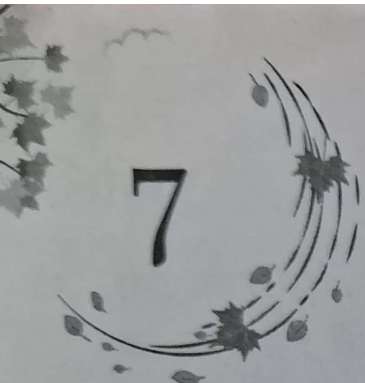




7

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' करनी चाहिए।

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

ग. एक ही जगह बैठे रहने से 'शारीरिक' विकास रुक जाता 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 मिष्ठान्न भी खाने चाहिए।

✓ घर का खाना

✓ पौष्टिक तत्वों की कमी से

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

ड. 'स्वास्थ्य' बड़ा अनमोल है।

✗

घ. बाहर खेले जानेवाले खेलों से बीमार होते हैं।

✓

ड. चाचा जी योग करते हैं।

✓

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

✗

✓

✗

आदि हमारे शरीर का हर आवश्यक भाग एक...

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...

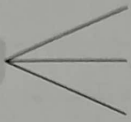
पिज्जा — ...पिज्जा...

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?...

पाठ - ४ सेहत है अनमोल

* इस पत्र में स्वस्थ जीवन शैली अपनाने पर बल दिया है क्योंकि स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है।

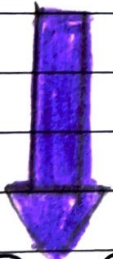
सुबह जल्दी
उठना



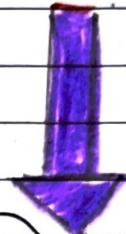
जल्दी सोना



शरीर की
साफ सफाई



नियमित खेल



पौष्टिक भोजन



व्यायाम

श्रुतलेखन शब्द

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| 1. सुबह | 5. याददाश्त | 9. बीमार |
| 2. आदत | 6. प्रोजेन | 10. पौष्टिक |
| 3. सैहत | 7. बलवान | 11. सफ़ाई |
| 4. स्वच्छ | 8. भरपूर | 12. अनमोल |

* शब्दार्थ

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1. सैहत - स्वास्थ्य | 7. शारीरिक - शरीर का |
| 2. तंदुरुस्त - स्वस्थ | 8. स्वच्छ - साफ़ |
| 3. व्यायाम - कसरत | 9. बलवान - जिसमें अधिक बल हो |
| 4. स्फूर्ति - फुरती, तेज़ी | 10. पौष्टिक - शक्ति बढ़ाने वाला |
| 5. लजीज स्वादिष्ट | |
| 6. मिष्ठान्न - मिठाई | |

* कुछ शब्दों में

प्र०१. यह पत्र किस बारे में लिखा गया है?

उत्तर यह पत्र अच्छे स्वास्थ्य के बारे में लिखा गया है।

प्र०२ एक ही जगह बैठे रहने से क्या होता है?

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

प्र०३ बड़ी उम्र के लोग स्वस्थ रहने के लिए क्या करते हैं?

उत्तर बड़ी उम्र के लोग स्वस्थ रहने के लिए योग करते हैं।

प्र०४ सबसे अनमोल किसे माना गया है?

उत्तर सबसे अनमोल स्वास्थ्य को माना गया है।

कुछ वान्यों में

प्र०५ सुबह देर तक क्यों नहीं सोना चाहिए?

उत्तर देर तक सोने से हमारी याददाश्त और एकाग्रता में कमी आती है।

प्र०६ चाचा जी स्वस्थ रहने के लिए क्या करते हैं?

उत्तर चाचा जी स्वस्थ रहने के लिए घर पर ही योग करते हैं।

प्र० 3 पाचन-तंत्र कैसे मजबूत होता है?

उत्तर खोजना कम-से-कम एक घंटा बाहर निकालकर खेलने से पाचन-तंत्र मजबूत होता है।

प्र० 4 घर का खाना पौष्टिक तत्वों का खजाना है- कैसे

उत्तर घर पर बनी चपाती, चावल, दूध, सलाद, दालें सहजियाँ आदि हमारे शरीर को हर आवश्यक पौष्टिक तत्व प्रदान करती हैं।