

अध्याय - 16 | : खेल और सेहत

QUIZ-01

1. खेलने से हमारे शरीर में क्या भर जाता है?

- A. उदासी
- B. डर
- C. स्फूर्ति और उल्लास
- D. थकान

Answer: C

Explanation: पाठ में बताया गया है कि खेल हमारे शरीर में स्फूर्ति और उल्लास भर देते हैं।

2. किस चीज़ से हमारी आँखों की रोशनी कमज़ोर हो सकती है?

- A. अधिक पढ़ने से
- B. अधिक सोने से
- C. अधिक टीवी देखने से
- D. अधिक खेलने से

Answer: C

Explanation: कहानी के अनुसार अधिक टीवी देखने से आँखों की रोशनी कमज़ोर हो जाती है।

3. सेहत को अच्छा रखने के लिए किसके साथ खेलना भी जरूरी है?

- A. व्यायाम
- B. संतुलित भोजन
- C. पानी
- D. नींद

Answer: B

Explanation: संतुलित भोजन के साथ-साथ खेलना भी आवश्यक बताया गया है।

4. कौन-सा खेल भीतरी (Indoor) खेल है?

- A. फुटबॉल
- B. हाँकी
- C. लूडो
- D. क्रिकेट

Answer: C

Explanation: लूडो एक भीतरी खेल है।

5. आजकल बच्चे खेल का मतलब किसे समझने लगे हैं?

- A. दौड़ना
- B. पढ़ाई
- C. कंप्यूटर या वीडियो गेम
- D. कूदना

Answer: C

Explanation: पाठ में बताया गया कि बच्चे खेल को कंप्यूटर या वीडियो गेम मानने लगे हैं।

6. डॉक्टर और वैज्ञानिक किस बात को मानते हैं?

- A. पढ़ने से बीमारी नहीं होती
- B. रोज व्यायाम करने से मोटापा बढ़ता है
- C. रोज खेलना और सैर करना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है
- D. खेल से समय व्यर्थ होता है

Answer: C

Explanation: डॉक्टर और वैज्ञानिक स्वीकार करते हैं कि नियमित खेल और सैर से बीमारी आसानी से नहीं पकड़ती।

7. किसी भी काम को ठीक से करने के लिए क्या जरूरी बताया गया है?

- A. धन
- B. पढ़ाई
- C. अच्छी सेहत
- D. भोजन

Answer: C

Explanation: पाठ में लिखा है कि अच्छी सेहत के बिना कोई भी काम ठीक से नहीं हो सकता।

8. खेल के बिना क्या खराब हो सकता है?

- A. पढ़ाई
- B. मित्रता
- C. स्वास्थ्य
- D. मौसम

Answer: C

Explanation: खेल न खेलने से स्वास्थ्य खराब होता है।

9. पाठ के अनुसार, खेलने का सबसे बड़ा लाभ क्या है?

- A. नींद अच्छी आती है
- B. शरीर तंदुरुस्त रहता है
- C. पढ़ाई आसान हो जाती है
- D. दौड़ तेज हो जाती है

Answer: B

Explanation: खेल शरीर को स्वस्थ और तंदुरुस्त रखते हैं।

10. पाठ के अंत में बच्चों से क्या संकल्प लेने को कहा गया है?

- A. रोज टीवी देखें
- B. रोज किताबें खरीदें
- C. रोज मैदान में खेलने जाएँ
- D. रोज दौड़ में भाग लें

Answer: C

Explanation: पाठ में कहा गया है कि जैसे रोज स्कूल जाते हैं, वैसे ही रोज खेलने भी जाना चाहिए।



DOWNLOAD MISSION GYAN APP