

अपठित गद्यांश

पढ़ो और करो

प्रश्न 1 नीचे दिए गए गद्यांश को पढ़कर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर लिखिए
शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम बहुत आवश्यक है व्यायाम से शरीर को ताकतवर बनाया जा सकता है व्यायाम से मांशपेशियां सुदृढ़ बनती है इससे आयु बढ़ती है तथा बुढ़ापा एवं रोग शीघ्रता से नहीं आ पाते इससे शरीर चुस्त एवं फुर्तीला रहता है सबल एवं स्वस्थ व्यक्ति हमेशा प्रसन्न रहता है एवं उसकी कार्य करने की क्षमता अधिक होती है इसके विपरीत दुर्बल व्यक्ति न तो अपने परिवार का विकास का पाता है और न ही राष्ट्र का कहा भी गया है स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिक का वास होता है

1. व्यायाम करना क्यों आवश्यक है ?
2. कैसा व्यक्ति अपने परिवार का विकास नहीं कर पाता ?
3. मांशपेशियों सुदृढ़ कैसे बनती है ?
4. शरीर का एक पर्यायवाची शब्द लिखिए
5. स्वस्थ शरीर में ही का -----वास होता है ।
6. स्वस्थ शब्द का विलोम शब्द लिखिए।

प्रश्न 2 नीचे दिए गए गद्यांश को पढ़कर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर लिखिए

स्वच्छता मनुष्य के संतुलित विकास के लिए परम आवश्यक है वैदिक ग्रंथों में स्वच्छता का बहुत व्यापक अर्थ बताया गया है शरीर ,मन वचन और कर्म सबकी शुद्धता वास्तव में इन सबकी स्वच्छता से हमारा जीवन भी व्यापक अर्थ है इसके अंतर्गत अपने शरीर और कपड़े की स्वच्छता के साथ साथ घर और आस पास के वातावरण की स्वच्छता भी सम्मिलित है अस्वच्छता वास्तव में अनेक रोगों की जननी है इसलिए स्वच्छता संबंधी ज्ञान का प्रसार बहुत आवश्यक है इसका प्रारंभ हम विद्यालयी स्तर से कर सकते हैं

1. स्वच्छता की आवश्यकता क्यों है ?
2. वैदिक ग्रंथों में स्वच्छता का क्या अर्थ बताया गया है ?
3. हमारा जीवन कब स्वस्थ ,सुंदर, और आदर्श बन सकता है ?
4. अस्वच्छता से क्या हानि है ?
5. विद्यालयी स्तर पर हम किसका प्रारंभ के सकते हैं ?
6. संतुलित शब्द का विलोम शब्द

