

# सेंट एंड्रयूज स्कॉट्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल

९वीं एवेन्यू, आई.पी.एक्सटेंशन, पटपडगंज, दिल्ली – ११००९२

सत्र : २०२२-२०२३

कक्षा:- तीन

विषय:- हिंदी व्याकरण



अनुच्छेद:- प्रातःकालीन सैर

प्रातः काल का समय बहुत ही सुहावना और मनभावन होता है । इस समय सैर करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक और सुखद होता है । सैर करने से हमारे तन तथा मन दोनों को ही लाभ होता है । शरीर से आलस्य दूर भागता है । प्रातः कालीन सैर से अनेक रोगों को दूर भगाया जा सकता है । शरीर को शुद्ध प्रदूषण रहित हवा प्राप्त होती है । पाचन शक्ति बढ़ती है । प्रकृति की सुंदरता भी सुबह के समय ही आनंद देती है । यदि हम नियमित रूप से सैर करें तब ही ये लाभ प्राप्त कर सकते हैं । प्रातः कालीन सैर हमारा शारीरिक , मानसिक और बौद्धिक विकास करने के साथ-साथ हमें प्रसन्नचित्त भी रखती है । इसलिए हम सभी को प्रातः कालीन सैर अवश्य करनी चाहिए ।



