

दिनांक सेंट थॉमस स्कूल साहिबाबाद

अभ्यास पत्र -4 (2020-2021)

विषय - हिंदी कक्षा - आठवीं

प्रश्न-1- निम्नलिखित गद्यांश को पढ़कर दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

स्वस्थ शरीर वाला मनुष्य ही इस संसार के सभी प्रकार के सुखों को भोग सकता है तथा सुखमय जीवन बिता सकता है। स्वस्थ शरीर के लिए पौष्टिक भोजन तथा व्यायाम दोनों ही अति आवश्यक हैं। व्यायाम करने का भी ढंग होता है। इसे करते हुए कुछ सावधानियाँ बरतनी चाहिए। पहली सावधानी यह है कि आयु, समय व शरीर की क्षमता के अनुसार ही व्यायाम करना चाहिए। दूसरी सावधानी यह है कि सही व्यायाम का चुनाव करना चाहिए। तीसरी सावधानी यह है कि शुद्ध वायु, प्रकाश वाले खुले स्थान में व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम के तुरंत बाद स्नान नहीं करना चाहिए। व्यायाम के अनेक लाभ हैं- इससे शरीर में शुद्ध रक्त का संचार होता है, भोजन ठीक से पचता है, शरीर पुष्ट बनता है, थकान कम अनुभव होती है तथा मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है।

प्र०-1- स्वस्थ शरीर का स्वामी कैसा जीवन व्यतीत करता है?

प्र०-2- स्वस्थ शरीर के लिए क्या आवश्यक है?

प्र०-3- व्यायाम करने से क्या लाभ हैं ?

प्र०-4- 'कसरत' का पर्यायवाची शब्द बताइए ।

प्र०-5-'सुखमय' शब्द का विलोम शब्द क्या है?

प्र०-6-उपर्युक्त गद्यांश का उपयुक्त शीर्षक बताइए ।

प्र०-7- उपर्युक्त गद्यांश से संज्ञा शब्द छाँटकर लिखिए ।

प्र०-8- उपर्युक्त गद्यांश से पाँच क्रिया शब्द छाँटकर लिखिए ।

नोट - सभी छात्र अभ्यास कार्य अलग कॉपी पर दिनांक अनुसार करेंगे ।