



7

सेहत है अनमोल

लिखिए

1. सही उत्तर पर ✓ का निशान लगाइए—
क. पौष्टिक तत्वों का खजाना है—
ख. हम बीमार पड़ने लगते हैं—
2. उचित शब्द चुनकर वाक्य पूरे कीजिए—

नाखून, स्वास्थ्य, सैर, शारीरिक, खेलों

क. सुबह जल्दी उठकर "सैर" करना चाहिए।

ख. "खेलों" की स्वस्थ रहने में महत्वपूर्ण भूमिका है।

ग. एक ही जगह बैठे रहने से "शारीरिक" विकास रुक जाता है।

✓ घर का खाना

✓ पौष्टिक तत्वों की कमी से

घ. हाथ-पैरों के "नाखून" समय-समय पर काटने चाहिए।

ङ. "स्वास्थ्य" बड़ा अनमोल है।

3. वाक्य पढ़कर ✓ या ✗ का निशान लगाइए—

क. सुबह देर तक सोना चाहिए।

ख. जंक फूड से हमारे शरीर का विकास नहीं होता।

ग. बच्चों को मिष्ठान भी खाने चाहिए।

✗

✓

✓

घ. बाहर खेले जानेवाले खेलों से बीमार होते हैं।

ङ. चाचा जी योग करते हैं।

च. घर के भोजन में पूरे पौष्टिक तत्व नहीं होते।

4. कुछ शब्दों में उत्तर लिखिए—

क. यह पत्र किस बारे में लिखा गया है?

ख. एक ही जगह बैठे रहने से क्या होता है?

ग. बड़ी उम्र के लोग स्वस्थ रहने के लिए क्या करते हैं?

घ. सबसे अनमोल किसे माना गया है?

उ. यह पत्र अच्छे स्वास्थ्य के बारे में लिखा गया है।

उ. एक ही जगह बैठे रहने से शारीरिक विकास रुक जाता है।

उ. बड़ी उम्र के लोग स्वस्थ रहने के लिए योग करते हैं।

उ. सबसे अनमोल स्वास्थ्य को माना गया है।

5. कुछ वाक्यों में उत्तर लिखिए—

क. सुबह देर तक क्यों नहीं सोना चाहिए?

उ. देर तक सोने से हमारी याददाश्त और एकाग्रता में कमी आती है इसलिए हमें सुबह देर तक नहीं सोना चाहिए।

ख. चाचा जी स्वस्थ रहने के लिए क्या करते हैं?

उ. चाचा स्वस्थ रहने के लिए घर पर ही योग करते हैं।

ग. पाचन-तंत्र कैसे मजबूत होता है?

उ. रोजाना कम-से-कम एक घंटा बाहर निकलकर खेलने से पाचन-तंत्र मजबूत होता है।

घ. इस पत्र से मिली सीख को अपने शब्दों में लिखिए।

उ. हमें सुबह जल्दी उठकर सैर पर जाना चाहिए। फ़ास्ट फूड के बजाय घर का बना खाना, घी, मक्खन, दूध और फल खाना चाहिए। कम से कम एक घंटा बाहर जाकर खेलना चाहिए। साफ़-सफ़ाई से रहना चाहिए। हमारा स्वास्थ्य अनमोल है इसलिए इसका ध्यान रखना चाहिए।

ङ. घर का खाना पौष्टिक तत्वों का खजाना है— कैसे?

उ. घर के खाने में ताज़ी सब्जियों का प्रयोग होता है। घर में स्वच्छतापूर्वक मसाले तैयार किए जाते हैं। शरीर के लिए आवश्यक सभी पौष्टिक सामग्रियों का प्रयोग किया जाता है। घर में बनी चपाती, चावल, दूध, दही, सलाद, दालें, सब्जियाँ आदि हमारे शरीर को हर आवश्यक पौष्टिक तत्व प्रदान करती हैं। इसलिए घर का खाना पौष्टिक तत्वों का खजाना है।

समझिए व्याकरण संबोध

1. अनेक शब्दों के लिए एक शब्द लिखिए—

क. स्फूर्ति देनेवाला — "स्फूर्तिदायक"

ख. जिसका मोल न आँका जा सके — "अनमोल"

ग. जिसमें अधिक बल हो — "बलशाली"

घ. जिसका आचरण अच्छा हो — "शिष्टाचारी"

ङ. पुष्ट करनेवाला — "पौष्टिक"



2. उचित स्थान पर नुक्ता लगाकर शब्द दोबारा लिखिए—

लजीज — “लजीज”

फिक्र — “फिक्र”

पिज्जा — “पिज्जा”

साफ — “साफ”

मजबूत — “मजबूत”

सब्जी — “सब्जी”

3. अब आप भी दिए गए उत्तर के लिए प्रश्न बनाइए—

जंक फूड  “शौर्य को कौन-सा खाना पसंद था?”
“पिज्जा, बर्गर, चिप्स आदि क्या कहलाते हैं?”
“कौन-सा आहार शरीर का विकास नहीं करता?”



8

सम्मान की रक्षा

घ. भाट ने पगड़ी मिलने की पूरी कहानी किसे सुनाई?
 ङ. भाट ने पगड़ी मिलने की पूरी कहानी अकबर को सुनाई।

3. सोचिए/मूल्यपरक प्रश्न

- ◇ अकबर के समक्ष महाराणा प्रताप की पगड़ी अपने सिर से उतारने के पीछे भाट की क्या कोई और भी मंशा हो सकती थी?
- उ. अकबर के समक्ष महाराणा प्रताप की पगड़ी अपने सिर से उतारने के पीछे भाट की मंशा यह हो सकती थी कि वह महाराणा प्रताप के प्रति अपने प्रेम, ईमानदारी और सम्मान प्रकट कर रहा हो या फिर यह बताने के लिए कि महाराणा प्रताप अकबर के सामने कभी नहीं झुकेगा।

लिखिए

1. सही उत्तर पर ✓ का निशान लगाइए—

क. महाराणा प्रताप कहाँ के राजा थे?

✓ मेवाड़

ख. भाट ने महाराणा प्रताप को किस चीज़ की प्रशंसा में कविता सुनाई?

✓ वीरता

ग. अकबर के राज्य की राजधानी कहाँ थी?

✓ आगरा

2. कुछ शब्दों में उत्तर लिखिए—

क. मेवाड़ की स्वतंत्रता बनाए रखने के लिए महाराणा प्रताप ने क्या किया?

उ. मेवाड़ की स्वतंत्रता बनाए रखने के लिए महाराणा प्रताप ने अपने सभी सुखों का बलिदान कर दिया।

ख. महाराणा प्रताप क्या सुनकर बहुत प्रसन्न हुए?

उ. महाराणा प्रताप भाट द्वारा अपनी वीरता पर गाई गई कविताओं को सुनकर बहुत प्रसन्न हुए।

ग. अकबर के दरबार में पहुँचकर भाट ने क्या किया?

उ. अकबर के दरबार में पहुँचकर भाट ने अकबर के सामने महाराणा प्रताप की दो हुई पगड़ी अपने सिर से उतार ली और फिर सिर झुकाकर बादशाह को प्रणाम किया।

घ. अकबर को क्या देखकर आश्चर्य हुआ?

उ. जब अकबर ने भाट को अपने सिर से पगड़ी उतारते हुए देखा तो उन्हें बड़ा आश्चर्य हुआ।

3. कुछ वाक्यों में उत्तर लिखिए—

क. भाट के आधार पर महाराणा प्रताप का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

उ. महाराणा प्रताप भारत के मेवाड़ राज्य के राजा थे। वह एक प्रतापी और वीर योद्धा थे। महाराणा प्रताप ने अपने मेवाड़ राज्य को एक स्वतंत्र राज्य बनाए रखने के लिए अपने सभी सुखों का बलिदान कर दिया था।

ख. महाराणा प्रताप ने भाट को पुरस्कारस्वरूप क्या-क्या दिया?

उ. महाराणा प्रताप ने भाट को पुरस्कारस्वरूप अपनी पगड़ी और अपनी बहुमूल्य मोतियों की माला दी।

ग. भाट ने पगड़ी उतारने का क्या कारण बताया?

उ. भाट ने पगड़ी उतारने का यह कारण बताया कि यह पगड़ी महाराणा प्रताप के सिर की शोभा थी। उनका सिर आज तक किसी के सामने नहीं झुका। उनके सम्मान को रक्षा के लिए मैंने उनको दो हुई पगड़ी आपके सामने झुकने से पहले ही उतार ली।

घ. अकबर भाट की बातों को सुनकर क्या बोले?

उ. अकबर भाट की बातों को सुनकर बोले—“भाट जी, आप सही कहते हैं। राणा प्रताप जैसे स्वाभिमानी और स्वतंत्रता प्रिय लोग विरले ही होते हैं।”



समझिए व्याकरण संबोध

1. उचित शब्दों द्वारा वाक्य पूरे कीजिए—

क. महाराणा प्रताप मेवाड़ “के” “” राजा थे।

ख. भाट “ने” दरबार “में” स्वरचित कविता सुनाने “की” आज्ञा माँगी।

ग. पुरस्कार “के” रूप “में” उन्होंने अपनी पगड़ी भाट “के” सिर “पर” रख दी।

घ. सुंदर वस्त्रों “से” सुसज्जित भाट अकबर “के” दरबार “में” जा पहुँचा।

2. शब्दों को जोड़कर नया शब्द बनाइए—

युद्ध + भूमि = युद्धभूमि

बहु + मूल्य = बहुमूल्य

स्व + अभिमानी = स्वाभिमानी

बलि + दान = बलिदान

स्व + रचित = स्वरचित

उप + स्थित = उपस्थित

स्वतंत्र + ता = स्वतंत्रता

अ + मूल्य = अमूल्य

3. उचित विराम-चिह्न लगाइए—

क. एक दिन भाट घूमता-घूमता आगरा पहुँचा।

ख. राणा ने सहर्ष आज्ञा दे दी।

ग. पूरी सभा “वाह-वाह” से गूँज उठी।

घ. “बादशाह सलामत! यह पगड़ी स्वाभिमानी प्रताप के सिर की शोभा थी।”

4. अंतर समझिए—

छात्र इसे स्वयं अध्यापिका की सहायता से करें। अध्यापिका बच्चों को प्रश्न में दिए गए शब्दों को पढ़कर तथा उनके अर्थों को पढ़कर समझाते हुए शब्दों में अंतर को स्पष्ट करें।