



BCM SCHOOL, BASANT AVENUE, DUGRI
CLASS- V SESSION 2025-26
(SUBJECT-PUNJABI) (WORKSHEET/ASSIGNMENT)
(TOPIC)

ਅਣਡਿੱਠਾ ਪੈਰਾ: ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਵਾ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਚਹਚਹਾਹਟ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੋਇਆ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਸੋਹਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਨ ਵੀ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1. ਸਵੇਰ ਦੀ ਹਵਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
2. ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
3. ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ:-ਗੱਜਣਾ, ਹਿਸਾਬ, ਖਿੜੇ, ਤਾਜ਼ੇ

ਵਾਕ ਬਣਾਓ:-ਟਿਊਬਵੈੱਲ, ਸਾਗਰ, ਘੜੀ

ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ:-

ਪ੍ਰ:-ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰ:-ਸੂਰਜ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਮੀਲ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੈ?

ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ:-

ਪ੍ਰ:-ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰ:-ਸੂਰਜ ਤੇ ਬੱਦਲਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?

ਮੁੱਲ ਪਰਖ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-

ਪ੍ਰ:-ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ?

ਲਕੀਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨਾਰਥਕ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ:-

1. ਗੁਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਦੇ ਦੋ ਪੁੱਤਰ ਸਨ।
2. ਸਰਦੀ ਮੇਰੀ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਰੁੱਤ ਹੈ।
3. ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
4. ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਭੀੜ ਸੀ। (ਉਪਰੋਕਤ ਵਾਕ ਲਈ ਸਹੀ ਮੁਹਾਵਰਾ ਚੁਣੋ?)

5.ਸਾਰੇ ਹਾਣੀ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡ ਰਹੇ ਸਨ। ਲਕੀਰੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤਰੀ ਲਿੰਗ ਲਿਖੋ।