

सेंट एंड्रयूज़ सीनियर सेकेंडरी स्कॉट्स स्कूल

9वीं एवेन्यू आई.पी.एक्सटेंशन, पटपड़गंज ,दिल्ली - ११००९२

सत्र: २०२५-२०२६

कक्षा: चार

विषय :हिंदी

पाठ :8 व्यायाम क्यों जरूरी

कठिन शब्द

- 1) चेन्नई
- 2) मस्तिष्क
- 3) व्यायाम
- 4) प्राणायाम
- 5) स्फूर्ति
- 6) क्षमता
- 7) एकाग्रचित्त
- 8) शारीरिक
- 9)रक्त-संचार
- 10)ऑक्सीजन
- 11) बेंगलुरु
- 12) स्वस्थ

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

प्रश्न 1) दादी माँ को अक्षरा के विषय में क्या चिंता हुई?

उत्तर अक्षरा की आँखों में जलन और सर में दर्द रहता था । जिस कारण से वह ठीक से खाना भी नहीं खा पाती थी । इस बात को लेकर दादी को चिंता हुई ।

प्रश्न 2) परीक्षाएँ पास आ जाने पर अक्षरा का व्यवहार कैसा हो गया था?

उत्तर परीक्षा पास आ जाने पर अक्षरा ने कमरे से बाहर निकलना भी कम कर दिया था । वह सारा दिन अपनी किताबें लिए बैठी रहती थी ।

प्रश्न 3) दादी माँ ने रात को खाना खाने के बाद अक्षरा को क्या समझाया ?

उत्तर दादी माँ अक्षरा को समझाया कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। जब शरीर स्वस्थ होता है, तो उसमें नए-नए विचार आते हैं तथा पढ़ी हुई बातें जल्दी से याद हो जाती हैं ।

प्रश्न 4) प्राणायाम किस कहते हैं ?

उत्तर साँस अंदर लेना, उसे रोकना और फिर बाहर निकालना प्राणायाम कहा जाता है ।

प्रश्न 5) अक्षरा की किस बात को सुनकर दादी माँ ने उसकी पीठ थपथपाई ?

उत्तर जब अक्षरा ने कहा ,कि अब मैं रोज़ सुबह सैर करने और व्यायाम करने यहाँ पार्क में आया करूँगी । तब दादी माँ ने अक्षरा की पीठ थपथपाई।

रिक्त स्थान भरिए।

१) आजकल सारा दिन इसकी आँखों में जलन और सर में दर्द होता रहता है ।

२) स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है ।

- ३) अक्षरा की माँ, बेटी की बात सुनकर उसे आश्चर्य से देखने लगी ।
- ४) ओस की गीली घास पर नंगे पैर चलना उसे बहुत अच्छा लग रहा था ।
- ५) व्यायाम से शरीर के साथ मन में भी ताज़गी बनी रहती है ।

वाक्य प्रयोग

१) मेहनत -परिश्रम

मेहनत करने से सफलता अवश्य प्राप्त होती है ।

२) मस्तिष्क- दिमाग

मस्तिष्क हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है ।

३) ताज़गी- ताज़ा होने का भाव

सुबह का समय बहुत ही ताज़गी भरा होता है ।

४) निवास -रहना

मेरे प्रिय मित्र का निवास स्थान दिल्ली में है।

५) भरपूर -पूरी मात्रा में

कलाकारों ने लोगों का भरपूर मनोरंजन किया ।