CORDOVA®
App 24X7
For Teachers Only

FREE SMART CLASS
SOFTWARE
WITH WEB SUPPORT
FOR TEACHERS ONLY

नव भारती

हिंदी पाठमाला

5

Scanned with CamScanner

विषय-सूची

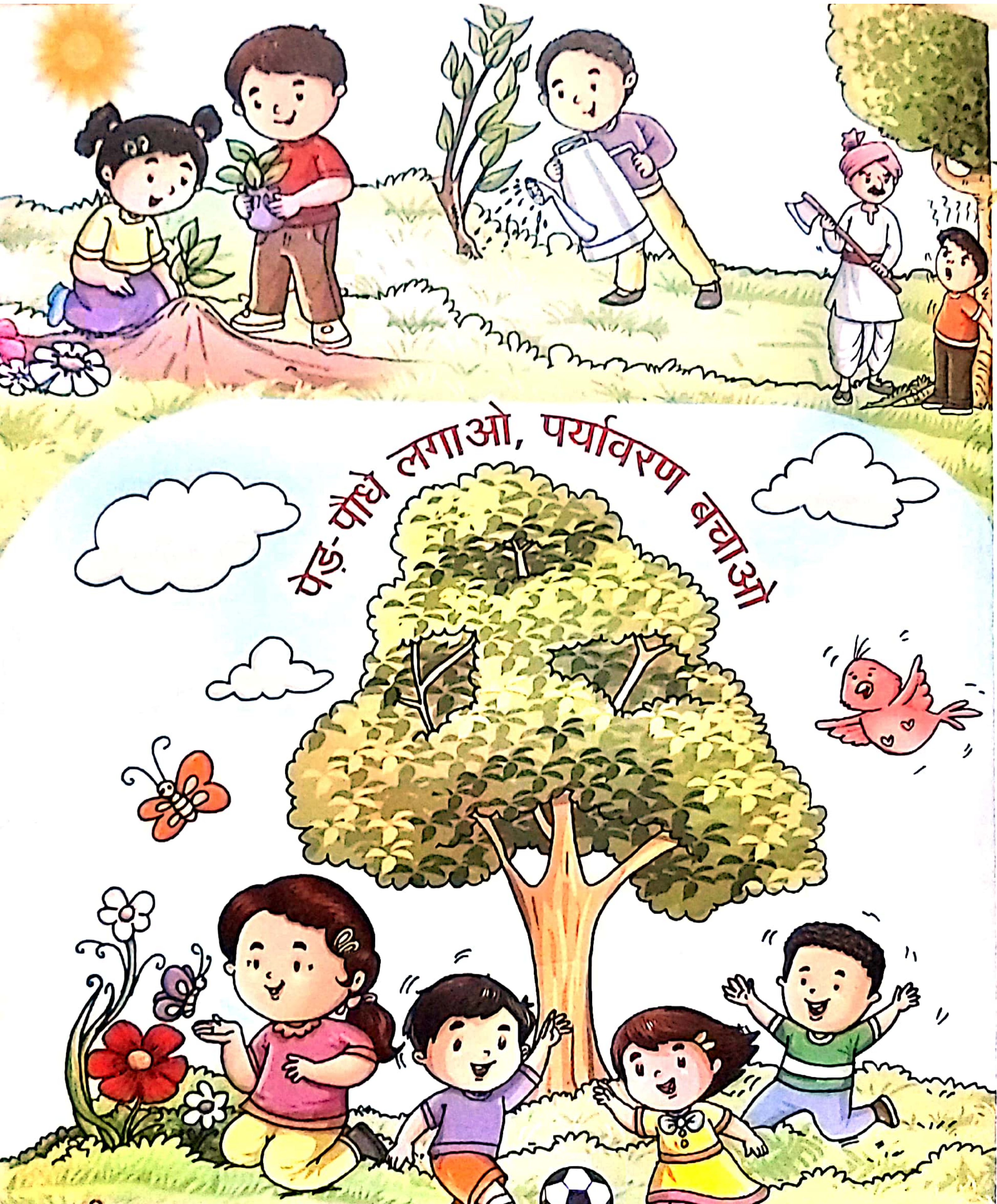
	पाठ का नाम	विधा	पृष्ठ संख्या
1.	इतने अच्छे बनो	कविता	9
2.	आदमी की पहचान	चित्रकथा	13
3.	खेल-कूद और व्यायाम	स्वास्थ्यपरक वार्तालाप	20
	योग	–	25
4.	एक रहे हैं एक रहेंगे	कविता	26
5.	वे दिन भी क्या दिन थे	विदेशी कथा	30
6.	भिक्षा-पात्र	प्रेरक कहानी	36
7.	बाघ आया उस रात	कविता	41
	केवल पढ़ने के लिए (ख़बर)		46
8.	सबसे सुंदर लड़की	शिक्षाप्रद कहानी	47
9.	पानी	पत्र	53
	केवल पढ़ने के लिए (पानी से जीवन है!)		58

Scanned with CamScanner

भाषा की योग्यता और कौशल

पाठ संख्या	सुनना, बोलना और पढ़ना	लिखना	गतिविधियाँ	संदेश
1.	कविता का प्रभावशाली ढंग से गान, शब्दार्थ, शुद्ध उच्चारण, श्रुतलेख, प्रश्नों के उत्तर देना तथा कविता याद करके मित्रों को सुनाना।	पंक्तियाँ पूरी करना, प्रश्नों के उत्तर देना, पाठ से आगे, पर्यायवाची शब्द में ✓ निशान लगाना, वचन-परिवर्तन करना तथा वर्ग-पहेली में से विलोम शब्द ढूँढ़कर लिखना।	लयबद्ध गान करना, अपनी रुचि के अनुसार लिखना, विभिन्न चीज़ों के गिरने से आने वाली आवाज़ें लिखना तथा कविता-लेखन।	हमें प्रकृति से मिली सीखों को अपनाना चाहिए।
2.	चित्रकथा को प्रभावशाली ढंग से पढ़ने का अभ्यास, शब्दार्थ, शुद्ध उच्चारण करना, श्रुतलेख तथा प्रश्नों के उत्तर देना।	चित्रकथा में पहले क्या हुआ? सही क्रम लिखना, किसने, किससे कहा?, प्रश्नों के उत्तर देना, पाठ से आगे, संज्ञा शब्दों से खाली जगह भरना, संज्ञा के भेद से मिलान करना तथा भाववाचक संज्ञा बनाना।	सुनिए और बताइए, ये भी जानें तथा नाटक-मंचन करना।	हमें आदमी के गुणों का सम्मान करना चाहिए, न कि उसकी चीज़ों का।
3.	प्रभावशाली ढंग से पाठ का वाचन, शब्दार्थ, शुद्ध उच्चारण करना, श्रुतलेख तथा प्रश्नों के उत्तर देना।	प्रश्नों के उत्तर देना, पाठ से आगे, युग्म-शब्द लिखना, सर्वनाम को रेखांकित करना, सर्वनाम से खाली जगह भरना तथा 'ड़' और 'ढ़' में अंतर समझकर खाली जगह भरना।	ये भी जानें, खेलने-कूदने के फ़ायदे लिखना तथा योग शिविर का आयोजन करना।	पढ़ाई-लिखाई के साथ-साथ खेलना-कूदना भी ज़रूरी है।
4.	कविता का प्रभावशाली ढंग से वाचन, कविता को कंठस्थ करना, शब्दार्थ, कठिन शब्दों का वाचन, श्रुतलेख तथा प्रश्नों के उत्तर देना।	कविता की पंक्तियाँ पूरी करना, प्रश्नों के उत्तर देना, पाठ से आगे, पर्याय छाँटकर लिखना, अनुस्वार-अनुनासिक का प्रयोग, 'है' और 'हैं' में अंतर समझकर खाली जगह भरना तथा मुहावरे का वाक्य-प्रयोग करना।	ये भी जानें, खोजबीन, लयबद्ध गान करना, भाषण प्रतियोगिता का आयोजन करना, गीत की पंक्तियाँ लिखना तथा हँसने की बारी।	हम सब एक हैं।
5.	विदेशी कहानी का वाचन, शब्दार्थ, शुद्ध उच्चारण करना, श्रुतलेख तथा प्रश्नों के उत्तर देना।	खाली जगह भरना, प्रश्नों के उत्तर देना, पाठ से आगे, स्त्रीलिंग रूप में ✓ निशान लगाना, 'र' के रूप का प्रयोग तथा संयुक्त व द्वित्व व्यंजन वाले शब्द छाँटना।	ये भी जानें, विषयानुसार बताना, खोजबीन तथा डायरी-लेखन।	स्कूल में एक साथ बैठकर पढ़ने-लिखने में जो आनंद है वो किसी और में नहीं।
6.	पाठ का वाचन, शब्दार्थ, शुद्ध उच्चारण करना, श्रुतलेख तथा प्रश्नों के सटीक उत्तर देना।	किसने कहा?, प्रश्नों के उत्तर देना, पाठ से आगे, संबंधबोधक शब्दों को रेखांकित करना, विशेषण-विशेष्य के जोड़े बनाना तथा विशेषण शब्द बनाकर खाली जगह भरना।	खोजबीन, कहानी रूप में लिखना तथा सूक्तियाँ लिखना।	दूसरों की भलाई के लिए हम सबको आगे बढ़ना होगा तभी बूँद-बूँद से घड़ा भरेगा।
7.	कविता का प्रभावशाली ढंग से वाचन, कविता को कंठस्थ करना, शब्दार्थ, कठिन शब्दों का वाचन, श्रुतलेख तथा प्रश्नों के उत्तर देना।	पंक्तियाँ पूरी करना, प्रश्नों के उत्तर देना, पाठ से आगे, कारक-चिह्नों को रेखांकित करना, कारक-चिह्नों से खाली जगह भरना, गद्य रूप में लिखना तथा विदेशी शब्द लिखना।	सुनिए और बताइए, ये भी जानें, विषयानुसार खोजबीन करके लिखना, कहानी रूप में लिखना तथा बाघ के चेहरे का मुखौटा बनाना।	घटना-वर्णन करना भी एक कला है।
8.	पाठ का प्रभावशाली ढंग से वाचन, शब्दार्थ, शुद्ध उच्चारण करना, श्रुतलेख तथा प्रश्नों के उत्तर देना।	किसने, किससे कहा?, प्रश्नों के उत्तर देना, पाठ से आगे, वाक्यों में विराम-चिह्न लगाना, गलत की जगह सही विराम-चिह्न का प्रयोग करना, तुलनात्मक शब्द लिखना तथा पुनरुक्ति शब्दों का वाक्य-प्रयोग करना।	बातचीत लिखना, समुद्र से मिलने वाली चीज़ों की सूची बनाना तथा प्राथमिक उपचार के बारे में पता लगाना।	इनसानियत ही सबसे बड़ी खूबसूरती है।
9.	पत्र का प्रभावशाली ढंग से वाचन, शब्दार्थ, शुद्ध उच्चारण, श्रुतलेख तथा प्रश्नों के उत्तर देना।	प्रश्नों के उत्तर देना, पाठ से आगे, क्रिया शब्दों को रेखांकित करके लिखना, क्रिया का सही रूप भरना, कर्ता व कर्म छाँटना तथा पानी से जुड़े मुहावरे लिखना।	ये भी जानें, खोजबीन, पत्र-लेखन तथा गतिविधि।	पानी की कीमत को समझें। उसे बेकार में न बहाएँ।

Scanned with CamScanner



पेड़-पौधे लगाओ, पर्यावरण बचाओ

शिक्षक के लिए

- दिए गए चित्रों से संबंधित कक्षा में चर्चा कीजिए; जैसे- पेड़-पौधे लगाने से हमारे आस-पास का वातावरण स्वच्छ व ताजगी से भरा रहता है। इसलिए हमें पेड़ों को कटने से बचाना चाहिए तथा ज्यादा-से-ज्यादा पौधे लगाने चाहिए।

Scanned with CamScanner

इतने अच्छे बनो

(कविता)

कक्षा में **स्मार्ट बोर्ड** पर **कॉरडोवा स्मार्ट क्लास सॉफ्टवेयर** का प्रयोग करें, जिसके माध्यम से बच्चे इस कविता का रोचक एवं प्रभावशाली ढंग से लयबद्ध गान करेंगे।

इतने ऊँचे उठो कि जैसे
पेड़ हवा में लहराए,
इतने ऊँचे उड़ो कि **नभ** में
कीर्ति-पताका फहराए।

इतने हो **मज़बूत** कि जैसे
हिमगिरि की हैं **चट्टानें**,
लेकिन मन कोमल हो जैसे
झरनों के मीठे गाने।

इतना मीठा बोलो जैसे
कोयल का है पंचम स्वर,
मन इतना फैला-फैला हो
जैसे यह नीला अंबर।

इतने गाने गाओ जिससे
हवा **सुरीली** हो जाए,
ऐसे तुम मुसकाओ **वन** में
कली-कली हँस, खिल जाए।

इतने अच्छे बनो कि जैसे
धरती सबको देती है,
नहीं माँगती कुछ भी हमसे
सबको अपना लेती है।

–प्रकाश मनु

संदेश: हमें प्रकृति से मिली सीखों को अपनाना चाहिए।

शिक्षक के लिए

- बच्चों से बातचीत की शैली में छोटे-छोटे प्रश्न पूछें; जैसे– आप किसकी तरह बनना चाहते हैं? उनसे अपने आस-पास की चीज़ों से प्रेरणा लेने के लिए कहें।

शब्द-अर्थ

नभ	– आसमान, अंबर	कीर्ति-पताका	– यश का ध्वज	मज़बूत	– दृढ़, शक्तिशाली
वन	– जंगल	सुरीली	– मधुर स्वर वाली		
चट्टान	– पत्थर का अत्यधिक विशाल खंड	कली-कली	– फूल का प्रारंभिक व अविकसित रूप		

वाचन/श्रुतलेख– कीर्ति-पताका, झरना, चट्टान, हिमगिरि, पंचम, अंबर, सुरीली।

अभ्यास

कक्षा में स्मार्ट बोर्ड पर कॉरडोवा स्मार्ट क्लास सॉफ्टवेयर के माध्यम से इस पाठ का अभ्यास-कार्य कराएँ।

पाठ से

मौखिक

सोचिए और बताइए–

(क) कवि ने कितना ऊँचा उठने का आह्वान किया है?

(ख) कविता में कवि ने कैसे गाने के लिए कहा है?

(ग) धरती जैसा बनने के लिए कवि ने क्यों कहा है?

लिखित

1. दी गई कविता की पंक्तियाँ पूरी कीजिए–

इतना मीठा ....

.... पंचम स्वर,

मन इतना ....

.... अंबर।

2. दिए गए प्रश्नों के उत्तर कुछ शब्दों में लिखिए–

(क) पेड़ की तरह क्या करने के लिए कहा गया है? ....

(ख) मन को कवि ने किसके जैसा बनाने के लिए कहा है? ....

Scanned with CamScanner

(ग) हमें किसकी तरह मीठा बोलना चाहिए? ....

(घ) यह कविता किसने लिखी है? ....

3. **दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखिए–**

(क) चट्टान और झरने के जैसा बनने के लिए कवि ने क्यों कहा है?

(ख) धरती क्या करती है?

(ग) इस कविता में किस-किस की तरह क्या-क्या बनने व करने के लिए कहा गया है?

(घ) इस कविता से हमें क्या सीख मिलती है?

पाठ से आगे

आपकी सोच-समझ

(क) सूरज और चाँद से आप क्या सीख ले सकते हैं?

(ख) इस कविता को पढ़ने के बाद आप अपने अंदर क्या-क्या बदलाव लाना चाहेंगे?

भाषा की दुनिया

पर्यायवाची शब्द, वचन, विलोम शब्द

1. समान अर्थ वाले शब्दों को **पर्यायवाची शब्द** कहते हैं; जैसे– पृथ्वी – धरती, धरा।

दिए गए शब्दों के पर्यायवाची शब्दों में ✓ निशान लगाइए–

आकाश	–	नभ	✓	अंबर	✓	मेघ	☐
धरती	–	पृथ्वी	☐	समीर	☐	धरा	☐
पवन	–	नीर	☐	हवा	☐	वायु	☐
कोयल	–	कोकिल	☐	शशि	☐	वसंतदूत	☐
पेड़	–	दूब	☐	तरु	☐	वृक्ष	☐

2. संज्ञा शब्दों के जिस रूप से उनके एक या अनेक होने का बोध हो, उसे **वचन** कहते हैं;

जैसे– फ़ौज (एकवचन) – फ़ौजें (बहुवचन) रोटी (एकवचन) – रोटियाँ (बहुवचन)

Scanned with CamScanner

अब आप नीचे दिए गए शब्दों के बहुवचन रूप लिखिए–

चट्टान – .... कली – ....

झरना – .... हवा – ....

अच्छा – .... कविता – ....

3. उलटे अर्थ बताने वाले शब्दों को **विलोम शब्द** कहते हैं; जैसे– रात-दिन, पाप-पुण्य।

दिए गए शब्दों के विलोम शब्द वर्ग-पहेली में से ढूँढ़कर लिखिए–

ऊँचा – ....नीचा......... हँसना – ....

कोमल – .... खिलना – ....

मीठा – .... अपना – ....

धरती – .... अच्छा – ....

आ		क	ड़	वा
स		ठो		रो
मा	मु	र	झा	ना
न	बु			
प	रा	या	नी	चा

रचनात्मक

आओ कुछ नया करें

- 'इतने अच्छे बनो' कविता को याद करके उसका लयबद्ध गान कीजिए।
- आप अपने जीवन में क्या करना चाहते हैं और उसके लिए क्या-क्या करेंगे? लिखिए।
- झरने के गिरने से 'झर्र-झर्र' की आवाज़ आती है, तो इनके गिरने पर कैसी आवाज़ आएगी–

  वर्षा का पानी – .... पेड़ से फल – ....

  बरतन – .... दर्पण – ....
- हमने कविता की शुरुआत कर दी है, अब आगे की पंक्तियाँ लिखकर आप एक कविता बनाइए–

  हम तो सूरज-चाँद बनेंगे, दुनिया को चमकाएँगे।

  ....

  ....

  ....

  ....

  ....

  ....

Scanned with CamScanner

आदमी की पहचान

(चित्रकथा)

कक्षा में स्मार्ट बोर्ड पर कॉरडोवा स्मार्ट क्लास सॉफ्टवेयर का प्रयोग करें, जिसके माध्यम से बच्चे इस चित्रकथा का रोचकपूर्ण एवं प्रभावशाली ढंग से अध्ययन करेंगे।

एक बार नसरुद्दीन साहब घर पर आराम कर रहे थे। तभी उनका **सेवक** आया और बोला–

सेवक ने अपने दिमाग पर ज़ोर डाला और बोला–

नसरुद्दीन साहब ने सेवक के हाथ से चिट्ठी ली।

चिट्ठी पढ़कर नसरुद्दीन साहब बोले–

शिक्षक के लिए

- प्रस्तुत चित्रकथा के चित्र दिखाकर कहानी बुनने का प्रयास कराएँ।
- इस चित्रकथा का रोचक ढंग से पठन-पाठन करवाएँ और बच्चों से छोटे-छोटे प्रश्न पूछें; जैसे– अच्छे इनसान में क्या-क्या गुण होने चाहिए? नसरुद्दीन ने जो निर्णय लिया, क्या वह सही था?

Scanned with CamScanner

फिर नसरुद्दीन साहब गहरी सोच में पड़ गए और बोले–

नसरुद्दीन साहब अपने लिए **रेशम** का सुंदर-सा कुरता सिलवाते हैं।

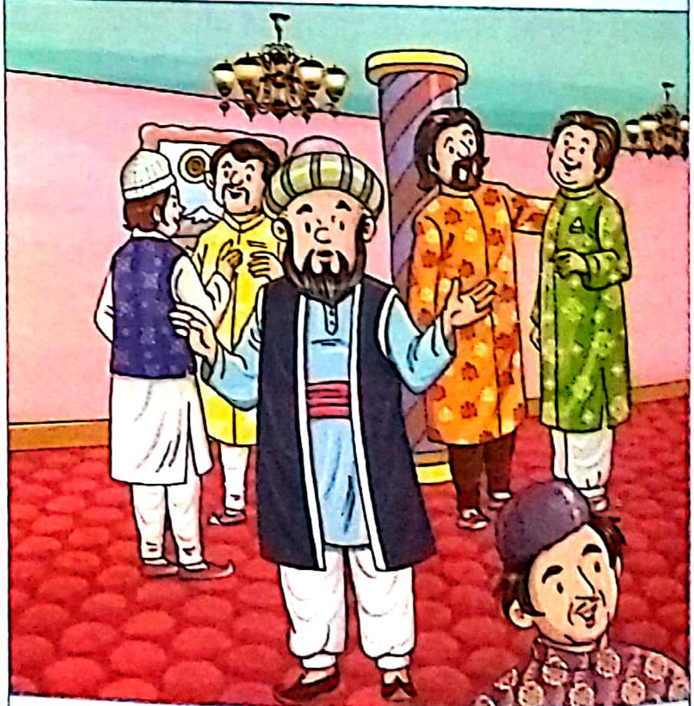
आज कार्यक्रम का दिन है और नसरुद्दीन साहब बाहर किसी काम में ऐसे फँसे कि उन्हें कार्यक्रम में जाने के लिए बहुत देर हो गई। उन्होंने सोचा–

वे साधारण कपड़ों में ही कार्यक्रम के लिए निकल पड़े।

नसरुद्दीन साहब कार्यक्रम में पहुँचे और उस धनी आदमी से मिले, जिसने कार्यक्रम में आने के लिए चिट्ठी भेजी थी।

धनी आदमी की नज़रें सीधा नसरुद्दीन के साधारण कपड़ों पर गईं। उसने सोचा कि शायद कोई **निर्धन** व्यक्ति है। तभी ऐसे कपड़े पहनकर यहाँ आ गया है। उसने नसरुद्दीन को अनदेखा कर दिया।

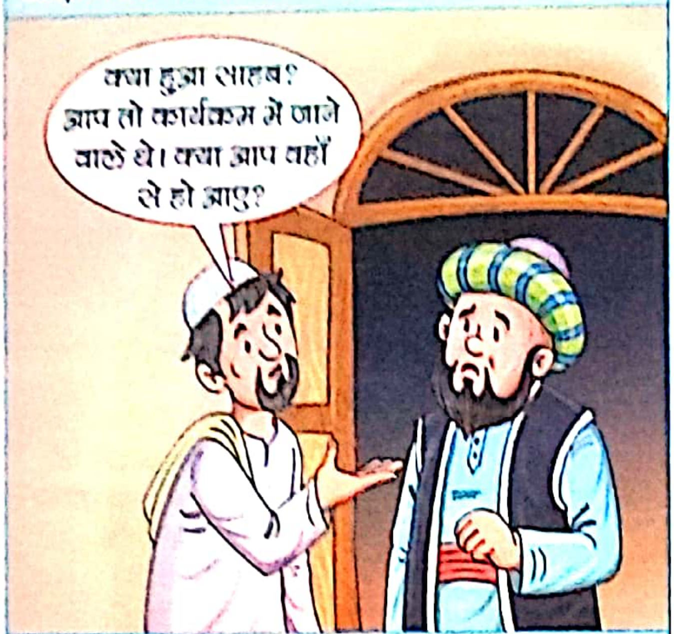
कार्यक्रम में दूर-दूर से राजा-महाराजा आए थे, जो **महँगे** कपड़ों में अलग ही चमक रहे थे। वहाँ खूब **रौनक** थी।



पर किसी ने भी नसरुद्दीन साहब को नहीं पहचाना।

सोचिए और बताइए– अब नसरुद्दीन साहब क्या करेंगे?

नसरुद्दीन साहब बड़े दुखी हुए और वापस अपने घर लौट आए। अपने मालिक को उदास देखकर सेवक ने पूछा–

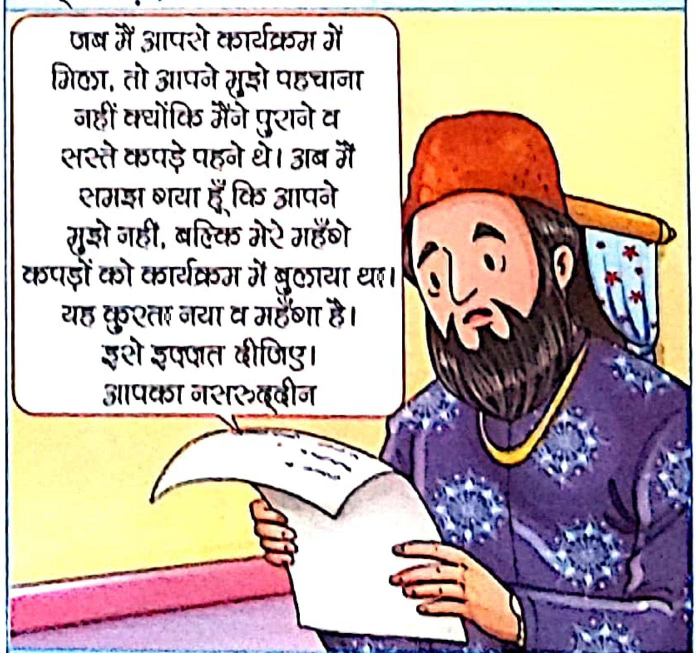


नसरुद्दीन साहब ने सेवक को सारी बात बताई। उसे भी सुनकर अच्छा नहीं लगा।

नसरुद्दीन सेवक को नए कुरते का डिब्बा और एक चिट्ठी देकर बोले–

सेवक उस पते पर पहुँचा, जहाँ कार्यक्रम चल रहा था। वह धनी आदमी को डिब्बा और चिट्ठी देते हुए बोला–

धनी आदमी ने जब डिब्बे को खोला, तो उसमें नए कुरते को देखकर कुछ समझ नहीं पाया। अब उसने चिट्ठी पढ़ी, जिसमें लिखा था–



चिट्ठी पढ़कर धनी आदमी को सब समझ में आ गया।

Scanned with CamScanner

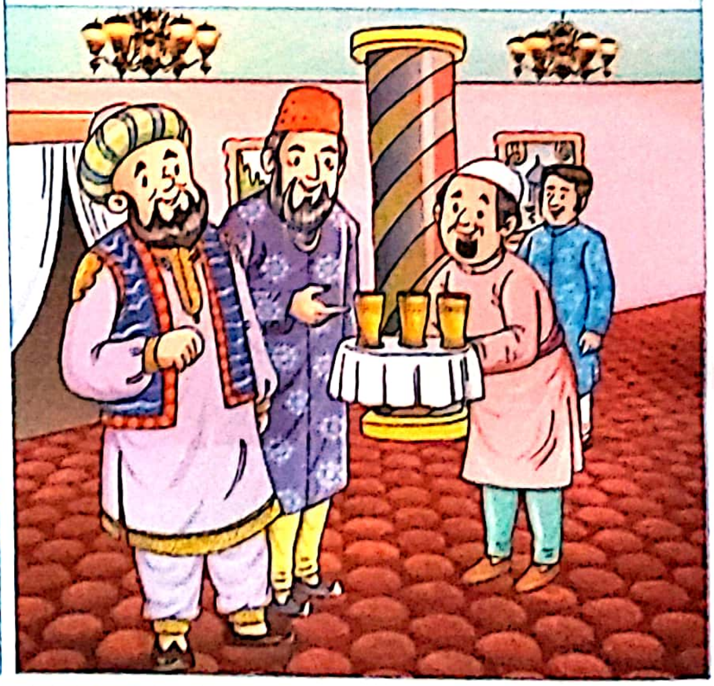
धनी आदमी कार्यक्रम के बीच में ही नसरुद्दीन साहब के घर पहुँचा और **विनम्रता** से बोला–

नसरुद्दीन साहब हलके-से मुसकराए और धनी आदमी को समझाते हुए बोले–

धनी आदमी को अपने किए पर **पछतावा** हुआ।

धनी आदमी ने नसरुद्दीन साहब से दोबारा कार्यक्रम में चलने का **आग्रह** किया। इस पर वे हँसकर बोले–

नसरुद्दीन साहब और वह धनी आदमी जब दोबारा कार्यक्रम में पहुँचे, तो वहाँ उनका खूब अच्छे-से **स्वागत** किया गया।



संदेश: हमें आदमी के गुणों का सम्मान करना चाहिए, न कि उसकी चीज़ों का।

शब्द-अर्थ

सेवक	–	नौकर	**चिट्ठी**	–	पत्र	**कार्यक्रम**	–	आयोजन
रेशम	–	सिल्क	**धनी**	–	अमीर	**महँगा**	–	कीमती
उदास	–	दुखी	**रौनक**	–	चमक-दमक	**शर्मिंदा**	–	लज्जित
इज़्ज़तदार	–	सम्मानित	**विनम्रता**	–	विनम्र होने का भाव	**निर्धन**	–	गरीब
पछतावा	–	पश्चाताप	**आग्रह**	–	प्रार्थना	**स्वागत**	–	अभिनंदन

☞ **वाचन/श्रुतलेख–** नसरुद्दीन, सेवक, कार्यक्रम, रौनक, इज़्ज़तदार, चिट्ठी, शर्मिंदा, आग्रह, स्वागत।

अभ्यास

कक्षा में स्मार्ट बोर्ड पर कॉरडोवा स्मार्ट क्लास सॉफ्टवेयर के माध्यम से इस पाठ का अभ्यास-कार्य कराएँ।

पाठ से

मौखिक

सोचिए और बताइए–

(क) नसरुद्दीन साहब को जो चिट्ठी मिली, उसमें क्या लिखा होगा?

(ख) नसरुद्दीन साहब ने धनी आदमी के लिए कुरते का डिब्बा क्यों भिजवाया?

(ग) जब नसरुद्दीन साहब दोबारा कार्यक्रम में पहुँचे, तब उनका किस तरह स्वागत किया गया?

लिखित

1. **चित्रकथा में पहले क्या हुआ? सही क्रम लिखकर बताइए–**

– धनी आदमी नसरुद्दीन के घर आया। ☐

– नसरुद्दीन साधारण कपड़ों में ही कार्यक्रम में पहुँचे। ☐

– कार्यक्रम में नसरुद्दीन को किसी ने नहीं पहचाना। ☐

– नसरुद्दीन को चिट्ठी भेजकर कार्यक्रम में बुलाया गया। ☐

– नसरुद्दीन ने रेशम का कुरता सिलवाया। ☐

– कार्यक्रम में नसरुद्दीन का अच्छे-से स्वागत किया गया। ☐

Scanned with CamScanner

2. **किसने, किससे कहा? लिखिए–** किसने किससे

		किसने	किससे
(क)	"वह आपके लिए यह चिट्ठी दे गया है।"	....	....
(ख)	"इस डिब्बे और चिट्ठी को उस धनी आदमी को दे आओ।"	....	....
(ग)	"मैं अपनी गलती पर शर्मिंदा हूँ।"	....	....

3. **दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखिए–**

(क) नसरुद्दीन साहब ने कैसा कुरता सिलवाया और क्यों?

(ख) नसरुद्दीन साहब साधारण कपड़ों में ही कार्यक्रम में क्यों चले गए?

(ग) धनी आदमी के लिए भेजी गई चिट्ठी में नसरुद्दीन साहब ने क्या लिखा था?

(घ) कार्यक्रम के बीच में धनी आदमी नसरुद्दीन साहब के घर क्यों गया?

(ङ) आदमी की पहचान कैसे होती है?

पाठ से आगे

कल्पना कीजिए

- मान लीजिए, आपका जन्मदिन है और आपने सभी दोस्तों को अपने घर बुलाया है। उस समय आप किन बातों का विशेष ध्यान रखेंगे?

भाषा की दुनिया

संज्ञा, संज्ञा के भेद, भाववाचक संज्ञा बनाना

1. किसी प्राणी, वस्तु, स्थान, भाव आदि का बोध कराने वाले शब्दों को **संज्ञा** कहते हैं; जैसे– राम, दिल्ली, खुशी, बचपन। **पाठ के आधार पर बॉक्स में दिए गए संज्ञा शब्द छाँटकर खाली जगह भरिए–**

(क) एक बार .... घर पर आराम कर रहे थे।

(ख) मैंने पहले उस .... को कभी नहीं देखा।

(ग) धनी आदमी ने .... पढ़ी।

(घ) आपने मेरे महँगे .... को कार्यक्रम में बुलाया था।

(ङ) मैं अभी यह रेशम का नया .... पहनकर आता हूँ।

कपड़ों कुरता
नसरुद्दीन
चिट्ठी आदमी

2. संज्ञा के तीन भेद होते हैं–

(i) **व्यक्तिवाचक संज्ञा** – जो शब्द विशेष नाम का बोध कराएँ; जैसे– राम, आगरा।

(ii) **जातिवाचक संज्ञा** – जो शब्द पूरी जाति का बोध कराएँ; जैसे– लड़का, शहर।

(iii) **भाववाचक संज्ञा** – जो शब्द भाव का बोध कराएँ; जैसे– हरियाली, बचपन।

Scanned with CamScanner

दिए गए शब्दों को संज्ञा के सही भेद से मिलाइए–

सेवक	व्यक्तिवाचक संज्ञा	मालिक
नसरुद्दीन	जातिवाचक संज्ञा	इज्जत
राजा	भाववाचक संज्ञा	ताजमहल
बैंक		हँसी

3. दिए गए शब्दों से भाववाचक संज्ञा शब्द बनाकर लिखिए–

खुश –	विनम्र – ....
प्रसन्न –	उदास – ....
महान –	सेवक – ....

रचनात्मक

सुनिए और बताइए

- अब आपके सामने अध्यापक/अध्यापिका एक कहानी सुनाएँगी। उसे ध्यानपूर्वक सुनकर दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए– (अध्यापक/अध्यापिका श्रुतभाव ग्रहण हेतु पृष्ठ-112 देखें।)

(क) बुद्धिप्रसाद के पिता का क्या नाम था?
(ख) बुद्धिप्रसाद काम की तलाश में कहाँ गया?
(ग) बुद्धिप्रसाद ने क्या काम शुरू किया?
(घ) बुद्धिप्रसाद कमाई को कैसे बाँटता था?

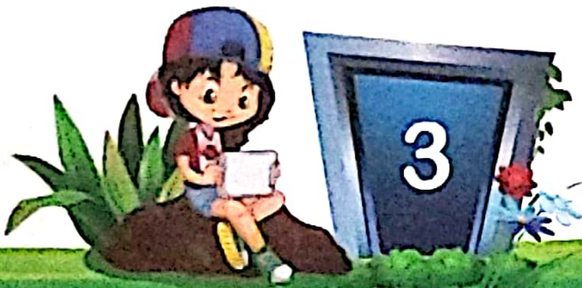
ये भी जानें

- इन शब्दों को ऐसे भी लिख सकते हैं– **दरज़ी – दर्ज़ी** **चिट्ठी – चिट्ठी** **दुखी – दुःखी**

आओ कुछ नया करें

- इस चित्रकथा का नाटक-मंचन करें। प्रत्येक पात्र को उसकी भूमिका के अनुसार ही चुनें। वह देखने में जैसा लगता है, उसके अनुसार ही भूमिका दें। पात्र चयन के बाद सभी पात्र संवादों को हाव-भाव के साथ याद करें। अब सब एक साथ मिलकर नाटक-मंचन का अभ्यास करके बालसभा में प्रस्तुत करें।

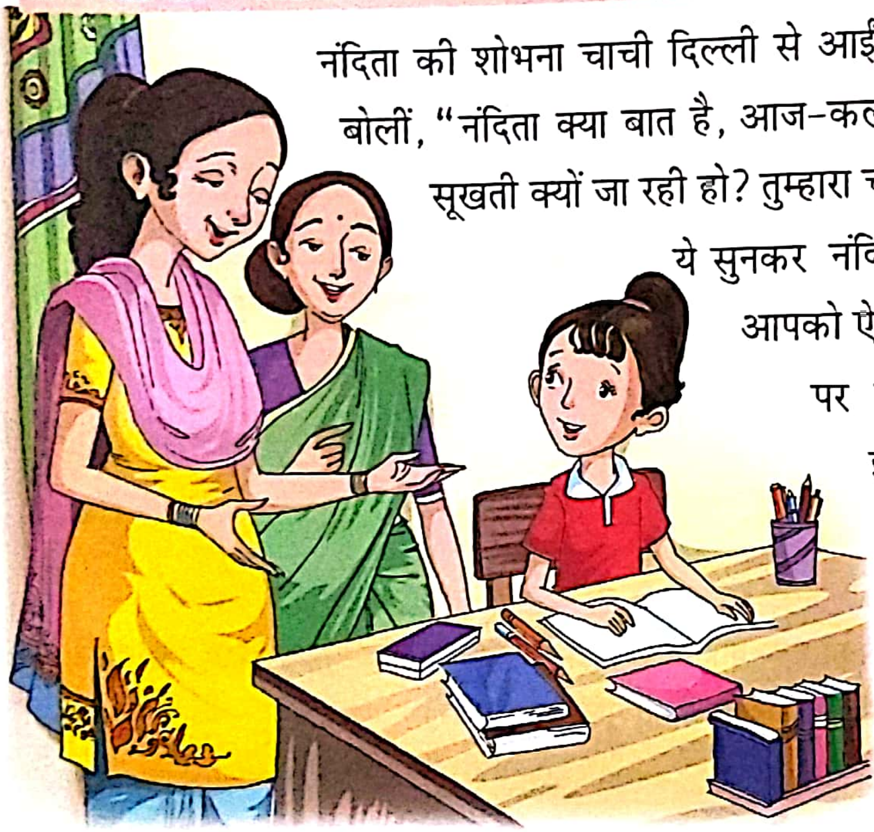
Scanned with CamScanner



खेल-कूद और व्यायाम

(स्वास्थ्यपरक वार्तालाप)

कक्षा में स्मार्ट बोर्ड पर कॉरडोवा स्मार्ट क्लास सॉफ्टवेयर का प्रयोग करें, जिसके माध्यम से बच्चे इस पाठ को रोचक एवं प्रभावशाली ढंग से पढ़ें।



नंदिता की शोभना चाची दिल्ली से आईं, तो नंदिता को देखकर हैरान रह गईं। बोलीं, "नंदिता क्या बात है, आज-कल कुछ खाती-पीती नहीं हो? इस तरह सूखती क्यों जा रही हो? तुम्हारा चेहरा भी **बुझा-बुझा-सा** है।"

ये सुनकर नंदिता हँसकर बोली, "नहीं चाची जी, आपको ऐसे ही लग रहा है। मैं ठीक तो हूँ।"

पर नंदिता की माँ ने बताया, "शोभना, इसका घूमना-फिरना या घर से बाहर जाना तो शुरू से ही कम था। मगर इधर जब से परीक्षाएँ आई हैं तब से इसने घूमना-फिरना बिलकुल ही बंद कर दिया है। सारे दिन कमरे में बंद रहती है। सुबह हो या शाम इसके मुँह से सिर्फ़ एक ही बात सुनाई पड़ती है, 'मुझे परेशान न करो। मुझे अच्छे नंबर लाने हैं। इस बार प्रथम आकर दिखाऊँगी!' मैं बार-बार समझाती हूँ कि **सेहत** ठीक रहेगी, तभी तो पढ़ाई-लिखाई भी कर पाओगी। अगर बीमार पड़ गई तो क्या होगा!" यह सुनकर शोभना चाची चिंता में पड़ गईं।

नाश्ते के बाद शोभना चाची ने नंदिता को अपने पास बुलाया। बोलीं, "नंदिता, प्रथम आना तो अच्छी बात है पर उसके लिए तुम्हें किसने बताया कि तुम बिलकुल किताबी कीड़ा बन जाओ! घूमना-फिरना, पार्क में खेलना, कसरत करना सब छोड़ दो। जब शरीर स्वस्थ होता है तो मन भी **ताज़गी** से भरा होता है। उसमें नए-नए विचार आते हैं। जो कुछ पढ़ो, वह याद भी रहता है। सच कहूँ नंदिता, तुम अपना बहुत **नुकसान** कर रही हो।"

शिक्षक के लिए

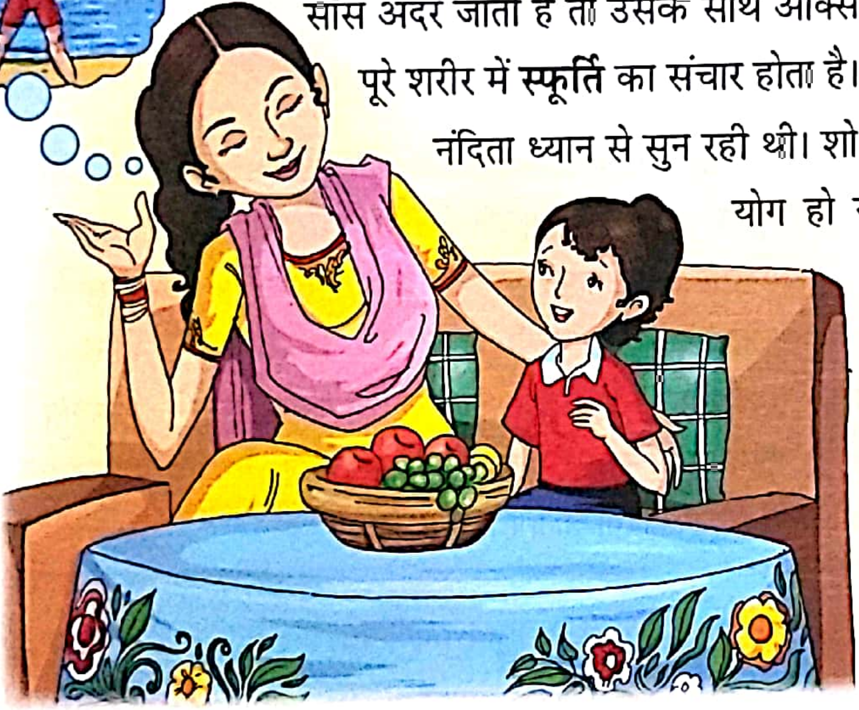
- बच्चों से रोचक बातचीत के बीच पूछें कि वे कौन-कौन-से खेल खेलते हैं और कौन-कौन-से व्यायाम करते हैं? फिर उन्हें हलके-फुलके व्यायाम भी बताएँ, ताकि वे स्वस्थ रहें तथा पढ़ाई के क्षेत्र में भी आगे निकलें। इसके साथ ही बच्चों को अलग-अलग आसनों के चित्र दिखाकर उनसे चर्चा भी करें।

ये सुनकर नंदिता एक **क्षण** के लिए चुप रह गई। जैसे अंदर-ही-अंदर उसे अपनी

Scanned with CamScanner

गलती पता चल रही हो। धीरे-से बोली, "पर चाची जी, क्या मैं खेल-कूद और **व्यायाम** कर सकती हूँ?"

शोभना चाची बोलीं, "भई, ज़्यादातर व्यायाम ऐसे हैं जिन्हें हम आराम से कर सकते हैं। अपनी-अपनी शारीरिक ज़रूरत और **रुचि** के अनुसार उनमें से कुछ व्यायाम चुने जा सकते हैं। **धनुरासन**, **शवासन**, सूर्य नमस्कार– ये सब ऐसे आसन हैं जिनमें पूरे शरीर का व्यायाम हो जाता है और शरीर में **रक्त संचार** तेज़ होता है। फिर **प्राणायाम** तो ऐसा आसन है, जिससे फेफड़े मज़बूत होते हैं। आमतौर पर जितनी **ऑक्सीजन** हमें चाहिए उतनी हम ले नहीं पाते। लेकिन प्राणायाम से जब भरपूर साँस अंदर जाती है तो उसके साथ ऑक्सीजन की भरपूर मात्रा भी जाती है। इससे पूरे शरीर में **स्फूर्ति** का संचार होता है।"



नंदिता ध्यान से सुन रही थी। शोभना चाची आगे बोलीं, "कुल मिलाकर योग हो या व्यायाम इनसे शरीर के साथ-साथ मन में ताज़गी आती है और मन की **एकाग्रता** बढ़ती है। इसलिए अगर तुम प्रथम आना चाहती हो और अधिक नंबर लाना चाहती हो, तो तुम्हें खेल और व्यायाम से दूर भागने की ज़रूरत नहीं है, बल्कि शाम को थोड़ा समय निकालकर पार्क में खेल लोगी तो इतना फ़ायदा होगा कि तुम कम समय में ही दोगुना याद कर लोगी और परीक्षा में अधिक नंबर ले आओगी। अब सोचकर बताओ कि खेल और व्यायाम से फ़ायदा है या नुकसान?"

अब नंदिता को समझ आ गया था कि पढ़ाई के साथ-साथ खेल-कूद और व्यायाम भी बहुत ज़रूरी है।

शाम को शोभना चाची पार्क में जाने लगीं, तो नंदिता बोली, "ठहरिए चाची जी, मैं भी चलूँगी।" पार्क में नंदिता ने दूर-दूर तक फैली हरियाली को देखा। बच्चों को झूला झूलते देख, उसके मन में भी **हिलोर** पैदा हुई।

वह भी झूला झूलने लगी। शोभना चाची पीछे से धक्का देकर उसे ज़ोर-ज़ोर से झुलाने लगीं, तो वह बहुत देर तक हँसती-खिलखिलाती रही। झूला झूलने के बाद जब दोनों घर आने लगीं, तो देखा कि एक

कोने में कुछ लड़कियाँ बैडमिंटन खेल रही थीं। शोभना चाची ने उस तरफ़ इशारा करते हुए कहा, "देखो नंदिता, तुम तो कह रही थीं कि मैं क्या खेलूँ? कुछ समझ में नहीं आ रहा। पर जहाँ चाह, वहाँ राह। देखो, वे लड़कियाँ कितने मज़े से बैडमिंटन खेल रही हैं।"

नंदिता हँसकर बोली, "हाँ चाची जी, अब मैं भी खेलने आया करूँगी। मैं आज ही अपनी सहेली नीना से बात करती हूँ। हम दोनों मिलकर रोज़ शाम को पार्क में खेलने आया करेंगे।"

अगले दिन शोभना चाची गईं, लेकिन नंदिता उनकी सीख नहीं भूली। शोभना चाची ने उसे जो राह दिखाई, उससे उसके जीवन में खुशियाँ ही खुशियाँ भर गईं।

संदेश: पढ़ाई-लिखाई के साथ-साथ खेलना-कूदना भी ज़रूरी है।

शब्द-अर्थ

क्षण	– पल	**स्फूर्ति**	– चुस्ती-फुरती	**हिलोर**	– तरंग
रक्त संचार	– खून का प्रवाह	**ताज़गी**	– नयापन	**सेहत**	– स्वास्थ्य
व्यायाम	– कसरत	**रुचि**	– दिलचस्पी	**नुकसान**	– हानि
शवासन	– शव की तरह सीधे लेट जाना	**एकाग्रता**	– एक जगह ध्यान लगाना	**ऑक्सीजन**	– प्राणवायु
प्राणायाम	– लंबी साँस लेने का आसन	**बुझा-बुझा-सा**	– मुरझाया-सा, सुस्त-सा		
धनुरासन	– वह आसन जिसमें शरीर को धनुष का रूप दिया जाता है।				

वाचन/श्रुतलेख– नंदिता, परीक्षा, प्रथम, शारीरिक, धनुरासन, शवासन, प्राणायाम, एकाग्रता, ऑक्सीजन।

अभ्यास

कक्षा में **स्मार्ट बोर्ड** पर **कॉरडोवा स्मार्ट क्लास सॉफ्टवेयर** के माध्यम से इस पाठ का अभ्यास-कार्य कराएँ।

पाठ से

मौखिक

सोचिए और बताइए–

(क) नंदिता को देखकर शोभना चाची चिंता में क्यों पड़ गईं?

(ख) 'किताबी कीड़ा' से क्या तात्पर्य है?

लिखित

1. **दिए गए प्रश्नों के उत्तर कुछ शब्दों में लिखिए–**

(क) शोभना नंदिता की कौन थी? ....

(ख) परीक्षा के कारण नंदिता ने क्या बंद कर दिया था? ....

(ग) पार्क में लड़कियाँ क्या खेल रही थीं? ....

2. **दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखिए–**

(क) नंदिता की माँ ने शोभना को नंदिता के बारे में क्या बताया?

(ख) स्वस्थ शरीर के क्या-क्या फ़ायदे हैं?

(ग) शोभना चाची की बातें सुनकर नंदिता को अपनी किस गलती का एहसास हुआ?

(घ) 'प्राणायाम' आसन के क्या लाभ हैं?

(ङ) कक्षा में प्रथम आने के लिए शोभना चाची ने नंदिता को क्या सलाह दी?

पाठ से आगे

आपकी सोच-समझ

- मान लीजिए, सीता और गीता जुड़वाँ बहनें हैं। सीता दिनभर पढ़ती रहती है और गीता पढ़ाई के साथ-साथ एक-दो घंटे खेलने के लिए भी रखती है। अब आप बताइए कि दोनों बहनों में से किसका परिणाम ज़्यादा अच्छा आएगा और क्यों?

कल्पना कीजिए

- शोभना चाची के जाने के बाद नंदिता ने अपनी दिनचर्या में क्या-क्या बदलाव किए होंगे?

भाषा की दुनिया

युग्म-शब्द, सर्वनाम, 'ड़' और 'ढ़' में अंतर

1. जोड़े में लिखे शब्दों को **युग्म-शब्द** कहते हैं; जैसे– दिन-रात, आते-जाते।

अब आप दिए गए शब्दों के साथ युग्म-शब्द जोड़कर लिखिए–

खेल –	खाती –	जैसे – ....
घूमना –	पढ़ाई –	सुख – ....

Scanned with CamScanner

2. संज्ञा की जगह प्रयोग होने वाले शब्दों को **सर्वनाम** शब्द कहते हैं; जैसे– मैं, वह, तुम, आप, उसके।

दिए गए अनुच्छेद में सर्वनाम शब्दों को रेखांकित कीजिए–

नंदिता हँसकर बोली, "हाँ चाची जी, अब मैं भी खेलने आया करूँगी। मैं आज ही अपनी सहेली नीना से बात करती हूँ। हम दोनों मिलकर रोज़ शाम को पार्क में खेलने आया करेंगे।" अगले दिन शोभना चाची गईं, लेकिन नंदिता उनकी सीख नहीं भूली। चाची ने उसे जो राह दिखाई, उससे उसके जीवन में खुशियाँ भर गईं।

3. **कोष्ठक में से उचित सर्वनाम शब्द चुनकर खाली जगह भरिए–**

(क) शोभना चाची ने नंदिता को .... पास बुलाया। (आप / मुझे / अपने)

(ख) क्या .... खेल-कूद और व्यायाम कर सकती हूँ? (उन्होंने / मैं / हम)

(ग) .... खेल और व्यायाम से दूर भागने की ज़रूरत नहीं है। (तुम्हें / मैं / अपनी)

(घ) शोभना चाची पीछे से धक्का देकर .... ज़ोर-ज़ोर से झुलाने लगीं। (उसने / हम / उसे)

4. **'ड़' और 'ढ़' में अंतर समझकर इनके प्रयोग से शब्द पूरे कीजिए–**

(क) प्राणायाम आसन से **फेफ**....... मज़बूत होते हैं।

(ख) सेहत ठीक रहेगी तभी तो **प**.......**ई**-लिखाई भी कर पाओगी।

(ग) अगर बीमार **प**....... गई, तो क्या होगा?

(घ) तुम्हें किसने बताया कि तुम किताबी **की**....... बन जाओ!

(ङ) व्यायाम से मन में एकाग्रता **ब**.......**ती** है।

रचनात्मक

ये भी जानें

- इन शब्दों को ऐसे भी लिख सकते हैं– **नंदिता** – नन्दिता **नंबर** – नम्बर **बिलकुल** – बिल्कुल

आओ कुछ नया करें

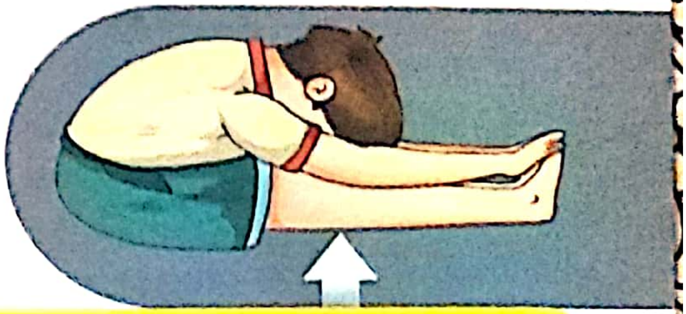
- खेलने-कूदने और व्यायाम करने के और क्या-क्या फ़ायदे हैं? लिखिए।
- बड़ों की देख-रेख में योग दिवस (21 जून) के अवसर पर अपनी कॉलोनी में योग शिविर का आयोजन कीजिए। इसमें आप किसी योग गुरु को भी आमंत्रित कर सकते हैं।

Scanned with CamScanner

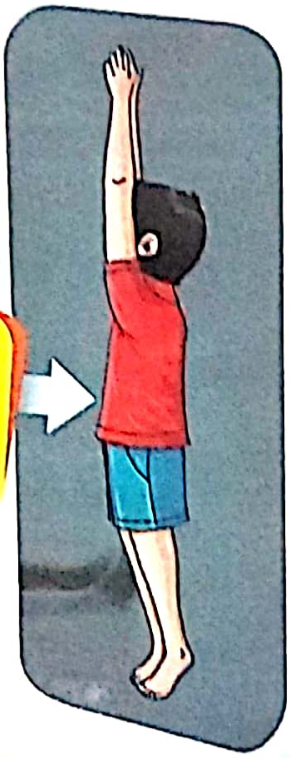
योग

नीचे दिए गए आसनों को योग गुरु की देख-रेख में करने का प्रयास कीजिए-

चित्रानुसार हाथ घुटनों पर सीधे रखकर वज्रासन में बैठिए।



चित्रानुसार बैठकर पैर सीधे कीजिए, फिर दोनों हाथों से पैरों की उँगलियों को पकड़िए।



चित्रानुसार दोनों हाथ ऊपर करके पैरों के पंजों पर खड़े हो जाइए।

चित्रानुसार अपने दोनों पैरों के अँगूठे छूइए। ध्यान रहे, घुटने एकदम सीधे रहने चाहिए।

चित्रानुसार एक पैर दूसरे पैर के घुटने तक ले जाकर रखिए और नमस्कार कीजिए।

चित्रानुसार दायाँ हाथ सामने रखकर उसे दाईं ओर ले जाते हुए अँगूठे का नाखून देखिए।

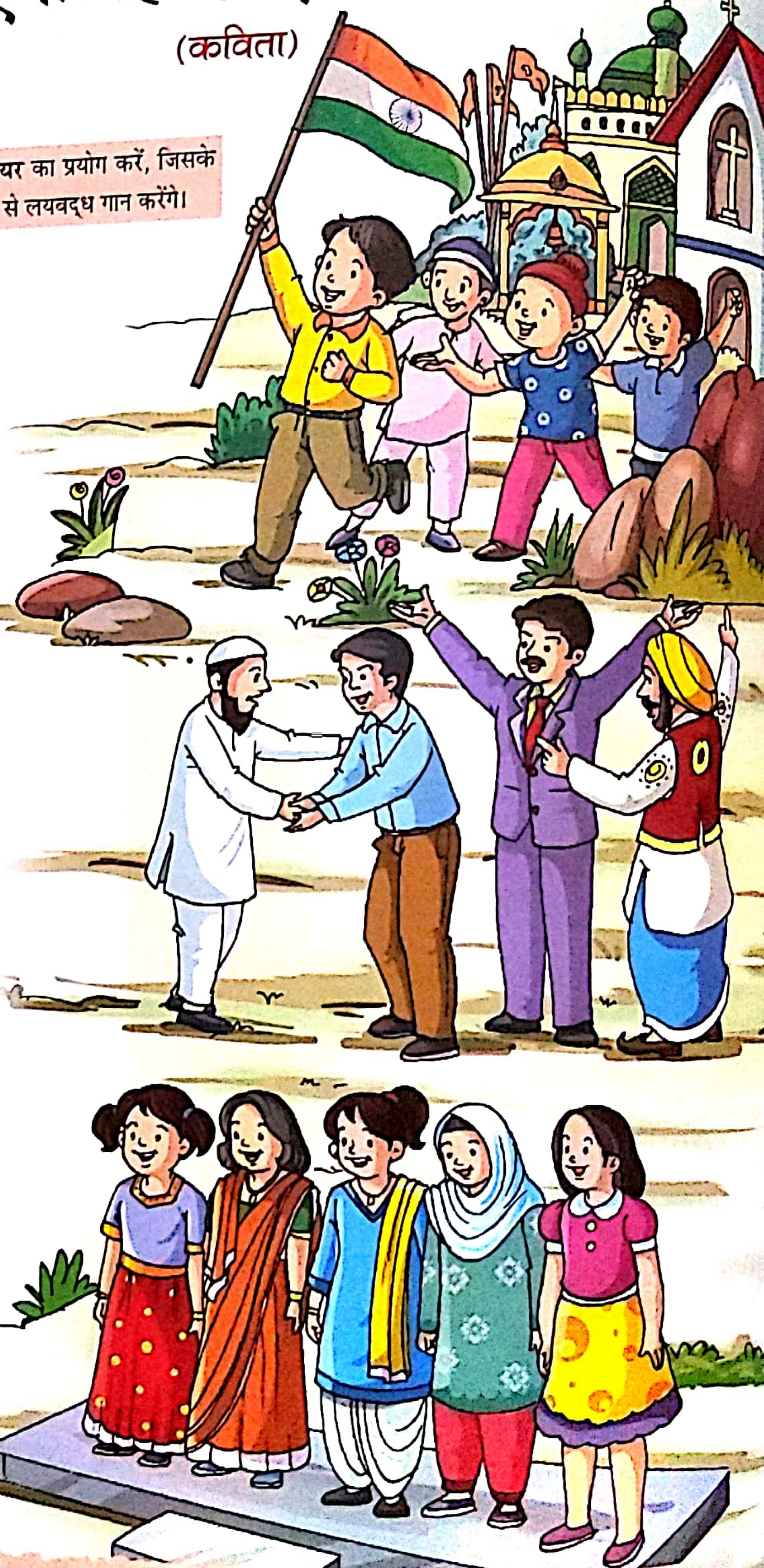
शिक्षक के लिए

- योग करने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें।
- बच्चों को योग दिवस के बारे में बताते हुए यह भी जानकारी दें कि कोई भी आसन योग गुरु की देख-रेख में ही करना चाहिए।

Scanned with CamScanner

एक रहे हैं एक रहेंगे

(कविता)



कक्षा में स्मार्ट बोर्ड पर कॉरडोवा स्मार्ट क्लास सॉफ्टवेयर का प्रयोग करें, जिसके माध्यम से बच्चे इस कविता का रोचक एवं प्रभावशाली ढंग से लयबद्ध गान करेंगे।

एक रहे हैं एक रहेंगे,
कंठ-कंठ से गूँज उठा **स्वर**।
सब भारत माँ के बेटे हैं,
दिल से भाई-भाई हम।
चाहे हिंदू, चाहे मुसलिम,
चाहे सिक्ख, ईसाई हम।
मंदिर, मसजिद, गिरजा अपने,
अपनी धरती, अपना अंबर,
कंठ-कंठ से गूँज उठा स्वर।

अपना देश बड़ा प्यारा है,
आपस में **भाईचारा** है।
अलग वेश-भाषाएँ लेकिन,
जय भारत सबका नारा है।
मिलजुल कर गाते हैं हम सब,
देशभक्ति के गीत यहाँ पर,
कंठ-कंठ से गूँज उठा स्वर।

अलग-अलग **क्षेत्रों** के **वासी**,
सभी भिन्न भाषा के **भाषी**।
कितने ही **समुदाय** मगर सब,
कहलाते हैं भारतवासी।
कैसे-कैसे **शत्रु** भागते,
आख़िर, हम से मुँह की खाकर।
एक रहे हैं एक रहेंगे,
कंठ-कंठ से गूँज उठा स्वर।

संदेश: हम सब एक हैं।

शिक्षक के लिए

- बच्चों को इस कविता को याद करके विद्यालय में होने वाले विशेष कार्यक्रमों में सुनाने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों को यह कविता 15 अगस्त एवं 26 जनवरी पर समूह में गाने के लिए तैयार करवाएँ।

Scanned with CamScanner

शब्द-अर्थ

कंठ	– गला	स्वर	– आवाज़	क्षेत्र	– स्थान
वासी	– निवासी, रहने वाला	भाईचारा	– बंधुत्व, एकता का भाव	शत्रु	– दुश्मन
समुदाय	– समूह, संस्था	भाषी	– बोलने वाला	देशभक्ति	– देशप्रेम

वाचन/श्रुतलेख– कंठ, गूँज, ईसाई, मसजिद, भाईचारा, क्षेत्र, समुदाय, भिन्न।

अभ्यास

कक्षा में स्मार्ट बोर्ड पर कॉरडोवा स्मार्ट क्लास सॉफ्टवेयर के माध्यम से इस पाठ का अभ्यास-कार्य कराएँ।

पाठ से

मौखिक

सोचिए और बताइए–

(क) हम सब किसकी संतान हैं?

(ख) भारत देश बड़ा प्यारा क्यों है?

(ग) यह कविता आपको क्या संदेश देती है?

लिखित

1. **दी गई कविता की पंक्तियाँ पूरी कीजिए–**

अलग-अलग ....,

.... भाषी।

कितने ही .... सब,

कहलाते ....।

2. **दिए गए प्रश्नों के उत्तर कुछ शब्दों में लिखिए–**

(क) अपना देश कैसा है? ....

(ख) सबका क्या नारा है? ....

(ग) हम सब मिलकर किसके गीत गाते हैं? ....

(घ) भाषा, समुदाय आदि भिन्न होने के बाद भी सब क्या कहलाते हैं? ....

Scanned with CamScanner

3. दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखिए–

(क) कविता के अनुसार लोग किस-किस तरह से बँटे हुए हैं?

(ख) कविता में कवि ने किस-किसको अपना बताया है?

(ग) कवि ने अपने देश के बारे में क्या-क्या कहा है?

(घ) शत्रु के बारे में कवि ने क्या कहा है?

(ङ) इस कविता का मूलभाव लिखिए।

पाठ से आगे

आपकी सोच-समझ

(क) क्या आपको भारतवासी होने पर गर्व है? यदि हाँ, तो क्यों?

(ख) आपस में कोई भेदभाव न हो, इसके लिए आप क्या करेंगे?

भाषा की दुनिया

पर्यायवाची, अनुस्वार-अनुनासिक, 'है' और 'हैं', मुहावरे

1. दिए गए शब्दों के दो-दो पर्यायवाची शब्द छाँटकर लिखिए–

देश – ....

माँ – ....

शत्रु – ....

नदी – ....

बेटा – ....

दुश्मन तटिनी जननी सुत सरिता वतन माता मुल्क पुत्र बैरी

2. दिए गए शब्दों में अनुस्वार (ं) या अनुनासिक (ँ) लगाकर लिखिए–

मा –	गूज –	मदिर – ....
कठ –	अबर –	मुह – ....

3. 'है' और 'हैं' में अंतर समझकर खाली जगह भरिए–

(क) हम भारतवासी कहलाते ....।

(ख) सब भारत माँ के बेटे ....।

(ग) अपना देश बड़ा प्यारा ....।

(घ) हम सब मिलजुल कर गाते ....।

(ङ) हमारा तिरंगा सबसे न्यारा ....।

(च) यह कविता अच्छी ....।

Scanned with CamScanner

4. 'मुँह की खाना' मुहावरे का अर्थ है– बुरी तरह हारना। अब आप इस मुहावरे का वाक्य में प्रयोग कीजिए–

....

रचनात्मक

ये भी जानें

- भारत में अलग-अलग क्षेत्रों, भाषाओं तथा संस्कृति के लोग निवास करते हैं। लेकिन भारत की विविधता ही पूरे विश्व में 'एकता के भाव' का संचार करती है। भारत में सभी लोगों को अपने-अपने ढंग से जीवन जीने की पूरी आज़ादी है।

खोजबीन

- किन्हीं चार राज्यों के खान-पान तथा पहनावे के बारे में जानकारी हासिल करके चार्ट पेपर पर चित्र के माध्यम से दर्शाइए।

आओ कुछ नया करें

- 'एक रहे हैं एक रहेंगे' कविता का लयबद्ध गान कीजिए।
- 'हम भारतवासी' विषय पर एक भाषण प्रतियोगिता का आयोजन कीजिए।
- 'हिंद देश के निवासी, सभी जन एक हैं।' इस गीत को याद करके लिखिए।

हँसने की बारी