

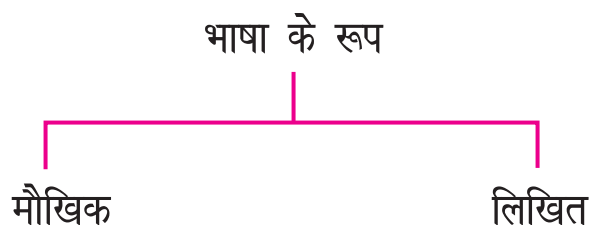
ऊपर दिए गए पार्क के चित्र में सभी अपनी-अपनी भाषा में एक दूसरे से बातें कर रहे हैं। कोई बोलकर समझा रहा है तो कोई इशारा कर रहा है। इस प्रकार सब अपने विचार एक दूसरे तक पहुँचा रहे हैं।

एक बालक जो भाषा अपने माता-पिता या घर के अन्य पारिवारिक जनों से सबसे पहले सीखता है वह उसकी मातृभाषा कहलाती है। बोलकर, सुनकर व लिखकर समझी गई बात को ही भाषा कहते हैं। इस भाषा को चिह्नों द्वारा लिखा व पढ़ा भी जा सकता है।

हमारे देश में अनेक भाषाओं का प्रयोग किया जाता है। जैसे- हिन्दी, अंग्रेज़ी, गुजराती, बंगाली, पंजाबी, मराठी... आदि-आदि।

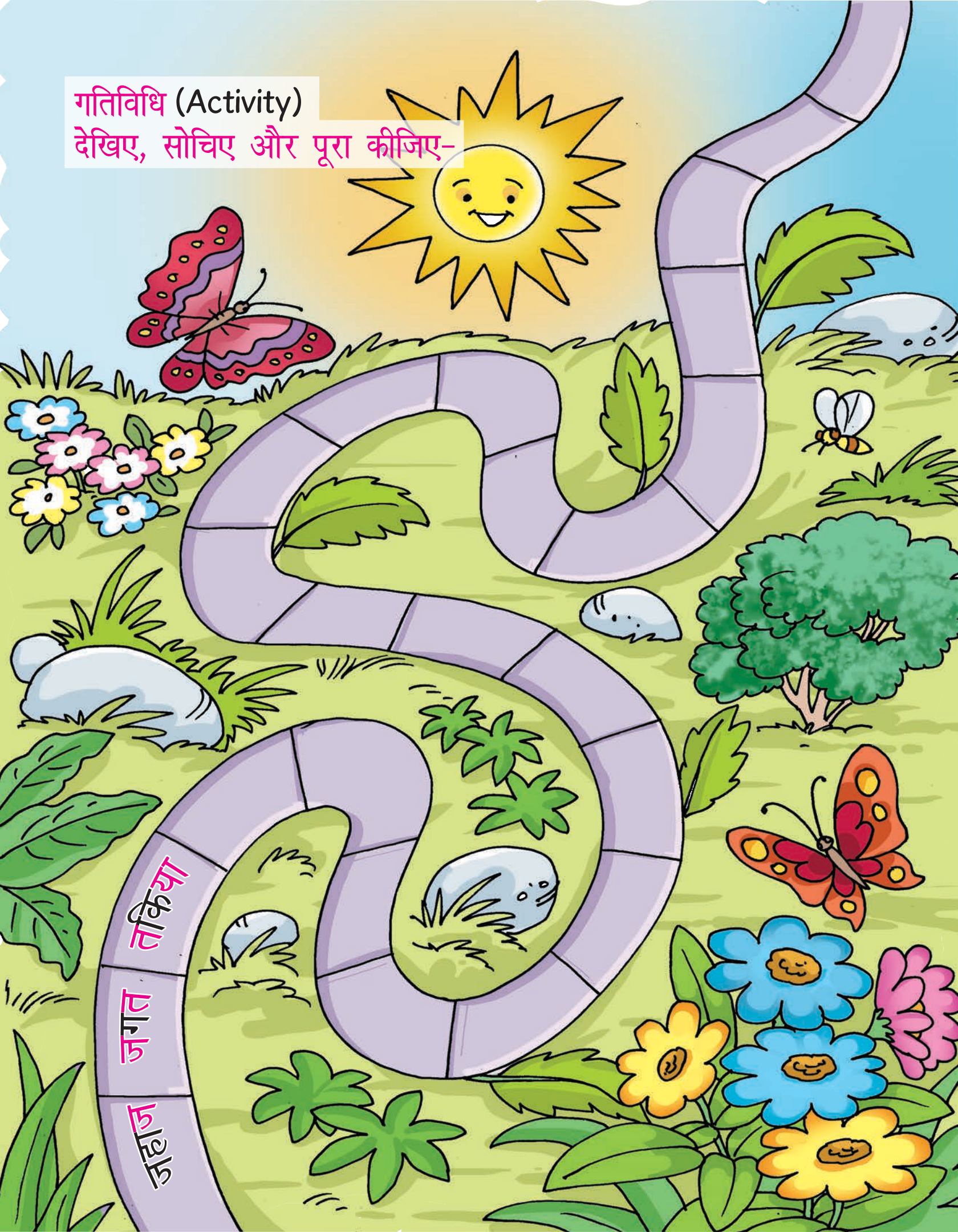
आपने समझा- भाषा के माध्यम से हम अपने विचारों को एक दूसरे तक पहुँचाते हैं।

भाषा के दो रूप होते हैं-



गतिविधि (Activity)

देखिए, सोचिए और पूरा कीजिए-



प्रातःकाल की सैर



स्वस्थ रहने के लिए हमें नियमित व्यायाम करना चाहिए। प्रातःकालीन सैर सबसे सरल और लाभकारी व्यायाम है। इससे तन-मन स्वस्थ और प्रसन्न रहता है; एक नई ताजी-स्फूर्ति आती है।

प्रातःकाल चारों ओर प्रकृति की सुंदरता दिखाई पड़ती है; चारों ओर पक्षियों की चहचहाहट सुनाई देती है; घास पर ओस की चमकती बूँदे मोतियों के जैसे दिखती हैं। ठंडी-ठंडी हवा चल रही होती है। उगते सूरज की किरणें अति सुन्दर लगती हैं।

चलना सबसे अच्छा व्यायाम है। यह हर आयु के लोग कर सकते हैं। लंबे-लंबे कदम चलने से शरीर स्फूर्ति से भर उठता है, मन में ताज़गी आती है। हम अपने सभी कार्य जोश के साथ कर सकते हैं।

सुबह की सैर/ प्रातःकालीन सैर स्वस्थ रहने का सबसे सरल और सुगम मार्ग है।