

FOLLOWS
NEP 2020
NCF-FS 2023

Fortune
Excellence in Education



अनुभवी
लेखकों द्वारा
तैयार की गई

नैतिक शिक्षा एवं सामान्य ज्ञान

लेखक :
नितिन सक्सेना
एम०ए० (हिंदी)

सहायक पेटिका
1-5

Foundational Stage

नैतिक शिक्षा एवं सामान्य ज्ञान-1

खंड-क : नैतिक शिक्षा

पाठ-1

प्रातः स्तुति

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) बच्चे ईश्वर से प्रार्थना कर रहे हैं।
(ख) हमें देश में अपना सब कुछ बलिदान कर देना चाहिए।
(ग) बच्चे पढ़-लिखकर विद्वान बनना चाहते हैं।
(घ) बच्चे ईश्वर से अच्छे कर्म करने के लिए भगवान से वरदान माँग रहे हैं।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) नादान (ख) लिखाना (ग) बचाना (घ) बलिवेदी

3. उचित मिलान कीजिए-

- उत्तर- (क) (ii) (ख) (iii) (ग) (iv) (घ) (v) (ङ) (i)

4. कविता का भाव अपने शब्दों में लिखिए-

- उत्तर- बच्चे भगवान से वरदान माँग रहे हैं कि वे उन्हें अच्छी राह दिखाएँ, जिससे हम पढ़-लिखकर विद्वान बनें। बच्चे सच्चा ज्ञान प्राप्त करके अपने देश तथा अपने माता-पिता का जगत में नाम करना चाहते हैं।

पाठ-2

शिष्टाचार

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) हमारे जिस व्यवहार से दूसरे लोग प्रसन्न होते हैं और उसे अच्छा समझते हैं, उसे 'शिष्टाचार' कहते हैं।
(ख) बड़ों से बात करते समय विनम्रता और आदर से।
(ग) पूजा-घर, मंदिर और रसोईघर में शांत और साफ-सुथरे होकर जाना चाहिए।
(घ) घर आए व्यक्तियों के साथ विनम्र और आदरपूर्ण करना चाहिए।
(ङ) मित्रों के आगमन पर प्रसन्नतापूर्वक उनका स्वागत और आदर करना चाहिए।
(च) हमें शिष्ट बनने के लिए अनुशासन में रहकर मधुर व्यवहार करना चाहिए।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) धक्का-मुक्की (ख) आदर (ग) धीरे
(घ) अभिवादन (ङ) धन्यवाद (च) स्वागत

3. निम्नलिखित वाक्यों में सही कथन के आगे (✓) तथा गलत कथन के आगे (×) का निशान लगाइए-

- उत्तर- (क) × (ख) ✓ (ग) ✓ (घ) × (ङ) ✓ (च) ×

पाठ-3
हमारे गुरु
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) संत कबीर ने भगवान से बढ़कर गुरु को बताया है।
(ख) मुक्ति प्राप्त करने का रास्ता हमें गुरु ही बताते हैं।
(ग) भगवान तक पहुँचने का मार्ग हमें गुरु ने बताया है।
(घ) विद्यालय में हमारे गुरु हमारा मार्ग-दर्शन करते हैं।
(ङ) हमें भगवान और शुरु में गुरु के चरण पहले छूने चाहिए।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) अध्यापक (ख) अध्यापकों (ग) ईश्वर (घ) पाय

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (×) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर- (क) ✓ (ख) ✓ (ग) × (घ) × (ङ) ×

पाठ-4

हंस का न्याय
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

- उत्तर- (क) नीम के पेड़ पर चिड़िया का घोंसला था।
(ख) एक दिन उस पेड़ पर एक चालाक कौआ आया। उसने चिड़िया से कहा-“यह घोंसला मेरा है। इसमें मैं रहूँगा।”
(ग) न्याय के लिए चिड़िया और कौआ पक्षियों के राजा हंस के पास गए।
(घ) हंस ने अपना अंतिम फैसला सुनाते हुए कहा-“घोंसला चिड़िया का ही है और वही उस घोंसले में रहेगी। कौए ने झूठ बोलकर सभी का समय बेकार में नष्ट किया है, इसलिए कौए को आदेश दिया जाता है कि वह इस स्थान को छोड़कर कहीं दूर चला जाए।”
(ङ) कभी किसी दूसरे की वस्तु पर अपना अधिकार नहीं जताना चाहिए क्योंकि सच्चाई सामने आने पर वह सभी की नजरों में गिर जाता है।

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) नीम (ख) घोंसला (ग) चिड़िया (घ) प्रसन्न

3. सही वाक्य के सामने (✓) तथा गलत वाक्य के सामने (×) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर- (क) × (ख) ✓ (ग) × (घ) ×

4. किसने कहा?

- उत्तर- (क) कौए ने (ख) कौए ने (ग) सभी पक्षियों ने
(घ) चिड़िया ने (ङ) हंस ने

5. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर- (क) (ii) (ख) (i) (ग) (ii)

पाठ-5
आज्ञाकारी शिष्य आरुणी
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर-** (क) गुरुजी का नाम उद्दालक था।
(ख) आरुणी एक आज्ञाकारी और कर्तव्यनिष्ठ शिष्य था।
(ग) खेत की मेड़ टूट जाने के कारण पानी बह रहा था।
(घ) आरुणी में टूटी मेड़ पर वयं लेटकर खेत का पानी रोका।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर-** (क) खेती (ख) आश्रम (ग) गुरु जी (घ) आरुणी

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (X) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर-** (क) X (ख) ✓ (ग) X (घ) ✓

पाठ-6
समय पर कर्म करना ही भगवान की पूजा
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर-** (क) बुरे कामों का बुरा फल होता है।
(ख) मनुष्य को हर काम सही समय पर ही करना चाहिए। इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिए कि बीता हुआ समय वापस नहीं आता। समय बड़ा मूल्यवान होता है। हमें समय को नष्ट नहीं करना चाहिए।
(ग) यदि तुम दो मिनट भी देर से पहुँचोगे तो रेलगाड़ी तुम्हें नहीं मिलेगी और यदि समय पर रेलवे स्टेशन पहुँच जाओगे तो रेलगाड़ी मिल जाएगी। रेलगाड़ी के निकल जाने पर तुम्हें दुःख होगा और काम बिगड़ जाएगा।
(घ) ठीक समय पर सही काम करने वाले मनुष्य से भगवान भी प्रसन्न रहता है। ऐसे मनुष्य पर भगवान की कृपा बनी रहती है।
(ङ) भगवान की सच्ची पूजा सच्चे मन से अच्छे कर्म और समय पर अपने काम करना है।
(च) भगवान कृष्ण ने गीता में अर्जुन को अपना कर्तव्य करने का उपदेश दिया है।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर-** (क) कर्म, फल (ख) बहुत मूल्यवान (ग) समय
(घ) चैन (ङ) पूजा

3. नीचे कुछ शब्द लिखे हैं जो एक-दूसरे से संबंधित हैं। उनको मिलाकर सही जोड़े बनाइए-

- | उत्तर- | 'अ' | 'ब' |
|---------------|-------------------------|-----------------------|
| (क) | बुरे कर्मों का फल | आदत डालनी चाहिए। |
| (ख) | ठीक समय पर किया गया | सहायता करता है। |
| (ग) | तुम्हारे साथी तुम्हारी | बुरा ही होता है। |
| (घ) | हमें समय पर काम करने की | काम सदा पुरा होता है। |
| (ङ) | भगवान भी उसकी | मजाक उड़ाएंगे। |

पाठ-7
मेहनत का फल
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर-** (क) मेहनत का फल बड़ा मीठा होता है क्योंकि परिश्रम से सफलता मिलती है और मनुष्य अपने लक्ष्य को प्राप्त करता है।
 (ख) एक बार गुरु द्रोणाचार्य ने पांडवों और कौरवों को बुलाकर कहा-“तुम लोगों ने धनुर्विद्या के सभी दाँव-पेंच सीख लिए हैं। अब मैं तुम्हारी परीक्षा लूँगा। मैं यह देखना चाहता हूँ कि तुममें से किसने मेहनत और लगन से यह विद्या सीखी है।”
 (ग) चिड़िया की आँख को बेधने में अर्जुन सफल हुआ।
 (घ) मेहनती मनुष्य के दो गुण-वह निडर और लगनशील होता है।
 (ङ) लगातार प्रयत्न से अवश्य सफलता मिलती है। यही परिश्रम का फल है।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर-** (क) सफल (ख) लाभ (ग) स्वस्थ (घ) दूर (ङ) लक्ष्य

3. नीचे कुछ शब्द लिखे हैं जो एक-दूसरे से संबंधित हैं। उनका मिलाकर सही जोड़े बनाइए-

उत्तर-

‘अ’	‘ब’
(क) मेहनत का फल	कायर होता है।
(ख) आलसी मनुष्य	द्रोणाचार्य।
(ग) पांडवों के गुरु	निडर होता है।
(घ) सफलता के लिए	मीठा होता है।
(ङ) मेहनती व्यक्ति	बार-बार प्रयत्न करो।

पाठ-8
सबसे बड़ा धर्मात्मा
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर-** (क) सेठ ने अपने चारों बेटों से एक धर्मात्मा व्यक्ति को ढूढ़कर लाने को कहा।
 (ख) सबसे बड़े बेटे ने एक धनी व्यक्ति को धर्मात्मा बताया।
 (ग) दूसरे बेटे ने कहा कि पंडित ने चारों धाम की यात्रा की है, ये कभी झूठ नहीं बोलते, कभी क्रोध नहीं करते हैं। नियमित रूप से पूजा-पाठ करते हैं, तो इनसे बड़ा धर्मात्मा और कोन हो सकता है।
 (घ) चोथे बेटे ने किसान को लाकर कहा कि ये यह असहायों की सहायता करता है और सच्चा धर्मात्मा है।
 (ङ) सेठ ने किसान को धर्मात्मा इसलिए मान लिया क्योंकि वह सेवा और भलाई के कार्य करता है।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

उत्तर- (क) धनी (ख) मूर्खता (ग) धर्म
(घ) सेवा (ङ) प्राणियों (च) प्रणाम

3. निम्नलिखित वाक्यों में सही कथन के आगे (✓) तथा गलत कथन के आगे (×) का निशान लगाइए-

उत्तर- (क) ✓ (ख) × (ग) × (घ) ✓ (ङ) ✓ (च) ✓

पाठ-9

लालची ब्राह्मण

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

उत्तर- (क) शेर शिकार करने में असमर्थ इसलिए था क्योंकि वह बूढ़ा और कमजोर हो गया था।

(ख) कुछ दिन पहले ही शेर ने एक धनी स्त्री का शिकार किया था। उस स्त्री का सोने का कंगन शेर के पास था।

(ग) वह उन यात्रियों को देखकर बोला-"अरे, सुनो! यह सोने का कंगन लेते जाओ। इसे मैं दान करना चाहता हूँ।"

(घ) कहानी के अनुसार सच्चा दान वह है जो बिना किसी लालच और स्वार्थ के दिया जाए।

(ङ) ब्राह्मण अपने लालची स्वभाव के कारण मारा गया।

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

उत्तर- (क) बूढ़ा (ख) धनी (ग) ब्राह्मण (घ) ब्राह्मण

3. सही वाक्य के सामने (✓) तथा गलत वाक्य के सामने (×) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) ✓ (ख) ✓ (ग) × (घ) ×

4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) (i) (ख) (ii)

पाठ-10

साहसी ईशा

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

उत्तर- (क) ईशा एक साहसी लड़की थी।

(ख) ईशा का भाई घर के अंदर सो रहा था।

(ग) जल्द ही आग फैलते-फैलते ईशा के घर तक पहुँच गई।

(घ) ईशा ने अपने भाई की जान बचाई।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

उत्तर- (क) आठ (ख) घर (ग) बुझाने

3. सही वाक्य के सामने (✓) तथा गलत वाक्य के सामने (X) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) ✓ (ख) X (ग) ✓

4. उचित मिलान कीजिए-

उत्तर- (क) (ii) (ख) (iii) (ग) (iv) (घ) (i)

खंड-ग : योग

पाठ-योग

अभ्यास

1. रिक्त स्थानों को भरिए-

उत्तर- (क) योगासन (ख) कोमल, लचीली
(ग) पद्मासन (घ) साँस

2. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

उत्तर- (क) प्राणायाम श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित करने की क्रिया है।
(ख) पद्मासन सबसे अच्छा ध्यान आसन है।
(ग) 1. आसन मन को शांत तथा मौन चिंतन करने में सहायक होते हैं।
2. रक्त शुद्धि और रक्त परिसंचरण में मदद करते हैं।
(घ) इस पाठ में पाँच आसन बताए गए हैं-
(i) प्राणायाम (ii) श्वासन (iii) पद्मासन
(iv) पर्वतासन (v) शशांकासन।

नैतिक शिक्षा एवं सामान्य ज्ञान-2

खंड-क : नैतिक शिक्षा

ईश-वंदना

पाठ-1

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

उत्तर- (क) हम सब नादान बालक हैं।

(ख) ईश्वर को हम माता-पिता मानते हैं क्योंकि उन्हीं ने सबको बनाया है।

(ग) हम दीनों के सुख और भलाई के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते हैं।

(घ) हमारे माता-पिता हमारे लिए परमात्मा के समान हैं।

(ङ) हम ईश्वर का गुणगान और धन्यवाद करने के लिए ईश-वंदना करते हैं।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

उत्तर- (क) माता-पिता (ख) दयालु (ग) बुराई

(घ) सेवा (ङ) भलाई

3. निम्नलिखित वाक्यों में सही कथन के आगे (✓) तथा गलत कथन के आगे (×) का निशान लगाइए-

उत्तर- (क) ✓ (ख) × (ग) ✓ (घ) × (ङ) ✓

पाठ-2

ईश्वर सर्वव्यापक-सर्वशक्तिमान है

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

उत्तर- (क) हिरण्यकश्यप ने ब्रह्मा जी से वरदान प्राप्त किया था।

(ख) उसने घोर तप करके ब्रह्मा को प्रसन्न कर लिया और उनसे वरदान प्राप्त कर लिया कि वह न दिन में मरेगा, न रात को, न घर में मरेगा, न बाहर, न धरती पर मरेगा, न आकाश में, न नर से मरेगा, न पशु से, न अस्त्र से मरेगा, न शस्त्र से।

(ग) उसके ईश्वर-भक्त पुत्र का नाम प्रह्लाद था।

(घ) उसने प्रह्लाद को अनेक यातनाएँ दीं, जैसे ऊँचाई से गिरवाना, हाथी से कुचलवाना और आग में बैठाना।

(ङ) नृसिंह भगवान ने संध्या समय चौखट पर बैठकर अपने नाखूनों से उसका पेट फाड़कर उसे मार डाला।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

उत्तर- (क) तप (ख) अहंकारी (ग) यातनाएँ

(घ) ईश्वर (ङ) तीक्ष्ण

3. निम्नलिखित वाक्यों में सही कथन के आगे (✓) तथा गलत कथन के आगे (×) का निशान लगाइए-

उत्तर- (क) ✓ (ख) × (ग) × (घ) ✓ (ङ) ×

पाठ-3
शिष्टाचार
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

- उत्तर-** (क) शिष्टाचार का अर्थ है अच्छे व्यवहार और विनम्र आचरण।
(ख) शिष्टाचार के कारण हमें सबसे प्रेम और सम्मान मिलता है।
(ग) हमें अपने से बड़ों को आदरपूर्वक 'आप' कहकर संबोधित करना चाहिए।
(घ) हमें सदा अच्छे व्यवहार और मधुर बोलने का ध्यान रखना है।

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर-** (क) आदर, सम्मान (ख) प्यार
(ग) बुराई (घ) सत्य

3. सही वाक्य के सामने (✓) तथा गलत वाक्य के सामने (X) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर-** (क) ✓ (ख) X (ग) ✓ (घ) ✓ (ङ) X

4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर-** (क) (iii) (ख) (i)

पाठ-4
अनुशासन में रहना सीखो
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

- उत्तर-** (क) अनुशासन का अर्थ है नियमों का पालन करना और संग्रहित जीवन जीना।
(ख) अनुशासन में समय का पालन, बड़ों का सम्मान, नियमों का पालन अच्छा व्यवहार शामिल हैं।
(ग) अनुशासनहीनता से अव्यवस्था मिलती फैलती है। कार्य बिगड़ते हैं और सम्मान नहीं मिलता।
(घ) मेरा सबसे पहला कर्तव्य अपने माता-पिता और गुरुजनों की आज्ञा का पालन करना है।
(ङ) भय का अनुशासन स्थायी नहीं होता, वह डर के कारण माना जाता है।
(च) आत्मनियंत्रण से हम अपने व्यवहार और इच्छाओं पर नियंत्रण रख पाते हैं, जिससे जीवन सफल और व्यवस्थित बनता है।
(छ) अनुशासन आज्ञाकारिता, आत्मसंयम, समयपालन और परिश्रम जैसे गुणों से जीवित रहता है।
(ज) स्वामी विवेकानंद ने कहा कि अनुशासन जीवन के उत्थान के लिए आवश्यक है और इससे मनुष्य उन्नति करता है।

2. कोष्ठक में से सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे कीजिए-

- उत्तर-** (क) चरित्रवान (ख) कर्तव्य-पालन (ग) प्रिय
(घ) लाभकारी (ङ) मृत्यु (च) दैवी

3. निम्नलिखित वाक्यों में सही कथन के आगे (✓) तथा गलत कथन के आगे (×) का निशान लगाइए—

उत्तर— (क) ✓ (ख) ✓ (ग) × (घ) ✓ (ङ) ✓ (च) ×

4. नीचे एक प्रश्न के तीन उत्तर दिए गए हैं। उनमें एक ही उत्तर सही है। सही उत्तर के सामने (✓) का निशान लगाइए—

उत्तर— (क) (i) (ख) (i) (ग) (i)

पाठ-5

समय अमूल्य

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

उत्तर— (क) समय सबसे मूल्यवान होता है।

(ख) समय को धन से भी अधिक महत्व अंग्रेज देते हैं।

(ग) प्रस्तुत पाठ से हमें शिक्षा मिलती है कि हमें अपना समय कभी भी बेकार नहीं करना चाहिए।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

उत्तर— (क) सदुपयोग (ख) जल्दी (ग) समय

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (×) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) × (ख) ✓ (ग) ✓

पाठ-6

ईमानदारी

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए—

उत्तर— (क) राहुल बहुत गरीब लड़का था। वह मजदूरी करके अपना व अपने परिवार का पेट भरता था।

(ख) तभी उसे दूर एक गाड़ी जाती हुई दिखाई दी। वह समझ गया कि यह महतो की गाड़ी है। उसने यहाँ आराम किया होगा और यहीं उसका बटुआ गिर गया होगा।

(ग) राहुल ने बटुआ महतो को सौंप दिया। महतो अपना बटुआ पाकर बहुत खुश हुआ।

(घ) महतो के बटुए में कुल 6050 रुपये थे।

(ङ) उसने पचास रुपए निकालकर राहुल को देने चाहे, पर उसने इंकार कर दिया और बोला—“मेरे पिता जी ने किसी दूसरे की चीज लेने से मना किया है।”

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

उत्तर— (क) काम (ख) भारी (ग) गाड़ी

(घ) ईमानदारी (ङ) पिता जी

3. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) (ii) (ख) (i)

पाठ-7
एकता में बल
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर-** (क) उस किसान के चार बेटे थे। वे मजे से खाते-पीते और आनंद मनाते थे, परंतु उन भाइयों में आपसी प्रेम नहीं था। वे जरा-जरा सी बात पर एक-दूसरे से झगड़ते रहते थे।
(ख) किसान अपने बेटों के आपसी झगड़ों के कारण दुखी था।
(ग) किसान के बेटे आपसी झगड़े और मन मुटाव के कारण बिखरे हुए थे।
(घ) किसान ने उन्हें समझाया कि एकता में ही बल होता है और मिल-जुलकर रहना चाहिए।
(ङ) अपने पिता की बात सुनकर वे चारों अब एक साथ मिलकर रहने लगे।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर-** (क) आनंद (ख) उम्र (ग) बेटों (घ) एकता

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (×) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर-** (क) ✓ (ख) × (ग) × (घ) ✓

4. उचित मिलान कीजिए-

- उत्तर-** (क) (iii) (ख) (i) (ग) (ii) (घ) (v) (ङ) (iv)

पाठ-8
सच्ची दोस्ती
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

- उत्तर-** (क) शाम को हिरन पेड़ के नीचे इसलिए नहीं आया क्योंकि वह एक शिकारी के जाल में फँस गया था।
(ख) चूहे ने अपने तेज दाँतों से शिकारी का जाल काट डाला। हिरन जाल से बाहर निकल आया।
(ग) हिरन को उठाने के लिए शिकारी ने थैले को जमीन पर रख दिया।
(घ) शिकारी ने कान पकड़े और मन-ही-मन कहा कि अब वह इस जंगल में कभी नहीं आएगा।

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर-** (क) भटकते (ख) भाग्य (ग) लँगड़ाकर (घ) छलाँगें

3. किसने कहा, किससे कहा?

- उत्तर-** (क) कछुए ने चूहे व कौए से (ख) कौए ने कछुए व चूहे से
(ग) चूहे ने कौए से (घ) हिरन ने कछुए से

4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर-** (क) (iii) (ख) (ii)

पाठ-9
संगति का प्रभाव
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

- उत्तर- (क) राजा विक्रमादित्य न्यायप्रिय दयालु और विद्वानों का सम्मान करने वाले थे।
(ख) राजा विक्रमादित्य ने तोता एक शिकारी से लिया।
(ग) तोते ने राजा को प्रणाम किया तथा संस्कृत भाषा में श्लोक बोले। यह सुनकर राजा बहुत प्रसन्न हुआ।
(घ) राजा जब दूसरे तोते के पास से गुजरे तो वह उन्हें गालियाँ देने लगा। यह सुनकर राजा को बहुत क्रोध आया। उसने अपने मंत्री को उस तोते को जान से मारने की आज्ञा दी।

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) तोते (ख) संस्कृत (ग) दुखी
(घ) भाई (ङ) डाकुओं

3. सही वाक्य के सामने (✓) तथा गलत वाक्य के सामने (X) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर- (क) ✓ (ख) X (ग) ✓

4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर- (क) (i) (ख) (iii)

पाठ-10
बदसूरती काम आई
अभ्यास

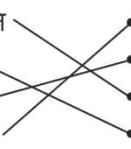
1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

- उत्तर- (क) कुबड़ा वृक्ष अपनी टेढ़ी-मेढ़ी शाखाओं के कारण परेशान था और स्वयं को बेकार समझता था।
(ख) टेढ़े वृक्ष को देखकर वह मन-ही-मन बोला, "यह पेड़ तो मेरे लिए बेकार है।"
(ग) जब लकड़हारे ने उसे नहीं काटा, जब उसे समझ आया कि उसकी बदसूरती ही उसके जीवन की रक्षा बन गई, इसलिए वह खुश हुआ।

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) कुबड़ा (ख) सुंदर (ग) लकड़हारा (घ) निर्बुद्धि

3. सही जोड़े बनाइए-

- उत्तर- (क) एक जंगल में सभी वृक्ष 
(ख) ईश्वर ने मेरे साथ
(ग) लकड़हारे ने सुंदर व
(घ) यदि मैं सुंदर होता तो

4. सही वाक्य के सामने 'हाँ' तथा गलत वाक्य के सामने 'नहीं' लिखिए-

- उत्तर- (क) हाँ (ख) नहीं (ग) हाँ (घ) हाँ

5. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—
उत्तर— (क) (iii) (ख) (ii)

पाठ-11
लालच का परिणाम
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए—
उत्तर— (क) पशुओं का शिकार शिकारी करता था।
(ख) शिकारी को रास्ते में एक रीछ मिला।
(ग) तीर लगने के बाद रीछ ने शिकारी पर हमला कर दिया।
(घ) शिकारी और रीछ को एक-साथ मरा हुआ पाकर गीदड़ बहुत प्रसन्न हुआ। लालच में आकर वह धनुष की डोरी काटने लगा, जिससे डोरी छूटकर उसके ताले में लगी और वह मर गया।
(ङ) जो मिल जाए उसी में संतुष्ट रहना चाहिए। अधिक लालच सदा हानिकारक होता है।
2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—
उत्तर— (क) पशुओं (ख) पास (ग) कमान (घ) तड़प-तड़पकर
3. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 'हाँ' अथवा 'नहीं' में दीजिए—
उत्तर— (क) नहीं (ख) नहीं (ग) नहीं (घ) हाँ (ङ) हाँ
4. सही जोड़े बनाइए—
उत्तर— (क) शिकारी — शिकारी का पेट फाड़ डाला।
(ख) रीछ ने — बहुत प्रसन्न हुआ।
(ग) गीदड़ — शिकार के लिए गया।
(घ) गीदड़ ने — मर गया।
(ङ) वह तड़प-तड़पकर — कमान की डोरी चबाई।
5. सही वाक्य के सामने (✓) तथा गलत वाक्य के सामने (×) का चिह्न लगाइए—
उत्तर— (क) × (ख) ✓ (ग) ✓ (घ) ✓ (ङ) ×
6. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—
उत्तर— (क) (ii) (ख) (i)

पाठ-21
खंड-ग : योग
पाठ-योग
अभ्यास

1. सही विकल्प पर (✓) का निशान लगाइए—
उत्तर— (क) भारत (ख) सूर्यनमस्कार (ग) 10
2. रिक्त स्थानों को भरिए—
उत्तर— (क) भारत (ख) महर्षि पतंजलि (ग) दस
(घ) आसन (ङ) शिक्षक, प्रशिक्षक

3. ताड़ासन के दिए गए चरणों को सही क्रम में क्रमांकित कीजिए—
उत्तर—



4. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

- उत्तर— (क) सूर्य नमस्कार एक योग क्रिया है जिससे दस चरण होते हैं और इसे सूर्य के नमस्कार करने के लिए किया जाता है।
- (ख) ताड़ासन में शरीर को सीधा रखकर हाथ ऊपर उठाए जाते हैं और एड़ियों पर खड़े होकर शरीर को ताना जाता है। इससे शरीर सीधा और संतुलित बनता है।
- (ग) सूर्य नमस्कार से पहले प्रार्थना की मुद्रा (प्राणामासन) होती है।

नैतिक शिक्षा एवं सामान्य ज्ञान-3

खंड-क : नैतिक शिक्षा

पाठ-1

वंदना

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) बच्चे हाथ जोड़कर प्रार्थना कर रहे हैं।
(ख) वे ईश्वर की प्रार्थना कर रहे हैं।
(ग) वे प्रथम पंक्तियों में ईश्वर से कर्तव्य मार्ग पर डटे रहने का वर माँग रहे हैं।
(घ) बच्चे जीवन में परोपकार तथा दूसरों की सेवा करने का वरदान माँग रहे हैं।
(ङ) अपनी मातृभूमि के प्रति उनके मन में बलिदान हो जाने का विचार है।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) शक्ति (ख) गरीबों (ग) अन्याय
(घ) झूठ (ङ) मातृभूमि, समर्पित

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत के सामने (×) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर- (क) × (ख) × (ग) ✓ (घ) × (ङ) ✓

पाठ-2

मेहनतकश मजदूर से बड़ा कौन

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) मजदूरी कम मिलने के कारण वह असंतुष्ट रहता तथा सदा अपने भाग्य को कोसता रहता था।
(ख) देवदूत उसके सामने खड़ा हँस रहा है तथा कह रहा है, "मूर्ख, कोई भी अपनी स्थिति से खुश नहीं रहता। पराई पत्तल का भात सबको मीठा लगता है। दूर के ढोल सुहावने लगते हैं। तुम धनवान बनकर भी सुखी नहीं रह सकते।"
(ग) सूरज बनकर वह चमका ही था कि बादल ने उसे ढक दिया, उसकी रोशनी धरती तक नहीं पहुँच सकी। उसने सोचा, "अरे! सूरज से तो बादल बड़ा है, वह सूरज को भी ढक सकता है, मैं बादल बन जाऊँ।" अब वह मजदूर बादल बन गया।
(घ) अंत में मजदूर की इच्छा एक मेहनतकश मजदूर बनने की थी क्योंकि उससे बड़ा कोई नहीं है।
(ङ) इस कहानी से यह शिक्षा मिलती है कि हमें परायी चीजों का कभी भी लालच नहीं करना चाहिए। अपने काम को सदा कड़ी मेहनत और लगन से करना चाहिए। तब ही हम महान बन सकते हैं। कोई काम छोटा नहीं होता। बस हर काम को मेहनत और सलीके से करने की जरूरत है।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

उत्तर- (क) तोड़ने (ख) सपना (ग) आकाश (घ) बादलों (ङ) तूफान

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (✗) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) ✓ (ख) ✗ (ग) ✓ (घ) ✓ (ङ) ✓

4. उचित मिलान कीजिए-

उत्तर-

(क) दूर के ढोल	विचित्र-सा सपना देखा।
(ख) एक मजदूर पहाड़ की तलहटी	खुश नहीं रहता है।
(ग) हमें परायी चीजों का	सदा सुहावने लगते हैं।
(घ) एक दिन उस मजदूर ने	में पत्थर तोड़ने का काम करता था।
(ङ) कोई भी अपनी स्थिति से	कभी भी लालच नहीं करना चाहिए।

पाठ-3

मीठे बोल बोलो

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

उत्तर- (क) वृद्ध व्यापारी चारों लड़के काम-काज में बहुत अच्छे थे और काम करने की उन चारों की क्षमता लगभग एक जैसी थी।
(ख) व्यापारी अपने लड़कों से हमेशा कहता रहता था कि तुम्हें अगर जीवन में सफल होना है तो सबसे मीठा बोलो और अच्छा व्यवहार करो। किंतु उसके लड़के उसकी बात पर ध्यान नहीं देते थे।
(ग) क्योंकि चौथे बेटे ने उसे बड़ी नम्रता और मीठी बोली में संबोधित किया था।
(घ) हमें सभी से मीठी बोली बोलनी चाहिए।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

उत्तर- (क) चार (ख) मीठा
(ग) पकवानों (घ) बड़ा भाई

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (✗) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) ✓ (ख) ✓ (ग) ✓ (घ) ✗

5. वाक्य बनाइए-

उत्तर- (क) व्यापारी पकवान लेकर जा रहा था।
(ख) हमें कठोर शब्द नहीं बोलने चाहिए।
(ग) एक मित्र ही दूसरे की सहायता करता है।
(घ) छात्रों का आचरण उत्तम होना चाहिए।

पाठ-4

एकता में बल

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

उत्तर- (क) चारों बौलों की एकता के कारण शेर उन पर हमला करने में डरता था। उसे डर था कि यदि उसने उन्हें कुछ कहा तो चारों मिलकर उस पर दूट पड़ेंगे।

- (ख) शेर ने बैलों को मारने के लिए एक उपाय सोचा कि उनमें फूट डाली जाए जिससे वे अलग हो जाएँगे।
 (ग) चारों बैलों में फूट पड़ने से कलग-कलग हो गए।
 (घ) एक दिन जंगल में चारों बैल थोड़ी-थोड़ी दूरी पर घास चर रहे थे। शेर ने मौका पाकर एक बैल पर हमला कर दिया। बाकी तीनों ने उस बैल की सहायता नहीं की। शेर उस बैल को मारकर खा गया। इसी प्रकार बारी-बारी से शेर तीनों बैलों को भी मारकर खा गया।
 (ङ) एकता में बहुत बड़ी ताकत होती है। एक साथ मिलकर रहने पर हमारा कोई कुछ नहीं बिगाड़ सकता। हमेशा मेलभाव से रहने पर हमारी ताकत बढ़ती है। फिर कोई भी बाहरी ताकत हम पर हमला नहीं कर सकती।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

- उत्तर— (क) चार (ख) मित्रता (ग) मारने
 (घ) फूट (ङ) बारी-बारी

3. सही कथन के समाने (✓) तथा गलत के सामने (×) का चिह्न लगाइए—

- उत्तर— (क) × (ख) ✓ (ग) ✓ (घ) ✓ (ङ) ×

4. उचित मिलान कीजिए—

- उत्तर— (क) जंगल में ————— • चारों बैलों को मारने का उपाय सोचा।
 (ख) एक दिन शेर ने ————— • रहने का स्थान भी बदल दिया।
 (ग) चारों बैलों ने अपने-अपने ————— • एक शेर भी रहता था।
 (घ) शेर बारी-बारी से ————— • एक बैल पर हमला कर दिया।
 (ङ) शेर ने मौका पाकर ————— • चारों बैलों को मारकर खा गया।

5. वाक्य बनाइए—

- उत्तर— (क) एकता में शक्ति होती है।
 (ख) शेर को उनकी मित्रता पसंद नहीं थी।
 (ग) हमेशा मिलकर रहने से हमारी ताकत बढ़ती है।
 (घ) किसी को धोखा देना गलत बात है।

पाठ-5

स्वावलंबन का महत्त्व

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

- उत्तर— (क) स्टेशन पर कोई कुली नहीं था। युवक परेशान-सा हो उठा। सामान उठाने से उसकी शान में कमी आ जाती, यह सोचकर उसने सामान नहीं उठाया।
 (ख) सामान उठाने वाले साधारण-से व्यक्ति का नाम ईश्वरचंद्र विद्यासागर था।
 (ग) उन्होंने युवक को वालंबी बनने और अपना कार्य स्वयं करने की शिक्षा दी।
 (घ) कार्यक्रम में सर्वोच्च आसन पर ईश्वरचंद्र विद्यासागर विराजमान थे।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

- उत्तर— (क) आधुनिक (ख) शान (ग) स्वावलंबन (घ) शर्म (ङ) विचित्र

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (X) का चिह्न लगाइए—
 उत्तर— (क) X (ख) ✓ (ग) X (घ) X
4. किसने कहा, किससे कहा?
 उत्तर— (क) युवक ने ईश्वरचंद्र विद्यासागर से
 (ख) ईश्वरचंद्र विद्यासागर ने युवक से
5. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—
 उत्तर— (क) (ii) (ख) (i) (ग) (ii) (घ) (i)

पाठ-6 बढ़ई और लुहार अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए—
 उत्तर— (क) किसी राज्य में चित्रगुप्त नाम का एक मंत्री रहता था।
 (ख) मंत्री के पड़ोस में एक लुहार और एक बढ़ई रहते थे।
 (ग) लुहार लोहे पर हथौड़ा चलाता था और बढ़ई आरी चलाता था। उनकी खटर-पटर की आवाज़ से मंत्री परेशान रहता था।
 (घ) लुहार सुबह-सुबह मंत्री के घर पहुँचा और हाथ जोड़कर बोला—“हुजूर मुझे माफ कर दें।”
 “ऐसे माफी नहीं मिलेगी। अपना घर बदलो,” मंत्री ने कहा।
 (ङ) अंत में बढ़ई और लुहार ने अपने-अपने मकान बदल लिए थे।
2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—
 उत्तर— (क) चिढ़ता (ख) सोना (ग) घर (घ) सिर
3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (X) का चिह्न लगाइए—
 उत्तर— (क) X (ख) X (ग) ✓ (घ) ✓
4. किसने कहा, किससे कहा?
 उत्तर— (क) मंत्री ने बढ़ई व लुहार से (ख) लुहार ने मंत्री से
 (ग) बढ़ई ने मंत्री से
5. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—
 उत्तर— (क) (iii) (ख) (ii) (ग) (i)

पाठ-7 बुद्धिमान पुत्र अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए—
 उत्तर— (क) घनश्याम दास एक धनी व्यापारी था।
 (ख) रामश्याम दास ने अपने दोनों पुत्रों की परीक्षा लेने का निश्चय किया।
 (ग) गोपाल ने बाजार से भूसे से लदी गाड़ी खरीदी।
 (घ) नहीं, वह सीधा बाजार नहीं गया। वह रास्ते में एक पेड़ के नीचे बैठकर सोचने लगा।

- (ङ) देवदत्त ने एक रुपये की मोमबत्ती खरीदी और घर के हर कोने में जला दी। सारा घर प्रकाश से भर गया, इसलिए वह परीक्षा में सफल हुआ।
 (च) इस कहानी से शिक्षा मिलती है कि हमें जल्दबाजी में कोई भी कार्य नहीं करना चाहिए। सोच-समझकर ही हर समस्या का हल ढूँढना चाहिए।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

- उत्तर— (क) पुत्र (ख) रुपया (ग) जागी
 (घ) नहीं (ङ) सफल

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (✗) का चिह्न लगाइए—

- उत्तर— (क) ✓ (ख) ✓ (ग) ✗ (घ) ✗ (ङ) ✓

4. सही जोड़े बनाइए—

- उत्तर— (क) घनश्याम दास — भूसा
 (ख) भूसा — प्रकाश
 (ग) देवदत्त — व्यापारी
 (घ) गाड़ीवाला — गोपाल
 (ङ) मोमबत्ती — मोमबत्ती

5. किसने कहा, किससे कहा?

- उत्तर— (क) घनश्याम ने दोनों पुत्रों से (ख) देवदत्त ने स्वयं से

6. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—

- उत्तर— (क) (iii) (ख) (iii) (ग) (iii) (घ) (i)

पाठ-8

परिश्रम का महत्त्व

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

- उत्तर— (क) परिश्रम ही जीवन का आधार है।
 (ख) परिश्रमी व्यक्ति अपने भाग्य का स्वयं निर्माण करता है।
 (ग) जब सिक्कों का घड़ा नहीं मिला तो वे चारों उदास होकर बैठ गए। वे सोचने लगे कि पिताजी ने शायद हमसे झूठ बोला था।
 (घ) किसान ने खेत से सोना खोदकर निकालने की बात इसलिए कही क्योंकि वह अपने बेटों को परिश्रम करना सीखाना चाहता था।
 (ङ) कर्महीन मनुष्य का जीवन व्यर्थ होता है। उसे जीवन में कुछ भी प्राप्त नहीं होता।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

- उत्तर— (क) भाग्य (ख) जमापूँजी (ग) व्यर्थ
 (घ) आधार (ङ) महान

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (✗) का चिह्न लगाइए—

- उत्तर— (क) ✓ (ख) ✗ (ग) ✓
 (घ) ✗ (ङ) ✓

4. सही उत्तर पर (✓) का मिलान लगाइए-

उत्तर- (क) (i) (ख) (ii)

पाठ-9

आओ कुछ इनसे भी सीखें

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) चींटी से हमें मिलकर रहना सीखना चाहिए।
(ख) चंद्रमा हमें शीतल रहने की शिक्षा देता है।
(ग) फूल हमें मुस्काना और औरों के लिए बलिदान करने की सीख देते हैं।
(घ) कोयल हमें मीठा बोलने की शिक्षा देती है।
(ङ) वृक्षों से हमें परोपकार करने की शिक्षा मिलती है।
(च) मकड़ी हमें बार-बार प्रयत्न करते रहने की शिक्षा देती है।
(छ) सूर्य से हमें अनुशासन तथा नियम से चलना सीखना चाहिए।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) गिर-गिरकर (ख) शीतल (ग) मुस्काना
(घ) बाधा (ङ) वृक्ष

3. उचित मिलान कीजिए-

- उत्तर-
- | | | |
|-----------|---|------------|
| (क) चींटी | • | मुस्काना |
| (ख) झरना | • | मिल जाना |
| (ग) दूध | • | नित बढ़ना |
| (घ) फूल | • | मेहनत करना |

पाठ-10

जीवन के लिए उपयोगी बातें

अभ्यास

1. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) माता-पिता, गुरुजनों (ख) विनम्रतापूर्ण (ग) पाबंद
(घ) ईश्वर (ङ) स्वच्छता (च) क्षमा (छ) जीवों, दया

2. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (X) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर- (क) X (ख) ✓ (ग) ✓ (घ) ✓ (ङ) ✓ (च) ✓

पाठ-11

सहनशीलता

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) स्वामी जी के बचपन का नाम मूलशंकर था।
(ख) इन्होंने आर्य समाज की स्थापना की।
(ग) एक दिन स्वामी दयानंद गंगा नदी में स्नान करने के लिए वाराणसी गए।

- (घ) एक शिष्य ने स्वामी जी से पूछा, “यह आदमी आपको गालियाँ दे रहा था। आपने उसे कुछ भी क्यों नहीं कहा?”
- (ङ) स्वामी दयानंद ने समझाया कि कोई हमें बुरी बातें कहे और हम उन्हें स्वीकार न करें, तो वे बातें उसी के पास लौट जाती हैं।
- (च) मनुष्य में यदि सहनशीलता का गुण है तो बुरे से बुरा आदमी भी हमारे सामने नतमस्तक हो सकता है।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) गंगा (ख) गालियाँ (ग) बुरा
(घ) निंदा (ङ) सहनशीलता

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत के सामने (×) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर- (क) ✓ (ख) × (ग) × (घ) ✓ (ङ) ✓

4. किसने कहा?

- उत्तर- (क) शिष्य ने (ख) स्वामी जी ने (ग) शिष्य ने
(घ) स्वामी जी ने (ङ) स्वामी जी ने

खंड-ग : योग

पाठ-योग

1. रिक्त स्थानों को भरिए-

- उत्तर- (क) सूर्य का नमन करना (ख) मानव, प्रकृति
(ग) सूर्योदय, सूर्यास्त (घ) चक्रासन

2. निम्नलिखित आसनों के कोई दो लाभ लिखिए-

- उत्तर- (क) यह आसन ध्यान के लिए उपयुक्त है।
यह पीठ व कंधों को मजबूत बनाता है।
- (ख) यह श्वसन प्रणाली को बेहतर करता है।
यह तनाव कम करता है।
- (ग) यह रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।
हाथ-पैर की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

नैतिक शिक्षा एवं सामान्य ज्ञान-4

खंड-क : नैतिक शिक्षा

पाठ-1

प्रार्थना

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

- उत्तर- (क) बच्चे ईश्वर से प्रार्थना कर रहे हैं।
(ख) ईश्वर ने हमारे लिए यह संसार और अनेक चीजें बनाई हैं।
(ग) पृथ्वी पर आग, पवन, जल, थल बनाए।
(घ) हमें ईश्वर का धन्यवाद करना चाहिए क्योंकि उन्होंने प्रकृति में हमें अनेक वस्तुएँ उपहार में दी हैं।
(ङ) इसमें बच्चे गांधी और भगत सिंह जैसे-वीर, निडर तथा गंभीर बनने की अभिलाषा कर रहे हैं।
(च) हमें कभी भी अपनी सफलता का अभिमान नहीं करना चाहिए।

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) संसार (ख) तारे (ग) अभिलाषा
(घ) वीर (ङ) वरदान

3. सही वाक्य के सामने (✓) का तथा गलत वाक्य के सामने (✗) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर- (क) ✓ (ख) ✓ (ग) ✓ (घ) ✗ (ङ) ✓

4. सही जोड़े बनाइए-

- उत्तर- (क) आकाश में — मेरी आशा।
(ख) पृथ्वी पर — मुझे बना दो।
(ग) मुझे दो — जल-थल बनाए।
(घ) पूरी कर दो — ऐसा वरदान।
(ङ) गांधी-सा — सूरज, चाँद बनाए।

पाठ-2

दृढ़ निश्चय

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) वह प्रतीक को आत्मनिर्भर होने की सलाह देता था।
(ख) प्रतीक अर्द्धवार्षिक परीक्षा नकल की पर्चियों के सहारे उत्तीर्ण करना चाहता था।
(ग) प्रतीक के पिता ने प्रधानाध्यापक के पास एक निवेदन-पत्र भेजा, जिसमें लिखा था कि ऐसी व्यवस्था कीजिए जिससे प्रतीक परीक्षाओं में नकल न कर सके। प्रतीक को सही मार्ग पर लाने का यही एक उपाय था।

- (घ) अध्यापक ने उसे चेतावनी दी, “प्रतीक सावधान रहो, यदि तुम्हें नकल करते हुए पकड़ा गया तो तुम्हें सजा दी जाएगी।”
- (ङ) जब वार्षिक परीक्षा आई, वह अच्छा बनने के लिए पूरी तरह तैयार हो चुका था। अतुल ने उसके पाठ्यक्रम में उसकी सहायता की। उसके कठिन परिश्रम को देखकर उसके पिता ने भी पढ़ाई में उसकी सहायता की। वार्षिक परीक्षा में वह प्रथम श्रेणी से उत्तीर्ण हुआ। यह उसके दृढ़ संकल्प और परिश्रम का ही परिणाम था।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

उत्तर— (क) आलसी (ख) अतुल (ग) पढ़ाई (घ) वार्षिक

3. सही वाक्य के सामने (✓) का तथा गलत वाक्य के सामने (✗) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) ✓ (ख) ✓ (ग) ✗ (घ) ✓

4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) (iii) (ख) (i) (ग) (ii) (घ) (i)

पाठ-3

ईश्वर देख रहा है!

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए—

- उत्तर— (क) भोला खेतों से सब्जियाँ और फल चोरी करके बेचता था। इस प्रकार, वह अपने परिवार का पालन-पोषण किया करता था।
- (ख) भोला अपने पुत्र के साथ आम के बाग में गया।
- (ग) भोला ने फिर कभी चोरी न करने की प्रतिज्ञा की। क्योंकि ईश्वर सभी कामों को देखता है।

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

उत्तर— (क) गरीब (ख) पके हुए आम
(ग) विद्यमान (घ) प्रतिज्ञा

3. किसने कहा—

उत्तर— (क) भोला ने (ख) भोला ने (ग) भोला के पुत्र ने
(घ) भोला ने (ङ) भोला के पुत्र ने

4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) (ii) (ख) (ii) (ग) (i) (घ) (ii)

पाठ-4

अच्छा नागरिक बनो

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए—

उत्तर— (क) किसी भी देश की वास्तविक संपत्ति उस देश के नागरिक होते हैं।

- (ख) जिस देश के नागरिक कर्तव्यपरायण, ईमानदार परिश्रमी, त्यागी एवं अपने देश से प्रेम करने वाले हों तो वह देश सदा उन्नति करता है।
 (ग) देश महान तभी बनता है जब उस देश के नागरिक अच्छे होते हैं।
 (घ) भारत देश विश्व का सबसे बड़ा प्रजातंत्र देश है।
 (ङ) अच्छे नागरिक के पाँच गुण हैं—ईमानदार, परिश्रमी, देशभक्त, त्यागी तथा कर्तव्यनिष्ठ।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

- उत्तर— (क) संपत्ति (ख) उन्नति (ग) महान (घ) सबसे
 (ङ) नागरिक (च) संपत्ति (छ) भारतीय

3. सही वाक्य के सामने (✓) का तथा गलत वाक्य के सामने (×) का चिह्न लगाइए—

- उत्तर— (क) ✓ (ख) × (ग) ✓ (घ) ✓ (ङ) ✓ (च) ✓

4. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 'हाँ' या अथवा 'नहीं' में दीजिए—

- उत्तर— (क) हाँ (ख) नहीं (ग) हाँ (घ) हाँ (ङ) हाँ

5. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—

- उत्तर— (क) (ii) (ख) (iii) (ग) (i)

पाठ-5

एकाग्रता

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

- उत्तर— (क) ध्यान को एक जगह लगाना ही एकाग्रता है। एकाग्रता का गुण हर काम को सरल और सफल बना देता है।
 (ख) गणेश जी ने एक शर्त रखी कि "आप बोलते रहिए, मैं लिखता रहूँगा पर जब तक कोई बात मैं अच्छी तरह समझ नहीं लूँगा, आगे नहीं लिखूँगा।"
 (ग) नहीं।
 (घ) व्यास जी बड़े हैरान हुए क्योंकि गणेश जी ने शर्त रखी थी कि हर बात पूरी तरह से समझकर ही लिखेंगे, पर उन्होंने तो पूरी तरह मौन रहकर ग्रंथ लिखा।
 (ङ) एकाग्रता से अपने प्रत्येक काम को सरल और सफल बना सकते हैं।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

- उत्तर— (क) व्यास जी (ख) महाभारत (ग) गणेश जी
 (घ) एकाग्रता (ङ) स्वयं

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (×) का चिह्न लगाइए—

- उत्तर— (क) × (ख) ✓ (ग) × (घ) × (ङ) ✓

4. उचित मिलान कीजिए—

- उत्तर— (क) (ii) (ख) (iv) (ग) (iii) (घ) (i)

5. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—

- उत्तर— (क) (iii) (ख) (i) (ग) (i) (घ) (ii) (ङ) (i)

पाठ-6
सच्चा ज्ञान
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

- उत्तर-** (क) भारतीय संस्कृति और योगियों की विशेषता यह है कि वे सांसारिक सुखों से ऊँचे और महान, आत्मा के सुख की खोज करने की विधि भी बताते हैं तथा अपने आचरण व जीवन से उसकी प्रेरणा भी देते हैं।
(ख) रामतीर्थ जी के रूप-रंग, भाव-वाणी और ज्ञान के कारण जो भी उन्हें देखता, मुग्ध हो जाता था।
(ग) युवती ने विवाह का प्रस्ताव रखा।
(घ) उन्होंने उस युवती को समझाया, “संसार के रिश्ते नाते, सुख-दुःख ये सब जीवन में सरलता से उपलब्ध होते रहते हैं। मनुष्य को इनसे ऊँचा लक्ष्य रखना चाहिए। उसे योग-साधना द्वारा सच्चाई को जानना चाहिए।”
(ङ) रामतीर्थ जी की सरल वाणी युवती के हृदय में सच्चे ज्ञान की ज्योति जला रही थी। वह उनके चरणों में झुकी और बोली, “आप मुझे क्षमा करें। मेरे पास यह सब था, इसलिए मुझे स्वयं पर बड़ा अभिमान था। अब मैं जान गई हूँ कि इन सबसे ऊँचा है, आत्मज्ञान।

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर-** (क) सच्चे संस्कारशील (ख) धनवान (ग) मिस्ट्री (रहस्य)
(घ) स्वीकार (ङ) संलग्न

3. सही वाक्य के सामने (✓) का तथा गलत वाक्य के सामने (×) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर-** (क) × (ख) × (ग) ✓ (घ) ×

4. किसने कहा, किससे कहा?

- उत्तर-** (क) रामतीर्थ जी ने युवती से (ख) युवती ने रामतीर्थ जी से
(ग) रामतीर्थ जी ने युवती से (घ) रामतीर्थ जी ने युवती से

5. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर-** (क) (ii) (ख) (i) (ग) (i)

पाठ-7
जीवन का मंत्र
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

- उत्तर-** (क) राज्य में लगातार दो वर्ष तक वर्षा नहीं हुई। खड़ी फसलें सूख गईं। अकाल के कारण राज्य की प्रजा बहुत दुखी थी। किसानों के सामने भूखें मरने की नौबत आ गई थी।
(ख) राजा में एक बात बहुत अच्छी थी, वह अपने दरबार में आने वाले साधु-महात्माओं का बड़ा आदर करता था।

(ग) उसके दिमाग में ताबीज के उस कागज पर लिखा वाक्य गूँज रहा था—“यह समय भी गुजर जाएगा।”

(घ) राजा गुजरते हुए इस समय के साथ कुछ ऐसे काम कर जाना चाहता था कि मृत्यु के बाद भी वह अपनी प्रजा के हृदय में और उनकी यादों में जीवित रहे।

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

उत्तर— (क) भयभीत (ख) अकाल (ग) व्यवस्था (घ) संन्यासी

3. सही वाक्य के सामने (✓) तथा गलत वाक्य के सामने (✗) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) ✓ (ख) ✓ (ग) ✓ (घ) ✗

4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) (iii) (ख) (i)

पाठ-8

शुद्ध धन का अन्न

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

उत्तर— (क) एक दिन अर्जुन महल में पहुँचे तो देखा कि वहाँ उनके भाई युधिष्ठिर, श्री कृष्ण और एक ब्राह्मण बैठे हैं।

(ख) ब्राह्मण के दुख का कारण श्रीकृष्ण ने बताया।

(ग) धर्मपुत्र युधिष्ठिर ने उत्तर दिया, “मैं यह सोचकर दुखी हूँ कि ‘काश! मैं अपने परिश्रम द्वारा उपार्जित धन से इन अतिथि की सेवा कर पाता।”

(घ) श्रीकृष्ण बोले, “आने वाले समय में तो ब्राह्मण स्वयं अन्याय के धन से मिलने वाले भोज में दौड़कर जाएँगे। उन्हें केवल स्वादिष्ट भोजन का ही लोभ रहेगा। वह यह कहाँ सोचेंगे कि किसी का धन या अन्न शुद्ध है या नहीं। इसी प्रकार पाप या अन्याय द्वारा किसी भी प्रकार धन कमाकर जब लोग दान करेंगे, तो इस पृथ्वी की क्या हालत होगी?”

(ङ) कहानी में सीखने योग्य यह है कि धन कितना है, यह बात महत्वपूर्ण नहीं, धन कैसा है? यह बात ध्यान देने योग्य है। यह बात बिल्कुल सत्य है कि जैसा खाए अन्न वैसा बने मन।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

उत्तर— (क) युधिष्ठिर (ख) महानता (ग) शुद्ध (घ) मन

3. साधारण व्यवहार में आप नीचे दिए गए विवरणों में से किस-किस प्रकार का अन्न शुद्ध समझेंगे उनके आगे (✓) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) ✓ (ख) ✗ (ग) ✓ (घ) ✗ (ङ) ✓

4. सही विकल्प पर (✗) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) (ii) (ख) (i) (ग) (iii)

5. उचित मिलान कीजिए—

उत्तर— (क) (iii) (ख) (i) (ग) (v) (घ) (ii) (ङ) (iv)

पाठ-9
लगन और श्रद्धा
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर-** (क) एकलव्य एक भील बालक था।
 (ख) एकलव्य को द्रोणाचार्य ने अपना शिष्य बनाने और धनुर्विद्या की शिक्षा देने से इंकार कर दिया था, किंतु बालक एकलव्य सच्चे मन से उन्हें अपना गुरु मान चुका था। अतः उसने वन में गुरु द्रोणाचार्य की मूर्ति की स्थापना की। वह प्रतिदिन उस मूर्ति की पूजा करता और मूक आशीर्वाद लेकर धनुष चलाने का अभ्यास करता। एकलव्य की श्रद्धा, लगन और अभ्यास ने उसे धनुर्विद्या में कुशल बना दिया।
 (ग) एकलव्य ने अपने दाहिने हाथ अँगूठा गुरु द्रोणाचार्य को गुरु-दक्षिणा में दिया।
 (घ) अपनी गुरु-भक्ति के लिए एकलव्य का नाम सदैव याद किया जाता रहेगा।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर-** (क) भील (ख) द्रोणाचार्य (ग) मुँह (घ) एकलव्य

3. कॉलम 'अ' और 'ब' स्तम्भों को मिलाइए-

- | | |
|--|----------------------------------|
| उत्तर- (क) एकलव्य ने इस कुशलता से निशाने लगाये कि | धनुष चलाने का अभ्यास करता। |
| (ख) एकलव्य प्रतिदिन गुरु की मूर्ति से मूक आशीर्वाद लेकर | अपना गुरु मान चुका था। |
| (ग) एकलव्य द्रोणाचार्य को | काटकर गुरु के चरणों में रख दिया। |
| (घ) गुरु द्रोणाचार्य को देखकर एकलव्य ने | दौड़कर उनके चरण-स्पर्श किये। |
| (ङ) एकलव्य ने प्रसन्नता पूर्वक अपने दायें हाथ का अँगूठा | कुत्ते का मुँह तीरों से भर गया। |

3. सही वाक्य के सामने (✓) तथा गलत वाक्य के सामने (✗) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर-** (क) ✓ (ख) ✗ (ग) ✗ (घ) ✓ (ङ) ✓

4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर-** (क) धनुर्विद्या (ख) गुरु द्रोणाचार्य की
 (ग) एक कुत्ता (घ) उसका अँगूठा

पाठ-10

धन-वैभव पर कभी घमंड मत करो

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर-** (क) सर्दी के महीने मार्गशीर्ष, पौष, माघ और फाल्गुन हैं जो नवंबर के मध्य से फरवरी तक रहते हैं।

- (ख) सूर्य पश्चिम दिशा में अस्त होता है।
 (ग) दूसरों की निंदा न करके हमें साहस और परिश्रम के द्वारा अपनी उन्नति करनी चाहिए।
 (घ) महात्मा जी वृक्ष की बात सुनकर गद्गद् हो गये और आम के वृक्ष से बोले, "तुम धन्य हो, आज से आम फलों का राजा होगा।"
 (ङ) वृक्ष नम्रता से बोला, "महाराज, आपके आशीर्वाद से सब-कुछ तो मेरे पास है, और अधिक क्या माँगू?"

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

उत्तर— (क) नियम (ख) झुक (ग) स्थायी (घ) फलों

3. सही वाक्य के सामने (✓) तथा गलत वाक्य के सामने (X) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) X (ख) ✓ (ग) ✓ (घ) ✓

4. निम्नलिखित कथन किसके हैं? लिखिए—

उत्तर— (क) महात्मा जी के (ख) आम का वृक्ष के (ग) आम का वृक्ष के
 (घ) महात्मा जी के (ङ) आम का वृक्ष के

5. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) (i) (ख) (i) (ग) (i) (घ) (iii) (ङ) (ii)

पाठ-11

श्रेष्ठ कौन?

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

- उत्तर— (क) कुएँ के पास कर्म, भाग्य तथा बुद्धि तीनों झगड़ा कर रहे थे।
 (ख) कर्म के प्रभाव से लकड़हारे ने दुगने उत्साह से लकड़ियाँ काटीं।
 (ग) अब बुद्धि ने लकड़हारे को अपने प्रभाव में ले लिया। लकड़हारा सोचने लगा—“पड़े-पड़े कैसे काम चलेगा? लेटा रहूँगा तो बीमार पड़ जाऊँगा। फिर इलाज कौन कराएगा?” लकड़हारा अपना आलस छोड़कर लकड़ी काटने के लिए सुबह होते ही घने जंगल में जाने लगा। बुद्धि के प्रभाव से उसने थोड़ी-सी देर में बहुत सारी कीमती लकड़ियाँ काट लीं। लकड़ियाँ कोई और उठाकर न ले जाए, इसलिए उसने एक किसान से एक बैलगाड़ी किराए पर ले ली। उसी बैलगाड़ी में काटी हुई लकड़ियाँ भरकर वह शहर के उस भाग में ले गया जहाँ शहर के धनवान लोग रहते थे। थोड़ी देर में गाड़ी भर लकड़ियाँ बिक गईं। उसे इन लकड़ियों की कीमत भी पहले से अधिक मिली। बैलगाड़ी से आने-जाने में समय भी कम लगा, और थकान भी नहीं हुई।
 (घ) अब उसने सोचा क्यों न एक जोड़ी बैल और नई बैलगाड़ी ले लूँ। उसने ऐसा ही किया। अब उसे बैलगाड़ी का किराया भी नहीं देना पड़ेगा, यह सोचकर वह बहुत खुश हुआ।
 (ङ) राजा ने लकड़हारे को रोककर कहा—“क्यों भाई, रातभर पानी बरसता रहा है। सभी पेड़ गीले हैं, तुम ऐसे में भी लकड़ियाँ काटने जा रहे हो?”

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

उत्तर— (क) प्रभाव (ख) भाग्य (ग) कुल्हाड़ी (घ) थैली (ङ) लकड़ियाँ

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (×) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) ✓ (ख) × (ग) ✓ (घ) ✓

4. सही कथन पर (✓) चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) (i) (ख) (ii) (ग) (iii)

पाठ-12

केले और झाड़ियाँ

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए—

उत्तर— (क) एक जंगल में केले के बहुत-से पेड़ थे। वे खूब फल-फूल रहे थे।

(ख) केलों के पेड़ों के नए पड़ोसी बेरी की झाड़ियाँ थीं।

(ग) तेज हवा चलने पर बेरी की झाड़ियाँ मस्त होकर झूमने लगीं। बेरियों के काँटों ने केलों के पत्ते चीर डाले।

(घ) बुरों का साथ अच्छा नहीं होता। बुरे लोगों के कारण भले लोगों को भी इसी तरह दुख उठाना पड़ता है। इसलिए बुरों का साथ छोड़कर और अच्छे लोगों के साथ रहना चाहिए।

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

उत्तर— (क) केले (ख) बुरे लोग

(ग) नौजवान (घ) बेरियों, पत्ते

3. सही वाक्य के सामने (✓) तथा गलत वाक्य के सामने (×) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) × (ख) × (ग) ✓ (घ) ✓

4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—

उत्तर— (क) (ii) (ख) (i) (ग) (i)

पाठ-13

अपव्यय न करें

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए—

उत्तर— (क) गांधी जी ने अपने एक साथी से कहा, “जरा नीम की दो पत्ती ला दो।”

(ख) गांधी जी का साथी नीम के पेड़ से एक टहनी तोड़कर ले आया।

(ग) गांधी जी उस टहनी को देखकर उदास हो गए और बोले, “मैंने तो केवल दो पत्तियाँ लाने को कहा था और तुम ये पूरी टहनी तोड़ लाए हो।

(घ) पेड़-पौधे ही हमारा जीवन हैं। उनका विनाश करके हम अपनी ही हत्या करते हैं। पेड़ हैं तो हम हैं, पेड़ नहीं तो हम भी नहीं।”

(ङ) गांधी जी ने कहा, “हमें प्रकृति की दी हुई किसी भी वस्तु का अपव्यय नहीं करना चाहिए। अब तो यही हो सकता है कि मैं अगले अनेक वर्षों तक प्रपिपदा के दिन नीम के पत्ते न खाऊँ।”

2. उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

उत्तर- (क) रक्षक (ख) नीम, परिपाटी
(ग) कार्बन डाइ-ऑक्साइड, ऑक्सीजन (घ) अपव्यय

3. सही वाक्य के सामने (✓) का तथा गलत वाक्य के सामने (✗) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) ✗ (ख) ✓ (ग) ✓

4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) (i) (ख) (iii)

खंड-ग : योग

पाठ-योग

1. सही विकल्प पर (✓) का निशान लगाइए-

उत्तर- (क) (i) (ख) (iii) (ग) (ii) (घ) (iv)

2. रिक्त स्थानों को भरिए-

उत्तर- (क) ठोड़ी (ख) पद्मासन
(ग) तथा चिंतन दे सकते हैं (घ) कुशल तथा

3. निम्नलिखित आसनों के दो-दो लाभ लिखिए-

उत्तर- (क) सुप्त वज्रासन - मांसपेशियों को दृढ़ता, तंत्रिकाओं के लिए लाभकारी
(ख) भुजंगासन - शरीर का लचीलापन, पीठ दर्द से राहत
(ग) स्वस्तिकासन - एकाग्रता में वृद्धि, रक्त परिसंचरण में मददगार

आदर्श प्रश्न-पत्र-1

उत्तर- छात्र स्वयं करें।

आदर्श प्रश्न-पत्र-2

उत्तर- छात्र स्वयं करें।

नैतिक शिक्षा एवं सामान्य ज्ञान-5

खंड-क : नैतिक शिक्षा

पाठ-1

ईश-वंदना

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) संकट में हमारी मदद ईश्वर ही करता है।
(ख) जाड़ों के मौसम में हमें धूप अच्छी लगती है।
(ग) बगीचे में हम पेड़-पौधे, फूल-पत्ती, पक्षी तथा रंग-बिरंगी तितलियाँ देखते हैं।
(घ) ईश्वर ने हमें दया और प्रेमी जैसी अच्छी भावनाएँ प्रदान की हैं।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) गर्मियों (ख) सृष्टि (ग) ईश्वर (घ) आकाश (ङ) धूप

3. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर- (क) (i) (ख) (iii) (ग) (iii)

पाठ-2

ईश्वर को याद रखो

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) ऊँचे-ऊँचे पर्वत, विस्तृत सागर, रंग-बिरंगे पुष्प, रसीले फल, शीतल चाँदनी बिखेरता चंद्रमा, संसार को गर्मी तथा प्रकाश देता सूर्य, टिमटिमाते तारे, अनंत आकाश ये सब उपहार हमें ईश्वर ने दिए हैं।
(ख) सृष्टि के समस्त चराचरों में मानव सर्वश्रेष्ठ है। भगवान ने मनुष्य को सोचने-विचारने की शक्ति दी है, बुद्धि दी है।
(ग) चोर को किसी की आवाज सुनाई दी, "भगवान सर्वव्यापक है। उससे कुछ भी छिपा नहीं है। वह तुम्हारे प्रत्येक कार्य को देख रहा है।" उसने फिर इधर-उधर देखा। तभी उसे लगा कि कोई अपनी खुली आँखों से उसे घूर रहा है। इससे वह इतना घबरा गया कि उसने संदूक वहीं छोड़ दिया।
(घ) चोर को महसूस हुआ कि ईश्वर उसे देख रहा है। इस डर और आत्मलानि के कारण जब महात्मा जी जो, तो वह उनके चरणों में गिर पड़ा और अपना अपराध स्वीकार कर लिया।
(ङ) प्रार्थना करते समय ईश्वर से सदबुद्धि माँगनी चाहिए ताकि हम दीन-दुनियों की सेवा कर सकें और अन्याय का मुकाबला कर सकें।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) रचयिता (ख) मानव (ग) बुद्धि, विजय
(घ) असत्य, सत्य (ङ) अज्ञान (च) प्रकाश
(छ) बुद्धि, उचित, अनुचित

3. निम्नलिखित वाक्यों में सही कथन के आगे (✓) तथा गलत कथन के आगे (×) का निशान लगाइए-

उत्तर- (क) ✓ (ख) ✓ (ग) × (घ) × (ङ) ✓

4. उचित मिलान कीजिए-

उत्तर- (क) (iii) (ख) (iv) (ग) (i) (घ) (ii)

5. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) (iii) (ख) (iii) (ग) (iii) (घ) (i)

• करो-

उत्तर- छात्र स्वयं करें।

• याद रखो-

उत्तर- छात्र स्वयं करें।

पाठ-3

आत्मविश्वास

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

उत्तर- (क) जिसको अपने पर भरोसा है, वह व्यक्ति जीवन में कभी निराश और हताश नहीं होता है। बड़ी से बड़ी विपत्ति आने पर भी वह अपने रास्ते से डगमगाता नहीं है। वह जो सोचता है, करके दिखाता है।

(ख) क्रोध अविश्वास का सूचक है।

(ग) अपने अंदर आत्मविश्वास पैदा करने के लिए व्यक्ति को निरंतर प्रयत्नशील रहना पड़ता है।

(घ) आत्मविश्वास को सफलता की कुँजी कहा जाता है। इसका कारण यह है कि जिसे अपने ऊपर विश्वास होता है वह अपना कार्य पूरी निश्चिंतता, निष्ठा और लगन से करता है।

(ङ) अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए एक वक्त पर एक कदम उठाओ। इससे आहिस्ता-आहिस्ता तुम्हारा आत्मविश्वास भी बढ़ता जाएगा।

2. निम्नलिखित वाक्यों में सही कथन के आगे (✓) तथा गलत कथन के आगे (×) का निशान लगाइए-

उत्तर- (क) ✓ (ख) × (ग) ✓ (घ) × (ङ) ✓

3. निम्नलिखित वाक्यों का अर्थ स्पष्ट कीजिए-

उत्तर- अर्थ-

(क) किसी भी कार्य के परिणाम से अधिक महत्वपूर्ण उस कार्य को करने में अपनाई गई ईमानदारी, लगन तथा अच्छाई ज्यादा महत्वपूर्ण होती है।

(ख) सफलता प्राप्त करने के लिए निरंतर प्रयास तथा कड़ी मेहनत आवश्यक है।

(ग) लक्ष्य प्राप्ति के लिए दृढ़ संकल्प, निरंतर प्रयास, कड़ी मेहनत तथा कार्य के प्रति पूर्ण समर्पण आवश्यक है।

(घ) आत्मविश्वासी व्यक्ति बीते कल को भुलाकर सदा वर्तमान में जीने की चेष्टा करता है। जो बीत गई सो बात गई। वह भविष्य की कल्पनाएँ भी नहीं किया करता।

- (ङ) आत्मविश्वास से भरा व्यक्ति ईश्वर पर अटूट श्रद्धा रखता है, पर वह छोटी-छोटी बातों के लिए ईश्वर से नित याचना नहीं करता। उसका विश्वास कर्म करने में होता है, उसके परिणाम से नहीं।

पाठ-4

सामाजिक जीवन में नैतिक मूल्य

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) जिन पर आधुनिक समाज का निर्माण हो सकता है वे हैं-ईमानदारी, पवित्रता, प्रेम और त्याग।
 (ख) जीवन में ईमानदारी होनी आवश्यक है। हम जानते हैं कि गलत ढंग से कमाया हुआ धन सदा बुरे कार्यों पर ही व्यय होता है। इससे भ्रष्टाचार, शोषण तथा लोभ आदि बुराइयों का जन्म होता है।
 (ग) जिस जीवन में प्रेम होता है, वहीं वास्तविक जीवन होता है।
 (घ) बेईमानी से कमाया हुआ धन सदा बुरे कार्यों पर ही व्यय होता है।
 (ङ) पवित्रता का अर्थ है 'शुद्ध विचार, शब्द और कर्म।' जीवन में पवित्रता से पवित्र व्यक्ति के विचार उच्च बनते हैं। कोई बुराई नहीं रह जाती।
 (च) जिस जीवन में प्रेम होता है, वही वास्तविक जीवन कहलाता है। इससे हर व्यक्ति दूसरों का दुःख बाँटने की चेष्टा करता है। सच्चे प्रेम का आधार है, सबके साथ मिलकर रहना और यह आधुनिक समाज के लिए तीसरे स्तंभ का कार्य करता है।
 (छ) त्याग से मनुष्य में एकता की भावना पैदा होती है।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) ईमानदारी (ख) कमाया (ग) पवित्रता
 (घ) वास्तविक (ङ) आदर्श जीवन

3. निम्नलिखित वाक्यों में सही कथन के आगे (✓) तथा गलत कथन के आगे (×) का निशान लगाइए-

- उत्तर- (क) × (ख) ✓ (ग) ✓ (घ) × (ङ) ✓

4. स्तंभ 'अ' का स्तंभ 'ब' से मिलान कीजिए-

- उत्तर- (क) (ii) (ख) (iii) (ग) (i) (घ) (iv) (ङ) (v)

5. सही विकल्प पर (✓) का निशान लगाइए-

- उत्तर- (क) (i) (ख) (iii) (ग) (i) (घ) (ii) (ङ) (i)

पाठ-5

क्षमा करो और भूल जाओ

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) ईश्वर ने तुम्हें यह कीमती जीवन सबसे प्रेम-भाव रखने के लिए दिया है।
 (ख) गुरु जी और माता-पिता हमारी अनेक गलतियों को क्षमा कर देते हैं।

- (ग) सचमुच बड़े लोग वे होते हैं जो छोटे और कमजोर लोगों को भी क्षमा कर देते हैं।
 (घ) सेवक से मॉफी माँगने हमें राष्ट्रपति जी की महानता और क्षमाशीलता का ही पता चलता है।
 (ङ) पृथ्वी और पेड़ हमें क्षमा करने की सीख देते हैं।
 (च) क्षमा करके अहसान कभी मत जताओ। भूल जाओ, तुमने किसी को कभी क्षमा किया था।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

- उत्तर— (क) जीवन (ख) हानि (ग) बुराईयों
 (घ) बड़ा क्रोध (ङ) क्षमा (च) गोद

3. सही कथन के आगे (✓) तथा गलत कथन के आगे (✗) का निशान लगाइए—

- उत्तर— (क) ✗ (ख) ✗ (ग) ✓ (ब) ✗ (ङ) ✗

4. नीचे लिखे प्रश्नों के 'हाँ' या 'नहीं' में उत्तर दीजिए—

- उत्तर— (क) नहीं (ख) हाँ (ग) हाँ (घ) हाँ (ङ) हाँ

5. उचित मिलान कीजिए—

- उत्तर— (क) (iii) (ख) (i) (ग) (iv) (घ) (ii)

6. सही उत्तर के सामने (✓) का निशान लगाइए—

- उत्तर— (क) (ii) (ख) (i) (ग) (i) (घ) (ii) (ङ) (iii)

पाठ-6

मानवीय आभूषण : शिष्टाचार

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

- उत्तर— (क) 'शिष्टाचार' शब्द दो शब्दों 'शिष्ट + आचार' से मिलकर बना है। इसका शाब्दिक अर्थ 'अच्छा आचरण' है।
 (ख) घर में कोई मेहमान आते हैं तो उनका आदर-सत्कार करना चाहिए व उनके जलपान आदि की भी व्यवस्था करनी चाहिए। समयानुसार भोजन के लिए भी पूछना चाहिए।
 (ग) पिता ने अपने हिस्से का भोजन अतिथि को दे दिया क्योंकि वह भूखा था।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

- उत्तर— (क) आचरण (ख) अकाल (ग) ब्राह्मण

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (✗) का चिह्न लगाइए—

- उत्तर— (क) ✓ (ख) ✓ (ग) ✗ (घ) ✓

पाठ-7

कृतज्ञता

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

- उत्तर— (क) मोहन ने जंगल में देखा कि एक शेर बार-बार अपना दाहिना पंजा जमीन पर

- पटक रहा था तथा अपनी जीभ से पंजे के तलवे को चाट रहा था।
- (ख) सौतेली माँ मोहन के साथ अमानवीय व्यवहार करती थी।
- (ग) सर्कक के शेर ने मोहन को नहीं खाया क्योंकि सर्कस का शेर नहीं था जिसका मोहन ने काँटा निकाला था।
- (घ) हमें शिक्षा मिलती है कि किया गया उपकार कभी बेकार नहीं जाता। समय पड़ने पर वह अवश्य काम आता है।
2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—
- उत्तर— (क) काँटा (ख) निःस्वार्थ (ग) चोरी (घ) दाहिना
3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (×) का चिह्न लगाइए—
- उत्तर— (क) ✓ (ख) × (ग) ✓ (घ) ×
4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—
- उत्तर— (क) (i) (ख) (iii) (ग) (ii)
5. उचित मिलान कीजिए—
- उत्तर— (क) (ii) (ख) (iv) (ग) (i) (घ) (iii)

पाठ-8 जीना सीखो अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए—
- उत्तर— (क) जीने की शिक्षा तो हम स्वयं अपने जीवन से सीख सकते हैं।
- (ख) जीने की कला सीखना अन्य सभी शिक्षाओं से अधिक महत्वपूर्ण है। यह कला जिसने सीख ली उसने मानो सब कुछ सीख लिया। बाकी बातें सीखने में फिर ज्यादा समय नहीं लगता।
- (ग) जीवन कुछ गहन सूत्रों पर खड़ा है। तुम्हारे अंदर प्रेमभाव न हो तो चाहे कितनी भी संपत्ति खड़ी कर लो, खुशहाल न हो सकोगे। जीना हो तो पेड़ और नदी की तरह दूसरों का भला करते और चाहते हुए जिओ।
- (घ) जीने की सबसे अच्छी कला है हर समय प्रसन्नचित रहना। उदास और मायूस होकर तुम जीने की कला नहीं सीख सकते। खूब पढ़ो, खूब खेलो और खूब ठहाके भी लगाओ। जो भी कार्य करो, मन से करो। सभी लोगों के प्रति ईमानदार बनो, सदा सत्य बोलो और मन से घृणा और द्वेष को निकाल बाहर करो।
- (ङ) जीने का सही तरीका सीखने के लिए हमेशा सजग और प्रयत्नशील रहना पड़ता है। अपने अंदर नैतिक बल और साहस उत्पन्न करना होता है। साथ-साथ अपने विवेक का इस्तेमाल भी करना पड़ता है।
2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—
- उत्तर— (क) जीना (ख) मनुष्य (ग) सज्जन (घ) गतिविधि (ङ) मायूस
3. निम्नलिखित वाक्यों में सही कथन के आगे (✓) तथा गलत कथन के आगे (×) का निशान लगाइए—
- उत्तर— (क) ✓ (ख) × (ग) ✓ (घ) × (ङ) ✓

4. उचित मिलान कीजिए-

उत्तर- (क) (ii) (ख) (i) (ग) (iv) (घ) (iii)

5. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) (i) (ख) (ii) (ग) (i) (घ) (i) (ङ) (i)

पाठ-9

अटल संकल्प

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

उत्तर- (क) मनुष्य को दृढ़-निश्चयी तथा संकल्पित विचारों का होना चाहिए।

(ख) वर्धमान के पिता का क्या नाम सिद्धार्थ था।

(ग) बाल्यकाल में ही वर्धमान ने अपनी प्रतिभा का परिचय देना आरंभ कर दिया। एक बार कुंडलपुर नामक गाँव में एक पागल हाथी गजशाला से निकल भागा। उसे देखकर समस्त जनता भयभीत हो गई। हाथी भागता हुआ वहाँ जा पहुँचा, जहाँ वर्धमान और उसके साथी खेल रहे थे। परंतु वर्धमान तनिक भी भयभीत नहीं हुआ और वहीं खड़ा रहा, उसने हाथी को ललकारा, वर्धमान की ललकार में पता नहीं कैसी दृढ़ता थी कि हाथी वहीं खड़ा रह गया और वर्धमान पर सवार हो गया और उसे अपने वश में कर लिया।

(घ) वर्धमान शक्ति, शील, सौंदर्य तथा बुद्धि का अपूर्व संगम का बालक था।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

उत्तर- (क) साहसी (ख) त्रिशाला (ग) हाथी

(घ) मृत-तुल्य (ङ) वर्धमान

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (X) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) ✓ (ख) X (ग) ✓ (घ) ✓ (ङ) X

4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) (iii) (ख) (iii) (ग) (iii) (घ) (i)

5. निम्नलिखित शब्दों को शुद्ध करके लिखिए-

उत्तर- मनुश्य = मनुष्य अपुर्व = अपूर्व सौदर्य = सौंदर्य
अधयात्म = अध्यात्म संकलपित = संकल्पित वेशाली = वैशाली

6. उचित मिलान कीजिए-

उत्तर- (क) (ii) (ख) (iii) (ग) (iv) (घ) (v) (ङ) (i)

पाठ-10

खेलों में खेल भावना सर्वोपरि

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

उत्तर- (क) हमारे जीवन में खेल का बहुत महत्व है। अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खेल और व्यायाम करना बहुत ही आवश्यक है।

(ख) खेल में अनुशासन के साथ-साथ सद्भावना का होना भी अति आवश्यक है,

क्योंकि खेल में हमेशा दो पक्ष होते हैं।

- (ग) खेल में हारने पर दुःख करना या विपक्षी खिलाड़ियों के साथ लड़ाई-झगड़ा करना उचित नहीं है। हमें खेल में सहयोग की भावना रखनी चाहिए।
- (घ) खेल में विपक्षी की जीत पर हमें खेल भावना का प्रदर्शन करते हुए उन्हें जीत की बधाई देनी चाहिए।
- (ङ) हमें विद्यालय की संपत्ति को हानि नहीं पहुँचानी चाहिए क्योंकि विद्यालय की संपत्ति को हानि पहुँचाना हमारे लिए ही हानिकारक है। विद्यालय की संपत्ति अपनी ही संपत्ति होती है। इसलिए उसकी रक्षा करना हमारा कर्तव्य है।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) खेल (ख) समय (ग) सद्भावना
(घ) मंदिर (ङ) अनुशासन

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (X) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर- (क) X (ख) ✓ (ग) X (घ) ✓ (ङ) ✓

4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए-

- उत्तर- (क) (i) (ख) (iii) (ग) (ii)

पाठ-11

साफ-सफाई एवं स्वास्थ्य

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

- उत्तर- (क) अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ है केवल बीमारियों से मुक्त होना नहीं है बल्कि यह शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ होने की स्थिति है।
- (ख) गाँव और मुहल्ले में गंदगी मुख्य रूप से दो प्रकार की होती हैं-
1. मल : मानव और पशुओं का अपशिष्ट।
 2. कूड़ा : इनमें रसोई का कचरा, जैसे-फल सब्जियों के छिलके, पत्तियों के टुकड़े, राख, और घर के पालतू सामान आदि शामिल होते हैं।
- (ग) सार्वजनिक स्थानों पर सफ़ाई की व्यवस्था करना सरकार और समाज का काम है।
- (घ) अच्छे स्वास्थ्य के लिए कपड़ों की सफ़ाई, खान-पान की सफ़ाई, बर्तनों की सफ़ाई इत्यादि पर विशेष ध्यान देना होता है।
- (ङ) सार्वजनिक स्थानों (जैसे अस्पताल, स्कूल, पार्क, सड़कें) की स्वच्छता इसलिए आवश्यक है क्योंकि यदि ये स्थान गंदे रहेंगे, तो यहाँ कीटाणु पनपेंगे जिसका खुश प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ेगा।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- उत्तर- (क) मस्तिष्क (ख) कूड़ेदान (ग) स्वच्छ
(घ) स्थानों (ङ) साफ-सफाई

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (X) का चिह्न लगाइए—
 उत्तर— (क) ✓ (ख) X (ग) ✓ (घ) X (ङ) ✓
4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—
 उत्तर— (क) (iii) (ख) (i) (ग) (iii)

पाठ-12

बुद्धि-बल का परिणाम

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—
 उत्तर— (क) राहुल बहुत ही साहसी और सूझ-बूझ वाला बालक था।
 (ख) राहुल दिन-भर भैंसों को चराता था, सुबह-शाम भैंसों का दूध निकालता तथा उसे शहर बेचने साइकिल से जाता था। यही उसकी दिनचर्या थी।
 (ग) राहुल ने रास्ते में एक ट्रक देखा।
 (घ) अगले जीप से पुलिस राहुल के कारण चोरों का एक बहुत बड़ा गिरोह पकड़ा गया। सारे अपराधी गिरफ्तार कर लिए गए हैं। इसलिए पुलिस इंस्पेक्टर राहुल के गाँव आए थे।
 (ङ) मैट्रिक तक तुम्हारी पढ़ाई-लिखाई का सारा खर्चा सरकार देगी। अब तुम शहर के सरकारी स्कूल में बिना खर्चे के पढ़ सकोगे।” यह सुनकर राहुल की खुशी का ठिकाना न रहा।
2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—
 उत्तर— (क) साहसी (ख) ट्रक (ग) चैन
 (घ) तिरपाल (ङ) इंस्पेक्टर
3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (X) का चिह्न लगाइए—
 उत्तर— (क) X (ख) ✓ (ग) X (घ) X (ङ) ✓
4. सही विकल्प पर (✓) का चिह्न लगाइए—
 उत्तर— (क) (iii) (ख) (iii) (ग) (iii) (घ) (ii)

पाठ-13

सामाजिकता व पारस्परिक सहयोग

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—
 उत्तर— (क) पिकनिक के लिए एक छोटी-सी झील का किनारा चुना गया।
 (ख) कविता ने नीलम की सहायता, उसे कीचड़ से बाहर निकालकर की।
 (ग) यदि हर आदमी अपने आप को सुधारेगा तो समाज अपने आप सुधर जाएगा।
 (घ) यदि लोग अपने आपको क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार जैसी बुराइयों से बचाकर प्रेम, सद्भावना, अहिंसा का पालन करते हैं, तो हमारा समाज बहुत सुंदर हो जाएगा।

(ङ) इस कहानी से हमें शिक्षा मिलती है कि हमें अपने आपको क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार जैसी बुराइयों से दूर रखना चाहिए तथा एक-दूसरे की सहायता के लिए हमेशा तैयार रहना चाहिए।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

उत्तर- (क) समाज (ख) झील (ग) कार्यक्रम (घ) दलदल

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (X) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) ✓ (ख) ✓ (ग) X (घ) ✓

4. उचित मिलान कीजिए-

उत्तर- (क) (ii) (ख) (i) (ग) (iv) (घ) (iii)

पाठ-14

नेताजी सुभाषचंद्र बोस

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

उत्तर- (क) उनका जन्म 23 जनवरी, 1897 को ओडिशा के कटक शहर में हुआ था।
(ख) सुभाष जी ने आई०सी०एस० की परीक्षा भी पास की, परंतु इनका लक्ष्य मातृभूमि की सेवा करना था। अतः वे आई०सी०एस० को त्याग कर भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में कूद पड़े।
(ग) जापान सरकार की सहायता से उन्होंने आजाद हिंद फौज का गठन किया।
(घ) बड़ी चतुरता से वेश बदलकर तथा ब्रिटिश सरकार को चकमा देकर वे भारत से भाग निकले और अफगानिस्तान, इटली और जर्मनी होते हुए जापान जा पहुँचे।

2. उचित शब्द भरकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

उत्तर- (क) 1921 (ख) गठन (ग) दिल्ली
(घ) 1945 (ङ) बहुमुखी

3. सही कथन के सामने (✓) तथा गलत कथन के सामने (X) का चिह्न लगाइए-

उत्तर- (क) X (ख) ✓ (ग) ✓ (घ) X (ङ) ✓

खंड-ग : योग

पाठ-17

अभ्यास

1. रिक्त स्थानों को भरिए-

उत्तर- (क) एकाग्रता, अनुशासन (ख) अनुशासन, आलस
(ग) उत्तम

2. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

उत्तर- (क) सूर्यनमस्कार के तीन लाभ हैं-
1. यह पेट, फेफड़े, छाती और रीढ़ की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
2. यह कैलोरी जलाने और वजन कम करने का सबसे अच्छा तरीका है।
3. इसे अक्सर मोटापे के लिए अनुशंसित किया जाता है।

- (ख) 1. फर्श पर पीठ के बल लेट जाँ।
 2. साँस लेते हुए धीरे-धीरे पैरों को जमीन से 90° के कोण पर उठाएँ।
 3. साँस छोड़ते हुए कमर और कूल्हों को ऊपर उठाएँ और पैरों को सिर के ऊपर जमीन के समानांतर ले जाँ।
- (ग) नौकासन के लाभ पैरों और हाथों की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
 सुचारू रूप से साँस लेने की क्षमता बढ़ाता है।
- (घ) धनुरासन हाथों और पैरों में रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाने में मदद करता है।
- (ङ) समासन नाड़ी दर को स्थिर करने में मदद करता है।

3. संक्षिप्त नोट लिखिए—

उत्तर— (क) धनुरासन—

1. पेट के बल सीधे लेट जाँ। दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें और एक-दूसरे से 6 इंच की दूरी पर रखें।
2. अपने हाथों को कंधों से पीछे ले जाँ और दोनों पैरों को टखनों के पास मजबूती से पकड़ें।
3. साँस छोड़ते और लेते हुए हाथों से पैरों को ऊपर की ओर खींचें, कोहनियों से शरीर को वक्र रूप में तानें, गर्दन को पीछे की ओर धकेलें।

लाभ—

1. पेट की मांसपेशियों को खींचता है।
2. हाथों और पैरों में रक्त परिसंचरण में सुधार होता है।

(ख) समासन—

1. सीधे बैठें, अपने पैरों को सामने की ओर फैलाएँ और हाथों को शरीर के दोनों ओर रखें। दोनों पैरों को फैलाएँ और उनके बीच थोड़ी दूरी रखें।
2. अपने बाएँ पैर को घुटने से मोड़कर दाएँ पैर की जाँघ पर रखें।
3. अपने दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर बाएँ पैर की जाँघ पर रखें।
4. दोनों हाथों की कलाईयों को घुटनों पर रखें। शांत रहें और सामान्य श्वास लेते रहें।

लाभ—

1. रीढ़ की हड्डी की कार्यप्रणाली में काफी हद तक सुधार होता है।
2. नाड़ी की गति को स्थिर करने में मदद करता है।

आदर्श प्रश्न-पत्र-1

उत्तर— छात्र स्वयं करें।

आदर्श प्रश्न-पत्र-2

उत्तर— छात्र स्वयं करें।