SNBP International & Senior Secondary School, Chikhali, Pune.
Affiliation No. 1130703
Academic session 2024-25
NOTES-11(FINAL EXAM)
Subject: HINDI

Grade - 4

Prepared by: VRUSHALI KOKANE LESSON-11. खेलकूद और हम,व्याकरण- गिनती ५१ से १०० तक

प्रश्न १) शब्दार्थ मधुश्री पाठ्यपुस्तक से नोटबुक मे लिखिए ।

प्रश्न २) दिए गए शब्दों के अर्थ लिखकर वाक्य बनाइए ।

क)व्यायाम-कसरत

वाक्य-राम रोज व्यायाम करता है।

ख) स्वास्थ्य-सेहत

वाक्य-कसरत स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

प्रश्न ३) खाली स्थान भरिए ।

1. मनु **कबूतरों** को पकड़ने की कोशिश कर रहा था।
2. आज तो आप भी पुरे **परिवार** के साथ यहाँ आए हैं।
3. देर रात तक **कंप्यूटर** से चिपके रहते हैं।

प्रश्न ४) लघु उत्तरीय प्रश्न:

1. पार्क में प्रवेश करते ही मम्मी क्या बोलीं ?

उत्तर- पार्क में प्रवेश करते ही मम्मी ने कहा कि ऐसा लगता है लाल फूलों से लदा यह गुलमोहर का पेड़ हँसकर हमारा स्वागत कर रहा है और आम के बौर हवा में लहराकर गले लगाना चाह रहे हैं।

2. सुबह पार्क में न आने का गुप्ता जी ने क्या कारण बताया ?

उत्तर- गुप्ता जी ने सुबह पार्क में न आने का कारण बताया कि उनके बच्चे देर रात तक कंप्यूटर में लगे रहते हैं और सुबह उठना ही नहीं चाहते।

3. मम्मी की किस बात को नकुल और विपुल ध्यान से सुन रहे थे?

उत्तर- मम्मी बता रही थी कि सुबह खुली हवा में खेलकूद, योगाभ्यास और कसरत करने से ऑक्सीजन मिलती है, स्वास्थ्य ठीक रहता है और बिमारियाँ दूर भागती हैं। इसी बात को दोनों बच्चे ध्यान से सुन रहे थे।

प्रश्न ५) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न:

1. शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अनुशासित होना जरूरी है, क्यों ?

उत्तर- स्वस्थ रहने के लिए अनुशासित जीवन शैली बहुत जरूरी है। अनुशासन में रहने के कारण हम सभी काम सही समय पर करते हैं। हमारी दिनचर्या में सुधार स्वस्थ जीवन-शैली के सबसे महत्वपूर्ण सुधारों में से एक है। अनुशासन में रहने पर हम नियत समय पर व्यायाम करते हैं, सही समय पर भोजन करते और सही समय पर सोने चले जाते हैं। जो एक स्वस्थ जीवन-शैली के लिए आवश्यक है।

2. प्रातःकाल जल्दी उठने के क्या-क्या लाभ हैं?

उत्तर- जो लोग सुबह जल्दी उठते हैं उनके विचार रात को देर तक जागने वालों की तुलना ने अधिक सकारात्मक होते हैं। सुबह जल्दी उठने से तनाव कम होता है और मनुष्य ज्यादा आनंदित महसूस करता है। सुबह उठकर खुली हवा में साँस लेने से हमारी प्राणशक्ति भी बढ़ती है और हम स्वस्थ रहते हैं।

3. खेलकूद के लाभ बताते हुए पापा ने क्या कहा ?

उत्तर- खेलकूद न केवल हमारे शरीर को स्वस्थ बनाते हैं बल्कि हमारे भीतर प्रतियोगिता और खेल-भावना भी जगाते हैं।

<u>व्याकरण</u>

<u>गिनती ५१ से १०० तक</u>

अंक	अक्षरोंमें	अंक	अक्षरोंमें	अंक	अक्षरोंमें	अंक	अक्षरोंमें	अंक	अक्षरोंमें
५१	इक्यावन	६१	इकसठ	७१	इकहत्तर	८१	इक्यासी	९१	इक्यानवे
५२	बावन	६२	बासठ	७२	बहत्तर	८२	बयासी	९२	बानवे
५३	तिरपन	६३	तिरसठ	७३	तिहत्तर	८३	तिरासी	९३	तिरानवे
५४	चौवन	६४	चौसठ	७४	चौहत्तर	८४	चौरासी	९४	चौरानवे
५५	पचपन	६५	पैंसठ	७५	पचहत्तर	८५	पचासी	९५	पचानवे
५६	छप्पन	६६	छियासठ	७६	छिहत्तर	८६	छियासी	९६	छियानवे
५७	सत्तावन	६७	सड़सठ	७७	सतहत्तर	८७	सतासी	९७	सतानवे
५८	अट्ठावन	६८	अड़सठ	७८	अठहत्तर	८८	अठासी	९८	अठानवे
५९	उनसठ	६९	उनहत्तर	७९	उनासी	८९	नवासी	९९	निन्यानवे
६०	साठ	७०	सत्तर	८०	अस्सी	९०	नब्बे	१००	सौ

****