

Health and Hygiene

Activity – I

A. Tick the correct alternative
सही विकल्प पर चिह्न (✓) लगाइये

Question 1.

(i) A balanced state without anger, greed, pride, hatred, etc. is

- (a) physical health
- (b) spiritual health
- (c) social health
- (d) emotional health

(ii) The state of complete physical, mental, emotional, spiritual, and social well being is

- (a) wealth
- (b) hygiene
- (c) health
- (d) none of the above

Answer: (i) (d) (ii) (c)

B. Complete the following statements by choosing from the text.

पाठ में से चुनकर निम्नांकित वाक्य पूरे करो

Question 1.

- (i) We should bathe with fresh
- (ii) We should wear clean and
- (iii) We should use pure
- (iv) We should use handkerchief while
- (v) We should take balanced and improving health

Answer:

- (i) water regularly
- (ii) dry clothes
- (iii) drinking water

- (iv) coughing and sneezing
- (v) healthy diet

Activity – II

A. Fill in the blanks with words from the box-
बॉक्स के शब्दों से रिक्त स्थानों की पूर्ति करें –

Question 1.

toilets	manure	hygiene
environment	trees	supply

- (i) How should we maintain community, ma'am ?
- (ii) We should keep our surroundings and clean.
- (iii) We should receive the drinking water through underground pipe system.
- (iv) We should use pits for animals droppings.
- (v) We should build and use the public
- (vi) We should grow more and more

Answer:

- (i) hygiene
- (ii) environment
- (iii) supply
- (iv) manure
- (v) toilets
- (vi) trees

B. Fill in the following crossword puzzle with suitable words-
उपयुक्त शब्दों से निम्नांकित शब्द पहेली भरिए-

Question 1.

Across – आड़े –

- 2. Cleanliness is next to g
- 3. H is wealth.
- 5. B with fresh water regularly.

Answer:

2. godliness
3. Health
5. Bathe

Question 2.

Downward – नीचे की तरफ

1. What should we do to maintain personal h ma' am ?
4. Health is the state of complete physical mental, emotional, spiritual, and well being.

Answer:

1. hygiene
4. social

Question 3.

Upward – ऊपर की तरफ

6. G more and more trees.

Answer:

Grow



Activity – III

A. Read the following sentences taken from the text and pay attention to the use of 'a' 'an' and 'the'

पाठ में से लिये गये निम्नांकित वाक्यों को पढ़िये और a, an, the के प्रयोग पर ध्यान दीजिये

Question 1.

1. This is a health – related problem.
2. Knowledge is an income.
3. When the body is free from physical ailment, it is physical health.

- A का प्रयोग व्यंजन ध्वनियों के उच्चारण से शुरू होने वाले शब्दों के पहले किया जाता है। a का अर्थ कोई या एक व्यक्ति / पशु / स्थान / वस्तु होता है। वाक्य सं. 1 देखो।
- An का प्रयोग स्वर ध्वनियों के उच्चारण से शुरू होने वाले शब्दों के पहले होता है। an का अर्थ भी कोई या एक व्यक्ति/पशु/स्थान/वस्तु होता है। वाक्य सं. 2 देखो।
- The का प्रयोग किसी निश्चित व्यक्ति / पशु / स्थान / वस्तु के नाम से पूर्व होता है। वाक्य सं. 3 देखो।

Now fill in the blanks 'a', 'an', or 'the'-
अब 'a', 'an', या 'the' से रिक्त स्थान भरें –

- (i) Hygiene relates to the health of person.
- (ii) Eat apple a day for good health.
- (iii) To maintain, protect and improve health of people is social health.
- (iv) Improving health of Community is community hygiene.
- (v) orange is a juicy fruit.
- (vi) Hygiene is science of preserving and improving health.

Answer:

- (i) a
- (ii) an
- (iii) the
- (iv) a
- (v) An
- (vi) a

B. Question 1.

Read the following sentences and learn to identify sentence elements Subject, Verb, Object, Complement, Adverbial (SVOCA);

निम्नांकित वाक्यों को पढ़ो और वाक्य के तत्वों को पहचानना सीखो

Answer:

1. Students laugh.
subject (कर्ता) verb (क्रिया)
2. Students wear uniforms.
subject (कर्ता) verb (क्रिया) object (कर्म)
3. Seema is a student.
subject verb complement
(कर्ता) (क्रिया) (पूरक)
4. Students study in the morning.
subject verb adverbial
(कर्ता) (क्रिया) क्रिया-विशेषणात्मक
5. Students study English in the morning.
subject verb object adverbial

- वाक्य में क्रिया को करने वाला subject (कर्ता) कहलाता है। जैसा उपर्युक्त सभी वाक्यों में है।
- वह शब्द जो किसी कार्य या स्थिति को बताता है, उसे verb (क्रिया) कहते हैं। जैसा सभी वाक्यों में है।
- किसी क्रिया को पाने वाला object (कर्म) कहलाता है। जैसा कि वाक्य सं. 2 व 5 में दिया गया है।
- कोई शब्द या समूह किसी वाक्य में इसे पूरा करने के लिए जोड़ा जाता है तो यह complement (पूरक) कहलाता है। जैसा कि वाक्य सं. 3 में दिया गया है।

Now mark the sentence elements in the following sentences
अब निम्नांकित वाक्यों में वाक्य तत्वों को चिन्हित करो-

1. The teacher guides Seema.
(subject) (verb) (object)
2. He is a teacher.
(subject) (verb) (complement)
3. The baby is sleeping on the bed.
(subject) (verb) (adverbial)
4. Seema asked the teacher
(subject) (verb) (indirect object)
many questions.
(direct object)
5. Seema came here in the morning.
(subject) (verb) (adverbial)

Activity – IV

A. Question 1.

The students are to listen to the following paragraph to be read out by their teacher
विद्यार्थी निम्नांकित गद्यांश को उनके शिक्षक द्वारा पढ़े जाने पर सुनेंगे।

Answer:

Food hygiene is a necessary part of maintaining good health. Always buy quality food items. We must keep our kitchen clean and dry. Cleanliness during preparation of food is necessary. Vegetables need to be washed properly and carefully before cutting them. Clean your refrigerator regularly. Always use germ-free water. We must store our food and drinking water in clean and dry place.

B. You have listened to the paragraph read out by your teacher. Now answer the questions based on this paragraph :

अपने शिक्षक द्वारा पढ़े गये इस गद्यांश को आप सुन चुके हो। अब गद्यांश पर आधारित निम्नांकित प्रश्नों के उत्तर दीजिए

Question 1.

Suggest a suitable title.
कोई उपयुक्त शीर्षक बताइये।

Answer:

Food hygiene and health.
साफ भोजन और स्वास्थ्य।

Question 2.

What type of food items should we buy?
हमें किस तरह की खाद्य वस्तुएँ खरीदनी चाहिये ?

Answer:

We should buy quality food items.
हमें गुणवत्ता वाली खाद्य वस्तुएँ खरीदनी चाहिए।

Question 3.

How should we keep our kitchen ?
हमें अपना रसोईघर कैसा रखना चाहिये ?

Answer:

We should keep our kitchen clean and dry.
हमें अपना रसोईघर स्वच्छ व सूखा रखना चाहिये।

Question 4.

What should we clean regularly?
हमें नियमित रूप से क्या साफ करना चाहिए?

Answer:

We should clean our refrigerator regularly.
हमें अपना रेफ्रिजरेटर नियमित रूप से साफ करना चाहिये।

Question 5.

Should we wash the green vegetables?
क्या हमें हरी सब्जियां धोनी चाहिये ?

Answer:

Yes, we should wash the green vegetables.
हाँ, हमें हरी सब्जियों को धोना चाहिए।

Activity – V

A. Question 1.

How can we keep good health ? Write six sentences using the clues given below-
हम अच्छा स्वास्थ्य ठीक कैसे रख सकते हैं? नीचे दिये गये संकेतों का प्रयोग करते हुए छः वाक्य लिखिए।

- (i) personal hygiene.
- (ii) food hygiene.
- (iii) community hygiene.

Answer:

1. We should brush our teeth regularly.
2. We should take a balanced and healthy diet.
3. We should keep our surroundings and environment clean.

4. We should receive the drinking water supply through underground pipe system.
5. We should wash green vegetables properly before cutting them.
6. We should always use germ – free water.

SEEN PASSAGES

Read the following passages and answer the questions that follow.

निम्नलिखित गद्यांशों को पढ़ो तथा उनके नीचे दिए प्रश्नों के उत्तर दो।

Passage – 1

- When the body is free from any physical ailment or abnormal condition, it is physical health.
- The state of absence of stress, tension, worry and negative thoughts is mental health.
- A balanced state without anger, greed, pride and hatred is emotional health.
- To live in on self with uniformity and harmony is spiritual health.
- To maintain, protect and improve the health of people through organized social efforts is social health.

Question 1.

Choose the correct answer

A. When the body is free from disease, it is called health.

- (a) mental
- (b) social
- (c) physical
- (d) emotional

B. In a good mental health there is absence of

- (a) greed
- (b) tension
- (c) harmony
- (d) pride

Answer: A (c) B. (b)

Question 2.

What is spiritual health ?

आध्यात्मिक स्वास्थ्य क्या है?

Answer:

Spiritual health is to live in oneself with uniformity and harmony.
स्वयं को एकरूपता और समरसता में रखना आध्यात्मिक स्वास्थ्य है।

Question 3.

How can we protect and improve the health of people ?
हम लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा व उसमें सुधार किस प्रकार कर सकते हैं?

Answer:

We can protect and improve the health of people through organized social efforts.
हम सुनियोजित सामाजिक प्रयासों द्वारा लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा व उसमें सुधार कर सकते हैं।

Question 4.

For a good emotional health, what should we keep ?
अच्छे भावनात्मक स्वास्थ्य के लिये हमें क्या रखना चाहिये?

Answer:

We should keep a balanced state without anger, greed, pride and hatred for a good emotional health.
अच्छे भावनात्मक स्वास्थ्य के लिये हमें क्रोध, लोभ, घमण्ड, घृणा से रहित संतुलित अवस्था रखनी चाहिये।

Question 5.

What are absent in good mental health?
अच्छे मानसिक स्वास्थ्य में क्या नहीं पाये जाते हैं ?

Answer:

Stress, tension, worry and negative thoughts are absent in good mental health.
अच्छे मानसिक स्वास्थ्य में तनाव, चिन्ता एवं नकारात्मक विचार नहीं होते हैं।

Question 6.

Which type of health can be maintained through organized social efforts ?
संगठित सामाजिक प्रयासों द्वारा लोगों के किस प्रकार के स्वास्थ्य को बनाए रखा जा सकता है?

Answer:

Through organized social efforts, social health of people can be maintained.
संगठित सामाजिक प्रयासों द्वारा लोगों के सामाजिक स्वास्थ्य को बनाए रखा जा सकता है।

Passage – 2

To maintain personal hygiene we should

- brush our teeth regularly.
- bathe with fresh water regularly.
- wear clean and dry clothes.
- wash our hands with soap after using toilets and before every meal.
- wash our eyes with cold water regularly.
- cut our nails regularly and keep them clean.
- use pure drinking water.
- never take uncovered eatables.
- use handkerchief while coughing or sneezing.
- take a balanced and healthy diet.

Question 1. Choose the correct answer

A. We should wear clothes.

- (a) dirty and dry
- (b) new and dirty
- (c) clean and dry
- (d) wet and dirty

B. Our eyes should be washed with water.

- (a) cold
- (b) hot
- (c) dirty
- (d) hot and dirty

Answer: A (c)

B (a)

Question 2.

What should we do after using the toilet and before every meal?

शौचालय का प्रयोग करने के बाद व प्रत्येक बार भोजन करने से पहले हमें क्या करना चाहिये ?

Answer: We should wash our hands with soap after using the toilet and before every meal.

Question 3.

What should we use while coughing or sneezing ?

खाँसते या छींकते समय हमें किसका प्रयोग करना चाहिये ?

Answer:

While coughing or sneezing, we should use handkerchief.

खाँसते या छींकते समय हमें रूमाल का इस्तेमाल करना चाहिए।

Question 4.

Why should we never take uncovered eatables ?

Answer:

We may fall ill, if we take uncovered eatables.

Question 5.

What should we do with nails regularly?

हमें अपने नाखूनों का नियमित रूप से क्या करना चाहिये ?

Answer:

We should cut our nails regularly and keep them clean.

Question 6.

What kind of diet should we take ?

हमें किस प्रकार का आहार लेना चाहिये ?

Answer.

We should take a balanced and healthy diet.
हमें संतुलित व स्वस्थप्रद आहार लेना चाहिए।

Passage – 3

Teacher: To maintain community hygiene, we should

- keep our surroundings and environment clean.
- receive the drinking water supply through underground pipe system.
- build and use public toilets (latrines).
- use manure pits for animals' droppings.
- grow more and more trees.

Question 1. Choose the correct answer

A. We should get through underground pipe system

- (a) water
- (b) milk
- (c) gas
- (d) food

B. We should throw animals' droppings

- (a) on the open ground
- (b) at the roadside
- (c) in manure pits
- (d) in toilets

Answer: A. (a)

B. (c)

Question 2.

What should we do to keep the environment clean ?

वातावरण साफ रखने के लिये हमें क्या करना चाहिये?

Answer:

We should grow more and more trees to keep the environment clean.

वातावरण को साफ रखने के लिये हमें अधिकाधिक पेड़ उगाने चाहिये।

Question 3.

How can we maintain community hygiene ?
हम सामुदायिक सफाई कौस बनाए रख सकते हैं ?

Answer:

We should keep our surroundings clean to maintain community hygiene.
सामुदायिक सफाई बनाए रखने के लिए हमें आस – पास के परिवेश में स्वच्छता रखनी चाहिये।

Question 4.

What is the use of manure pits?
खाद के गड्ढों का क्या उपयोग है?

Answer:

We can use manure pits to throw animals dropping into them.
जानवरों का मल डालने के लिये हम खाद के गड्ढों का प्रयोग कर सकते हैं।

Question 5.

Where should we get drinking water from ?
हमें पीने का पानी कहाँ से प्राप्त करना चाहिये ?

Answer:

We should get drinking water supply through underground pipe system.
हमें पीने के पानी का वितरण भूमिगत नल प्रणाली से प्राप्त करना चाहिये।

Question 6.

Why should we grow more and more trees ?
हमें अधिकाधिक पेड़ क्यों उगाने चाहिये ?

Answer:

We should grow more and more trees to maintain community hygiene.
सामुदायिक सफाई बनाये रखने के लिए हमें अधिकाधिक पेड़ उगाने चाहिये।

Word – meanings and Hindi Translation

अब (स्वास्थ्य और सफाई से सम्बन्धित) नीचे दिये गये वार्तालाप को पढ़ो!

Seema : Good health ? (Page 1)

Word – meanings :

health (हेल्थ) = स्वास्थ्य, related (रिलेटेड) = सम्बन्धित। problem (प्रॉब्लम) = समस्या। state (स्टेट) = स्थिति। physical (फिज़िकल) = शारीरिक। mental (मेंटल) = मानसिक। emotional (इमोशनल) = भावनात्मक। spiritual (स्पिरिटुअल) = आध्यात्मिक। social (सोशल) = सामाजिक। well being (वेल बीइंग) = खुशहाली, कल्याण। absence (एबसन्स) = अनुपस्थिति, न होने की स्थिति। disease (डिज़ीज़) = रोग, बीमारी। explain (इक्स्प्लेन) = समझाओ, स्पष्ट करो। different (डिफरन्ट) = विभिन्न प्रकार की। types (टाइप्स) = प्रकार।

हिन्दी अनुवाद :

सीमा : सुप्रभात, मैडम्। शिक्षिका : सुप्रभात, सीमा। सीमा : आज मैं ठीक नहीं हूँ। शिक्षिका : यह स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्या है। सीमा : स्वास्थ्य क्या होता है, मैडम? शिक्षिका : स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और सामाजिक रूप से खुशहाली की स्थिति है। यह केवल रोगों का न होना ही नहीं है। सरोज : क्या आप कृपया स्वास्थ्य के इन विभिन्न प्रकारों को समझाएँ ?

Teacher : I'll health. (Page 1)

Word – meanings :

ailment (एल्मन्ट) = छोटी-मोटी बीमारी। abnormal (एबनॉर्मल) = असामान्य। stress (स्ट्रेस) = चिन्ता, तनाव। tension (टेंशन) = खिंचाव, तनाव। worry (वरि) = चिन्ता। negative (नेगेटिव) = नकारात्मक, अशुभ। thought (थॉट) = विचार। balanced (बैलन्स्ट) = सन्तुलित। anger (एंगे) = गुस्सा, नाराजगी। greed (ग्रीड) = लोभ, लालचे। pride (प्राइड) = गर्व, घमण्ड। hatred (हेट्रिड) = घृणा, नफरत। oneself (वन्सेल्फ) = स्वयं को। uniformity (युनिफॉर्मिटी) = एकरूपता। harmony (हार्मनी) = सामंजस्य। maintain (मेन्टेन) = बनाए रखना, रखरखाव। protect (प्रोटेक्ट) = सुरक्षा करना। improve (इंप्रूव) = सुधार करना। organized (आग:नाइज्ड) = संगठित, सुनियोजित। effort (एफ़र्ट) = प्रयास।

हिन्दी अनुवाद :

शिक्षिका : मैं तुम्हें एक-एक करके समझाती हूँ।

- जब शरीर किसी बीमारी या असामान्य दशा से मुक्त हो तो यह शारीरिक स्वास्थ्य है।
- तनाव, चिन्ता, परेशानी, नकारात्मक विचार आदि का न होना, मानसिक स्वास्थ्य है।
- क्रोध, लालच, घमण्ड, घृणा, आदि से रहित संतुलित दशा, भावनात्मक स्वास्थ्य है।
- स्वयं को एकरूपता व समरसता में रखना आध्यात्मिक स्वास्थ्य है।
- सुनियोजित सामाजिक प्रयासों के माध्यम से लोगों के स्वास्थ्य को कायम रखना, उनकी रक्षा करना एवं उन्हें सुधारना सामाजिक स्वास्थ्य है।

Sushma : Why regularly. (Page 2)

Word-meanings :

pay attention (पे अटेंशन) = ध्यान देना। hygiene (हाइजीन) = सफाई। science (साइंस) = विज्ञान। art (आर्ट) = कला। preserving (प्रीजर्विंग) = संरक्षित करने, नष्ट होने से बचाने। improving (इम्पूर्विंग) = सुधारने। personal (पःसनल) = निजी, व्यक्तिगत। community (कम्यूनिटी) = समुदाय। bathe (बेद) = नहाना। regularly (रेग्युलःलि) = नियमित रूप से। fall (फॉल) = पड़ना।

हिन्दी अनुवाद :

सुषमा : हम बीमार क्यों पड़ते हैं ? शिक्षिका : क्योंकि हम सफाई पर ध्यान नहीं देते। सन्तोष : सफाई क्या है, मैडम? शिक्षिका : किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य का संरक्षण करने, उसे सुधारने के विज्ञान व कला को सफाई कहते हैं। (व्यक्ति का स्वास्थ्य संरक्षण, व्यक्तिगत सफाई एवं पूरे समुदाय का स्वास्थ्य संरक्षण, सामुदायिक सफाई कहलाता है।) सुनील : हमें व्यक्तिगत सफाई के लिए क्या करना चाहिये, मैडम ?

शिक्षिका : व्यक्तिगत सफाई के लिए हमें

- अपने दांत नियमित रूप से साफ करने चाहिये।
- ताजे पानी से नियमित रूप से प्रतिदिन नहाना चाहिये।

Wear : ma'am ? (Page 3)

Word – meanings :

dry (ड्राई) = सूखे। wash (वॉश) = धोना। toilet (टॉयलट) = शौचालय meal (मील) = भोजन। nail (नेल) = नाखून। uncovered (अन्कवर्ड) = खुला। eatable (ईटेब्ल) = खाने योग्य पदार्थ। handkerchief (हैंकःचीफ) = रूमाल। coughing (कॅफिंग) = खांसते हुए। sneezing (स्नीजिंग) = छींकते समय। diet (डाईअट) = आहार।

हिन्दी अनुवाद :

- साफ व सूखे कपड़े पहनने चाहिये।
- शौचालय का उपयोग करने के बाद व प्रत्येक बार
- भोजन करने के पहले साबुन से अपने हाथ धोने चाहिये।
- ठण्डे पानी से नियमित रूप से अपनी आँखें धोनी चाहिये।
- अपने नाखून नियमित रूप से काटने चाहिये और उन्हें साफ रखना चाहिये।
- शुद्ध पीने के पानी का प्रयोग करना चाहिए।
- बिना ढके (खुले) पदार्थ कभी नहीं खाने चाहिये।
- खांसते या छींकते समय रूमाल का प्रयोग करना चाहिये।
- संतुलित व स्वास्थ्यप्रद भोजन करना चाहिये।
- हेमलता : हमें सामुदायिक सफाई किस प्रकार रखनी चाहिये, मैडम ?

Teacher : To welcome. (Page 3)

Word – meanings :

surroundings (सराउन्डिंग्ज) = आस पास। environment (एनवायरन्मन्ट) = वातावरण।
underground (अंडरग्राउंड) = भूमिगत। pipe system (पाइप सिस्टम) = नल-प्रणाली। public (पब्लिक) = जनता के सार्वजनिक। latrine (लेट्रीन) = सार्वजनिक शौचालय। manure pits (मेन्योर पिट्स) = खाद के गड्ढे। droppings (ड्रॉपिंग्ज) = गोबर, पशुओं का मल। a lot (अ लॉट) = बहुत-सी। learnt (लःन्ट) = सीखा। knowledge (नॉलिज) = ज्ञान, जानकारी। income (इन्कम) = आय, आमदनी।
you are welcome = जब कोई व्यक्ति किसी को धन्यवाद कहता है तो वह व्यक्ति (जिसको धन्यवाद दिया गया है) धन्यवाद के विनम्र उत्तर में you are welcome 'आपका धन्यवाद स्वीकार है' कहता है।

शिक्षिका : सामुदायिक सफाई रखने के लिए हमें :

- अपने आस – पास के परिवेश व वातावरण को साफ रखना चाहिये।
- पीने के पानी का वितरण भूमिगत नल प्रणाली से लेना चाहिये।
- सार्वजनिक शौचालयों का निर्माण व उपयोग करना चाहिये।
- पशुओं के मल हेतु खाद के गड्ढों का प्रयोग काम लेने चाहिये।
- अधिक से अधिक पेड़ उगाने चाहिये।
- अरुणा : बहुत-बहुत धन्यवाद, महोदया। अब हम जान। गये हैं कि स्वास्थ्य ही धन है और स्वच्छता का स्थान धर्मपरायणता के पास ही है। वास्तव में, ज्ञान एक तरह की आय है।
- शिक्षिका : आपका धन्यवाद स्वीकार है।