

अध्याय 16. उत्तम स्वास्थ्य (निबंध)

(ग) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

अति लघूत्तरीय प्रश्न-

1. सामूहिक खेलों से कौन-कौन-से लाभ हैं?

Ans:- सामूहिक खेलों से बच्चों में सहयोग, सद्भाव, मेलजोल, राष्ट्रप्रेम और राष्ट्रीय एकता की भावना का विकास होता है।

2. मनुष्य के जीवन का सबसे बड़ा धन क्या है?

Ans:- मनुष्य के जीवन का सबसे बड़ा धन उत्तम स्वास्थ्य है।

3. प्राणायाम के करने से क्या लाभ हैं?

Ans:- प्राणायाम करने से श्वसन प्रणाली मजबूत होती है, मानसिक शांति मिलती है और शरीर में स्फूर्ति आती है।

4. भोजन का स्वास्थ्य से क्या संबंध है?

Ans:- पौष्टिक और संयमित भोजन उत्तम स्वास्थ्य का मूल आधार है।

लघूत्तरीय प्रश्न-

1. उत्तम स्वास्थ्य से क्या अभिप्राय है?

Ans:- उत्तम स्वास्थ्य से अभिप्राय केवल शारीरिक स्वास्थ्य से नहीं है, बल्कि इसमें मानसिक स्वास्थ्य, चरित्र और संयम भी सम्मिलित हैं।

2. हमारी मांसपेशियों का क्या कार्य है?

Ans:- मांसपेशियों के द्वारा हम चलना, दौड़ना, झुकना, उठना, बैठना, खाना-पीना, बोलना आदि कार्य कर सकते हैं।

3. हृदय का क्या कार्य है?

Ans:- हृदय एक पंप की तरह काम करता है, जो दिन-रात रक्त को पूरे शरीर में प्रवाहित करता है।

4. आसन हमारे लिए क्यों उपयोगी हैं?

Ans:- आसन हमारे शरीर की मांसपेशियों को सक्रिय रखते हैं, रक्तसंचार संतुलित करते हैं, शरीर को शक्ति और मन को शांति प्रदान करते हैं।

दीर्घउत्तरीय प्रश्न -

1. उत्तम स्वास्थ्य किस प्रकार प्राप्त किया जा सकता है?

Ans:- उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए हमें पौष्टिक और संयमित भोजन करना चाहिए साथ ही, नियमित रूप से खेलकूद, व्यायाम, आसन और प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए मनोरंजन और विश्राम भी आवश्यक हैं यदि हम संयम, चरित्र और मानसिक शांति बनाए रखें तो उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

2. किशोरावस्था के बालक उत्तम स्वास्थ्य को किस प्रकार बनाए रख सकते हैं?

Ans:- किशोरावस्था के बालक उत्तम स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए विद्यालय और घर में खेलकूद, व्यायाम, आसन व प्राणायाम का नियमित अभ्यास कर सकते हैं उन्हें पौष्टिक भोजन करना चाहिए तथा मनोरंजन के स्वस्थ साधनों को अपनाना चाहिए इससे उनके शरीर और मन दोनों का विकास होगा और वे राष्ट्रप्रेम व सहयोग की भावना से परिपूर्ण होंगे।

3. उत्तम स्वास्थ्य के लिए खेल और आसन किस प्रकार लाभदायी हो जाते हैं?

Ans:- खेल और आसन मांसपेशियों को सक्रिय रखते हैं तथा शरीर में रक्त प्रवाह संतुलित करते हैं। इनके अभ्यास से शरीर में शक्ति, स्फूर्ति और नवचेतना आती है।