



मिशन शिक्षण संवाद

विषय- खेल और स्वास्थ्य
उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा- 6, 7, 8)
अतिलघुउत्तरीय प्रश्नोत्तर संकलन

संकलनकर्ता :-

ओमकार पाण्डेय (स.अ.)
उच्च प्राथमिक विद्यालय किरतापुर
वि.क्षे.- सकरन, जनपद - सीतापुर



विशेष सहयोग

अजय सिंह, स.अ. प्रा.वि. गजोधरपुर, सिधौली, सीतापुर { उ. प्र. }

संपादन एवं रूपरेखांकन

ज्ञान प्रकाश प्र.अ. प्रा. वि. जैतपुर- फफूंद, वि.ख.- भाग्यनगर,
जनपद- औरैया

पाठ-1, शारीरिक शिक्षा

- प्रश्न 1- खेल किस प्रकार की प्रवृत्ति है? उत्तर- खेल एक जन्मजात प्रवृत्ति है।
- प्रश्न 2- पैदा होने के बाद शिशु तरह-तरह की क्रियाएँ करता है, ये क्रियाएँ क्या हैं? उत्तर- खेल।
- प्रश्न 3- पालने में लेटे बच्चों का स्वतः हँसना, किलकारी मारना, हाथ-पाँव चलाना, रौने लगना आदि किस प्रकार की क्रियाएँ हैं? उत्तर- खेल क्रियाएँ।
- प्रश्न 4- शारीरिक क्रियाओं द्वारा किसका विकास होता है? उत्तर- शारीरिक और मानसिक क्षमता का।
- प्रश्न 5- शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ एवं पुष्ट रखने के लिए किस शिक्षा की आवश्यकता पड़ती है? उत्तर- शारीरिक शिक्षा की।
- प्रश्न-6- शारीरिक शिक्षा किसे कहते हैं? उत्तर- शारीरिक शिक्षा का तात्पर्य उन प्रक्रियाओं से है जो मनुष्य के शारीरिक विकास तथा कार्यों के समुचित सम्पादन में सहायक होते हैं।
- प्रश्न 7- पढ़ना और ज्ञान प्राप्त करना किस कार्य के अन्तर्गत आते हैं? उत्तर- मानसिक कार्य के अन्तर्गत।
- प्रश्न-8- शरीर को मजबूत बनाने के लिए जो व्यायाम किये जाते हैं वे सब किस कार्य के अन्तर्गत आते हैं? उत्तर- शारीरिक कार्य के अन्तर्गत।
- प्रश्न 9- शारीरिक शिक्षा क्यों आवश्यक है? उत्तर- शारीरिक शिक्षा शरीर को स्वस्थ और मजबूत बनाने के साथ-साथ बालक के मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक मूल्यों के विकास के लिए आवश्यक है।
- प्रश्न 10- किन क्रियाओं द्वारा शारीरिक अंगों की कमजोरियों तथा दोषों को दूर किया जाता है? उत्तर- योग, प्राणायाम, व्यायाम तथा पी.टी. आदि।
- प्रश्न 11- खेल-कूद तथा तैराकी में कौन-कौन सी क्रियाएँ आती हैं? उत्तर- इसमें क्रिकेट, टेबल टेनिस, हॉकी, फुटबॉल, बास्केटबॉल, तैराकी तथा नाव चलाना आदि क्रियाएँ आती हैं।
- प्रश्न 12- अपनी रक्षा हेतु कौन-कौन से खेल हैं? उत्तर- कुश्ती, जूडो, कराटे, ताइक्वांडो, बॉक्सिंग, तलवारबाजी, तीरंदाजी आदि।
- प्रश्न 13- कौन-से कार्य हमारे शरीर को स्वस्थ रखते हैं? उत्तर- चलना, दौड़ना, सीढ़ी चढ़ना और उतरना आदि कार्य शरीर को स्वस्थ बनाते हैं।
- प्रश्न 14- शरीर को फुर्तीला बनाने हेतु कौन-सी क्रियाएँ सहायक हैं? उत्तर- लेजिम, डम्बल, ढपली तथा नृत्य जैसे- लोकनृत्य एवं जिमनास्टिक आदि।
- प्रश्न 15- मनोरंजन हेतु कौन-सी क्रियाएँ सहायक हैं? उत्तर- कैम्प लगाना, पिरामिड बनाना, पैदल चलकर सैर करना, मछली पकड़ना आदि।
- प्रश्न 16- शारीरिक शिक्षा से क्या लाभ हैं? उत्तर- शारीरिक शिक्षा से निम्नलिखित लाभ हैं :-
- शारीरिक शिक्षा शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ और मजबूत बनाने में सहयोग देती है।
 - इस शिक्षा में खेल क्रियाओं द्वारा स्फूर्ति, आनन्द और ऊर्जा प्राप्त होती है।
 - जीतने या हारने पर अपने ऊपर नियंत्रण रखने से अनुशासन का गुण विकसित होता है।
 - समय का सदुपयोग करने की प्रेरणा मिलती है।
 - नैतिक मूल्यों का विकास होता है।
- प्रश्न 17- शारीरिक शिक्षा द्वारा किन-किन नैतिक मूल्यों का विकास होता है? उत्तर- सहयोग की भावना, विचारशीलता, दृढ़ता, संयम आदि मूल्यों का विकास होता है।

पाठ-2, हमारा स्वास्थ्य

- प्रश्न 1- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार किस व्यक्ति को स्वस्थ माना गया है?

उत्तर- शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं संवेगात्मक रूप से विकार रहित व्यक्ति को स्वस्थ व्यक्ति माना गया है।

प्रश्न 2- स्वास्थ्य का किससे घनिष्ठ संबंध है?

उत्तर- स्वच्छता एवं नियमित जीवन यापन से।

प्रश्न 3- हमें बाजार की खुली हुई वस्तुओं को क्यों नहीं खाना चाहिए?

उत्तर- क्योंकि ये वस्तुएँ उन पर धूल जमने एवं मक्खियों के बैठने से दूषित हो जाती हैं।

प्रश्न 4- हमें शौच खुले में करना चाहिए या शौचालय में?

उत्तर- शौचालय में।

प्रश्न 5- शौच के बाद किससे हाथ धोना चाहिए?

उत्तर- साबुन से।

प्रश्न 6- खाना खाने से पहले हमें अपने हाथों को किससे साफ करना/धुलना चाहिए?

उत्तर- साबुन से।

प्रश्न 7- क्या हमें बासी भोजन करना चाहिए?

उत्तर- नहीं।

प्रश्न 8- गंदे स्थानों पर नंगे पैर क्यों नहीं घूमना चाहिए?

उत्तर- क्योंकि इससे सूक्ष्म रोगाणु शरीर में प्रवेश करके रोग पैदा कर देते हैं।

प्रश्न 9- हमें अपने शरीर को अच्छी तरह से क्यों साफ रखना चाहिए?

उत्तर- इससे त्वचा के रोम छिद्र खुल जाते हैं।

प्रश्न 10- क्या सड़े हुए एवं देर से कटे व खुले हुए फल खाना चाहिए?

उत्तर- नहीं।

प्रश्न 11- क्या हमें नशीले पदार्थों का सेवन करना चाहिए?

उत्तर- नहीं।

प्रश्न 12- हमें अपने शरीर के किन अंगों की नियमित सफाई करनी चाहिए?

उत्तर- दाँत, आँख, कान, नाक, नाखून, त्वचा आदि।

प्रश्न 13- रात में खाना खाने के बाद दाँतों की सफाई करनी चाहिए या नहीं?

उत्तर- करनी चाहिए।

प्रश्न 14- विद्यालय के चारों ओर एवं घर के आस-पास पेड़-पौधे क्यों लगाने चाहिए?

उत्तर- इससे यहाँ का वातावरण शुद्ध और स्वास्थ्यवर्धक होता है।

प्रश्न 15- क्या पोलियो ड्राप पीने से बुखार आता है?

उत्तर- नहीं।

प्रश्न 16- क्या मोटा होना स्वस्थ होने का लक्षण है?

उत्तर- नहीं।

प्रश्न 17- क्या हमें सफेद दाग (ल्यूकोडर्मा) के रोगी के पास नहीं बैठना चाहिए?

उत्तर- बैठना चाहिए।

प्रश्न 18- मानसिक रोगों से बचाव के लिए झाड़ू फूंक के बजाय किससे इलाज कराना चाहिए?

उत्तर- मानसिक चिकित्सक से।

प्रश्न 19- पोलियो जैसी खतरनाक बीमारी को समूल नष्ट करने के लिए समय-समय पर हमें बच्चों को किसकी खुराक पिलानी चाहिए?

उत्तर- पोलियो की खुराक।

प्रश्न 20- कृमि संक्रमण एवं एनीमिया से बच्चों के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है?

उत्तर- बच्चों का शारीरिक एवं बौद्धिक विकास प्रभावित होता है।

प्रश्न 21- कृमि संक्रमण से बचने के लिए कौन-सी दवा दी जाती है?

उत्तर- एल्बेण्डाजोल की दवा।

प्रश्न 22- कृमि संक्रमण से बचने के लिए क्या करना चाहिए?

उत्तर- नाखून छोटे रखें, हमेशा साफ पानी पियें, फलों और सब्जियों को साफ करके खाना चाहिए।

प्रश्न 23- वातावरण में गन्दगी से कौन-कौन से रोग होते हैं?

उत्तर- टी बी, चेचक, डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया, टायफाइड आदि।

प्रश्न 24- गन्दगी से फैलने वाली बीमारियों से बचने के लिए हमें क्या करना चाहिए?

उत्तर- अपने शरीर की नियमित सफाई करनी चाहिए, अपने आस-पास का वातावरण साफ एवं स्वच्छ रखना चाहिए। मच्छरों से बचने के लिए मच्छरदानी, नीम की पत्तियों आदि का प्रयोग करना चाहिए। भोजन करने से पहले तथा शौच के बाद साबुन से हाथ धोना चाहिए।

पाठ-3, खेल और हमारा भोजन

प्रश्न 1- भोजन या आहार किसे कहते हैं?

उत्तर- सामान्यतः पूरे दिन में जो भी हम कुछ खाते हैं उसे भोजन या आहार कहते हैं।

प्रश्न 2- संतुलित आहार किसे कहते हैं?

उत्तर- जिस भोजन में कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, खनिज लवण, विटामिन्स तथा जल पर्याप्त मात्रा में हो, ऐसा भोजन संतुलित आहार कहलाता है।

प्रश्न 3- भोजन के क्या कार्य हैं?

उत्तर- भोजन के निम्नलिखित कार्य हैं :-

- भोजन शरीर को शक्ति प्रदान करता है।
- भोजन के द्वारा शरीर का निर्माण और मरम्मत का कार्य होता है।
- भोजन के द्वारा रोगों से सुरक्षा होती है।
- भोज्य तत्वों से एन्जाइम तथा हार्मोन्स बनता है जो शरीर के लिए लाभकारी होता है।

प्रश्न 4- 1 ग्राम शुद्ध वसा में लगभग कितने कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है?

उत्तर- 9 कैलोरी।

प्रश्न 5- 1 ग्राम प्रोटीन में लगभग कितने कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है?

उत्तर- 4 कैलोरी।

प्रश्न-6- 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट में लगभग कितने कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है?

उत्तर- 4.1 कैलोरी।

प्रश्न 7- छोटी दौड़, खेल की स्पर्धा में खिलाड़ियों को कितने कैलोरी ऊर्जा की आवश्यकता होती है?

उत्तर- 3600 से 4500 कैलोरी।

प्रश्न 8- मैराथन की स्पर्धा में खिलाड़ियों को कितने कैलोरी ऊर्जा की आवश्यकता होती है?

उत्तर- 5460 से 6200 कैलोरी।

प्रश्न 9- 12 साल के बच्चों को पूरे दिन में कुल मिलाकर कितने गिलास पानी पीना चाहिए?

उत्तर- 6 से 8 गिलास।

प्रश्न 10- कुपोषण किसे कहते हैं?

उत्तर- शरीर में पोषक तत्वों की कमी या अधिकता कुपोषण है जिसके कारण बच्चे कई बीमारियों से ग्रसित हो जाते हैं।

प्रश्न 11- किस पोषक तत्व की कमी से शरीर की वृद्धि रुक जाती है?

उत्तर- प्रोटीन।

प्रश्न 12- प्रोटीन की कमी से कौन-सा रोग हो जाता है?

उत्तर- क्वाशरकोर, मेरेस्मस रोग।

प्रश्न 13- प्रोटीन की कमी से शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है?

उत्तर- शरीर की वृद्धि रुक जाती है। माँस-पेशियाँ कमजोर हो जाती हैं। एकाग्रता में कमी आती है तथा कुछ भी सीखने में मन नहीं लगता है। क्वाशरकोर तथा मेरेस्मस रोग हो जाते हैं।

प्रश्न 14- किस पोषक तत्व की कमी से रक्त में शर्करा (सुगर)की मात्रा कम हो जाती है?

उत्तर- कार्बोहाइड्रेट।

प्रश्न 15- कार्बोहाइड्रेट की कमी से शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है?

उत्तर- शरीर कमजोर हो जाता है।

प्रश्न 16- किस पोषक तत्व की कमी से त्वचा रूखी हो जाती है?

उत्तर- वसा।

प्रश्न 17- विटामिन्स की कमी से शरीर में कौन-कौन से रोग हो जाते हैं?

उत्तर- रतौंधी (विटामिन A की कमी से), बेरी-बेरी (विटामिन B की कमी से), स्कर्वी (विटामिन C की कमी से), रिकेट्स (विटामिन D की कमी से) आदि।

प्रश्न 18- खनिज लवण की कमी से शरीर में कौन-कौन से रोग हो जाते हैं?

उत्तर- अस्थि दुर्बलता, घेंघा, रक्ताल्पता (एनीमिया) आदि।

प्रश्न 19- फास्ट फूड किसे कहते हैं?

उत्तर- पैकेट बन्द भोजन फास्ट फूड कहलाते हैं।

प्रश्न 20- क्या फास्ट फूड में विटामिन्स और खनिज लवण होते हैं?

उत्तर- नहीं। अतः इन्हें खाने से बचना चाहिए।

प्रश्न 21- खाद्य पदार्थ खरीदते समय उनके लेबल पर कौन-सी डेट(तिथि)जरूर देखना चाहिए?

उत्तर- एक्सपायरी डेट।

पाठ-4, व्यायाम

प्रश्न 1- व्यायाम का क्या महत्व है?

उत्तर- व्यायाम करने से हमारे अंगों में गति होती है जिससे रक्त संचार बढ़ता है। इससे शरीर की सक्रियता में वृद्धि होती है। व्यायाम करते समय साँस की गति तेज हो जाती है जिससे फेफड़ों में अधिक मात्रा में शुद्ध वायु पहुँचती है तथा रक्त को अधिक आक्सीजन मिलती है और अशुद्ध वायु तेजी से बाहर निकल जाती है। व्यायाम करने से पसीना अधिक निकलता है जो कि एक अनावश्यक पदार्थ है। व्यायाम करने से हृदय स्वस्थ रहता है। व्यायाम करने से पाचन शक्ति मजबूत होती है और भूख ठीक से लगती है। व्यायाम हमारे शरीर को हृष्ट - पुष्ट बनाता है।

प्रश्न 2- व्यायाम करते समय क्या-क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए?

उत्तर- •व्यायाम सदैव खुले स्थान में करना चाहिए जिससे शुद्ध वायु प्राप्त हो सके।

•व्यायाम के तुरंत पहले या तुरंत बाद भोजन नहीं करना चाहिए।

•व्यायाम के तुरंत पहले या तुरंत बाद स्नान नहीं करना चाहिए।

•हमें आवश्यकता से अधिक व्यायाम नहीं करना चाहिए।

प्रश्न 3- हमें कितना व्यायाम करना चाहिए?

उत्तर- यह हमारी आयु, कार्य, भोजन और स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।

प्रश्न 4- किन्हीं दो व्यायाम के विभिन्न चरणों को लिखिए?

उत्तर- व्यायाम 1 :-

•सावधान अवस्था में दोनों हाथ सामने की ओर तानें, हथेलियाँ नीचे की ओर रहें।

•हाँथ पीछे की ओर ले जायें, हथेलियाँ ऊपर की ओर हों।

•एड़ी उठाकर हाँथ सामने से लाकर ऊपर तानें, हथेलियाँ सामने की ओर रहें।

•हाथ आगे की ओर से लाकर सावधान अवस्था में आ जाएँ।

व्यायाम 2 :-

•सावधान अवस्था में उछलकर दोनों पैरों को थोड़ा दूर रखें व सामने ताली बजाएं।

•कन्धे की सीध में चुटकी बजाएं। कुहनियाँ कन्धे की सीध में रहें।

•पुनः सामने ताली बजाएं।

•उछलकर सावधान अवस्था में आ जाएँ।

प्रश्न 5- लेजिम में किस आकार की चकतियाँ लगी होती हैं?

उत्तर- वृत्ताकार।

प्रश्न 6- लेजिम का अभ्यास अकेले में कराया जाता है या समूह में?

उत्तर- समूह में।

प्रश्न 7- लेजिम क्या है?

उत्तर- लेजिम विशेष बनावट का उपकरण होता है जिसमें 15 से 18 इंच लम्बी लकड़ी के सिरे लोहे की जंजीर से जुड़े होते हैं। जंजीर पर छोटी वृत्ताकार चकतियाँ लगी होती हैं जिनके टकराने पर झंकार की आवाज़ होती है।

प्रश्न 8- लेजिम के अभ्यास से क्या लाभ होते हैं?

उत्तर- लेजिम मनोरंजन के साथ-साथ शारीरिक व्यायाम का भी श्रेष्ठ साधन है।

प्रश्न 9- डम्बल द्वारा अभ्यास करने से कौन - सी माँस - पेशियाँ मजबूत होती हैं?

उत्तर- कलाइयाँ, पंजे और हाथों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

प्रश्न 10- डम्बल से हम क्या करते हैं?

उत्तर- पी टी तथा व्यायाम।

पाठ-5, योग एवं योगासन

प्रश्न 1- योग का क्या अर्थ है?

उत्तर- योग शब्द युज से बना है जिसका अर्थ है जोड़ना या मिलाना। अर्थात् शरीर और मन में ताल - मेल बैठाना। योग एक प्रकार का आसन करने अभ्यास है।

प्रश्न 2- योग से क्या लाभ हैं?

उत्तर- योगाभ्यास से शरीर स्वस्थ रहता है और मन को शांति मिलती है। इससे हमारा मन पढ़ाई में लगता है।

प्रश्न 3- योग के कितने अंग होते हैं?

उत्तर- आठ।

प्रश्न 4- अष्टांग योग क्या है?

उत्तर- योग के आठ अंग होते हैं इसलिए इसे अष्टांग योग भी कहते हैं।

प्रश्न 5- योग के आठ अंगों के नाम बताइये?

उत्तर- 1.यम, 2.नियम, 3.आसन, 4.प्राणायाम, 5.प्रत्याहार, 6.धारण, 7.ध्यान, 8.समाधि।

प्रश्न 6- अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?

उत्तर- 21 जून को।

प्रश्न 7- अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को क्यों मनाया जाता है?

उत्तर- क्योंकि यह दिन वर्ष का सबसे लम्बा दिन होता है और योग भी मनुष्य को दीर्घ जीवन प्रदान करता है।

प्रश्न 8- चक्रासन से होने वाले लाभ बताइये?

उत्तर- पेट की चर्बी को घटाता है, रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है, माँस-पेशियों को मजबूत बनाता है तथा आँतों को सक्रिय करता है।

प्रश्न 9- सर्वांगासन करने का तरीका बताइये?

उत्तर- सर्वांगासन करने का तरीका - पीठ के बल सीधा लेट जाएं। पैर मिले हुए हों। हाथों को दोनों ओर बगल में सटाकर हथेलियाँ जमीन की ओर करके रखें। श्वास अंदर भरकर पैरों को धीरे-धीरे 30° फिर 60° और अंत में 90° तक उठाएँ। इसके बाद लगभग 120° पर पैर ले जायें। हाथों को कमर के पीछे लगाएँ। कोहनियाँ भूमि पर टिकी हुई हों और पैरों को मिलाकर सीधा रखें। पंजे ऊपर की ओर तने हुए एवं आँखें बंद हों अथवा पैर के अंगूठे पर ध्यान रखें। पुनः पैरों को सीधा रखते हुए पीछे की ओर थोड़ा झुकाएँ। दोनों हाथों को कमर से हटाकर भूमि पर सीधा कर दें। अब हथेलियों से भूमि को दबाते हुए जिस क्रम से उठे थे उसी क्रम से धीरे-धीरे पहले पीठ और फिर पैरों को भूमि पर सीधा करें।

नोट - जितने समय तक सर्वांगासन किया जाए, लगभग उतने ही समय तक श्वासन में विश्राम करें।

प्रश्न 10- सिंहासन या व्याघ्रासन की स्थिति समझाएँ?

उत्तर- यदि संभव हो तो सूर्य की ओर मुँह करके वज्रासन में बैठकर घुटनों को थोड़ा खोल कर रखें। हाथों की अंगुलियाँ पीछे की ओर करके पैरों के बीच सीधा रखें। श्वास अंदर भरकर जीभ को बाहर निकालें। सामने देखते हुए श्वास को बाहर निकालते हुए सिंह की तरह गर्जना कीजिए। यह क्रिया 3 - 4 बार करना चाहिए। सिंहासन करने के पश्चात गले से लार छोड़ते हुए हल्के हाथ से गले की मालिश कीजिए इससे गले में खराश नहीं होती।

प्रश्न 11- हलासन करने से क्या-क्या लाभ होते हैं?

उत्तर- •यह मेरुदण्ड को लचीला बना देता है तथा कब्ज को दूर कर पाचन शक्ति बढ़ा देता है।

•इसके अभ्यास से अंकड़े हुए कन्धे, कोहनी, गठिया एवं पीठ दर्द ठीक हो जाता है।

प्रश्न 12- कोणासन करने का तरीका बताइये?

उत्तर- सर्वप्रथम अपने दोनों पैरों को अगल - बगल फैलाकर खड़े हो जाएँ फिर दायें हाथ को सिर के ऊपर ले जाते हुए जमीन के समान्तर सीधा रखें। कमर का हिस्सा आगे-पीछे नहीं होना चाहिए। इस आसन को 10 सेकेण्ड तक 4-5 बार कर सकते हैं।

प्रश्न 13- कौन - सा आसन मस्तिष्क को सक्रिय करता है तथा स्मरण शक्ति का विकास करता है?

उत्तर- सर्वांगासन।

प्रश्न 14- कौन-सा आसन कद की वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण अभ्यास है?

उत्तर- पश्चिमोत्तानासन।

प्रश्न 15- कौन - सा आसन टान्सिल, थायरॉइड व अन्य गले सम्बन्धी रोगों में उपयोगी है?

उत्तर- सिंहासन।

पाठ-6, प्राणायाम

प्रश्न 1- प्राण किसे कहते हैं?

उत्तर- श्वास को जीवन शक्ति या प्राण कहते हैं।

प्रश्न 2- प्राणायाम किसे कहते हैं?

उत्तर- प्राण शक्ति या श्वास अंदर लेने और बाहर छोड़ने की क्रिया पर नियंत्रण करना ही प्राणायाम कहलाता है। इसे वायु साधना भी कहा जाता है।

प्रश्न 3- प्राणायाम करने के पांच लाभ बताइये?

उत्तर- •प्राणायाम करने से फेफड़े मजबूत होते हैं।

•प्राणायाम करने से शरीर निरोग रहता है।

•प्राणायाम करने से मन एकाग्रचित्त होता है।

•प्राणायाम करने से क्रोध, चिन्ता, निराशा और भय जैसे विकार दूर होते हैं।

•नियमित प्राणायाम करके मोटापा, कब्ज, रक्तचाप, गैस और श्वास सम्बन्धी असाध्य रोगों से बचा जा सकता है।

प्रश्न 4- मनुष्य 1 मिनट में कितनी बार श्वास लेता है?

उत्तर- 15 से 18 बार।

प्रश्न 5- भस्त्रिका प्राणायाम कैसे किया जाता है इसके चरण बताइये?

उत्तर- यह प्राणायाम 3 से 5 मिनट तक किया जाता है।

नियम- पद्मासन में बैठ जाएँ। दोनों नासिकाओं से श्वास को अंदर खींचें। श्वास को बिना अंदर रोके पूरी ताकत से बाहर निकालें।

प्रश्न 6- भस्त्रिका प्राणायाम से क्या लाभ होते हैं?

उत्तर- सर्दी, जुकाम, दमा, नजला और श्वास सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। रक्त शुद्ध होता है तथा शरीर के विषाक्त द्रव्यों का निष्कासन होता है।

प्रश्न 7- प्राणायाम करने के सामान्य नियम क्या हैं? किन्हीं पाँच नियमों को बताइये?

उत्तर- •प्राणायाम स्वच्छ एवं खुली जगह पर करना चाहिए।

•प्राणायाम यथासंभव स्नानादि से निवृत्त होकर करना चाहिए।

•प्राणायाम सिद्धासन, पद्मासन या सुखासन में बैठकर करना चाहिए।

•श्वास सदैव नासिका से ही लें। मुँह से कदापि श्वास न लें।

•प्राणायाम करते समय किसी जानकार से सलाह अवश्य लें।

•भोजन करने के तुरंत बाद प्राणायाम कभी भी नहीं करना चाहिए। भोजन के 4 - 5 घण्टे बाद ही प्राणायाम करना ठीक होता है।

पाठ-7, मार्चिंग, खेल भावना एवं अनुशासन

प्रश्न 1- मार्चिंग क्या है?

उत्तर- मार्चिंग वह क्रिया है जिसे एक निश्चित क्रम से किया जाता है। इसमें आदेशों को सुनते हुए ध्यान से कदमताल और क्रियाकलाप किये जाते हैं।

प्रश्न 2- मार्चिंग करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर- हमें मार्चिंग प्रारम्भ करने के पूर्व निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :-

•ऊँचाई के क्रम में तथा सीधी लाइन में खड़े हों।

•संकेत के आधार पर एक, दो, तीन की गिनती कराकर तीन लाइन बनाई जाती है।

•सावधान, विश्राम का ध्यान रखना चाहिए

•आराम से बैठ जाओ, खड़े हो, पीछे मुड़, दाएँ मुड़, बायें मुड़ का ध्यान देना चाहिए।

•आधा दाएँ या आधा बाएँ मुड़, सामने सैल्यूट। एक लाइन बन। गिनती कर, दो या तीन लाइन बन, सज जा का ध्यान रखना चाहिए।

प्रश्न 3- मार्चिंग का क्या महत्व है?

उत्तर- मार्चिंग से अनुशासन में रहने की शिक्षा मिलती है। मार्चिंग करने से लोग चुस्त एवं फुर्तीले रहते हैं। इसमें टीम भावना से काम करने की भावना जागृत होती है।

प्रश्न 4- सावधान की अवस्था कैसे की जाती है?

उत्तर- एड़ियाँ जुड़ी हुई हों, दोनों पंजों के बीच लगभग 30° का कोण हो। घुटने सीधे, हाथ नीचे की ओर सीधे शरीर से लगे हुए और मुट्ठी बंद हो। गर्दन सीधी हो, नज़र सामने की ओर हो।

प्रश्न 5- विश्राम की अवस्था कैसे की जाती है?

उत्तर- •बायें पैर को लगभग कंधे की चौड़ाई के बराबर बायीं ओर ले जायें ताकि शरीर का भार दोनों पैरों पर समान रूप से पड़े।

•दोनों हाथ पीछे को तने हुए तथा दायें हाथ की हथेली पर बायें हाथ की हथेली हो।

•दायाँ अंगूठा बायें अंगूठे के नीचे हो और उसे हल्के से पकड़े रहें।

प्रश्न 6- बैठ जाओ के आदेश पर हमें क्या करना चाहिए? **उत्तर-** जल्दी से पालथी मारकर बैठ जाना चाहिए।

प्रश्न 7- दायें मुड़ कहने पर कितने अंश दायें मुड़ते हैं? **उत्तर-** दाईं एड़ी पर 90° पर दायीं ओर घूमते हैं।

प्रश्न 8- आधा दायें/बायें मुड़ कहने पर कितने अंश दायें/बायें मुड़ेंगे? **उत्तर-** 45° के कोण पर।

प्रश्न 9- राष्ट्र ध्वज विद्यालयों में कब-कब फहराया जाता है? **उत्तर-** 26 जनवरी, 15 अगस्त और 2 अक्टूबर को।

प्रश्न 10- किसी भी राष्ट्र का ध्वज किसका प्रतीक होता है?

उत्तर- किसी भी राष्ट्र का ध्वज उस देश के इतिहास, पहचान, संस्कृति, परंपरा एवं विशेषताओं का प्रतीक होता है।

प्रश्न 11- भारतीय ध्वज संहिता 2002 के अनुसार क्या आम नागरिक राष्ट्र ध्वज का प्रदर्शन कर सकते हैं?

उत्तर- हाँ। नियमानुसार।

प्रश्न 12- हमारे राष्ट्र ध्वज की लंबाई और चौड़ाई का क्या अनुपात है? **उत्तर-** 3:2 का अनुपात।

प्रश्न 13- हमारे राष्ट्र ध्वज की लंबाई उसकी चौड़ाई के कितने गुना होती है?

उत्तर- हमारे राष्ट्र ध्वज की लंबाई उसकी चौड़ाई की डेढ़ गुना होती है।

प्रश्न 14- हमारे राष्ट्र ध्वज में क्रम से कितनी पट्टियाँ होती हैं? **उत्तर-** तीन।

प्रश्न 15- हमारे राष्ट्र ध्वज में सबसे ऊपर की पट्टी किस रंग की होती है? **उत्तर-**

केसरिया।

प्रश्न 16- हमारे राष्ट्र ध्वज में बीच वाली पट्टी किस रंग की होती है? **उत्तर-** सफेद।

प्रश्न 17- हमारे राष्ट्र ध्वज में सबसे नीचे की पट्टी किस रंग की होती है? **उत्तर-** हरे रंग की।

प्रश्न 18- केसरिया रंग किसका प्रतीक है? **उत्तर-** त्याग और बलिदान का।

प्रश्न 19- सफेद रंग किसका प्रतीक है? **उत्तर-** शान्ति का।

प्रश्न 20- हरा रंग किसका प्रतीक है? **उत्तर-** हरियाली का।

प्रश्न 21- भारत की संविधान सभा ने राष्ट्रीय ध्वज का प्रारूप कब अपनाया? **उत्तर-** 22 जुलाई, 1947 को।

प्रश्न 22- ध्वज के बीच में (सफेद रंग की पट्टी में) जो चक्र बना होता है वह किस रंग का है?

उत्तर- गहरे नीले रंग का।

प्रश्न 23- ध्वज के बीच बने चक्र में कितनी तीलियाँ हैं? **उत्तर-** 24 तीलियाँ।

प्रश्न 24- ध्वज के बीच बने चक्र की 24 तीलियाँ क्या प्रेरणा देती हैं?

उत्तर- 24 घण्टे सदैव आगे बढ़ने की प्रेरणा देती हैं।

प्रश्न 25- राष्ट्र ध्वज फहराते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर- •राष्ट्र ध्वज नियत समय पर ही फहराया जाना चाहिए।

•राष्ट्र ध्वज सूर्यास्त से पहले उतार लेना चाहिए।

•राष्ट्र ध्वज सदैव सीधा फहराना चाहिए।

•राष्ट्र ध्वज शीघ्रता से चढ़ाना तथा धीरे-धीरे उतारना चाहिए।

•ध्वज फहराते समय वहाँ उपस्थित सभी व्यक्तियों को सावधान की मुद्रा में खड़े होना चाहिए।

•ध्वज का रंग हल्का हो जाने या ध्वज फट जाने पर उसे इधर-उधर नहीं फेंकना चाहिए बल्कि उसे सम्मानपूर्वक जमीन में दबा देना चाहिए।

•देश में राष्ट्रीय शोक के समय राष्ट्र ध्वज नियमानुसार झुकाया जाना चाहिए।

प्रश्न 26- राष्ट्रगान की रचना किसने की?

उत्तर- गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर ने।

प्रश्न 27-राष्ट्रगान किसका प्रतीक है?

उत्तर- राष्ट्रगान राष्ट्र की एकता का प्रतीक है।

प्रश्न 28-राष्ट्रगान(जन-गण-मन) को भारतीय संविधान सभा ने कब स्वीकार किया?

उत्तर- 24 जनवरी,1950 को।

प्रश्न 29-राष्ट्रगान में कितनी पंक्तियाँ हैं?

उत्तर- 13 पंक्तियाँ।

प्रश्न 30-राष्ट्रगान कितने सेकेण्ड में पूरा होना चाहिए?

उत्तर- 52 सेकेण्ड में।

प्रश्न 31-राष्ट्रगान सर्वप्रथम कब और कहाँ गाया गया?

उत्तर- 27 दिसम्बर 1911 में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के कलकत्ता अधिवेशन में।

प्रश्न 32-रवीन्द्र नाथ टैगोर ने 1919 में जन गण मन का अंग्रेजी में अनुवाद किस नाम से किया?

उत्तर- Morning song of India (मॉर्निंग साँन्ग ऑफ़ इंडिया)नामक शीर्षक से।

प्रश्न 33-राष्ट्रगान गाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर- •राष्ट्रगान सदैव सावधान की मुद्रा में खड़े होकर गाना चाहिए।

•राष्ट्रगान 52 सेकेण्ड में पूरा होना चाहिए।

प्रश्न 34-यदि कहीं राष्ट्रगान हो रहा है और आप उधर से निकल रहे हों तो आपको उस समय क्या करना चाहिए?

उत्तर- हमें चुपचाप सावधान की मुद्रा में खड़े हो जाना चाहिए,जब तक कि राष्ट्रगान समाप्त न हो जाए।

प्रश्न 35- खेल के मैदान में राष्ट्र ध्वज को देखकर आपको क्या प्रेरणा मिलती है?

उत्तर- खेल के मैदान में राष्ट्र ध्वज को देखकर हमें देशभक्ति,त्याग और बलिदान तथा ध्वज के प्रति सम्मान करने की प्रेरणा मिलती है।

प्रश्न 36- खेल में अनुशासन क्यों आवश्यक है?

उत्तर- क्योंकि खेल के कुछ नियम होते हैं। अनुशासन हमारे जीवन को व्यवस्थित बनाता है।

प्रश्न 37- मुख्य अतिथि के निरीक्षण पर आते समय कौन सावधान का आदेश देता है?

उत्तर- ग्रुप लीडर।

पाठ-8, प्रमुख खेल

प्रश्न 1- हमारे देश का राष्ट्रीय खेल क्या है?

उत्तर- हॉकी।

प्रश्न 2- हॉकी के खेल की एक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?

उत्तर- 11 खिलाड़ी।

प्रश्न 3- हॉकी के खेल की अवधि कितने मिनट की होती है?

उत्तर- 70 मिनट।

प्रश्न 4- हॉकी के खेल के मैदान की नाप बताइये?

उत्तर- हॉकी के खेल का मैदान आयताकार होता है जिसकी लम्बाई 91.40 मीटर तथा चौड़ाई 55 मीटर होती है।

प्रश्न 5- हॉकी के खेल की गेंद किस रंग की होती है?

उत्तर- सफेद

प्रश्न 6- हॉकी की गेंद का वजन कितना होता है?

उत्तर- 156 से 163 ग्राम के बीच।

प्रश्न 7- हॉकी की गेंद की परिधि कितनी होती है?

उत्तर- 22.40 सेमी से 23.50 सेमी के बीच।

प्रश्न 8- पेनाल्टी कार्नर किस खेल का शब्द है?

उत्तर- हॉकी।

प्रश्न 9- राष्ट्रीय खेल दिवस कब मनाया जाता है?

उत्तर- 29 अगस्त को।

प्रश्न 10- हॉकी के किस महान खिलाड़ी के जन्म दिवस की तिथि को राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाया जाता है?

उत्तर- मेजर ध्यानचंद।

- प्रश्न 11- हॉकी के जादूगर के नाम से कौन विख्यात है? उत्तर- मेजर ध्यानचंद।
- प्रश्न 12- मेजर ध्यानचंद ने लगातार कितनी बार भारत को ओलंपिक में स्वर्ण पदक दिलाया? उत्तर- तीन बार।
- प्रश्न 13- क्रिकेट के खेल का जन्मदाता किस देश को माना जाता है? उत्तर- इंग्लैंड।
- प्रश्न 14- क्रिकेट की एक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं? उत्तर- 11 खिलाड़ी।
- प्रश्न 15- क्रिकेट का खेल कितने प्रारूपों में खेला जाता है?
उत्तर- तीन प्रारूपों में:-
- पांच दिवसीय क्रिकेट मैच (टेस्ट मैच)
 - एक दिवसीय क्रिकेट मैच (वन डे)
 - 20-20 (ट्वेंटी ट्वेंटी)
- प्रश्न 16- क्रिकेट के खेल के मैदान का आकार कैसा होता है? उत्तर- अण्डाकार।
- प्रश्न 17- क्रिकेट के खेल का मैदान कितने गज का होता है? उत्तर- 75 गज।
- प्रश्न 18- पिच किसे कहते हैं? उत्तर- दोनों विकेट के बीच की दूरी 22 गज होती है, इसे पिच कहते हैं।
- प्रश्न 19- क्रिकेट की गेंद का वजन कितना होता है?
उत्तर- न तो 5.5 औंस से कम तथा न ही 5.75 औंस से अधिक होनी चाहिए।
- प्रश्न 20- क्रिकेट की गेंद की परिधि कितनी होती है?
उत्तर- 3.5 इंच से कम न हो तथा 4 इंच से अधिक न हो।
- प्रश्न 21- क्रिकेट के बैट की लम्बाई कितनी होनी चाहिए? उत्तर- 58 इंच से अधिक नहीं होनी चाहिए।
- प्रश्न 22- क्रिकेट के बैट की चौड़ाई कितनी होनी चाहिए? उत्तर- 4.5 इंच से अधिक नहीं होनी चाहिए।
- प्रश्न 23- बैडमिन्टन के खेल का मैदान किस आकार का होता है? उत्तर- आयताकार
- प्रश्न 24- बैडमिन्टन किससे खेला जाता है? उत्तर- रैकेट और शटल काक से।
- प्रश्न 25- बैडमिन्टन के खेल में कितने सेट (पारी) का मैच होता है? उत्तर- तीन सेट का।
- प्रश्न 26- बैडमिन्टन का प्रत्येक सेट कितने - कितने अंकों का होता है? उत्तर- 21 - 21 अंकों का
- प्रश्न 27- बैडमिन्टन के कुछ मशहूर खिलाड़ियों के नाम बताइये?
उत्तर- साइना नेहवाल, पी वी सिंधु, पुलेला गोपीचंद, के श्रीकांत, अनूप श्रीधर, अरविंद भट्ट, सौरभ वर्मा, ज्वाला गुट्टा, अश्विनी पोनप्पा आदि।
- प्रश्न 28- 14 वर्ष आयुवर्ग की सबसे लंबी दौड़ कितने मीटर की होती है? उत्तर- 800 मीटर।
- प्रश्न 29- एथलेटिक्स क्या है?
उत्तर- एथलेटिक्स के खेल में दौड़ने, कूदने, चलने, फेंकने की प्रतियोगिताएँ होती हैं।
- प्रश्न 30- ऊँची कूद में प्रत्येक खिलाड़ी द्वारा कितने प्रयास किये जाते हैं? उत्तर- तीन प्रयास।
- प्रश्न 31- गोला फेंक में गोला किस पदार्थ का बना होता है? इसका वजन कितना होता है?
उत्तर- गोला फेंक में गोला पीतल अथवा लोहे का बना होता है। इसका वजन 5 किग्रा होता है।
- प्रश्न 32- गोला फेंकने के वृत्त का व्यास कितना होता है? उत्तर- 2.135 मीटर
- प्रश्न 33- डिस्कस (चक्का) किस आकार का होता है? इसका वजन कितना होता है?
उत्तर- डिस्कस वृत्त के आकार का होता है। यह फाइबर या लकड़ी का बना होता है। इसका वजन 1.5 किग्रा होता है।
- प्रश्न 34- डिस्कस थ्रो (चक्का फेंक) में खिलाड़ी को कितने अवसर प्रदान किये जाते हैं? उत्तर- तीन।
- प्रश्न 35- मल्ल युद्ध को किस नाम से जाना जाता है? उत्तर- कुश्ती।
- प्रश्न 36- कुश्ती में गद्दे की ऊँचाई कितने मीटर होती है? उत्तर- 1 मीटर।
- प्रश्न 37- कुश्ती की अवधि कुल कितने मिनट की होती है? उत्तर- 6 मिनट की (3-3 मिनट के दो भागों में)
- प्रश्न 38- पुल, चित और सडेन डेथ किस खेल के शब्द हैं? उत्तर- कुश्ती।
- प्रश्न 39- कुश्ती के कुछ महान खिलाड़ियों के नाम बताइये?

उत्तर- गामा पहलवान, दारा सिंह, महाबली सतपाल, सुशील कुमार, साक्षी मलिक, वीनेश फोगाट, गीता फोगाट, योगेश्वर दत्त, बबीता कुमारी, बजरंग पूनिया आदि।

प्रश्न 40- वालीबाल के खेल में प्रत्येक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं? उत्तर- 6-6 खिलाड़ी।

प्रश्न 41- वालीबाल के मैदान की माप कितनी होती है? उत्तर- 18 मीटर लम्बा तथा 9 मीटर चौड़ा। आयताकार।

प्रश्न 42- वालीबाल के खेल में कुल कितने निर्णायक सदस्य होते हैं? उत्तर- 6

प्रश्न 43- फुटबॉल के खेल के मैदान की माप कितनी होती है?

उत्तर- अधिकतम 110 मीटर लम्बा तथा 75 मीटर चौड़ा तथा कम से कम 100 मीटर लम्बा तथा 64 मीटर चौड़ा।

प्रश्न 44- विश्व में सबसे ज्यादा खेला जाने वाला खेल कौन - सा है? उत्तर- फुटबाल

प्रश्न 45- फुटबाल की प्रत्येक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं? उत्तर- 11 - 11 खिलाड़ी।

प्रश्न 46- फुटबॉल के खेल की अवधि कितनी होती है?

उत्तर- डेढ़ घण्टे की (45 - 45 मिनट की दो नालियों में)

प्रश्न 47- किक, पेनाल्टी किक किस खेल के शब्द हैं? उत्तर- फुटबॉल

प्रश्न 48- ओलम्पिक खेलों का प्रारम्भ सर्वप्रथम कब और कहाँ हुआ?

उत्तर- 776 ईसा पूर्व में यूनान (ग्रीस) के ओलम्पिया नगर में।

प्रश्न 49- ओलम्पिक खेलों का आयोजन कितने वर्ष के अन्तराल के बाद होता है?

उत्तर- प्रत्येक चार वर्ष के अन्तराल पर।

प्रश्न 50- ओलम्पिक खेलों में कब से महिलाओं का भी प्रतिभाग शुरू हुआ?

उत्तर- सन् 1900 पेरिस (फ्रांस), ओलम्पिक से।

प्रश्न 51- आरम्भ के ओलम्पिक खेलों में प्रतियोगियों को पुरस्कार में क्या दिया जाता था?

उत्तर- जैतून का ताज।

प्रश्न 52- आधुनिक ओलम्पिक खेलों की शुरुआत किसने किया था?

उत्तर- बैरेन पियरे डी कुवर्टिन ने 1896 में एथेंस से शुरू किया। ये फ्रांस के महान शिक्षाविद् व समाजशास्त्री थे।

प्रश्न 53- ओलम्पिक खेल किन वर्षों में आयोजित नहीं किये गये? उत्तर- सन् 1916, 1940, 1944

प्रश्न 54- ओलम्पिक ध्वज में कितने गोले होते हैं? उत्तर- पाँच गोले।

प्रश्न 55- ओलम्पिक ध्वज के पाँच गोले किसके प्रतीक हैं? उत्तर- पाँच महाद्वीपों के।

प्रश्न 56- ओलम्पिक ध्वज के पाँच गोले किन-किन रंगों के हैं?

उत्तर- नीला (यूरोप), काला (अफ्रीका), लाल (अमेरिका), पीला (एशिया), हरा (ऑस्ट्रेलिया)

प्रश्न 57- अंतरराष्ट्रीय खेल से आप क्या समझते हैं?

उत्तर- विभिन्न राष्ट्रों के योग्य खिलाड़ियों के बीच आयोजित किए जाने वाले खेल को अंतरराष्ट्रीय खेल कहते हैं। अंतरराष्ट्रीय खेलों में ओलम्पिक, पैरालम्पिक, एशियाई तथा सैफ खेल प्रमुख हैं।

प्रश्न 58- किस ओलम्पिक खेल में भारत के अभिनव बिंद्रा ने निशानेबाजी का स्वर्ण पदक प्राप्त किया था?

उत्तर- 2008 बीजिंग (चीन) ओलम्पिक।

प्रश्न 59- सन् 2008 के बीजिंग ओलम्पिक में किस भारतीय पहलवान ने कुश्ती में कांस्य पदक प्राप्त किया था?

उत्तर- सुशील कुमार।

प्रश्न 60- भारत ने ओलम्पिक खेलों में हॉकी में लगातार कितनी बार स्वर्ण पदक प्राप्त किया है?

उत्तर- 6 बार (1928 से 1956 तक)

प्रश्न 61- 2008 ओलम्पिक खेलों में किस भारतीय मुक्केबाज ने कांस्य पदक प्राप्त किया था?

उत्तर- विजेन्द्र सिंह।

प्रश्न 62- सन् 1992 के ओलम्पिक खेलों में भारत की एथलीट पी टी उषा 100 मीटर की दौड़ में सेकेण्ड के

कितने भाग से पीछे रहने के कारण कांस्य पदक नहीं जीत सकी थीं?

उत्तर- एक सेकेण्ड के सौवें भाग से पीछे रहने के कारण पी टी उषा कांस्य पदक नहीं जीत सकीं।

प्रश्न 63- ओलम्पिक में पहली बार व्यक्तिगत रूप से भारत के किस खिलाड़ी ने पदक प्राप्त किया?

उत्तर- 1952 में के डी जाधव ने कुश्ती में कांस्य पदक प्राप्त किया था।

प्रश्न 64- 2016 के रियो ओलम्पिक में किस भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी ने भारत के लिए रजत पदक प्राप्त किया?

उत्तर- पी वी सिंधु ने।

प्रश्न 65- 2012 के लंदन ओलंपिक में किस भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी ने भारत के लिए कांस्य पदक प्राप्त किया था?

उत्तर- साइना नेहवाल।

प्रश्न 66- 2016 के रियो ओलम्पिक में किस भारतीय महिला पहलवान ने कुश्ती में कांस्य पदक प्राप्त किया?

उत्तर- साक्षी मलिक।

प्रश्न 67- 2012 ओलम्पिक खेल में भारत की किस महिला मुक्केबाज ने कांस्य पदक प्राप्त किया था?

उत्तर- एम सी मैरीकाम ने।

प्रश्न 68- कर्णम मल्लेश्वरी को किस ओलम्पिक खेल में भारोत्तोलन का कांस्य पदक प्राप्त हुआ था?

उत्तर- सन् 2000 के सिडनी ओलम्पिक में

प्रश्न 69- ओलम्पिक खेलों में पहली बार जिमनास्टिक प्रतियोगिता में किस भारतीय महिला जिम्नास्ट ने भाग लिया?

उत्तर- दीपा कर्माकर।

प्रश्न 70- पैरालम्पिक खेल किनसे सम्बन्धित है?

उत्तर- दिव्यांग लोगों के ओलंपिक खेलों से।

प्रश्न 71- पैरालम्पिक खेलों को शुरू करने का श्रेय किसे जाता है?

उत्तर- डा.गुडविंग गुट्टमन्न को।

प्रश्न 72- प्रथम पैरालम्पिक खेलों का आयोजन कब और कहाँ हुआ?

उत्तर- सन् 1960 ई में रोम (इटली) में

प्रश्न 73- रियो पैरालम्पिक 2016 में भारत की किस महिला शाटपुट खिलाड़ी ने रजत पदक हासिल किया और ऐसा करने वाली पहली भारतीय महिला होने का गौरव प्राप्त किया?

उत्तर- दीपा मलिक।

प्रश्न 74- एशियाई खेलों के जनक कौन हैं?

उत्तर- प्रोफेसर गुरुदत्त सोढ़ी, महाराजा पटियाला और पंडित जवाहर लाल नेहरू।

प्रश्न 75- एशियाई खेलों का आयोजन कितने वर्ष के अन्तराल पर होता है?

उत्तर- प्रत्येक 4 वर्ष के अन्तराल पर।

प्रश्न 76- एशियाई खेलों का प्रथम आयोजन कब और कहाँ हुआ?

उत्तर- 1951 में, 4 मार्च से 11 मार्च तक, नई दिल्ली में।

प्रश्न 77- एशियाड में वर्ष 2014 तक भारत ने कितने पदक जीते हैं?

उत्तर- 139 स्वर्ण, 178 रजत, 285 कांस्य पदक।

प्रश्न 78- सैफ(SAIF) का पूरा नाम क्या है?

उत्तर- साउथ एशिया इण्टरनेशनल फेडरेशन।

प्रश्न 79- सैफ का अन्य नाम क्या है?

उत्तर- सार्क या दक्षेस।

प्रश्न 80- सैफ खेलों में केवल किन देशों को भाग लेने की अनुमति है?

उत्तर- केवल दक्षिण एशिया के देशों को।

प्रश्न 81- सैफ में कौन - कौन से देश शामिल हैं?

उत्तर- भारत, श्रीलंका, पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल, भूटान तथा मालदीव।

प्रश्न 82- राष्ट्रकुल खेलों में कौन-से देश भाग लेते हैं?

उत्तर- इन खेलों में वही देश भाग लेते हैं जिन पर ब्रिटिश सरकार ने शासन किया था।

प्रश्न 83- राष्ट्रकुल खेलों का आयोजन कितने वर्ष के अन्तराल पर किया जाता है?

उत्तर- प्रत्येक 4 वर्ष बाद।

प्रश्न 84- भारत ने पहली बार कब राष्ट्रकुल खेलों में प्रतिभाग किया?

उत्तर- वर्ष 1934, लंदन।

प्रश्न 85- राष्ट्रकुल खेलों का आयोजन सर्वप्रथम कब और कहाँ किया गया?

उत्तर- 1930, कनाडा में।

प्रश्न 86- पहले राष्ट्रकुल खेलों में कुल कितने देशों ने भाग लिया?	उत्तर- 11 देशों ने।
प्रश्न 87- किस पहलवान को रुस्तमे-जहाँ कहा जाता है?	उत्तर- गामा पहलवान।
प्रश्न 88- फ्लाइंग सिख के नाम से कौन प्रसिद्ध है?	उत्तर- मिल्खा सिंह।
प्रश्न 89- उड़नपरी के नाम से कौन प्रसिद्ध है?	उत्तर- पी. टी. उषा।
प्रश्न 90- मास्टर ब्लास्टर के नाम से कौन प्रसिद्ध है?	उत्तर- सचिन तेंदुलकर।
प्रश्न 91- ब्लैक पर्ल के नाम से कौन प्रसिद्ध है?	उत्तर- पेले।
प्रश्न 92- द गोल्डेन ब्वाय के नाम से कौन प्रसिद्ध है?	उत्तर- डियागो मैराडोना।
प्रश्न 93- आयरन माइक के नाम से कौन प्रसिद्ध है?	उत्तर- माइक टायसन
प्रश्न 94- लाइटनिंग बोल्ट के नाम से कौन प्रसिद्ध है?	उत्तर- उसैन बोल्ट
प्रश्न 95- लाइटनिंग किड्स के नाम से कौन प्रसिद्ध है?	उत्तर- विश्वनाथन आनंद
प्रश्न 96- सिक्किमी स्निपर के नाम से कौन प्रसिद्ध है?	उत्तर- वाइचुंग भूटिया

पाठ-9, प्राथमिक चिकित्सा, नशीले पदार्थ एवं उनके दुष्परिणाम

प्रश्न 1- प्राथमिक चिकित्सा किसे कहते हैं?

उत्तर- जब कोई घटना घटती है तब डाक्टर के आने से पहले घायल व्यक्ति का जो उपचार किया जाता है उसे प्राथमिक चिकित्सा (प्राथमिक उपचार) कहते हैं।

प्रश्न 2- चोट लगने पर घाव को किससे साफ करना चाहिए?

उत्तर- एण्टीसेप्टिक दवा से

प्रश्न 3- खेल के मैदान में प्रायः किस प्रकार की घटनाएं घटती हैं?

उत्तर- चोट लगना, खून बहना, हड्डी टूटना, बेहोश होना, निर्जलीकरण होना, मांसपेशियों में खिंचाव तथा मोच आना।

प्रश्न 4- प्राथमिक चिकित्सा के दो महत्व बताइये?

उत्तर- •इससे घायल व्यक्ति के जीवन की रक्षा होती है। •चोट की गंभीरता को कम करने में सहायक है।

प्रश्न 5- मांसपेशियों में खिंचाव की स्थिति में क्या प्राथमिक उपचार करेंगे?

उत्तर- रोगी को आराम की स्थिति में लिटाएं और दर्द निवारक क्रीम लगाकर उसी स्थिति में छोड़ दें।

प्रश्न 6- हड्डी टूटने की स्थिति में आप तुरंत क्या करेंगे?

उत्तर- •घायल व्यक्ति को भीड़ से हटाकर खुली हवा में लायेंगे और उसे सांत्वना देंगे।
•यदि स्केल या छोटी खपच्ची हो तो उसकी सहायता से टूटे अंग को बांध देंगे।
•स्ट्रेचर या एंबुलेंस की सहायता से घायल को बड़ों की सहायता से डाक्टर के पास ले जायेंगे।

प्रश्न 7-डोपिंग किसे कहते हैं?

उत्तर- कभी - कभी खेल प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी अपने खेल प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए कुछ शक्तिवर्धक नशीली दवाओं का सेवन करते हैं जिसे डोपिंग कहते हैं।

प्रश्न 8- डोपिंग में पकड़े जाने पर ऐसे खिलाड़ियों के विरुद्ध क्या कार्रवाई की जाती है?

उत्तर- ऐसे खिलाड़ियों को अंतरराष्ट्रीय खेलों से बाहर कर दिया जाता है। उनके द्वारा जीते गये पदक वापस ले लिए जाते हैं। इसकी वजह से खिलाड़ी को ही नहीं बल्कि पूरे राष्ट्र को अपमानित होना पड़ता है।

प्रश्न 9- नशीले पदार्थ किन्हें कहते हैं?

उत्तर- कई लोग सिगरेट, बीड़ी, तम्बाकू, शराब, गाँजा, सुपारी, गुटका, हेरोइन, चरस, कोकीन, ब्राउन शुगर आदि का सेवन करते हैं। इन्हीं चीजों को नशीले पदार्थ कहते हैं।

प्रश्न 10- सिगरेट तथा पान मसाला में कौन - सा विषैला पदार्थ होता है?

उत्तर- निकोटीन

प्रश्न 11- निकोटीन कितने सेकेण्ड के अंदर हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करता है? उत्तर- 7 सेकेण्ड के अंदर।

प्रश्न 12- नशीले पदार्थों का सेवन करने से शरीर पर क्या दुष्प्रभाव पड़ता है?

उत्तर- नशीले पदार्थों के सेवन से स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। अधिक समय तक इन पदार्थों का सेवन करते रहने से इनकी आदत पड़ जाती है। एक बार आदत पड़ जाने पर नशीला पदार्थ न मिलने पर व्यक्ति के अंदर बेचैनी बढ़ने लगती है। बेचैनी दूर करने के लिए वह बार-बार नशीले पदार्थों का सेवन करने लगता है परिणामस्वरूप वह गंभीर रोगों का शिकार हो जाता है जैसे - हृदय रोग, यकृत एवं मस्तिष्क का कैंसर, दमा रोग, एड्स आदि। नशीले पदार्थों के सेवन से व्यक्ति का चेहरा बुझ सा जाता है तथा आँखों के नीचे काले धब्बे पड़ जाते हैं।

प्रश्न 13- सिगरेट के धुएँ के लगातार सम्पर्क में रहने से किन रोगों के होने की संभावना 25% बढ़ जाती है?

उत्तर- हृदय रोग और फेफड़ों का कैंसर।

प्रश्न 14- मुँह के कैंसर के 90% मामले किसके सेवन से होते हैं? **उत्तर-** तम्बाकू और गुटका के सेवन से।

प्रश्न 15- निर्जलीकरण किसे कहते हैं?

उत्तर- किसी कारणवश शरीर में पानी की औसत मात्रा में कमी हो जाती है तो इसे निर्जलीकरण कहते हैं।

प्रश्न 16- ORS (ओ आर एस) क्या है?

उत्तर- जीवन रक्षक घोल

प्रश्न 17- सड़क पर चलते समय किसका पालन करना चाहिए?

उत्तर- यातायात के नियमों, संकेतों और ट्रैफिक सिग्नल का।

प्रश्न 18- हमें सड़क पर पैदल किस पर चलना चाहिए?

उत्तर- फुटपाथ पर।

प्रश्न 19- सड़क सदैव कहाँ से पार करनी चाहिए?

उत्तर- जेब्रा क्रॉसिंग से।

प्रश्न 20- कार चलाते समय हमेशा क्या बांधना चाहिए?

उत्तर- सीट बेल्ट

प्रश्न 21- दो पहिया वाहन चलाते समय हमेशा क्या पहनना चाहिए?

उत्तर- बी आई एस मार्का हेलमेट।

प्रश्न 22- क्या हमें सड़क पर या सड़क के किनारे खेलना चाहिए?

उत्तर- नहीं।

प्रश्न 23- सड़क पार करने में किनकी सहायता करनी चाहिए?

उत्तर- वृद्ध, दिव्यांग और छोटे बच्चों

की।

प्रश्न 24- नशीलेपदार्थों के सेवन से कैसे बचा जा सकता है?

उत्तर- •स्वयं हमें इन आदतों में पड़ने से बचना चाहिए एवं अपने ऊपर नियंत्रण करना चाहिए।

•सही मित्रों का चुनाव करना चाहिए।

•नशा करने वालों की संगति से बचना चाहिए।

•जब कोई समस्या हो तो माता-पिता एवं शिक्षकों को बताएँ तथा उनका पूरा सहयोग लेना चाहिए।

•यदि आपको कोई नशीला पदार्थ लेने के लिए कहे तो हमेशा दृढ़ता के साथ मना करें।

प्रश्न 25- डूबते व्यक्ति को पानी से निकालकर किसके बल लिटा देना चाहिए?

उत्तर- पेट के बल।

पाठ-10, खेल : नियम, प्रबन्धन एवं पुरस्कार

प्रश्न 1- खेल प्रबन्धन से आप क्या समझते हैं?

उत्तर- विद्यालय में खेल कूद के आयोजन हेतु जो व्यवस्था या प्रबन्ध किया जाता है उसे खेल प्रबन्धन कहते हैं।

प्रश्न 2- खेल नियोजन क्यों आवश्यक है?

उत्तर- किसी कार्य को व्यवस्थित ढंग से करने के लिए उस कार्य की योजना बनाना अत्यंत महत्वपूर्ण है। खेल नियोजन से सभी कार्य खेल के आरंभ से खेल की समाप्ति तक सुव्यवस्थित ढंग से पूरा होता है।

प्रश्न 3- खेल समिति के पद बताइये?

उत्तर- •अध्यक्ष • उपाध्यक्ष • सचिव • कोषाध्यक्ष

प्रश्न 4- अर्थव्यवस्था समिति का कार्य बताइये?

उत्तर- खेल आयोजन हेतु धन की व्यवस्था कर बजट बनाना और बजट के अनुसार खर्च और उसका लेखा जोखा करना।

प्रश्न 5- खेल उपकरण समिति क्या कार्य करती है?

उत्तर- खेल के मैदान का निर्माण तथा खेल संबंधी उपकरणों की व्यवस्था करना।

प्रश्न 6- प्रतियोगिता कितने प्रकार की होती है?

उत्तर- प्रतियोगिता दो प्रकार की होती है :-

- अन्तः विद्यालयीय क्रीड़ा प्रतियोगिता
- अन्तर विद्यालयीय क्रीड़ा प्रतियोगिता।

प्रश्न 7- अन्तर विद्यालयीय क्रीड़ा प्रतियोगिता से होने वाले लाभ बताइये?

उत्तर- •खिलाड़ियों को पूरे वर्ष में सीखे गये खेल कौशल को दिखाने का अवसर प्राप्त होता है।

- नयी तकनीक और कौशल सीखने का अवसर मिलता है।
- टीमों के परस्पर खिलाड़ियों में मैत्रीभाव, सामाजिक तथा नैतिक मूल्यों का विकास होता है।
- खेलों के माध्यम से बच्चों में नियमों का पालन करना, अनुशासन तथा जिम्मेदारी की भावना जागृत होती है।

प्रश्न 8- क्षेत्रीय खेलकूद प्रतियोगिता क्यों आयोजित की जाती है?

उत्तर- ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों को खेल के प्रति प्रोत्साहित करने के लिए क्षेत्रीय खेल कूद प्रतियोगिताएं आयोजित कराई जाती हैं। ये प्रतियोगिताएं खेल निदेशालय द्वारा आयोजित होती हैं।

प्रश्न 9- भारत में खेले जाने वाले प्रमुख खेलों के नाम लिखिए?

उत्तर- कबड्डी, खो खो, कूद, वालीबाल, फुटबॉल, शतरंज, हॉकी, क्रिकेट, बैडमिन्टन, कुश्ती, टेनिस, तीरंदाजी, निशानेबाजी आदि।

प्रश्न 10- खो - खो खेल की एक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?

उत्तर- 12 खिलाड़ी।

प्रश्न 11- खो - खो खेलते समय एक टीम में कितने खिलाड़ी खेलते हैं?

उत्तर- 9 खिलाड़ी।

प्रश्न 12- कबड्डी की एक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?

उत्तर- 12 खिलाड़ी।

प्रश्न 13- कबड्डी खेलते समय एक टीम में कितने खिलाड़ी खेलते हैं?

उत्तर- 7 खिलाड़ी।

प्रश्न 14- कबड्डी के मैदान की माप कितनी होती है?

उत्तर- 11 मीटर लम्बा तथा 8 मीटर चौड़ा (आयताकार मैदान)

प्रश्न 15- खो - खो के मैदान की माप कितनी होती है?

उत्तर- 25 मीटर लम्बा तथा 14 मीटर चौड़ा।

प्रश्न 16-पोस्ट रेखा (लाइन) किस खेल में होती है?

उत्तर- खो - खो

प्रश्न 17- टेक ऑफ किस खेल से सम्बंधित है?

उत्तर- लम्बी कूद

प्रश्न 18- खेल का राष्ट्रीय स्तर पर सर्वोच्च पुरस्कार कौन - सा है?

उत्तर- राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार।

प्रश्न 19- राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार कब शुरू हुआ?

उत्तर- 1991 से।

प्रश्न 20- राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार प्राप्त कुछ खिलाड़ियों के नाम बताइये?

उत्तर- विश्वनाथन आनंद (शतरंज), कर्णम मल्लेश्वरी (भारोत्तोलन), एन कुंजूरानी (भारोत्तोलन), लिएण्डर पेस (टेनिस), सचिन तेंदुलकर (क्रिकेट), धनराज पिल्लै (हॉकी), पुलेला गोपीचंद (बैडमिन्टन), ज्योतिर्मय सिकंदर (एथलेटिक्स), के एम बीनामोल (एथलेटिक्स), अंजू बाबी जार्ज (एथलेटिक्स), देवेन्द्र झाझरिया (पैराएथलीट), सरदार सिंह (हॉकी)।

प्रश्न 21- राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार में खिलाड़ियों को पुरस्कार स्वरूप क्या प्रदान किया जाता है?

उत्तर- एक प्रशस्ति पत्र, एक मेडल तथा 7,50,000 (सात लाख पचास हजार रुपये)

प्रश्न 22- अर्जुन पुरस्कार की शुरुआत कब हुई?

उत्तर- 1961 में।

प्रश्न 23- अर्जुन पुरस्कार किन्हें दिया जाता है?

उत्तर- सबसे अच्छे खिलाड़ियों को दिया जाने वाला राष्ट्रीय पुरस्कार है।

प्रश्न 24- अर्जुन पुरस्कार में खिलाड़ियों को पुरस्कार स्वरूप क्या प्रदान किया जाता है?

उत्तर- अर्जुन की कांस्य प्रतिमा, एक प्रशस्ति पत्र, पाँच लाख रुपये नगद और समारोह परिधान।

प्रश्न 25- द्रोणाचार्य पुरस्कार की शुरुआत कब हुई?

उत्तर- 1985 से।

प्रश्न 26- द्रोणाचार्य पुरस्कार किन्हें प्रदान किया जाता है?

उत्तर- उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ी या टीम के प्रशिक्षक को। इसमें पाँच लाख रुपये नगद, द्रोणाचार्य की प्रतिमा, एक प्रशस्ति पत्र, एक समारोह परिधान और टाई दी जाती है।

प्रश्न 27- लक्ष्मण पुरस्कार किसके द्वारा प्रदान किया जाता है?

उत्तर- उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा। (पचास हजार रुपये नगद)

प्रश्न 28- लक्ष्मण पुरस्कार किन खिलाड़ियों को दिया जाता है?

उत्तर- जो खिलाड़ी वर्ष भर अच्छा प्रदर्शन करते हैं।

प्रश्न 29- रानी लक्ष्मीबाई पुरस्कार किन्हें प्रदान किया जाता है?

उत्तर- यह पुरस्कार उत्तर प्रदेश शासन द्वारा उन महिला खिलाड़ियों को प्रदान किया जाता है जिनका राज्य एवं राष्ट्र स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन होता है। इसमें पचास हजार रुपये नगद और प्रशस्ति पत्र दिया जाता है।

प्रश्न 30- खेल छात्रवृत्ति योजना की शुरुआत कब हुई थी?

उत्तर- 1977 में। इसके पहले इसे 1970 - 71 में खेल प्रतिभा खोज छात्रवृत्ति योजना कहा जाता था।

प्रश्न 31- खेल छात्रवृत्ति योजना के द्वारा किन्हें छात्रवृत्ति प्रदान की जाती है?

उत्तर- राष्ट्रीय स्तर, राज्य स्तर, और विश्व विद्यालय, कालेज स्तर पर छात्र वृत्तियां दी जाती हैं।

