सेंट एंड्रयूज स्कॉट्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल

9वीं एवेन्यू, आई.पी.एक्सटेंशन, पटपडगंज,दिल्ली – 110092

सत्र – 2024–2025

कक्षा :– तीन | विषय – हिन्दी | पाठ – 4 (स्वास्थ्य ही धन है)

–: कठिन शब्द :–

1. व्यायाम
2. सामर्थ्य
3. हानिकारक
4. स्वस्थ
5. वरदान
6. संचार
7. स्वच्छ
8. प्रसन्न
9. मनुष्य
10. आनंद

–: लघुत्तरीय प्रश्न :–

प्रश्न – 1 कैसा व्यक्ति कभी रोगी नहीं होता?

उत्तर – जिस मनुष्य को व्यायाम की आदत पड़ जाती है, वह कभी रोगी नहीं होता।

प्रश्न – 2 व्यायाम करने वाला स्थान कैसा होना चाहिए?

उत्तर – व्यायाम करने का स्थान खुला, साफ और हवादार होना चाहिए।

प्रश्न – 3 हमें व्यायाम कब–कब करना चाहिए?

उत्तर – हमें व्यायाम प्रतिदिन उचित समय पर करना चाहिए।

प्रश्न – 4 व्यायाम करने के ढंग कौन–कौन से हैं?

उत्तर – व्यायाम करने के अनेक ढंग है जैसे – टहलना, भागना–कूदना, दंड बैठक लगाना, तैरना तथा पी.टी.।

प्रश्न – 5 व्यायाम की आदत पड़ने से क्या होता है?

उत्तर – व्यायाम की आदत पड़ने से मनुष्य कभी रोगी नहीं होता।

–: दीर्घ उत्तरीय प्रश्न :–

प्रश्न – 1 कौन–से बच्चे जल्दी बीमार हो जाते हैं?

उत्तर – कुछ बच्चे प्रातः उठना उचित नहीं समझते। देर–देर तक सोए रहते हैं। ऐसे बच्चे बहुत जल्दी बीमार हो जाते है।

प्रश्न – 2 कौन–से खेलों से शरीर चुस्त और स्वस्थ बनता है?

उत्तर – क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, वॉलीबॉल, कबड्डी, तैराकी, टेनिस आदि खेलों से शरीर चुस्त और स्वस्थ बनता है।

प्रश्न – 3 व्यायाम करने से क्या–क्या लाभ हैं?

उत्तर – व्यायाम करने से शरीर को अनेक लाभ प्राप्त होते हैं, जैसे शरीर में रक्त का संचार बढ़ता है। शरीर हल्का–फुल्का रहता है। मन प्रसन्न रहता है। पाचन शक्ति ठीक रहती है तथा मोटापा भी नहीं बढ़ता।

प्रश्न – 4 स्वास्थ्य को सबसे बड़ी संपत्ति क्यों कहा गया है?

उत्तर – स्वास्थ्य को सबसे बड़ी संपत्ति इसलिए कहा गया है क्योंकि यदि शरीर स्वस्थ नहीं होगा तो मनुष्य के पास कितनी भी संपत्ति क्यों न हो वह उसका आनन्द नहीं ले सकता।

–: वाक्य प्रयोग :–

क. वरदान – वर

वाक्य – हमें ईश्वर से सदैव अच्छे स्वास्थ्य का वरदान माँगना चाहिए।

ख. प्रतिदिन – रोज

वाक्य – हमें व्यायाम प्रतिदिन उचित समय पर करना चाहिए।

ग. स्वच्छ – साफ

वाक्य – हमें अपने आस–पास का वातावरण स्वच्छ रखना चाहिए।

घ. उचित – सही

वाक्य – हमें कार्य को सदैव उचित समय पर करना चाहिए।