

Subject – Hindi

Lesson –6 स्वस्थ तन सुखी जीवन

class – 5th

सोचें और बताएँ

- बच्चे किस पर गेम खेल रहे थे?
उत्तर—बच्चे मोबाइल पर गेम खेल रहे थे।
- सुषमा ने उनके बीच जाकर क्या कहा?
उत्तर—सुषमा ने उनके बीच जाकर कहा, अरे! क्या मिल जाएगा तुम्हें इन खेलों से? दादाजी के पास बैठोगे तो काम की बात सीखोगे।
- स्वस्थ तन से सुखी जीवन कैसे होता है?
उत्तर—शरीर स्वस्थ है तो जीवन सुखी होता है। भोजन करने, हँसने-हँसाने, खेलने-काम करने का मन करता है। नींद अच्छी आती है। आलस्य नहीं रहता। इस प्रकार स्वस्थ शरीर से जीवन सुखी रहता है।

लिखें

- रिक्त स्थानों की पूर्ति करें—
(सफाई, अच्छा स्वास्थ्य, गंदगी)
(अ) बुरी बात है गंदगी । अच्छी बात है सफाई ।
(ब) हँसो और हँसाओ अच्छा स्वास्थ्य पाओ।
उत्तर—(अ) गंदगी, सफाई (ब) अच्छा स्वास्थ्य।
- सही उत्तर का क्रमाक्षर छौटकर कोष्ठक में लिखें—
(अ) दादाजी ने बच्चों को शावाशी 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। (घ)
(ब) “तंदुरुस्त हों तो हमें सब कुछ अच्छा लगता है।” यह बात कही—
(क) दादीजी ने (ख) माताजी ने
(ग) बच्चों ने (घ) दादाजी ने (घ)
उत्तर—(अ) (घ) (ब) (घ)।
- शाम के समय दादाजी कहाँ बैठे थे?
उत्तर—शाम के समय दादाजी चौक में मुड़डे पर बैठे हुए थे।
- ‘अरे! क्या मिल जाएगा तुम्हें इन खेलों में,’ यह बात किसने किसको कही?
उत्तर—यह बात माँ सुषमा ने तोषी, बिट्टू और हनी तीनों बच्चों से कही।
- किरायेदार के बच्चों का क्या नाम था?
उत्तर—किरायेदार के बच्चों का नाम खुशी एवं अनु था।
- दादाजी की भी हैं ऐनक के घरे से भी बाहर तक क्यों और कब आई?
उत्तर—दादाजी की भी हैं ऐनक के घरे से भी बाहर तक किरायेदार के बच्चों के हाथ-पाँव की गंदगी को देखकर आई।

7. उन पंक्तियों को लिखिए, जिनमें साफ-सफाई की बात आई हो?

उत्तर—साफ-सफाई रखो। भाई अच्छी तबीयत हो, उसके लिए साफ-स्वच्छ रहना और वातावरण को भी साफ-सुथरा रखना जरूरी है। बुरी बात है गंदगी! अच्छी बात है सफाई। गंदगी बीमारी लाती है सफाई हमें बचाती है।

8. आपके विद्यालय में स्वास्थ्य संबंधी कौन-कौन सी गोलियाँ दी जाती हैं? लिखो।

उत्तर—हमारे विद्यालय में पेट की बीमारियों के लिए डी वार्मिंग तथा तरोंताजा रहने के लिए आयरन व कैल्शियम की गोलियाँ दी जाती हैं।

भाषा की बात

• 'धूप से हमें विटामिन डी मिलता है। रेखांकित शब्द सर्वनाम शब्द है, इसी प्रकार पाठ में आए सर्वनाम शब्द छँटें।

उत्तर—तुम्हें, आप, उसके, वे, उनके, हमे, हमारे, तुमने, मेरी, हमारी।

• हमें शुद्ध पानी ही पीना चाहिए। रेखांकित शब्द 'शुद्ध' विशेषण है, विशेषण शब्दों वाले पाँच वाक्यों को पाठ में से छँटकर लिखें।

उत्तर—(i) कल भी तो कहानियों में अच्छी बातें समझाई थीं।

(ii) मैल जम जाए तो मोटे कपड़े से रगड़कर उतारना चाहिए।

(iii) गंदे कपड़ों में कीटाणु हो सकते हैं।

(iv) खुली धूप और ताजी शुद्ध हवा स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

(v) "हँसो और हँसाओ अच्छा स्वास्थ्य पाओ।"

यह भी करें

• स्वस्थ रहने के तरीके क्या-क्या हो सकते हैं? उनके न अपनाने से क्या हानि हो सकती है? सारणीबद्ध करें—

स्वस्थ रहने के तरीके	न अपनाने पर हानि
साफ-सफाई रखनी चाहिए।	गंदगी बीमारी लाती है। रोजना नहाना चाहिए। पसीने में धूल के कण मिलकर बदबू करते हैं। त्वचा के छिद्र बंद हो जाते हैं।
सुबह-शाम दाँत साफ करने चाहिए।	मुँह में कीटाणु जमा हो जाते हैं और दाँत खराब हो जाते हैं।
शुद्ध पानी पीना चाहिए।	गंदा पानी पीने से हम बीमार पड़ जाते हैं।
शारीरिक व्यायाम करना चाहिए।	तबियत अच्छी नहीं रहती और स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

• साफ-सफाई से क्या-क्या लाभ हैं, अपने शब्दों में लिखकर अपनी कक्षा में सुनाएँ।

उत्तर—साफ-सफाई से शरीर और दिमाग स्वस्थ रहता है। बीमारी होने का भय नहीं रहता है। शरीर तरोंताजा रहता है। आलस्य नहीं आता है। भूख अच्छी लगती है और भोजन जल्दी पच जाता है। रात को नींद अच्छी आती है और दिन-भर फुर्ती बनी रहती है।