हैं।

ख. मीनू की मम्मी ने गुप्ता जी के बच्चों को क्या समझाया?

मीनू की मम्मी ने समझाया कि ताज़ी हवा में खेलकूद, योगाभ्यास तथा कसरत करने से भरपूर ऑक्सीजन मिलती है; स्वास्थ्य ठीक रहता है और बीमारियाँ दूर भागती हैं।

शिक्षिका छात्रों से कठिन शब्दों का श्रुतलेख लिखवाएँ।