

UP Board Solutions for Class 6 Home Craft Chapter 1

स्वास्थ्य

स्वास्थ्य

अभ्यास

प्रश्न 1.

बहुविकल्पीय प्रश्नसही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है

(क) अत्यधिक भोजन करना ○

(ख) देर तक सोना ○

(ग) दवा का सेवन करना ○

(घ) नियमित व संतुलित दिनचर्या का पालन करना ●

(2) सुबह उठकर सबसे पहले

(क) शौच जाना ●

(ख) भोजन करना ○

(ग) नहाना ○

(घ) मोबाइल चलाना ○

प्रश्न 2.

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) हमें उत्तम स्वास्थ्य के लिए कितने घंटे सोना चाहिए ?

उत्तर

हमें उत्तम स्वास्थ्य के लिए कम-से-कम छह-सात घंटे तक सोना चाहिए।

(ख) सूर्योदय से पूर्व उठना क्यों आवश्यक है ?

उत्तर

अच्छे स्वास्थ्य के लिए सूर्योदय से पूर्व उठना आवश्यक है।

प्रश्न 3.

लघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) सुखी परिवार किसे कहते हैं ?

उत्तर

उस परिवार को सुखी परिवार कहा जाता है, जिसके सदस्यों में पूर्ण तालमेल हो, सबका स्वास्थ्य उत्तम हो, परिवार की जरूरतों के अनुसार आय हो, शिक्षा का वातावरण हो और बुरी आदतों से सब दूर हों।

(ख) प्रताप का स्वास्थ्य क्यों खराब हुआ ?

उत्तर

प्रताप का स्वास्थ्य उचित खान-पान के अभाव में और अनियमित दिनचर्या के कारण खराब हुआ।

प्रश्न 4.

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) स्वास्थ्य किसे कहते हैं ? अच्छे स्वास्थ्य के क्या लक्षण हैं ?

उत्तर

पूर्णतः विकार रहित अच्छी शारीरिक स्थिति स्वास्थ्य कहलाती है। अच्छे स्वास्थ्य के निम्नलिखित लक्षण हैं

1. निरोगी शरीर, स्वस्थ दाँत।
2. विकसित मांसपेशियाँ, चिकने, चमकीले और मजबूत केश।
3. शरीर का पुष्ट होना, रोग प्रतिरोधक क्षमता होना।
4. कार्यों को लगन एवं मेहनत से करना ।
5. अच्छी भूख लगना, भरपूर नींद लेना।
6. सकारात्मक सोच।।
7. शरीर तन्त्रों की सही क्रिया।
8. आयु के अनुसार भार व लम्बाई होना।

(ख) उत्तम स्वास्थ्य के लिए आप किन-किन बातों का ध्यान रखेंगे ?

उत्तर

उत्तम स्वास्थ्य के लिए निम्न बातों का ध्यान रखना आवश्यक है

प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व जागना, शौच, स्नानादि से निवृत्त होकर हलका-फुलका व्यायाम करना, जैसेटहलना, दौड़ना, रस्सी कूदना आदि। नाश्ते में पौष्टिक चीजें जैसे- अंकुरित अन्न, फल, दूध, दलिया आदि लेना। दिनचर्या ऐसी-बनाना कि उसमें दिनभर के कार्यों के अलावा खेलकूद व मनोरंजन भी अनिवार्य रूप से शामिल हो। भरपूर मेहनत करना और छः-सात घंटे की गहरी नींद लेना, भोजन में हरी-पत्तीदार सब्जियाँ, दाल, सलाद, रोटी, चावल, दही, जैसे पदार्थों को शामिल करना जरूरी है।