

Assignment Hindi' class -V

पाठ 4 (हम और हमारा स्वास्थ्य) (Reader)

कठिन शब्द (in copy)

शब्द = अर्थ (in copy)

- ① आवश्यक
- ② स्वास्थ्य
- ③ विपरीत
- ④ मस्तिष्क
- ⑤ वातावरण
- ⑥ सुकावट
- ⑦ तौलिया
- ⑧ झाड़ू
- ⑨ डिब्बे
- ⑩ प्रकोप
- ⑪ चिकनगुनिया
- ⑫ मशीन

- ① आवश्यक = जरूरी
- ② ठमग = लौंश
- ③ मस्तिष्क = दिमाग
- ④ द्विद्र = देह
- ⑤ नित्य = रोजाना
- ⑥ शुद्धता = पवित्रता
- ⑦ पौष्टिक = ताकतवर
- ⑧ लवचा = चमड़ी
- ⑨ दृष्ट-पुष्ट = ताकतवर
- ⑩ संदेह = शक
- ⑪ दुषित = गंदी
- ⑫ स्मरण = याद

प्रश्न उ० लिखो :- (in copy और in Book)

(क) अच्छे स्वास्थ्य की झलक हमारे शरीर पर किन-किन रूपों में दिखाई देती है ?
उत्तर :- अच्छे स्वास्थ्य की झलक हमारे शरीर के हिस्से चेहरे की चमक से दिखाई देती है साथ ही, चित्त प्रसन्न रहता है, मन उमंग और उल्लास से भर रहता है।

(ख) हमें स्वच्छता के नियमों का पालन कहाँ-कहाँ करना चाहिए ?

उत्तर :- हमें स्वच्छता के नियमों का पालन तन की, मन की, घर की, और बाहर की सभी के लिए करना चाहिए।

(ग) शरीर की सफाई किस प्रकार करनी चाहिए ?

उत्तर :- शरीर की सफाई प्रतिदिन साबुन से स्नान करना चाहिए जिससे हमारे शरीर पर लगी धूल मिट्टी साफ हो जाय और तौलिये से रगड़ कर साफ करना चाहिए।

(घ) हमें ऐसे क्या क्या उपाय बरतने चाहिए, जिनसे घर मच्छरों से बचा रह सके ?

उत्तर :- हमें अपने घर को मच्छरों से बचाने के लिए घर और बाहर की नालियों की सफाई रखें, अंदर और बाहर गडबों में, खुली टंकियों में, गमलों में, टूटे-फूटे बरतनों में कहीं भी पानी इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए।

(ङ) संतुलित भोजन से आप क्या समझते हैं ? इनमें कौन-कौन सी चीजें शामिल होती हैं ?

उत्तर :- संतुलित भोजन से हमारा तात्पर्य यह है कि हमें तथा बच्चों को अधिक से अधिक दूध-दही और हरी सब्जियों का प्रयोग करना चाहिए। इनमें अनाज दाल, सब्जी, गूड़, शक्कर, घी-तेल, दूध, दही, अंडा, मांस-मदनी आदि शामिल होती हैं।

(च) शरीर को स्वस्थ और पुष्ट रखने के लिए क्या-क्या उपाय किए जाने चाहिए ?

उत्तर :- शरीर को स्वस्थ और पुष्ट रखने के लिए सुली हवा में सैर करनी तथा व्यायाम करना चाहिए।

विलोम शब्द लिखो :- (in Book)

स्वच्छ = अस्वच्छ

स्वस्थ = अस्वस्थ

अधिक = कम

प्रसन्न = अप्रसन्न

नीचे लिखे वाक्यों में से विशेषण और विशेष्य ढूँढकर लिखिए - in Book

	<u>विशेषण</u>	<u>विशेष्य</u>
(क) अच्छा स्वास्थ्य आवश्यक है।	अच्छा	स्वास्थ्य
(ख) त्वचा पर छोटे-छोटे छिद्र होते हैं।	छोटे-छोटे	छिद्र
(ग) हमें साफ तैलिये का प्रयोग करना चाहिए।	साफ	तैलिया
(घ) पौष्टिक भोजन हमें स्वस्थ बनाता है।	पौष्टिक	भोजन
(ङ) प्रतिदिन एक फल अवश्य खाना चाहिए।	एक	फल

वाक्य बनाओ :- (in Book)

स्वच्छ = हमें स्वच्छ पानी पीना चाहिए।

संतुलित = हमें पौष्टिक और संतुलित भोजन करना चाहिए।

वातावरण = हमारे शरीर पर बाहरी वातावरण की धूल मिट्टी जम जाती है।

स्वास्थ्य = अच्छा स्वास्थ्य ही सुखमय जीवन का आधार है।

उल्लास = अच्छे स्वास्थ्य होने से हमारा मन उमंग और उल्लास से भरा होता है।

क्र-30 लिखो in (Book) & (in Copy)

(क) हमारा स्वास्थ्य रहना क्यों आवश्यक है ?
उत्तर :- अच्छा जीवन जीने के लिए स्वास्थ्य रहना आवश्यक है।

(ख) अस्वस्थ व्यक्ति कैसा रहता है ?
उत्तर :- अस्वस्थ व्यक्ति उदास और चिड़चिड़ा रहता है।

(ग) शरीर के छिद्र क्या काम करते हैं ?
उत्तर :- शरीर के छिद्र शरीर का पसीना बाहर निकालने का काम करते हैं।

(घ) हमें कैसा पानी पीना चाहिए ?

उत्तर :- हमें साफ पानी पीना चाहिए।

(ङ) हमें कैसी हवा में ब्रूमना चाहिए ?

उत्तर :- हमें खुली हवा में ब्रूमना चाहिए।