

स्वस्थ तन, सुखी जीवन

पाठ का सार- प्रस्तुत पाठ में स्वस्थ शरीर से ही स्वस्थ जीवन के बारे में बताया गया है। बच्चे जो मोबाइल में गेम खेल रहे थे, उनको दादाजी अपने अनुभवों से स्वस्थ जीवन जीने का तरीका बताते हैं। दादाजी बताते हैं कि सफाई हमें बीमारियों से बचाती है। हमें अपने शरीर, कपड़ों और आस-पास के वातावरण को साफ रखना चाहिए। दादाजी बताते हैं कि बच्चों को भाग-दौड़ वाले खेल खेलने चाहिए। इससे शरीर से पसीना आता है और अंदर की गंदगी बाहर निकलती है।

दादाजी यह भी बताते हैं कि घर में खाने-पीने की वस्तुओं को ढक कर रखना चाहिए तथा फल-सब्जी इत्यादि को धोकर काम में लेना चाहिए। घर-बाहर साफ-सफाई रखनी चाहिए। खुली धूप और शुद्ध हवा में घूमना स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इस बीच दादीजी भी अपने अनुभव साझा करते हुए बताती हैं कि खुश रहना चाहिए, यह अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है। हमेशा | हँसते-हँसाते रहने से माहौल खुशनुमा रहता है और स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है।

पाठ्यपुस्तक के प्रश्नोत्तर सोचें और बताएँ।

प्रश्न 1. बच्चे किस पर गेम खेल रहे थे?

उत्तर: बच्चे मोबाइल पर गेम खेल रहे थे।

प्रश्न 2. सुषमा ने बच्चों के बीच जाकर क्या कहा?

उत्तर: सुषमा ने कहा, “अरे! क्या मिल जाएगा तुम्हें इन खेलों से? दादाजी के पास बैठो तो दो बात काम की सीखोगे।”

प्रश्न 3. स्वस्थ तन से सुखी जीवन कैसे होता है?

उत्तर: तन स्वस्थ हो तो सब कुछ अच्छा लगता है। हँसने-हँसाने का मन करता है। रात को नींद अच्छी आती है। काम करने में आलस्य नहीं आता है और जीवन सुखी बन जाता है।

लिखें

**प्रश्न 1. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें
(सफाई, अच्छा स्वास्थ्य, गंदगी)**

(अ) बुरी बात है अच्छी बात है।

(ब) हँसो और हँसाओ पाओ।

उत्तर:

- (अ) गंदगी, सफाई
(ब) अच्छा स्वास्थ्य ।

प्रश्न 2. सही उत्तर का क्रमाक्षर छाँटकर कोष्ठक में लिखें

- (अ) दादाजी ने बच्चों को शाबाशी दी
(क) जब बच्चे नहा-धोकर आ गए।
(ख) खाना खाकर आ गए।
(ग) जब बच्चे खेलकर आ गए।
(घ) जब बच्चे हाथ-पाँव धोकर आ गए।

उत्तर: (घ) जब बच्चे हाथ-पाँव धोकर आ गए।

- (ब) तंदुरुस्त हों तो हमें सब अच्छा लगता है।" यह बात कही
(क) दादीजी ने
(ख) माताजी ने
(ग) बच्चों ने
(घ) दादाजी ने

उत्तर: (घ) दादाजी ने।

प्रश्न 3. शाम के समय दादाजी कहाँ बैठे थे?

उत्तर: शाम के समय दादाजी चौक में मुड्डे पर बैठे थे।

प्रश्न 4. "अरे! क्या मिल जाएगा तुम्हें इन खेलों में, यह बात किसने किसको कही?

उत्तर: यह बात सुषमा ने तोषी, बिट्टू और हनी तीनों बच्चों से कही।

प्रश्न 5. किरायेदार के बच्चों का क्या नाम था?

उत्तर: किरायेदार के बच्चों का नाम खुशी और अनु था।

प्रश्न 6. दादाजी की भौहें ऐनक के घेरे से भी बाहर तक क्यों और कब आईं?

उत्तर: खुशी और अनु के गन्दे हाथ-पाँव देखकर दादाजी की भौहें ऐनक के घेरे से भी बाहर आ गईं।

प्रश्न 7. उन पंक्तियों को लिखिए जिनमें साफसफाई की बात आई हो।

उत्तर: "बुरी बात है गंदगी! अच्छी बात है सफाई । गंदगी बीमारी लाती है, सफाई हमें बचाती है।" 'साफ-सफाई रखो भाई ।' अच्छी तबीयत हो, उसके लिए साफ-स्वच्छ रहना और वातावरण को भी साफ-सुथरा रखना जरूरी है। शरीर के साथ-साथ हमें कपड़े भी साफ पहनने चाहिए।" "हमें घर भी साफ-सुथरा रखना चाहिए।"

प्रश्न 8. आपके विद्यालय में स्वास्थ्य सम्बन्धी कौन-कौन सी गोलियाँ दी जाती हैं, लिखें।

उत्तर: हमारे विद्यालय में स्वास्थ्य सम्बन्धी आयरन, डी-वर्मिंग, कैल्शियम इत्यादि की गोलियाँ दी जाती

भाषा की बात

प्रश्न 1. “धूप से हमें विटामिन डी मिलता है।” रेखांकित शब्द सर्वनाम शब्द है। इसी प्रकार पाठ में आए सर्वनाम शब्द छाँटें।

उत्तर: पाठ में आए सर्वनाम शब्द हम, हमें, हमारे, हमारी, हमारा तुम, तुम्हें, तुमने, इन आप, वे, उसके, उनके, उनको, जिसकी, जिनमें।

प्रश्न 2. हमें शुद्ध पानी ही पीना चाहिए। रेखांकित शब्द ‘शुद्ध’ विशेषण है। विशेषण शब्दों वाले पाँच वाक्यों को पाठ में से छाँटकर लिखिए।

उत्तर:

1. कल भी तो कहानियों में कितनी अच्छी बातें समझाई थीं।
2. उनके हाथ साफ़ नहीं थे।
3. पाँव भी गन्दे थे।
4. गंदा पानी पीने से हम बीमार पड़ जाते हैं।
5. हमारा भोजन भी शुद्ध, ताजा और पौष्टिक होना चाहिए।

यह भी करें

प्रश्न 1. स्वस्थ रहने के तरीके क्या-क्या हो सकते हैं? उनके न अपनाने से क्या हानि हो सकती है? सारणीबद्ध करें।

उत्तर: स्वस्थ रहने के तरीके

1. आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखें।
2. अपने शरीर को साफ रखें।
3. सुबह-शाम को दाँत साफ करें।
4. सप्ताह में दो बार नाखून काटें।
5. शरीर पर पहनने के कपड़े साफ रखें।
6. घर में धूल व गन्दगी साफ करें।
7. खुली धूप व ताजी हवा का सेवन करें।
8. पानी छानकर काम में लें।
9. शुद्ध, ताजा और पौष्टिक भोजन लें।
10. सदा प्रसन्न रहने की कोशिश करें। साफ-सफाई न रखने से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

इस कारण कई रोग हो जाते हैं तथा शरीर कमजोर पड़ जाता है। मन चिड़चिड़ा हो जाता है।

प्रश्न 2. साफ-सफाई से क्या-क्या लाभ हैं? अपने शब्दों में लिखकर कक्षा में सुनाएँ।

उत्तर: साफ-सफाई से लाभ

1. साफ-सफाई हमें बीमारियों से बचाती है।
2. साफ-सफाई रखने से हमारा शरीर तथा दिमाग स्वस्थ रहता है।
3. स्वच्छ वातावरण में हम तरोताजा महसूस करते हैं तथा हमें आलस्य नहीं आता है।
4. साफ-सफाई के कारण स्वस्थ रहने से भोजन पचता भी ठीक है तथा भूख भी अच्छी लगती है।
5. रात को नींद भी अच्छी आती है।
6. साफ-सफाई से हमारा मन प्रफुल्लित रहता है।

अन्य महत्त्वपूर्ण प्रश्नोत्तर वस्तुनिष्ठ

प्रश्न 1. दादाजी चौक में किस पर बैठे थे?

- (अ) कुर्सी पर
- (ब) मुट्ठे पर
- (स) पलंग पर
- (द) ज़मीन पर

उत्तर: (ब) मुट्ठे पर

प्रश्न 2. खेलना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। धूप से हमें मिलता है

- (अ) विटामिन 'ए'
- (ब) विटामिन 'बी'
- (स) विटामिन 'सी'
- (द) विटामिन 'डी'

उत्तर: (द) विटामिन 'डी'

प्रश्न 3. खेलना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। कौन सा खेल स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता है?

- (अ) कबड्डी
- (ब) फुटबॉल
- (स) मोबाइल गेम
- (द) खो-खो

उत्तर: (स) मोबाइल गेम

प्रश्न 4. सुबह के समय जरूरी है

- (अ) खुली हवा में घूमना
- (ब) घर पर सोना
- (स) बैठे रहना
- (द) कुछ नहीं करना

उत्तर: (अ) खुली हवा में घूमना

रिक्त स्थान भरोदिये गये शब्दों में से रिक्त स्थान की पूर्ति करो

(कीटाणु, स्वास्थ्य, ठण्डा, पते, धोकर, अशुद्ध, बेकार)

1. दादाजी की हर बात की है।
2. बहुत सी बीमारियाँ पानी पीने से होती हैं।
3. फल और सब्जियों को खाना चाहिए।
4. ताजी और शुद्ध हवा के लिए जरूरी है।
5. गन्दे कपड़ों में हो सकते हैं।

उत्तर: 1. पते 2. अशुद्ध 3. धोकर 4. स्वास्थ्य 5. कीटाणु

निम्न में से सत्य/असत्य कथन बतलाइये

प्रश्न 1. तंदुरुस्त हों तो हमें सब कुछ अच्छा लगता है।

उत्तर: असत्य

प्रश्न 2. शौच के बाद साबुन से हाथ धोना जरूरी नहीं है।

उत्तर: सत्य

प्रश्न 3. कसरत नहीं करने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

उत्तर: असत्य

प्रश्न 4. पानी को छान कर पीना चाहिए।

उत्तर: सत्य

प्रश्न 5. गंदे कपड़ों में कीटाणु हो सकते हैं।

उत्तर: सत्य

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न

प्रश्न 1. खुश रहना किस बात की निशानी है?

उत्तर: खुश रहना अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है।

प्रश्न 2. हमें कैसा भोजन करना चाहिए?

उत्तर: हमें शुद्ध, पौष्टिक और ताज़ा भोजन करना चाहिए।

प्रश्न 3. अशुद्ध पानी पीने से क्या होता है?

उत्तर: अशुद्ध पानी पीने से बहुत-सी बीमारियाँ होती हैं।

लघूत्तरात्मक प्रश्न

प्रश्न 1. खाने-पीने में हमें क्या ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर: खाने में हमारा भोजन शुद्ध, ताज़ा और पौष्टिक होना चाहिए। खुली हुई चीज़ें, जिन पर मक्खियाँ भिनभिनाती हों, उन्हें नहीं खाना चाहिए। फल और सब्जियाँ धोकर खानी चाहिए। पीने का पानी साफ, शुद्ध और छान कर पीना चाहिए।

प्रश्न 2. किस तरह के खेलों को दादाजी ने स्वास्थ्य के लिए अच्छा बताया?

उत्तर: दादाजी ने भाग-दौड़ वाले खेल, जिनसे शारीरिक व्यायाम भी हो; जैसे-खो-खो, कबड्डी, फुटबॉल, वॉलीबॉल, टेबल टेनिस, तैराकी इत्यादि खेलों को स्वास्थ्य के लिए अच्छा बताया।

प्रश्न 3. खुली धूप और ताज़ी शुद्ध हवा से क्या लाभ रहता है?

उत्तर: खुली धूप से हमें विटामिन 'डी' मिलता है। इससे रक्त का संचार सही होता है। ताज़ी शुद्ध हवा से शरीर स्वस्थ एवं प्रसन्न रहता है। आलस्य दूर हो जाता है तथा काम में उत्साह बढ़ता है। शरीर को तरोताज़ा रखने के लिए शुद्ध हवा का विशेष महत्त्व है।

प्रश्न 4. दादीजी ने आकर बच्चों को क्या बताया? लिखिए।

उत्तर: दादीजी ने आकर बताया कि खुश रहना अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है। न चिढ़े, न गुस्सा करें और न ही चिन्ता करें। प्रत्येक काम में धैर्य रखें, सदा प्रसन्न रहें। कहा भी है-“हँसो और हँसाओ, अच्छा स्वास्थ्य पाओ।” इस तरह दादीजी ने अच्छे स्वास्थ्य के बारे में बताया।

प्रश्न 5. “स्वच्छ तन में स्वस्थ मन निवास करता है”, इस कथन के आधार पर हमें स्वस्थ रहने के लिए क्या-क्या करना चाहिए?

उत्तर:

1. हमें प्रतिदिन स्नान करना चाहिए।
2. सुबह उठने पर तथा शाम को सोने से पहले दाँत साफ करने चाहिए।
3. सप्ताह में दो बार नाखून काटने चाहिए।
4. खाने से पहले तथा शौच के बाद साबुन से हाथ अवश्य धोने चाहिए।
5. धुले हुए साफ-सुथरे कपड़े पहनने चाहिए।
6. अपने घर को तथा आस-पास साफ-सफाई रखनी चाहिए।

निबन्धात्मक प्रश्न

प्रश्न 1. सुखी जीवन के लिए क्या करना चाहिए?

उत्तर: सुखी जीवन के लिए शरीर को स्वस्थ होना आवश्यक है। हमें अपने घर और आस-पास के वातावरण को साफ-सुथरा रखना चाहिए। रोज नहाना चाहिए। साफ कपड़े पहनने चाहिए। सप्ताह में दो बार नाखून काटने चाहिए। शौच के बाद साबुन से हाथ धोने चाहिए। शुद्ध, पौष्टिक व ताज़ा भोजन करना चाहिए। पानी शुद्ध व छान कर पीना चाहिए। दौड़-भाग वाले खेल खेलने चाहिए। हमेशा खुश व प्रसन्न रहना चाहिए।

पठित गद्यांश

निम्नलिखित गद्यांशों को पढ़कर दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखिए

(1)

दादाजी कहने लगे, “बुरी बात है गंदगी ! अच्छी बात है सफाई । गंदगी बीमारी लाती है, सफाई हमें बचाती बच्चों ने खुशी और अनु की ओर देखा। तब तक वे हाथ-पाँव धोकर आ बैठे। दादाजी ने शाबाशी दी और बोले. “साफ-सफाई रखो भाई ।” अच्छी तबीयत हो, उसके लिए साफ-स्वच्छ रहना और वातावरण को भी साफ-सुथरा रखना जरूरी है। तंदुरुस्त हो तो हमें सब कुछ अच्छा लगता है। हँसने-हँसाने का मन करता है। रात को नींद अच्छी आती है और सुबह तरोताजा उठते हैं। हर काम फटाफट करते हैं। आलस्य हमारे । पास तक नहीं फटकता।।

प्रश्न 1. इस गद्यांश का उपयुक्त शीर्षक लिखिए।

उत्तर: 'सफाई का महत्त्व।

प्रश्न 2. बीमारी का प्रमुख कारण क्या है?

उत्तर: बीमारी का प्रमुख कारण गन्दगी है।

प्रश्न 3. तंदुरुस्त होने के क्या फायदे हैं?

उत्तर: तंदुरुस्त होने पर हमें सब कुछ अच्छा लगता है। हँसने-हँसाने का मन करता है। रात को नींद भी अच्छी आती है तथा सुबह तरोताजा उठते हैं। हर काम फटाफट करते हैं तथा आलस्य भी नहीं आता।

प्रश्न 4. 'बीमार' शब्द का विलोम शब्द गद्यांश में से हूँदकर लिखिए।

उत्तर: 4. तंदुरुस्त

(2)

दादाजी ने आगे कहा, "काम की बात यह है कि हम सबसे पहले अपने शरीर को साफ रखें। काम करने और दौड़-भाग करने से हमारे शरीर से पसीना सणापास ३१ पन। निकलता है। पसीने में धूल के कण मिल जाने से मैल की परत जम जाती है। इससे त्वचा के छिद्र बंद हो जाते हैं।" "उफ! दादाजी, छी-छी। पसीना तो बदबू मारता है। न!" हनी बोल पड़ा। "हाँ बेटे ! इसीलिए हम रोजाना नहाएँ। हमें शरीर पर मैल नहीं जमने देना चाहिए। मैल जम जाए तो मोटे कपड़े से रगड़-रगड़ कर उतारना चाहिए और हाँ, सुबह उठने और शाम को सोने से पहले दाँत साफ करना चाहिए, हफ्ते में दो बार नाखून काटें। शौच के बाद साबुन से हाथ जरूर धोएँ।"

प्रश्न 1. इस गद्यांश का उपयुक्त शीर्षक लिखिए।

उत्तर: 'शारीरिक स्वच्छता'।

प्रश्न 2. त्वचा के छिद्र क्यों बन्द हो जाते हैं?

उत्तर: काम करने तथा दौड़ भाग करने से हमारे शरीर से पसीना निकलता है। पसीने में धूल के कण मिल जाने से मैल की परत जम जाती है जिससे त्वचा के छिद्र बन्द हो जाते हैं।

प्रश्न 3. दाँतों की सफाई कब करनी चाहिए?

उत्तर: प्रतिदिन सुबह उठने पर तथा शाम को सोने से पहले दाँतों की सफाई करनी चाहिए।

प्रश्न 4. 'खुशबू' शब्द का विलोम शब्द गद्यांश में से हूँदकर लिखिए।

उत्तर: 'बदबू'।