

कक्षा आठ

कार्य पत्रिका- 4

साहित्य-पाठ 17

व्याकरण-श्रुतिसमभिन्नार्थक शब्द, अपठित गद्यांश, अनुच्छेद लेखन

अपठित गद्यांश

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 समय सदा 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 तथा व्यायाम की उचित मात्रा सुनिश्चित करनी 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 बन जाता है, थकान कम अनुभव होती है तथा मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है।

उपयुक्त गद्यांश को पढ़कर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

- 1) स्वस्थ शरीर का स्वामी मनुष्य कैसा जीवन व्यतीत करता है?
- 2) स्वस्थ शरीर के लिए क्या आवश्यक है?
- 3) गद्यांश के लिए उपयुक्त शीर्षक दीजिए।
- 4) व्यायाम करने के क्या लाभ हैं?
- 5) कसरत- का पर्यायवाची शब्द बताइए।
- 6) सुखमय- का विलोम शब्द क्या होता है?
- 7) अर्थ लिखकर अंतर स्पष्ट करें।
अंग/अंक
- 8) टुनी कौन थी?
- 9) तुलतुल की माँ ने टुनी को खाने में क्या दिया?
- 10) किसने, किससे कहा? "हथौड़ा लौटा दो दीदी, नहीं तो माँ मुझे बहुत डाँटेगी"
- 11) तुलतुल के (नाना /दादा) जलपाईगुड़ी में रहते थे।
- 12) सरकारी स्कूल में लड़कों/लड़कियों को फीस नहीं देनी पड़ती है।
- 13) तुलतुल रुठकर कहाँ चली गई थी?
- 14) अंतर्राष्ट्रीय बाल वर्ष के बारे में तुलतुल को किस ने बतलाया था?
- 15) केवल अर्थ लिखें- निर्देश, ताज्जुब
- 16) हाथ- का तत्सम रूप लिखें।
- 17) रास्ता- शब्द का पर्यायवाची शब्द लिखें।

- 18) बहादुर- शब्द से बनी भाववाचक संज्ञा क्या होती है?
- 19) बेमतलब-में जुड़ा उपसर्ग कौन सा है?
- 20) समास विग्रह करें- भरपेट