



Class: 6 3rd Lang.	Department: Hindi	Class Work
अनुच्छेद लेखन	Topic : प्रातःकाल की सैर / सुबह की सैर	Note: Pl, Write in the Notebook

अनुच्छेद - प्रातःकाल की सैर / सुबह की सैर

सुबह सैर करना सेहत के लिए बहुत ही अच्छा माना जाता है। यही कारण है कि लोग सुबह सैर करते हुए नज़र आते हैं। सुबह की छोटी-सी दौड़ या सैर आपके शरीर के लिए कई प्रकार से लाभदायक होती है। सुबह का माहौल काफी शांत और शीतल होता है। जो लोग सुबह सैर करते हैं, वे पूरा दिन खुद को तरोताज़ा महसूस करते हैं। सुबह जब चिड़िया पेड़ों पर



चहचहाती हुई नज़र आती है, तो मन खुश हो जाता है। सुबह जो ताज़ी हवा बहती है, वह हमारी सेहत के लिए काफी अच्छी होती है। प्रातःकाल की सैर के कारण शरीर की कई बीमारियाँ गायब हो जाती हैं। मेरे दिन की शुरुआत भी सुबह की सैर से ही होती है। मैं नियमित रूप से

अपने माता - पिता के साथ सैर करने जाता / जाती हूँ। मुझे सुबह की सैर करना बहुत पसंद है।

.....