

आओ, खेलें खेल

पाठ्यपुस्तक के प्रश्न

सोचिए और बताइए (पेज संख्या-23)

प्रश्न 1. आपके गाँव/शहर में कौन-कौनसे खेल खेले जाते हैं?

उत्तर: हमारे गाँव/शहर में मारदड़ी, सितोलिया, गिल्लीडण्डा, छिपा-छिपी, पकड़ा-पकड़ी, कबड्डी, क्रिकेट, कुश्ती आदि खेल खेले जाते हैं।

प्रश्न 2. आपको कौनसा खेल खेलना अच्छा लगता है?

उत्तर: मुझे गिल्ली-डण्डा खेल खेलना अच्छा लगता है।

प्रश्न 3. आपके घर/पड़ोस के बड़े लोग उनके बचपन में कौन-कौनसे खेल खेलते थे?

उत्तर: हमारे घर/पड़ोस के बड़े लोग उनके बचपन में मारदड़ी, सितोलिया, गिल्ली-डण्डा, छिपा-छिपी आदि पारम्परिक खेल खेलते थे।

चित्रों पर चर्चा कीजिए (पेज संख्या-23-24)

प्रश्न 1. पाठ्यपुस्तक के पृष्ठ 23 पर दिए गए चित्रों | में कौन-कौनसे खेल खेले जा रहे हैं?

उत्तर: इन चित्रों में बिलियर्ड्स, शतरंज, तीरंदाजी, कबड्डी, कुश्ती, हॉकी, टेबल-टेनिस तथा बैडमिन्टन खेल खेले जा रहे हैं।

प्रश्न 2. कबड्डी में एक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?

उत्तर: कबड्डी में एक टीम में सात खिलाड़ी खेलते हैं यद्यपि खिलाड़ियों की संख्या 9 होती है।

प्रश्न 3. कौन-कौनसे खेल मैदान में खेले जाते हैं?

उत्तर: कबड्डी, कुश्ती, तीरंदाजी, हॉकी, क्रिकेट, फुटबॉल आदि खेल मैदान में खेले जाते हैं।

प्रश्न 4. कौन-कौनसे खेल बंद जगह/कमरे में खेले जाते हैं?

उत्तर: बिलियर्ड्स, शतरंज, टेबल-टेनिस तथा सांप। सीढ़ी खेल बन्द जगह/कमरे में खेले जाते हैं।

चर्चा कीजिए (पेज संख्या-25)

प्रश्न 1. प्रार्थना सभा में योगासन करने के पश्चात् आप कैसा महसूस करते हैं?

उत्तर: प्रार्थना सभा में योगासन करने के पश्चात् हम ऊर्जावान तथा अच्छा महसूस करते हैं।

प्रश्न 2. योग शिक्षा से सम्बन्धित आपके अपने अनुभव हैं तो कक्षा में सुनाइए।

उत्तर: योग शिक्षा से मनुष्य स्वस्थ रह सकता है तथा योग के नियमित रहने से व्यक्ति लम्बी आयु पा सकता है और योग से मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक विकास भी होता है।

प्रश्न 3. हमें योग क्यों करना चाहिए?

उत्तर: योग शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक विकास में सहायक होता है तथा इससे जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है। इसलिए हमें योग करना चाहिए।

करके देखिए (पेज संख्या-25)

प्रश्न 1. शांत बैठकर सामान्य रूप से साँस लीजिए। नाक के आगे हाथ रखकर साँस को महसूस कीजिए। अपनी जगह पर 10-12 बार कूदकर नाक के आगे हाथ रखकर साँस को महसूस कीजिए। किस स्थिति में साँस गर्म लगी और किस स्थिति में ठण्डी?

उत्तर: शांत बैठकर सामान्य रूप में साँस ठण्डी तथा कूदने के बाद साँस गर्म महसूस होती है।

प्रश्न 2. काँच के खाली गिलास में 3-4 बार फेंक मारो। देखिए क्या हुआ?

उत्तर: काँच के खाली गिलास में 3-4 बार फेंक मारने पर काँच पर धुंधलापन आ जाता है, क्योंकि हमारी साँसों में नमी होती है जो ठंडी सतह पर जम जाती है।

सोचिए और बताइए (पेज संख्या-26)

प्रश्न 1. क्या फेंक से आग जलाई जा सकती है?

उत्तर: हाँ, फैंक से आग जलाई जा सकती है।

प्रश्न 2. क्या फैंक से आग बुझाई जा सकती है?

उत्तर: हाँ, फैंक से आग बुझाई जा सकती है।

प्रश्न 3. कौनसे वाद्य यंत्र फूक मारकर बजाए जाते हैं?

उत्तर: बांसुरी, शंख, अलगोजा, पूँगी, सींगी तथा शहनाई आदि वाद्य यंत्र फूक मारकर बजाए जाते हैं।

करके देखिए (पेज संख्या-26)

प्रश्न 1. एक धागे की खाली गिट्टी लेकर उसका एक किनारा कागज चिपका कर बन्द कर दो। बंद सिरे के पास एक छोटा छेद कीजिए। छेद पर सरकंडे की गोली रखकर खुले सिरे को मुँह में रखकर फूक मारो। देखिए क्या होता है?

उत्तर: ऐसा करने पर छेद पर रखे सरकंडे की गोली उड़ती है।

प्रश्न 2. शान्त बैठकर साँस लीजिए। घड़ी में देखिए कि एक मिनट में आप कितनी बार साँस लेते हो। यह क्रिया कक्षा के अन्य छात्रों के साथ भी कीजिए।

उत्तर: ऐसा करने पर हम एक मिनट में लगभग 15 से 20 बार साँस ले पाते हैं।

प्रश्न 3. अपने विद्यालय के मैदान में दौड़कर 2-3 चक्कर लगाइए। अब घड़ी देखकर एक मिनट में साँसों की गिनती कीजिए। क्या फर्क महसूस किया? साँसें कम हुईं या ज्यादा?

उत्तर: ऐसा करने पर दौड़कर ली गई साँसों की गिनती शान्त बैठकर ली गई साँसों की गिनती से ज्यादा होती है।

प्रश्न 4. फीता लेकर अपना सीना नापिए, अब जोर से साँस अन्दर खींचकर अपना सीना अपने साथी से नपवाइए। कक्षा के अन्य साथियों के सीने भी इसी तरह नापकर देखिए। क्या साँस को अंदर खींचकर भरने से सीना फूल जाता है?

उत्तर: हाँ, जब हम साँस को अन्दर खींच कर भरते हैं तो हमारे सीने का नाप पहले वाले सीने के नाप से अधिक होता है। अतः हम कह सकते हैं साँस को अंदर खींचकर भरने से सीना फूल जाता है।

जाना-समझा, अब बताइए (पेज संख्या-27)

प्रश्न 1. इन-डोर के आउट-डोर खेले जाने वाले पाँच-पाँच खेलों के नाम लिखिए।

उत्तर: इन-डोर खेल हैं

- शतरंज
- बिलियर्ड्स
- टेबल-टेनिस
- कैरम, तथा
- सांप-सीढ़ी।

आउटडोर खेल हैं

- हॉकी,
- क्रिकेट
- फुटबॉल
- लम्बी कूद तथा
- दौड़।

प्रश्न 2. आपके गाँव के मेलों में प्रदर्शित व्यायाम के बारे में लिखिए।

उत्तर: हमारे गाँव के मेलों में कुश्ती, दौड़, लम्बीकूद तथा ऊँची कूद आदि व्यायाम कराए जाते हैं।

प्रश्न 3. योग से शरीर को क्या-क्या लाभ होते हैं?

उत्तर: योग से शरीर स्वस्थ रहता है तथा शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास में भी सहायक है।

प्रश्न 4. फैंक से कौन-कौन से कार्य किए जा सकते हैं?

उत्तर: फैंक से वाद्ययंत्रों को बजाने के अतिरिक्त हम फैंक से आग जलाते हैं, आग बुझाते हैं, फैंक से सेंक करते हैं, फैंक से ठण्डा करते हैं, फैंक से हिलाते हैं, फैंक से उड़ाते हैं, गुब्बारे फुलाते हैं, बुलबुले उड़ाते हैं आदि।

प्रश्न 5. तैराकी में तथा क्रिकेट में नाम प्रसिद्ध है।

उत्तर: भक्ति शर्मा, सचिन तेंदुलकर

अन्य महत्त्वपूर्ण प्रश्न

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

प्रश्न 1. निम्नलिखित में से मैदान में खेले जाने वाला खेल समूह (आउट-डोर गेम्स) है-

- (अ) शतरंज, कबड्डी, कुश्ती
- (ब) कबड्डी, हॉकी, शतरंज
- (स) हॉकी, कुश्ती, कबड्डी
- (द) बैडमिंटन, शतरंज, हॉकी

उत्तर: (स) हॉकी, कुश्ती, कबड्डी

प्रश्न 2. निम्नलिखित में से बंद जगह या कमरे में खेले जाने वाला खेल-समूह (इन-डोर गेम्स) हैं

- (अ) शतरंज, कबड्डी, दौड़
- (ब) हॉकी, फुटबाल, शतरंज
- (स) क्रिकेट, हॉकी, कैरम
- (द) शतरंज, कैरम, साँप सीढ़ी

उत्तर: (द) शतरंज, कैरम, साँप सीढ़ी

प्रश्न 3. निम्नलिखित में घर या आँगन में बैठकर खेले जाने वाले पारम्परिक खेलों का समूह है

- (अ) हॉकी, कुश्ती, गिल्ली-डंडा
- (ब) पतंगबाजी, चौपड़े, पकड़ा-पकड़ी
- (स) चौपड़, सिंह-बकरी, चर-भर
- (द) मारदड़ी, तीरंदाजी, बैडमिंटन

उत्तर: (स) चौपड़, सिंह-बकरी, चर-भर

प्रश्न 4. पतंजलि ऋषि के अष्टांग योग के तीन अंगों का समूह है

- (अ) आसन, प्राणायाम, तीरंदाजी
- (ब) यम, नियम, लम्बी कूद

- (स) यम, नियम, आसन
(द) ध्यान, समाधि, दौड़

उत्तर: (स) यम, नियम, आसन

प्रश्न 5. कबड्डी में एक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?

- (अ) आठ
(ब) दस
(स) सात
(द) पाँच

उत्तर: (स) सात

प्रश्न 6. सूर्य नमस्कार में कितने चरण होते हैं?

- (अ) बारह
(ब) आठ
(स) तेरह
(द) ग्यारह

उत्तर: (अ) बारह

प्रश्न 7. "सर्वप्रथम हमारे नवयुवकों को बलवान बनाना चाहिए यह किसने कहा था?

- (अ) स्वामी दयानन्द ने
(ब) स्वामी विवेकानन्द ने
(स) महात्मा गाँधी ने
(द) जवाहरलाल नेहरू ने

उत्तर: (ब) स्वामी विवेकानन्द ने

प्रश्न 8. निम्न में योगासन है?

- (अ) ताड़ासन
(ब) पद्मासन

(स) पवन मुक्तासन
(द) उपर्युक्त सभी

उत्तर: (द) उपर्युक्त सभी

प्रश्न 9. योग दिवस मनाया जाता है

(अ) 21 जून को
(ब) 21 अप्रैल को
(स) 21 अक्टूबर को
(द) 21 मार्च को

उत्तर: (अ) 21 जून को

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

प्रश्न 1. भारत सरकार के प्रयासों से 21 जून, 2015 को मनाया गया। (योग दिवस / शहीद दिवस)

उत्तर: योग दिवस

प्रश्न 2. में मेरिकॉम का नाम प्रसिद्ध है। (तीरंदाजी / मुक्केबाजी)

उत्तर: मुक्केबाजी

प्रश्न 3. बंद जगह/कमरे के अंदर खेले जाने वाले खेलों को खेल कहते हैं। (आउटडोर / इनडोर)

उत्तर: इनडोर

प्रश्न 4. दौड़ने से साँसें हो जाती हैं। (गर्म / ठण्डी)

उत्तर: गर्म

प्रश्न 5. पतंजलि ऋषि के योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि का समावेश है। (अष्टांग / सप्तांग)

उत्तर: अष्टांग

सत्य/असत्य कथन बताइये

प्रश्न 1. योग जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करता है। (सत्य/असत्य)

उत्तर: सत्य

प्रश्न 2. हमारी साँसों में नमी होती है। (सत्य/असत्य)

उत्तर: सत्य

प्रश्न 3. योग ना करने से शरीर स्वस्थ रहता है। (सत्य/असत्य)

उत्तर: असत्य

प्रश्न 4. तैराकी में सचिन तेंदुलकर का नाम प्रसिद्ध है। (सत्य/असत्य)

उत्तर: असत्य

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न

प्रश्न 1. तीरंदाजी में किसका नाम प्रसिद्ध है?

उत्तर: लिम्बाराम का।

प्रश्न 2. सूर्य नमस्कार क्या है?

उत्तर: सूर्य नमस्कार बहुत से आसनों का समूह है।

प्रश्न 3. किस ऋषि ने अष्टांग योग दिया?

उत्तर: पतंजलि ऋषि ने।

प्रश्न 4. संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब घोषित किया गया?

उत्तर: 21 जून को।

प्रश्न 5. खेल कितने प्रकार के होते हैं?

उत्तर: खेल दो प्रकार के होते हैं-

1. इनडोर खेल
2. आउटडोर खेल।

प्रश्न 6. भक्ति शर्मा किस खेल में प्रसिद्ध है?

उत्तर: तैराकी में।

प्रश्न 7. फैंक से होने वाले दो कार्य बताइये।

उत्तर: फैंक से होने वाले दो कार्य ये हैं-

1. आग बुझाना
2. गुब्बारा फुलाना।

प्रश्न 8. मारवाड़ में मकर संक्रांति पर क्या होता है?

उत्तर: मारवाड़ में मकर संक्रांति पर पतंगबाजी की प्रतियोगिता होती है।

प्रश्न 9. हमारी साँसों में क्या होती है?

उत्तर: हमारी साँसों में नमी होती है।

प्रश्न 10. हमारे जीवन का आधार क्या है?

उत्तर: हमारे जीवन का आधार साँस है।

प्रश्न 11. एक साँस में कौन ज्यादा देर तक कबड्डीकबड्डी बोलेगा?

उत्तर: जिसके फेंफड़े ज्यादा मजबूत होते हैं, वह खिलाड़ी एक साँस में ज्यादा देर तक कबड्डी बोलेगा।

लघूत्तरात्मक प्रश्न

प्रश्न 1. पारम्परिक खेल कौन-कौनसे हैं?

उत्तर: मारदड़ी, सितोलिया, गिल्ली-डण्डा, छिपाछिपी, पकड़ा-पकड़ी, चौपड़, सिंह-बकरी, अष्टा-चंगा तथा कबड्डी आदि खेल पारम्परिक खेल हैं।

प्रश्न 2. खेल-भावना से क्या आशय है?

उत्तर: जब एक से अधिक खिलाड़ी साथ-साथ खेल खेलते हैं तो उनमें जो पारस्परिक सहयोग का भाव पैदा होता है, उसे खेल-भावना कहते हैं।

प्रश्न 3. इनडोर खेलों से क्या आशय है?

उत्तर: इनडोर खेल-जो खेल कमरे में बैठकर या चार दीवारी के अन्दर खेले जाते हैं, उन्हें इनडोर खेल कहते हैं।

प्रश्न 4. आउटडोर खेलों से क्या आशय है?

उत्तर: आउटडोर खेल-जो खेल खुले मैदान में खेले जाते हैं, उन्हें आउटडोर खेल कहते हैं।

प्रश्न 5. अष्टांग योग क्या है?

उत्तर: पतंजलि ऋषि के अष्टांग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि का समावेश है।

प्रश्न 6. सूर्य नमस्कार क्या है?

उत्तर: एक निश्चित क्रम में किये जाने वाले विभिन्न योगासनों के समूह को सूर्य नमस्कार कहते हैं।

प्रश्न 7. एक स्वस्थ व्यक्ति एक मिनट में कितनी बार साँस लेता है?

उत्तर: एक स्वस्थ व्यक्ति सामान्य स्थिति में 15 से 20 बार हर मिनट साँस लेता है, लेकिन तेज गति से चलने, दौड़ने, खेलने आदि कामों में हमारी साँसें तेज चलने लगती हैं और हम अधिक बार साँस लेते हैं।

प्रश्न 8. क्या साँस लेकर फुलाए हुए सीने और बिना फुलाए सीने के मापों में अंतर होता है तथा किसका माप अधिक होता है?

उत्तर: साँस लेकर फुलाए हुए सीने और बिना फुलाए सीने की मापों में अन्तर होता है और फुलाए सीने की माप अधिक होती है।

प्रश्न 9. विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए ध्यान क्यों आवश्यक है?

उत्तर: विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए ध्यान अति आवश्यक है। इससे जीवन जीने की कला का विकास होता है। जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।

प्रश्न 10. आपके आस-पास बहुत से खेल खेले जाते हैं। किन्हीं पांच खेलों के नाम लिखिए, जो आपको पसन्द हैं?

उत्तर:

1. कैरम
2. साँप-सीढ़ी
3. क्रिकेट
4. फुटबाल
5. दौड़

निबन्धात्मक प्रश्न

प्रश्न 1. हमें खेल क्यों खेलना चाहिए?

उत्तर: हमें खेल अवश्य खेलने चाहिए क्योंकि खेल खेलने के निम्नलिखित लाभ हैं।

1. खेल हमारा मनोरंजन करते हैं।
2. खेलखेलने से हमारा शरीर सुदृढ़, स्वस्थ तथा सुन्दर बनता है।
3. खेल हमारे शारीरिक और बौद्धिक विकास में सहायक हैं।
4. खेल हमें अनुशासन का पाठ पढ़ाते हैं।
5. खेल सहचर और सहयोग का भाव पैदाकर खिलाड़ियों में खेल की भावना विकसित करते हैं।
6. खेल उत्साह तथा उमंग बढ़ाकर, जीव, विश्वास और संघर्ष सिखाकर हमारे जीवन को सुन्दर बनाते हैं।