

## प्रश्नपत्र 1

### अभ्यास 1

‘पेड़ों की पुकार: एक अनोखी बातचीत’ कहानी को पढ़िए और नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. बरगद, नीम, आम और पीपल।
2. लकड़ी के लिए।
3. विशाल बरगद के पेड़ की।
4. कुल्हाड़ी के निशान।
5. ऑक्सीजन।
6. रोहन ने गाँव में एक सभा बुलाई।
7. बरगद दादा ने बताया कि जब पेड़ कटते हैं, तो बादलों का रास्ता रुक जाता है जिससे बारिश कम होती है और धरती प्यासी रह जाती है। उन्होंने यह भी चेतावनी दी कि पेड़ों के अभाव में भविष्य में हर तरफ केवल धूल और गर्मी ही रह जाएगी।

### अभ्यास 2

‘संग्रहालय’ के बारे में चार लोगों के विचार A-D को पढ़िए और प्रश्न (a)-(i) के उत्तर लिखिए।

7. नीचे दिए गए विचारों को पढ़ो और बताओ कि यह विचार रोहन, सुश्री अनीता, अमित या श्रीमती वर्मा में से किसका है ?

- A सुश्री अनीता
- B श्रीमती वर्मा
- C सुश्री अनीता
- D रोहन
- E श्रीमती वर्मा
- F अमित
- G रोहन
- H अमित

### अभ्यास 3

‘स्वस्थ जीवन के लिए योग और व्यायाम’ आलेख को पढ़िए और नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखिए।

- 8 बच्चों के लिए योग निम्नलिखित कारणों से आवश्यक है:
- इससे शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।
  - यह एकाग्रता बढ़ाता है जिससे पढ़ाई में मन लगता है।
  - प्रमुख आसन:” बच्चे ताड़ासन, वृक्षासन और भुजंगासन जैसे आसान योगासन कर सकते हैं।
9. नियमित व्यायाम के प्रमुख लाभ इस प्रकार हैं:
- इससे मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और शरीर शक्तिशाली बनता है।
  - यह शरीर से आलस को दूर करता है और ताज़गी लाता है।

- नियमित व्यायाम करने से व्यक्ति कम बीमार पड़ता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

10. प्राणायाम और खेल-कूद का प्रभाव इस प्रकार है:

- प्राणायाम: इससे हमारी साँस लेने की प्रक्रिया सही रहती है और मन को शांति मिलती है।  
- खेल-कूद: दौड़ना, कूदना और रस्सी कूदना बेहतरीन व्यायाम हैं जो शरीर को लचीला और मजबूत बनाते हैं।

11. - सुबह जल्दी उठकर नियम से अभ्यास करने की आदत पड़ती है।

- प्रतिदिन 20-30 मिनट का समय देने से समय प्रबंधन का गुण विकसित होता है।

- नियमित अभ्यास से पूरा दिन ऊर्जावान और व्यवस्थित बीतता है।

अभ्यास 4

‘मेरे प्रेरणास्रोत- मेरी माँ’ ब्लॉग को पढ़िए और नीचे दिए प्रश्नों के उत्तर लिखिए।

12.

A उनकी माँ

13.

C क्योंकि वह घर और जीवन को सँभालती हैं

14.

A उनका धैर्य

15.

B प्यार से समझाकर हिम्मत देती हैं

16.

A समय का महत्व

17.

B अपने आसपास के लोगों से

