

UP Board Solutions Class 7 Grih Shilp Chapter 2

स्वच्छता

अभ्यास प्रश्न

1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- (क) कुपोषण से ग्रस्त लोग **कमजोर** होते हैं।
- (ख) शुद्ध वायु शरीर में प्रवेश कर **रक्त** को शुद्ध करती है।
- (ग) अशुद्ध वायु के प्रयोग से **श्वास** संबंधी रोग हो जाते हैं।
- (घ) पकाने से पूर्व भोज्य पदार्थों को **स्वच्छ पानी से अच्छी तरह** से धोना चाहिए।

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) प्रदूषित जल से होने वाले रोगों के नाम लिखिए।

उत्तर- हैजा, पेचिश, खुजली, पाचन एवं त्वचा संबंधी रोग होते हैं।

(ख) 'विश्व पर्यावरण दिवस' कब मनाया जाता है?

उत्तर- 5 जून को।

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) प्रदूषित वायु से कौन-कौन सी हानियाँ होती हैं?

उत्तर- प्रदूषित वायु से होने वाली हानियाँ-

- साँस लेने में कठिनाई होती है।
- रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।
- वाहनों से निकलने वाले धुँएँ से हमारे फेफड़े, त्वचा तथा अन्य अंग प्रभावित होते हैं।

(ख) जल को स्वच्छ रखने के लिए आप क्या-क्या उपाय करेंगे?

उत्तर- जल को स्वच्छ रखने के लिए निम्न उपाय करेंगे-

- नदी एवं तालाब के आस-पास शौच नहीं करेंगे।
- घर का कूड़ा-कचरा नदी, तालाब, नहर आदि के आस-पास नहीं फेंकेंगे।

- स्वच्छता के प्रति लोगों को जागरूक करेंगे।

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) भोज्य पदार्थ के संरक्षण के उपाय लिखिए।

उत्तर- भोज्य पदार्थ के संरक्षण के उपाय-

- अनाज तथा दालों को भण्डारण के पूर्व ठीक तरह से सुखाकर, साफ कर उचित जगह पर रखना चाहिए।
- पकाने से पूर्व भोज्य पदार्थों को स्वच्छ पानी से अच्छी तरह से धोना चाहिए।
- भोजन पकाने के पूर्व हाथों को साबुन एवं पानी से अच्छी तरह से धोना चाहिए।
- भोजन पकाते समय छींक व खाँसी से भोजन को सुरक्षित रखना चाहिए।
- भोज्य पदार्थों को सदैव ढक कर रखना चाहिए।
- नमी वाले स्थान पर भोज्य पदार्थ को संरक्षित नहीं करना चाहिए।

(ख) आस-पास की स्वच्छता के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है?

उत्तर- आस-पास की स्वच्छता के लिए निम्न बातों का ध्यान रखना आवश्यक है-

- घर/विद्यालय आदि के कूड़े-कचरे को ढक्कनदार कूड़ेदान में डालना चाहिए।
- पॉलीथीन का प्रयोग कम करना चाहिए।
- कपड़े की थैलियों का प्रयोग करना चाहिए।
- वातावरण को स्वच्छ एवं सुंदर बनाने के लिए अधिक से अधिक पौधे लगाना एवं उसकी देखभाल करना चाहिए।
- घर/विद्यालय में निर्मित शौचालय का प्रयोग करना चाहिए।
- खुले में शौच नहीं करना चाहिए।