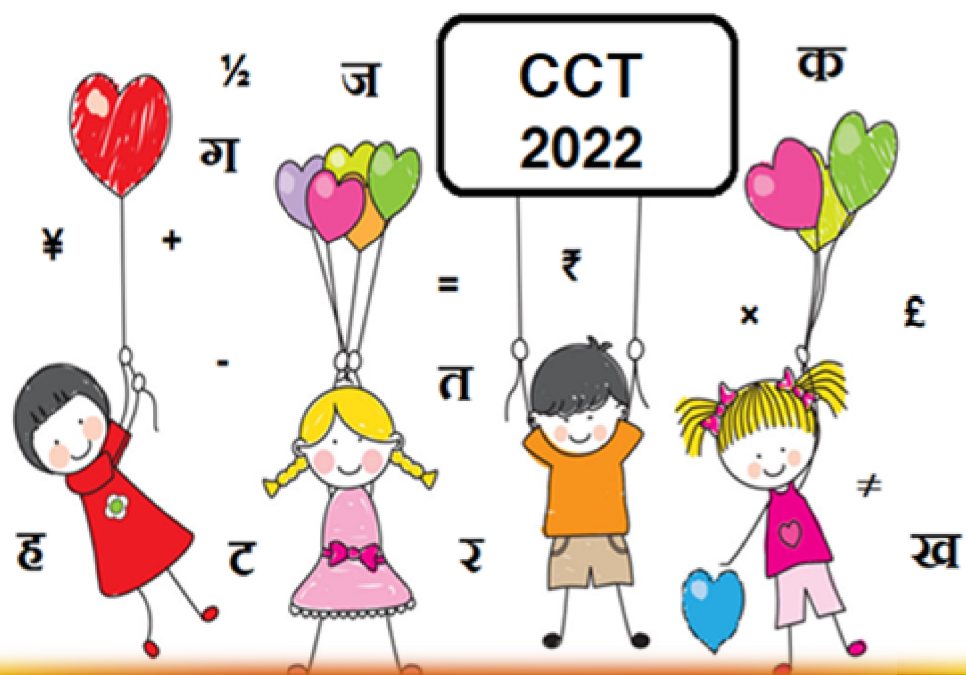


## समीक्षात्मक एवं सृजनात्मक चिंतन (CCT) अभ्यास-5

विषय - हिन्दी

**यू.टी. चंडीगढ़, शिक्षा विभाग**



संकलित - राजकीय आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, सैक्टर - 8, चंडीगढ़।

	Reading Literacy (Hindi)				
	अभ्यास - 5		आयु वर्ग : 13 -15		
Serial No. प्रतिमान संख्या	Class कक्षा	Name of the Module प्रतिमान का नाम	Taxonomy	Source	Page No.
1	7	फलाहार	Understand Analyze	इंटरनेट से साभार	3
2	10	कोरोना एक वैश्विक महामारी	Understand Evaluate	इंटरनेट से साभार	7
3	8	मोबाइल फोन	Remember Analyze	इंटरनेट से साभार	11
4	7	कुपोषण का प्रभाव	Remember Evaluate	पत्रिका	15
5	9	बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ	Understand Apply	इंटरनेट से साभार	18
6	8	दावानल	Understand create	इंटरनेट से साभार	22
7	6	खेल खेल में	Remember Apply	पत्रिका	25
8	7	विजय रथ	Understand Evaluate	इंटरनेट से साभार	29
9	10	मार्गदर्शक पागी	Understand Analyze	समाचार पत्र	32
10	9	समझौता	Understand Apply	स्वरचित	36

स्त्रोत : पत्रिका/समाचार पत्र/ इंटरनेट/ स्वरचित	कक्षा - 7	प्रतिमान - 1
पाठ का प्रकार - गद्यांश	उप विषय - फलाहार	
सीखने के प्रतिफल :		
<ul style="list-style-type: none"><li>• किसी सामग्री को पढ़ते हुए लेखन द्वारा रचना के परिप्रेक्ष्य में कहे गए विचार को समझकर और अपने अनुभवों के साथ उसकी संगति, सहमति या असहमति के संदर्भ में अपने विचार अभिव्यक्त करते हैं।</li><li>• पढ़ी गई सामग्री पर चिंतन करते हुए बेहतरतर समझ के लिए प्रश्न पूछते हैं, परिचर्चा करते हैं।</li></ul>		

### प्रतिमान - 1

#### फलाहार :

व्रत के दौरान फलाहार का आशय है कि साधन- उपासना- यज्ञ से जो प्राकृतिक ऊर्जा का फल मिलता है, उसका आहार किया जाए। जब हम अनाज के रूप में भोजन करते हैं तो शरीर के रसायनों को उसे सुपाच्य करने के लिए मशक्कत करनी पड़ती है। व्रत के माध्यम से शरीर को विश्राम दिया जाता है, अतः इस दौरान दूध- दही, फलाहार तो कुछ लोगों द्वारा केवल जल और वायु पीकर आंतरिक यंत्र- तंत्र को सशक्त किया जाता है। हमारा शरीर वायु से संचालित है। योग शास्त्र के अनुसार वायु का अधिक से अधिक उपयोग उत्तम स्वास्थ्य देने वाला होता है। व्रत में पथ्य का अनुसरण व अपथ्य का निषेध किया जाता है। फलाहार का सीधा सा अर्थ है कि मौसमी फल का अधिक उपयोग हो। हल-बीज-खाद से उपजाई गई वस्तु के स्थान पर लंबी अवधि तक गर्मी, जाड़े से लड़ते हुए जो पेड़ फल दे रहे हैं, उनमें विशेष उर्जा तत्व होते हैं इसलिए फलाहार कर ऊर्जा को संचित करते रहना चाहिए।

फलों के फायदे :	
संतरा, मौसमी	कॉलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण
अंगूर	प्यास पर नियंत्रण
सेब	मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा
एवोकैडो	मेटाबॉलिज्म को मजबूती
नारियल	पाचन शक्ति की मजबूती
अनानास	पाचन शक्ति की मजबूती
अंजीर	हड्डियों को मजबूती
अखरोट	मांसपेशियों को मजबूती

केला, नाशपाती	ऊर्जा
---------------	-------

रोग के अनुसार, फलाहार की स्थिति :

रोग	रसाहार
अल्सर	पपीता, मौसमी, चीकू, बेल, आँवला
आर्थराइटिस	पपीता, केला, गन्ने का रस
डायबिटीज	जामुन, फालसा, मौसमी
मोटापा	मौसमी, अनानास, संतरा, नींबू, आंवला
कब्ज	पपीता
खून की कमी	मौसमी, गन्ने का रस, बेल, संतरा, अनार

प्रश्न 1. फलाहार का अर्थ है ?

- (क) हल, बीज खाद से उपजाई वस्तु-अनाज (ख) दूध-दही का सेवन  
(ग) फलों का सेवन (घ) वायु का सेवन

प्रश्न 2. किस प्रकार के खाद्य पदार्थ में विशेष उर्जा तत्व पाए जाते हैं?

प्रश्न 3. अनेक शब्दों के लिए एक शब्द लिखें :

- क) फलों का आहार ख) आसानी से पचने वाला  
ग) शक्ति से संपन्न घ) किसी के पीछे चलना

प्रश्न 4. अल्सर को दूर करने के लिए किन फलों का सेवन करना चाहिए?

प्रश्न 5. उचित मिलान करें :

अंजीर	मेटाबॉलिज्म को मजबूती
सेब	पाचन शक्ति की मजबूती
संतरा	प्यास पर नियंत्रण
अंगूर	कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण
नारियल	हड्डियों की मजबूती

क्रम संख्या	दक्षता	प्रकार	संज्ञानात्मक स्तर
1	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत
2	सूचना की पुनःप्राप्ति	रचनात्मक	औसत
3	विवेचन	तथ्यात्मक	कठिन
4	व्यापक समझ	रचनात्मक	औसत
5	सूचना की पुनःप्राप्ति	रचनात्मक	औसत

उत्तरमाला :

- 1 Full credit : ग) फलों का सेवन  
No credit : अन्य विकल्प
- 2 Full credit : पेड़ों से मिलने वाले खाद्य पदार्थ  
Partial credit: मिलता-जुलता अर्थ  
No credit : अन्य उत्तर
- 3 Full credit : फलाहार, सुपाच्य, सशक्त, अनुसरण।  
Partial credit: उपरोक्त में से कोई भी दो  
No credit : अन्य उत्तर
- 4 Full credit : पपीता, मौसमी, चीकू, बेल, आंवला ।  
Partial credit: उपरोक्त में से कोई दो  
No credit : अन्य उत्तर
- 5 Full credit :  
अंजीर हड्डियों की मजबूती  
सेब मेटाबॉलिज्म को मजबूती

संतरा    कैस्ट्रोल पर नियंत्रण

अंगूर    प्यास पर नियंत्रण

नारियल पाचन शक्ति की मजबूती

Partial credit: उपरोक्त में से कोई दो

No credit    : अन्य उत्तर

स्रोत : पत्रिका/समाचार पत्र/ इंटरनेट/ स्वरचित	कक्षा - 10	प्रतिमान - 2
पाठ का प्रकार - गद्यांश	उप विषय - कोरोना एक वैश्विक महामारी	
सीखने के प्रतिफल :		
<ul style="list-style-type: none"><li>• अपने परिवेशगत अनुभवों पर अपनी स्वतंत्र और स्पष्ट राय व्यक्त करते हैं।</li><li>• भाषा-साहित्य की बारीकियों पर चर्चा करते हैं जैसे विशिष्ट शब्द-वाक्य-शैली-संरचना आदि।</li><li>• प्राकृतिक एवं सामाजिक मुद्दों, घटनाओं के प्रति अपनी प्रतिक्रिया को बोल कर/लिखकर व्यक्त करते हैं।</li></ul>		

### प्रतिमान - 2

#### 'कोरोना' एक वैश्विक महामारी :

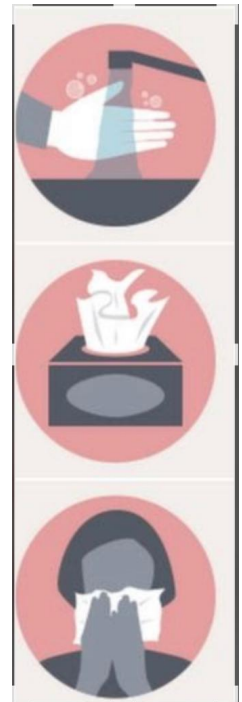
श्वसन संबंधी वायरस (कोविड 19) सामान्य परिचय : वैश्विक महामारी कोविड 19 का कहर समूची दुनिया में जारी है। यह स्वास्थ्य के लिए वैश्विक खतरा है। लाखों लोग इसके संक्रमण का शिकार हो चुके हैं। जब कोरोना वायरस से संक्रमित कोई व्यक्ति खाँसता या छींकता है, तो उसके थूक (लार) के बेहद बारीक कण हवा में फैलते हैं। इन कणों में कोरोना वायरस के विषाणु होते हैं। संक्रमित व्यक्ति के नज़दीक जाने पर ये विषाणु युक्त कण साँस के द्वारा आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। अगर आप किसी ऐसी जगह को छूते हैं, जहाँ ये कण गिरे हैं और फिर उसके बाद उसी हाथ से अपनी आँख, नाक या मुँह को छूते हैं तो ये कण आपके शरीर में पहुँचते हैं। इसका कोई टीका या इलाज अभी भी हमसे दूर है। कोविड 19 शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को प्रभावित कर रहा है और जो लोग पहले से ही दूसरी बीमारियों से ग्रसित हैं उनके जीवन को सर्वाधिक जोखिम में ला देता है।

नोवेल कोरोना वायरस के दौर में नए असाधारण योद्धा सामने आए हैं। ये वे लोग हैं जो इस जानलेवा वायरस के संक्रमण से लोगों को बचाने के लिए अगली कतार में खड़े दिखते हैं। इन्होंने अपना फ़र्ज़ निभाने के लिए खुद को खतरे की राह पर डाल दिया है। इनके इलावा अनेक स्वयंसेवक हैं जो इसे संकट के असर को कम करने का प्रयास कर रहे हैं। डॉक्टर जिस माहौल में काम कर रहे हैं उसे देखकर उनकी प्रतिबद्धता, परिपक्वता और विनम्रता की जितनी सराहना की जाए कम है। उन्हें बेहद असुविधाजनक सुरक्षा सूट पहनकर, पसीने से तर-बतर तथा शरीर में पानी की कमी का खतरा उठाकर, ज़्यादा वक़्त तक काम करना पड़ता है। इसका असर उनकी ज़िंदगियों पर भी होने लगा है क्योंकि अपने परिजनों से भी उन्हें उचित दूरी बना कर रहना पड़ता है। कोविड 19 के इस युद्ध में पुलिसकर्मी, सफ़ाई कर्मचारी, पायलट, चिकित्सा सहायक, व्यापारी, ट्रक ड्राइवर,

मेडिकल सैम्पल की ढुलाई करने वाले, अफसरशाही, सामाजिक कार्यकर्ता, जवान या बुजुर्ग हर कोई अपनी हिस्सेदारी निभा रहा है। रोज़ाना के नायक अपनी सेवाएँ देने के लिए सामने आए हैं। हम उन सभी का आभार व्यक्त करते हैं। वही हमारे असली नायक या योद्धा हैं। जहाँ बीमारी है वहाँ दुख और संताप भी है। सभी लोग दहशत से भरे हुए हैं। वैश्विक महामारी कोरोना की वजह से हमारे रोजमर्रा के जीवन जीने कि सहजता लुप्त-सी हो गई है। लेकिन फिर भी जिंदगी में हमेशा सहज रहें। इसी सकारात्मक विचार के साथ जीवन की नई शुरुआत करें।

कोरोना की रोकथाम/ बचाव/ नियंत्रण के तरीके :

हम सबका यह कर्तव्य बनता है कि हम समझदारी का घेरा अपने चारों ओर बनाएँ। मेल-जोल में दूरी के नियमों का पालन करें। वाचन के समय में भी डिस्टेंसिंग का ख्याल रखें। धैर्य बनाए रखें। सड़कों पर न थूकें। मास्क का प्रयोग करें। जल-साबुन से हाथ धोते रहें। दयालुता अपनाएँ व ईश्वर पर विश्वास रखें। रुमाल या टिशू पेपर से ढककर छीकें। इस्तेमाल किया गया टिशू पेपर कूड़ेदान में फेंकें। ढकने के लिए कुछ न मिलने पर कोहनी पर छीकें। बिना हाथ धोए आँख, नाक, मुँह और चेहरा न छुएँ। संक्रमित या बीमार लोगों से दूरी बनाकर रखें। घर में रहें, सुरक्षित रहें। बेवजह इधर-उधर न घूमें। योग करें, निरोगी बनें। नशीले पदार्थों के सेवन से बचें इत्यादि इस वायरस को फैलने से रोकने के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। इसके अतिरिक्त पशु-पक्षियों का ध्यान रखें। फ़र्जी जानकारी न फैलाएं। बच्चों व बुजुर्गों का ख्याल रखें।



प्रश्न 1 कोरोना संक्रमण से बचने के लिए हम निम्नलिखित में से क्या अपनाएँगे?

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1) सामाजिक दूरी           | 2) लगातार साबुन से हाथ धोना |
| 3) मास्क का इस्तेमाल करना | 4) उपरोक्त सभी              |

प्रश्न 2 नोवेल कोरोना वायरस कैसे फैलता है?

- |                   |                                           |
|-------------------|-------------------------------------------|
| 1) प्रदूषण से     | 2) सामाजिक दूरी से                        |
| 3) घर में रहने से | 4) संक्रमित व्यक्ति के छींकने / खाँसने से |



प्रश्न 3 शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में निम्नलिखित में से किस चीज़ का योगदान नहीं है ?

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 1) आयुर्वेदिक उपाय | 2) योग / व्यायाम          |
| 3) स्वच्छता        | 4) नशीले पदार्थों का सेवन |

प्रश्न 4 इस वैश्विक महामारी में हमारे असली नायक या योद्धा कौन हैं?

- |           |          |                   |                |
|-----------|----------|-------------------|----------------|
| 1) डॉक्टर | 2) पुलिस | 3) सफ़ाई कर्मचारी | 4) उपरोक्त सभी |
|-----------|----------|-------------------|----------------|

प्रश्न 5 दिए गए शब्दों का इस्तेमाल करते हुए रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

सड़कों, दयालुता, धैर्य, सुरक्षित, बच्चों व बुजुर्गों का, ईश्वर

- 1 \_\_\_\_\_ बनाए रखें।
- 2 \_\_\_\_\_ पर न थूकें।
- 3 \_\_\_\_\_ अपनाएं।
- 4 \_\_\_\_\_ का ख्याल रखें।
- 5 \_\_\_\_\_ पर विश्वास रखें।
- 6 घर में रहें, \_\_\_\_\_ रहें।

प्रश्न 6. इस वैश्विक महामारी के दौरान यह उक्ति कि 'इलाज से परहेज़ अच्छा' सही साबित हो रही है अतः हाथ धोने, सामाजिक दूरी तथा मास्क पहनने के कारण व महत्व बताएँ

क्रम संख्या	दक्षता	प्रकार	संज्ञानात्मक स्तर
1	सूचना की पुनःप्राप्ति	बहुविकल्पीय	औसत
2	सूचना की पुनःप्राप्ति	बहुविकल्पीय	औसत
3	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत
4	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत
5	सूचना की पुनःप्राप्ति	रचनात्मक	औसत
6	व्यापक समझ	रचनात्मक	औसत

उत्तरमाला :

- 1 Full credit : घ) उपरोक्त सभी  
No credit : अन्य विकल्प
- 2 Full credit : 4 संक्रमित व्यक्ति के छींकने/खाँसने से  
No credit : अन्य विकल्प
- 3 Full credit : 4 नशीले पदार्थों का सेवन  
No credit : अन्य विकल्प
- 4 Full credit : उपरोक्त सभी  
No credit : अन्य विकल्प
- 5 Full credit : धैर्य, सड़कों, दयालुता, बच्चों व बुजुर्गों का, ईश्वर, सुरक्षित  
No credit : अन्य उत्तर
- 6 Full credit : महामारी कोविड-19, महामारी से बचाव व रोकथाम  
Partial credit: उपरोक्त में से कोई भी एक  
No credit : अस्पष्ट/असंगत/अन्य उत्तर

स्त्रोत : पत्रिका/समाचार पत्र/ इंटरनेट/ स्वरचित	कक्षा - 8	प्रतिमान - 3
पाठ का प्रकार - गद्यांश	उप विषय - मोबाइल फ़ोन	
सीखने के प्रतिफल :		
<ul style="list-style-type: none"><li>विभिन्न विषयों पर आधारित विविध प्रकार की रचनाओं को पढ़कर चर्चा करते हैं। जैसे:- पाठ्यपुस्तक में किसी पक्षी के बारे में पढ़कर, पक्षियों पर लिखी गई सालिम अली की किताब पढ़कर चर्चा करते हैं।</li><li>विभिन्न प्रकार की सामग्री जैसे:- कहानी, कविता, लेख, रिपोर्टाज, संस्मरण, निबंध, व्यंग्य आदि को पढ़ते हुए अथवा पाठ्यवस्तु की बारीकी से जाँच करते हुए उसका अनुमान लगाते हैं, विश्लेषण करते हैं, विशेष बिंदु को खोजते हैं।</li></ul>		

### प्रतिमान - 3

#### मोबाइल फ़ोन :

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह हमेशा दूसरों के संपर्क में रहना चाहता है। इसके लिए वह संचार-साधनों द्वारा अपनी सूचनाएँ या बातों को अन्य लोगों तक पहुँचाता है। मोबाइल का शाब्दिक अर्थ है- 'गतिशील या चलता-फिरता'। एक ऐसा यंत्र जो बिना किसी तार से जुड़े ध्वनि तरंगों को पकड़ता है और उन्हें संप्रेषित करता है। यह यंत्र उपयोग में सरल और आकार में छोटा होता है। कंप्यूटरीकृत नंबरों की सहायता से यह यंत्र बात करने व सुनने की सुविधा देता है। सीधे और सरल अर्थ में मोबाइल चलता फिरता फ़ोन है। मोबाइल ने सूचना क्रांति को नई दिशा में मोड़ दिया है। मोबाइल फ़ोन का उपयोग घरेलू कार्यों से लेकर व्यापार तक में हो रहा है। घर से काम पर निकला व्यक्ति इसके माध्यम से परिवार के अन्य सदस्यों के संपर्क में बना रह सकता है। इसी के साथ वह इंटरनेट, मनोरंजन, शिक्षा, दुनिया की हर तरह की सूचना के सम्बंध में इसका उपयोग कर सकता है। अन्य साधनों की भाँति मोबाइल फ़ोन का दुरुपयोग भी संभव है। किसी को परेशान करने, व्यक्ति की निजता को भंग करने, राष्ट्र विरोधी गतिविधियों आदि में इसका दुरुपयोग आम हो गया है। आज जीवन की कल्पना बिना मोबाइल फ़ोन के असंभव है।

जो बच्चे स्मार्टफ़ोन पर अधिकांश अपना समय व्यतीत करते हैं, जिनको मोबाइल की बुरी लत लग जाती है, उसमें कई प्राणघातक लक्षण, आँखों की समस्या इत्यादि पाए गए हैं। ऐसे बच्चों का खाना और नींद भी कम हो जाती है। ऐसे बच्चों के पाठशाला के परिणाम फल में भी गिरावट देखी गई है। मित्र रिश्तेदारों से भी वे कम ही मिलते हैं। ऐसे बालक ज़्यादातर अकेले में रहना पसंद करते हैं। बच्चों को एक उचित नियम पालन करना सीखना चाहिए। हमें बच्चों को किसी खेल कूद

या किसी अन्य कार्य में लगाना चाहिए। बच्चों का मन बहुत ही कोमल होता है। उनको सही तरीके से ढालना हमारी ज़िम्मेदारी है। उन्हें समझना व समझाना, उनका मार्गदर्शन करना हमारा कर्तव्य है।

प्रश्न 1 किन्हीं दो आधुनिक संचार के साधनों के नाम लिखें, जिनके द्वारा मनुष्य अपनी बातें या सूचनाएँ अन्य लोगों तक पहुँचता है।

\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_

प्रश्न 2 निम्नलिखित गतिविधियों के सामने सही (✓) / ग़लत (✗) का निशान लगाएँ।

- i मोबाइल पर खेलना \_\_\_\_\_
- ii पार्क / मैदान में खेलना \_\_\_\_\_
- iii प्रतिदिन व्यायाम करना \_\_\_\_\_
- iv इंटरनेट का दुरुपयोग \_\_\_\_\_
- v विद्यालयों में होने वाली मनोरंजक प्रतियोगिताओं में भाग लेना \_\_\_\_\_

प्रश्न 3 निम्नलिखित गतिविधि मोबाइल के दुरुपयोग के अंतर्गत आती है -

- i शिक्षा संबंधित गतिविधि
- ii व्यापार से संबंधित गतिविधि
- iii घरेलू कार्यों से संबंधित गतिविधि
- iv राष्ट्र विरोधी गतिविधि

प्रश्न 5 मोबाइल का ज़्यादा इस्तेमाल करने वालों को निम्न में से कौन-से जोखिम का सामना करना पड़ता है - उचित विकल्प पर चिन्ह (✓) लगाएँ।

- (i) कष्टप्रद आंखें      (ii) नींद में कमी      (iii) नाक में जलन      (iv) खुजली
- (v) भूख कम लगना

(क) i, iii, iv

(ख) i, ii, v

(ग) ii, iii, iv

(घ) iii, iv, ii

क्रम संख्या	दक्षता	प्रकार	संज्ञानात्मक स्तर
1	व्यापक समझ	रचनात्मक	औसत
2	सूचना की पुनःप्राप्ति	रचनात्मक	औसत
3	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत
4	व्यापक समझ	रचनात्मक	औसत
5	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत

उत्तरमाला :

1 Full credit : मोबाइल फ़ोन, कंप्यूटर

Partial credit: उपरोक्त में से कोई भी एक

No credit : अन्य उत्तर

2 Full credit : ✖ ☐ ✓ ☐ ✓ ☐ ✖ ☐ ✓ ☐

No credit : अन्य उत्तर

3 Full credit : iv राष्ट्र विरोधी गतिविधि

No credit : अन्य विकल्प

4 Full credit : बात करने व सुनने की सुविधा, दुनिया की हर तरह की सूचना के सम्बंध में इसका उपयोग कर सकते हैं

Partial credit: उपरोक्त में से कोई भी एक

No credit : अन्य उत्तर

5 Full Credit : ख) i, ii, v

No credit : अन्य विकल्प

स्त्रोत : पत्रिका/समाचार पत्र/ इंटरनेट/ स्वरचित	कक्षा - 7	प्रतिमान - 4
पाठ का प्रकार - गद्यांश	उप विषय (concept) : कुपोषण का प्रभाव	
सीखने के प्रतिफल :		
<ul style="list-style-type: none"><li>• किसी सामग्री को पढ़ते हुए लेखन द्वारा रचना के परिप्रेक्ष्य में कहे गए विचार को समझकर और अपने अनुभवों के साथ उसकी संगति, सहमति या असहमति के संदर्भ में अपने विचार अभिव्यक्त करते हैं।</li><li>• किसी पाठ्यवस्तु को पढ़ने के दौरान समझने के लिए जरूरत पढ़ने पर अपने किसी सहपाठी या शिक्षक की मदद लेकर उपयुक्त संदर्भ सामग्री जैसे- शब्दकोश, मानचित्र, इंटरनेट या अन्य पुस्तकों की मदद लेते हैं।</li></ul>		

#### प्रतिमान - 4

#### कुपोषण का प्रभाव :

अच्छा पोषण शरीर को कई रोगों से बचाता है, पर हमारी अपनी ही छोटी-छोटी कई ऐसी आदतें हैं, जो अच्छे पोषण के साथ हमारी सेहत की दुश्मन बन जाती हैं। नतीजा यह होता है कि हम जो भोजन करते हैं, उसका पूरा लाभ शरीर को नहीं मिलता और हम कुपोषण के शिकार हो जाते हैं। संसाधनों की अनुपलब्धता भी इसका मुख्य कारण है। कुपोषण का सीधा प्रभाव मानव के शारीरिक और मानसिक विकास पर पड़ता है। दिमाग का पूर्ण विकास न होना, कमजोर याददाश्त, रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी, संक्रमण एवं बीमारियों का खतरा, कम वजन, सूखा रोग, अंधत्व आदि कुपोषण के ही परिणाम हैं। दुनिया में 5 साल से कम उम्र का हर बच्चा या दूसरे शब्दों में 70 करोड़ बच्चे कुपोषण का शिकार हैं। दक्षिण एशियाई क्षेत्र के देशों में एवं चीन के साथ तुलना करने पर ज्ञात होता है कि पाकिस्तान बांग्लादेश तथा अफगानिस्तान में भूख की स्थिति गंभीर है जबकि श्रीलंका में भूख का स्तर साधारण है। भारत में हर साल कुपोषण के कारण मरने वाले 5 साल से कम उम्र वाले बच्चों की संख्या दस लाख से भी ज्यादा है। विश्व सूची में 0 -100 अंकों के पैमाने पर प्रत्येक देश का मान इंगित करता है कि भूख के मामले में उस देश की स्थिति क्या है। 0 मान को सबसे अच्छी स्थिति (कोई भूखा नहीं) तथा 100 मान को सबसे खराब और गंभीर चेतावनी युक्त वाला देश माना जाता है। भारत का ऊंचा मान एवं रैंक यह बताता है कि देश की आबादी के एक बड़े हिस्से को उनकी बायो लॉजिकल आवश्यकताओं के अनुरूप भोजन मिल पाता है और उनके जीवन की रक्षा हो पाती है ऐसा मुख्य रूप से उस वर्ग में हो रहा है जो निर्धन है और बुनियादी साधन जुटाने में असमर्थ है

प्रश्न 1. कुपोषण का मुख्य कारण क्या हो सकता है? उचित विकल्प चुनें।

- |                                         |                           |
|-----------------------------------------|---------------------------|
| क) खानपान संबंधी हमारी बुरी आदतें       | ख) संसाधनों की अनुपलब्धता |
| ग) भोजन का पूरा लाभ शरीर को ना मिल पाना | घ) उपरोक्त सभी            |

प्रश्न 2. शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए क्या आवश्यक है ?

- |                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| क) कुपोषण       | ख) अच्छा पोषण             |
| ग) संतुलित आहार | घ) संसाधनों की अनुपलब्धता |

उत्तर:

- (क) क और ख  
(ख) क और ग  
(ग) ख और ग  
(घ) क और घ

प्रश्न 3. पाकिस्तान, बांग्लादेश, अफगानिस्तान तथा भारत में भूख की स्थिति गंभीर क्यों है? अपने विचार लिखें।

प्रश्न 4. क्या कुपोषण का बच्चों की पढ़ाई पर कोई प्रभाव पड़ता है? यदि हाँ, तो कैसे? अपना मत प्रकट करें।

प्रश्न 5. निम्नलिखित शब्दों को उचित क्रम में लगाकर एक सार्थक वाक्य बनाइए।

पोषक तत्वों से भरपूर /संतुलित भोजन /यदि हम / तो हम /नहीं लेते हैं/ हो जाते हैं/ कुपोषण का शिकार

क्रम संख्या	दक्षता	प्रकार	संज्ञानात्मक स्तर
1	सूचना की पुनःप्राप्ति	बहुविकल्पीय	औसत
2	सूचना की पुनःप्राप्ति	बहुविकल्पीय	औसत



3	व्यापक समझ	रचनात्मक	कठिन
4	सृजन	रचनात्मक	औसत
5	सृजन	रचनात्मक	औसत

उत्तरमाला :

1 Full credit : घ) उपरोक्त सभी

No credit : अन्य विकल्प

2 Full credit : ग) ख और ग

No credit : अन्य विकल्प

3 Full credit : इन देशों में ऐसा मुख्य रूप से उस वर्ग में हो रहा है जो निर्धन है और बुनियादी साधन जुटाने में असमर्थ है

Partial credit: मिलता-जुलता उत्तर

No credit : अस्पष्ट/असंगत/अन्य उत्तर

4 Full credit : हाँ, दिमाग का पूर्ण विकास न होना, कमज़ोर याददाश्त

Partial credit: उपरोक्त में से कोई भी एक

No credit : अन्य उत्तर

5 Full Credit : यदि हम पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित भोजन नहीं लेते हैं तो हम कुपोषण का शिकार हो जाते हैं

No credit : अन्य उत्तर

स्त्रोत : पत्रिका/समाचार पत्र/ इंटरनेट/ स्वरचित	कक्षा - 9	प्रतिमान - 5
पाठ का प्रकार - गद्यांश	उप विषय (concept) : बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ	
सीखने के प्रतिफल :		
<ul style="list-style-type: none"><li>• जाति, धर्म, रीति-रिवाज़, जेंडर आदि मुद्दों पर प्रश्न करते हैं।</li><li>• अपने परिवेश की समस्याओं पर प्रश्न तथा साथियों से बातचीत/चर्चा करते हैं।</li></ul>		

### प्रतिमान - 5

#### बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ :

हमारे देश में महिलाओं की स्थिति में सुधार के लिए सरकार द्वारा कई प्रयत्न किए जा रहे हैं। महिलाओं को समाज में पुरुषों के समान अधिकार देने के लिए सरकार काफ़ी प्रयास कर रही है। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम की शुरुआत 22 जनवरी 2015 को पानीपत, हरियाणा में की गई।



कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य :

- 1 बालिकाओं के अस्तित्व, संरक्षण और शिक्षा को बढ़ावा देना।
- 2 बालिकाओं के लिंग-अनुपात में वृद्धि करना।
- 3 लोगों में संवेदनशीलता व जागरूकता का निर्माण करना।
- 4 महिलाओं के सशक्तिकरण से जुड़े मुद्दों का समाधान करना।
- 5 बुनियादी स्तर पर महिलाओं को प्रशिक्षण देना।
- 6 सामुदायिक एकजुटता के माध्यम से उनकी सोच को बदलने पर ज़ोर देना।

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ एक सार्थक नारा है। इसका अर्थ यह है कि अगर बेटी पढ़ाओगे, तो वह पढ़-लिखकर अपने पांवों पर खड़ी होगी। अपने परिवार और अपने देश का नाम करेगी। निर्भीकता और सुख के साथ अपना भावी जीवन व्यतीत करेगी। परंतु आज-कल समाज में दूषित प्रवृत्ति चल रही है। कुछ लोग लिंग परीक्षण कराते हैं। भ्रूण में लड़की पल रही है, तो गर्भपात करा

देते हैं। यह सामाजिक बुराई है। इसका ज़बरदस्त विरोध किया जाना चाहिए। अगर लड़की समाज में आ गई तो उसका उसी तरह पालन किया जाना चाहिए, जिस तरह परिवार में लड़के का किया जाता है। उसे अच्छे ढंग से शिक्षित किया जाना चाहिए। जब वह पढ़-लिख जाएगी तो अपने परिवार पर बोझ नहीं बनेगी। वह आत्मनिर्भर हो जाएगी। वह अपनी, अपने परिवार की तथा अपने देश की भी रक्षा कर पाएगी। इसलिए बेटी को अधिक से अधिक पढ़ाओ। लड़कियाँ पढ़-लिखकर देश में ज़िम्मेदार पद पर आसीन होती हैं। आज देश का कोई क्षेत्र ऐसा नहीं है, जहाँ लड़कियाँ काम नहीं कर रही, जहाँ पर महिलाओं ने अपनी उपस्थिति दर्ज न कराई हो। कल्पना चावला, बछेंद्री पाल, साइना मिर्ज़ा, किरण बेदी को आज कौन नहीं जानता। उन्होंने अपनी प्रतिभा से देश का नाम रोशन किया है। अब तो लड़कियों का चुनाव लड़ाकू विमान उड़ाने के लिए भी हो गया है। इसलिए अगर बेटी परिवार में आ गई है, तो उसे खूब पढ़ाओ। उसे परिवार में बोझ मत समझो। वह पढ़-लिखकर स्वयं आत्मनिर्भर हो जाएगी। परिवार को उसके विवाह आदि पर व्यय की भी चिंता नहीं रहेगी। अपितु वह परिवार को, समाज में प्रतिष्ठित करेगी।

हमारा मंत्र होना चाहिए- 'बेटा-बेटी एक समान'। हमें अपनी बेटियों पर बेटों की तरह ही गर्व होना चाहिए। सरकार महिलाओं के समग्र विकास के लिए हर तरह के प्रयास दीर्घ अवधि से करती आ रही है। यह उम्मीद भी की जा रही है कि आने वाले समय में इन सभी प्रयासों के सकारात्मक परिणाम सामने आएंगे।

प्रश्न 1. बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम की शुरुआत \_\_\_\_\_ से हुई।

प्रश्न 2. उपर्युक्त गद्यांश के आधार पर बताइए कि भारत के विकासशील से विकसित बनने के मध्य कौन-कौन सी कुरीतियाँ / समस्याएं आड़े आ रही हैं?

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

प्रश्न 3. निम्नलिखित कथन इस कार्यक्रम का उद्देश्य नहीं है

- 1) बालिकाओं के लिंग अनुपात में वृद्धि करना
- 2) लोगों में जागरूकता का निर्माण करना
- 3) लोगों को संवेदनशील बनाना व उनकी सोच को बदलने पर ज़ोर देना
- 4) आवास उपलब्ध कराना।

प्रश्न 4. बालकों की तुलना में बालिकाओं के लिंग अनुपात कम होने के निम्नलिखित में से मुख्यतः क्या कारण हो सकते हैं।

- 1) महँगी शिक्षा      2) खिलौने      3) पौष्टिक आहार      4) दहेज प्रथा

प्रश्न 5. इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए हमें क्या प्रयास करने होंगे? उचित विकल्प का चयन करें।

- 1) साक्षरता को बढ़ाना होगा व बेटी की सुरक्षा/संरक्षण से संबंधित प्रयास करने होंगे।
- 2) पर्यावरण संरक्षण से संबंधित उपाय करने होंगे।
- 3) दवा व आहार की व्यवस्था पर ज़ोर देना होगा।
- 4) सामाजिक असमानता पर ध्यान देना होगा ।

क्रम संख्या	दक्षता	प्रकार	संज्ञानात्मक स्तर
1	सूचना की पुनःप्राप्ति	तथ्यात्मक	सरल
2	व्यापक समझ	तथ्यात्मक	औसत
3	सूचना की पुनःप्राप्ति	तथ्यात्मक	सरल
4	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत
5	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत

उत्तरमाला :

- 1      Full credit    : हरियाणा से हुई  
          No credit    : अन्य या गलत उत्तर
- 2      Full credit    : अशिक्षा, जनसंख्या, गरीबी, भ्रूण हत्या  
          Partial credit: कोई दो या अन्य सटीक उत्तर  
          No credit    : अन्य या गलत उत्तर

3 Full credit : 4) आवास उपलब्ध कराना

No credit : अन्य या गलत उत्तर

4 Full credit : 4) दहेज प्रथा

Partial credit: महँगी शिक्षा

No credit : अन्य या गलत उत्तर

5 Full credit : 1) साक्षरता को बढ़ावा देना होगा व बेटी की सुरक्षा/संरक्षण से संबंधित प्रयास करने होंगे।

Partial credit: सामाजिक असमानता पर ध्यान देना होगा

No credit : असंगत/अस्पष्ट/अन्य उत्तर

स्त्रोत : पत्रिका/समाचार पत्र/ इंटरनेट/ स्वरचित	कक्षा - 8	प्रतिमान - 6
पाठ का नाम - दावानल		
<p>सीखने के प्रतिफल :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न विषयों पर आधारित विविध प्रकार की रचनाओं को पढ़कर चर्चा करते हैं। जैसे:- पाठ्यपुस्तक में किसी पक्षी के बारे में पढ़कर, पक्षियों पर लिखी गई सालिम अली की किताब पढ़कर चर्चा करते हैं।</li> <li>पढ़ी गई सामग्री पर चिंतन करते हुए समझ के लिए प्रश्न पूछते हैं</li> <li>विभिन्न प्रकार की सामग्री जैसे :- कहानी, कविता, लेख, रिपोर्टाज, संस्मरण, निबंध, व्यंग्य आदि को पढ़ते हुए अथवा पाठ्यवस्तु की बारीकी से जाँच करते हुए उसका अनुमान लगाते हैं, विश्लेषण करते हैं, विशेष बिंदु को खोजते हैं।</li> </ul>		

### प्रतिमान - 6

#### दावानल :

प्रकृति और पर्यावरण एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। इनके परस्पर संतुलन के बिना जीवन पर संकट आना अवश्यंभावी है। इसी का एक उदाहरण हाल ही में देखने को मिला, जब ऑस्ट्रेलिया और अमेजन के जंगलों में भयंकर आग ने तबाही मचाई। इन दोनों स्थानों की भौगोलिक संरचना व तापमान में काफी विविधता है। एक अमेरिका महाद्वीप तो दूसरा ऑस्ट्रेलिया। ऑस्ट्रेलिया के जंगलों में लगी आग के कारण वन्य प्रजातियों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ा है। सिडनी विश्वविद्यालय की भूविज्ञान रिसर्च के अनुमान के अनुसार लगभग 48 करोड़ पशु-पक्षी व अन्य



प्रजातियाँ आग में जलकर स्वाह हो गईं। कोआला पर भी इसका बहुत बुरा प्रभाव पड़ा। जिस कारण एक अनुमान के अनुसार उनकी जनसंख्या लगभग आधी रह गई है। महीनों चलने वाली आग को बुझाने के लिए रेस्क्यू ऑपरेशन भी चलाए गए। आग के कारण राष्ट्रीय पशु कंगारू जान बचाने के लिए शहरों की ओर भाग रहे हैं। इस भीषण आग में कई लोगों की जान गई और अनेकों घर आग की चपेट में आकर जलकर राख हो गए। लोगों ने फोन करके आसमान में नारंगी रंग के धुएँ की परत होने की सूचना दी। ऐसा ही भयंकर मंजर अमेज़ॉन के वर्षा वनों में भी देखने में आया। महीनों

बाद भी यहाँ लगी आग बुझाई नहीं जा सकी। इसका सबसे ज्यादा असर ब्राज़ील पर पड़ा है। यहाँ वातावरण में ज़हरीली गैसों फैल गईं। जिससे बड़ी तादाद में बच्चे बीमार हो गए। उन्हें सांस में तकलीफ होने लगी। ब्राज़ील के सार्वजनिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान ऑस्वाल्डो क्रूज़ फाउंडेशन की रिपोर्ट के अनुसार इससे जानलेवा बीमारियों का खतरा बढ़ गया। आग के कारण पूरे क्षेत्र में कार्बन मोनो ऑक्साइड, नाइट्रस डाइऑक्साइड जैसे प्रदूषण फैलाने वाले 2.5 पी.एम. के कण उत्सर्जित होने लगे। जैसा कि हम जानते ही हैं अमेज़ॉन के वनों को पृथ्वी के फेफड़े कहा जाता है। जहाँ पूरी पृथ्वी की 20% से भी अधिक ऑक्सीजन उत्सर्जित होती है। दक्षिणी अमेरिका के 1.4 अरब एकड़ क्षेत्र वाले ये वर्षा वन ब्राज़ील समेत 9 देशों में फैले हैं।

प्रश्न 1. दावानल किसे कहते हैं?

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| क) पानी में लगी आग को | ख) जंगल में लगी आग को  |
| ग) घर में लगी आग को   | घ) कबाड़ में लगी आग को |

प्रश्न 2. धरती के फेफड़े, ..... कहा गया है।

- |                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| क) ऑस्ट्रेलिया के जंगलों को | ख) रूस के जंगलों को  |
| ग) अमेज़ॉन के जंगलों को     | घ) भारत के जंगलों को |

प्रश्न 3. जंगल में लगने वाली आग से कई वन्य प्रजातियाँ विलुप्त होने के कगार पर आ गई हैं। ऐसी किसी अन्य प्रजाति का नाम बताइए जो आज पूर्ण रूप से विलुप्त हो चुकी है।

प्रश्न 4. क्या ऑस्ट्रेलिया के जंगलों की आग अमेरिका के जंगलों तक पहुंच सकती है? कारण सहित उत्तर दें।

प्रश्न 5. निम्नलिखित शब्दों को व्यवस्थित कर, एक सार्थक वाक्य बनाइए-

आकर्षण का /ऑस्ट्रेलिया / मुख्य केंद्र है/ सिडनी /का एक शहर/ पर्यटकों के

क्रम संख्या	दक्षता	प्रकार	संज्ञानात्मक स्तर
1	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	सरल
2	सूचना की पुनःप्राप्ति	बहुविकल्पीय	सरल
3	व्यापक समझ	तथ्यात्मक	सरल
4	व्यापक समझ	तथ्यात्मक	औसत
5	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत

उत्तरमाला :

- 1 Full credit : ख) जंगल में लगी आग को  
No credit : अन्य या गलत उत्तर
- 2 Full credit : ग) अमेजन के जंगलों को  
No credit : अन्य या गलत उत्तर
- 3 Full credit : डायनासोर  
No credit : अन्य या गलत उत्तर
- 4 Full credit : अलग-अलग महाद्वीप होने के कारण नहीं पहुँच सकती।  
No credit : अन्य या गलत उत्तर
- 5 Full credit : ऑस्ट्रेलिया का एक शहर सिडनी पर्यटकों के आकर्षण का मुख्य केंद्र है।  
No credit : अन्य या गलत उत्तर



स्त्रोत : पत्रिका/समाचार पत्र/ इंटरनेट/ स्वरचित	कक्षा - 6	प्रतिमान - 7
पाठ का प्रकार - गद्यांश	उप विषय : खेल खेल में	
सीखने के प्रतिफल :		
<ul style="list-style-type: none"><li>विभिन्न प्रकार की ध्वनियों (जैसे- बारिश, हवा, रेल, बस, फेरीवाला आदि) को सुनने के अनुभव, किसी वस्तु के स्वाद आदि के अनुभव को अपने दिल से मौखिक/सांकेतिक भाषा में प्रस्तुत करते हैं।</li><li>सुनी, देखी गई बातों, जैसे-स्थानीय सामाजिक घटनाओं कार्यक्रमों और गतिविधियों पर बेझिझक बात करते हैं और प्रश्न करते हैं।</li><li>किसी पाठ्यवस्तु की बारीकी से जाँच करते हुए उसमें किसी विशेष बिंदु को खोजते हैं, अनुमान लगाते हैं, निष्कर्ष निकालते हैं।</li></ul>		

#### प्रतिमान - 7

#### खेल खेल में :

हमारे जीवन में खेलों का बहुत महत्व है। इससे हमें अनेक लाभ हैं। खेलों का सबसे बड़ा लाभ तो यह है कि ये हमारी मांसपेशियों को सुदृढ़ करते हैं, शरीर के विषैले पदार्थों को पसीने के रूप में बाहर निकालते हैं, रक्त को शुद्ध करते हैं तथा शरीर में रक्त संचार को बढ़ाते हैं। इन से शरीर को ऑक्सीजन अधिक मात्रा में प्राप्त होती है और शरीर में स्फूर्ति आती है। शरीर बलवान बनता है, पैर मजबूत होते हैं, और अनावश्यक मोटापा कम होता है जिससे शरीर की बीमारियों से रक्षा होती है। खेलने से जठराग्नि प्रज्वलित होती है और भूख खुलकर लगती है तथा पाचन क्रिया सुदृढ़ होती है।

खेलों से मनुष्य में कई चारित्रिक गुणों का भी विकास होता है। टीम बनाकर खेले जाने वाले खेलों जैसे : हॉकी, फुटबॉल आदि में कुशल खेल साथी खिलाड़ियों को छोटे-छोटे पास देकर खेलना माना जाता है। इससे खिलाड़ियों में एक दूसरे के प्रति सहयोग की भावना बढ़ती है। इसी प्रकार खेल में व्यक्ति का प्राथमिक लक्ष्य जीत प्राप्त करना होता है। एक-एक रन, गोल, अंक के लिए खिलाड़ी अपनी पूरी शक्ति लगा देते हैं। इस भावना का जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी लाभ मिलता है। व्यक्ति प्रत्येक कार्य में सफलता प्राप्त करना ही जीवन का लक्ष्य मान लेता है और

उसके लिए तन मन धन से प्रयास करता है। अतः कहा जा सकता है कि खेल अच्छा व्यक्तित्व रचते हैं।

प्रश्न (1) खेलों से लाभ के लिए इनमें से कौन सा विकल्प सही है ?

क) शरीर की मांसपेशियों का दृढ़ होना

ख) रक्त अशुद्ध होना

ग) शरीर मोटा होना

घ) रक्त संचार में वृद्धि होना

1) क, ख

2) ख, ग

3) क, घ

4) ग, घ

प्रश्न 2. खेलों से शरीर को ऑक्सीजन अधिक मात्रा में मिलती है -

क) मांसपेशियां दृढ़ हो जाने के कारण

ख) विषैले पदार्थों का पसीने के रूप में बाहर निकल जाने के कारण

ग) खेलते समय श्वसन प्रक्रिया तीव्र हो जाने के कारण

घ) शरीर में स्फूर्ति आ जाने के कारण

प्रश्न 3. जठराग्नि से तात्पर्य है -

क) पेट में उत्पन्न होने वाली अग्नि

ख) जंगलों में उत्पन्न होने वाली अग्नि

ग) रसोई घर में भोजन बनाने के लिए प्रयोग किए जाने वाली अग्नि

घ) भट्ठी में चलने वाली अग्नि

प्रश्न 4. खेलों में कौन से चारित्रिक गुणों का विकास नहीं होता?

क) टीम बनाकर एक साथ खेलना    ख) खेल को खेल की भावना से खेलना

ग) परस्पर सहयोग करना

घ) कोई भी तरीका अपनाकर जीतने की कोशिश करना

प्रश्न 5. रिक्त स्थान भरने के लिए कौन सा विकल्प उचित है?

खेलों से मनुष्य को कई लाभ हैं । चारित्रिक गुणों का 1).....होता है । 2).....की भावना बढ़ती है। लक्ष्य के लिए संघर्ष करने की 3) .....मिलती है। शरीर 4) ..... होता है।

क) विकास, पतन, असहयोग, लक्ष्य

ख) विकास, सहयोग, ताकत, स्वस्थ

ग) वैमनस्य, बीमार, मोटापा, संघर्ष

घ) पतन, सहयोग, स्वास्थ्य, ताकत

क्रम संख्या	दक्षता	प्रकार	संज्ञानात्मक स्तर
1	सूचना की पुनःप्राप्ति	बहुविकल्पीय	सरल
2	सूचना की पुनःप्राप्ति	बहुविकल्पीय	सरल
3	व्यापक समझ	तथ्यात्मक	सरल
4	व्यापक समझ	तथ्यात्मक	औसत
5	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत

उत्तरमाला :

1 Full credit : 3) क, घ

No credit : अन्य या गलत उत्तर

2 Full credit : घ) शरीर में स्फूर्ति आ जाने के कारण

No credit : अन्य या गलत उत्तर

3 Full credit : क) पेट में उत्पन्न होने वाली अग्नि

No credit : अन्य या गलत उत्तर

4 Full credit : घ) कोई भी तरीका बनाकर जीतने की कोशिश करना

No credit : अन्य या गलत उत्तर

5 Full credit : ख) विकास, सहयोग, ताकत, स्वस्थ

No credit : अन्य या गलत उत्तर

स्त्रोत : पत्रिका/समाचार पत्र/ इंटरनेट/ स्वरचित	कक्षा - 7	प्रतिमान - 8
पाठ का नाम - विजय रथ		
सीखने के प्रतिफल :		
<ul style="list-style-type: none"><li>• किसी सामग्री को पढ़ते हुए लेखन द्वारा रचना के परिप्रेक्ष्य में कहे गए विचार को समझकर और अपने अनुभवों के साथ उसकी संगति, सहमति या असहमति के संदर्भ में अपने विचार अभिव्यक्त करते हैं।</li><li>• सरसरी तौर पर किसी पाठ्यवस्तु को पढ़कर उसकी उपयोगिता के बारे में बताते हैं।</li><li>• पढ़ी गई सामग्री पर चिंतन करते हुए बेहतर समझ के लिए प्रश्न पूछते हैं।</li></ul>		

### प्रतिमान - 8

#### विजय रथ :

संघर्ष के मार्ग में अकेले ही चलना पड़ता है। कोई बाहरी शक्ति आपकी सहायता नहीं करती है। परिश्रम, दृढ़ इच्छा, शक्ति व लगन आदि मानवीय गुण व्यक्ति को संघर्ष करने और जीवन में सफलता प्राप्त करने का मार्ग प्रशस्त करते हैं। दो महत्वपूर्ण तथ्य स्मरणीय हैं- प्रत्येक समस्या अपने साथ संघर्ष लेकर आती है और प्रत्येक संघर्ष के गर्भ में विजय निहित रहती है। एक अध्यापक ने पढ़ाई छोड़ने वाले अपने छात्रों को यह संदेश दिया था - तुम्हें जीवन में सफल होने के लिए समस्याओं से संघर्ष करने का अभ्यास करना होगा। हम कोई भी कार्य करें, सर्वोच्च शिखर पर पहुँचने का संकल्प लेकर चलें। सफलता हमें कभी निराश नहीं करेगी। समस्त ग्रंथों और महापुरुषों के अनुभवों का निष्कर्ष यह है कि संघर्ष से डरना अथवा उससे विमुख होना अहितकर है, मानव धर्म के प्रतिकूल है और अपने विकास को अनावश्यक रूप से बाधित करना है। आप जागिए, उठिए दृढ़-संकल्प एवं साहस के साथ संघर्ष रूपी विजय रथ पर चढ़िए और अपने जीवन के विकास की बाधाओं रूपी शत्रुओं पर विजय प्राप्त कीजिए।

प्रश्न 1. मनुष्य को संघर्ष करने और जीवन में सफलता प्राप्त करने का मार्ग प्रशस्त करते हैं-

- (i) निर्भीकता, साहस, परिश्रम
- (ii) परिश्रम, लगन, आत्मविश्वास
- (iii) साहस, दृढ़ इच्छाशक्ति, परिश्रम

(iv) परिश्रम, दृढ़ इच्छाशक्ति व लगन

प्रश्न 2. प्रत्येक समस्या अपने साथ लेकर आती है-

(i) संघर्ष      (ii) कठिनाइयाँ      (iii) चुनौतियाँ      (iv) सुखद परिणाम

प्रश्न 3. समस्त ग्रंथों और अनुभवों का निष्कर्ष है-

(i) संघर्ष से डरना या विमुख होना अहितकर है।

(ii) मानव-धर्म के प्रतिकूल है।

(iii) अपने विकास को बाधित करना है।

(iv) उपर्युक्त सभी

प्रश्न 4. 'मानवीय' शब्द में मूल शब्द और प्रत्यय है -

(i) मानवी+य      (ii) मानव+ईय      (iii) मानव+नीय      (iv) मानव+गया

प्रश्न 5. संघर्ष रूपी विजय रथ पर चढ़ने के लिए आवश्यक है-

(i) दृढ़संकल्प, निडरता और धैर्य      (ii) दृढ़ संकल्प, उत्साह एवं साहस

(iii) दृढ़ संकल्प, आत्मविश्वास और साहस      (iv) दृढ़ संकल्प, उत्तम चरित्र एवं साहस

क्रम संख्या	दक्षता	प्रकार	संज्ञानात्मक स्तर
1	सूचना की पुनःप्राप्ति	बहुविकल्पीय	सरल
2	सूचना की पुनःप्राप्ति	बहुविकल्पीय	सरल
3	सूचना की पुनःप्राप्ति	बहुविकल्पीय	सरल
4	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत
5	सूचना की पुनःप्राप्ति	बहुविकल्पीय	सरल

उत्तरमाला :

- 1 Full credit : iv) परिश्रम, दृढ़ इच्छाशक्ति व लगन  
No credit : अन्य या गलत उत्तर
- 2 Full credit : i) संघर्ष  
No credit : अन्य या गलत उत्तर
- 3 Full credit : iv) उपर्युक्त सभी  
No credit : अन्य या गलत उत्तर
- 4 Full credit : iv) मानव+ईय  
No credit : अन्य या गलत उत्तर
- 5 Full credit : ii) दृढ़ संकल्प उत्साह एवं साहस  
No credit : अन्य या गलत उत्तर

स्त्रोत : पत्रिका/समाचार पत्र/ इंटरनेट/ स्वरचित	कक्षा - 10	प्रतिमान - 9
पाठ का नाम - मार्गदर्शक पागी		
सीखने के प्रतिफल :		
<ul style="list-style-type: none"><li>भाषा-साहित्य की बारीकियों पर चर्चा करते हैं जैसे विशिष्ट शब्द-वाक्य-शैली-संरचना आदि।</li><li>प्राकृतिक एवं सामाजिक मुद्दों, घटनाओं के प्रति अपनी प्रतिक्रिया को बोल कर/लिखकर व्यक्त करते हैं।</li></ul>		

### प्रतिमान - 9

#### मार्गदर्शक पागी :

सन 1971 भारत युद्ध जीत चुका था, जनरल मानेक शॉ ढाका में थे। आदेश दिया कि पागी को बुलवाओ, डिनर आज उसके साथ करूंगा। हेलीकॉप्टर भेजा गया। हेलीकॉप्टर पर सवार होते समय पागी की एक थैली नीचे रह गई, जिसे उठाने के लिए हेलीकॉप्टर वापस उतारा गया था। अधिकारियों ने नियमानुसार हेलीकॉप्टर में रखने से पहले थैली खोलकर देखी तो दंग रह गए, क्योंकि उसमें दो रोटी, प्याज और बेसन का एक पकवान (गाठिया) भर था। डिनर में एक रोटी सेम साहब ने खाई एवं दूसरी पागी ने। उत्तर गुजरात के सुई गांव अंतर्राष्ट्रीय सीमा क्षेत्र की एक बॉर्डर पोस्ट को रणछोड़ दास पोस्ट नाम दिया गया। यह पहली बार हुआ कि किसी आम आदमी के नाम पर सेना की कोई पोस्ट हो, साथ ही उसकी मूर्ति भी लगाई गई हो। पागी यानि 'मार्गदर्शक' वो व्यक्ति जो रेगिस्तान में रास्ता दिखाएं 'रणछोड़ दास रबारी' को जनरल सैम मानेकशॉ इसी नाम से बुलाते थे।

गुजरात के बाँसकांठा जिले के पाकिस्तान सीमा से सटे गांव पेथापुर गथड़ो के थे रणछोड़ दास। भेड़ बकरी पालन का काम करते थे। जीवन में बदलाव तब आया जब उन्हें 58 वर्ष की आयु में बनासकांठा के पुलिस अधीक्षक वनराज सिंह झाला ने उन्हें पुलिस के मार्गदर्शक के रूप में रख लिया। हुनर इतना कि ऊंट के पैरों के निशान देखकर बता देते थे कि उस पर कितने आदमी सवार है। इंसानी पैरों के निशान देखकर वजन से लेकर उम्र तक का अंदाजा लगा लेते थे। कितनी देर पहले का निशान है तथा कितनी दूर होगा सब एकदम सटीक आकलन जैसे कोई कंप्यूटर गणना कर रहा हो।

1965 युद्ध के आरंभ में जब पाकिस्तान ने भारत के गुजरात में कच्छ सीमा स्थित विंधकोट पर कब्जा कर लिया। इस मुठभेड़ में लगभग 100 भारतीय सैनिक हत हो गए थे। सैनिक



सहायता का पहुंचना जरूरी था। तीन दिन का समय लग सकता था। तब पागी की सहायता से सेना 12 घंटे पहले मंजिल पर पहुंच गई थी। इनकी सहायता से ही छिपे हुए पाकिस्तानी सैनिकों को पकड़ने में सेना को सफलता मिली। 1971 युद्ध में सेना के मार्गदर्शन के साथ-साथ गोला बारूद पहुंचवाना भी पागी के काम का हिस्सा था। पागी को तीन सम्मान भी मिले। 1965 व 1971 युद्ध में उनके योगदान के लिए संग्राम पदक, पुलिस पदक व समर सेना पदक।

27 जून 2008 को सैम मानिक शॉ की मृत्यु हुई तथा 2009 में पागी ने भी सेना से स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति ले ली। तब पागी की उम्र 108 वर्ष थी। सन् 2013 में 112 वर्ष की आयु में पागी का निधन हो गया।

प्रश्न 1. भारत देश के किन राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेश की सीमा पाकिस्तान देश के साथ लगती है?

क) जम्मू कश्मीर, पंजाब, राजस्थान, गुजरात

ख) पंजाब, हरियाणा, राजस्थान, महाराष्ट्र

ग) जम्मू-कश्मीर, दिल्ली, हरियाणा, उत्तर प्रदेश

घ) राजस्थान, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, पंजाब

प्रश्न 2. पागी की कौन-सी ऐसी विशेषता थी, जिस कारण उन्हें सेना में काम मिला?

प्रश्न 3. रणछोड़ दास के जीवन में परिवर्तन कब आया?

क) सर मानेक शॉ द्वारा खाने पर बुलाया जाने पर

ख) पुलिस अधीक्षक द्वारा मार्गदर्शन के रूप में रखने पर

ग) हेलीकॉप्टर से बांग्लादेश के लिए जाने पर

घ) युद्ध में भारतीय सेना की सहायता करने पर

प्रश्न 4. पागी ने ऐसी क्या सहायता की कि सेना समय से पहले मंजिल पर पहुंच गई?

क) पाकिस्तानी सेना के छिपे होने का सटीक अनुमान लगाना

ख) ऊंट के पैरों के निशान का अनुमान

ग) उचित दूरी पर रेत पर बने निशानों से अनुमान

घ) कंप्यूटर में गणना करने के कारण

प्रश्न 5. अपनी इच्छा से किसी नौकरी को छोड़ना \_\_\_\_\_

क) सेवानिवृत्ति

ख) निवृत्ति

ग) जीवन वृत्ति

घ) स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति

क्रम संख्या	दक्षता	प्रकार	संज्ञानात्मक स्तर
1	व्यापक समझ	व्यापक समझ	औसत
2	सूचना की पुनःप्राप्ति	व्यापक समझ	सरल
3	सूचना की पुनःप्राप्ति	व्यापक समझ	सरल
4	सूचना की पुनःप्राप्ति	व्यापक समझ	सरल
5	व्यापक समझ	व्यापक समझ	सरल

उत्तरमाला :

1 Full credit : क) जम्मू कश्मीर, पंजाब, राजस्थान, गुजरात

No credit : अन्य या गलत उत्तर

2 Full credit : ठीक आकलन व गणना के कारण

No credit : अन्य या गलत उत्तर

3 Full credit : ख) पुलिस अधीक्षक द्वारा मार्गदर्शक के रूप में रखने पर

No credit : अन्य या गलत उत्तर

4 Full credit : क) पाकिस्तानी सेना के छिपे होने का सटीक अनुमान लगाना

No credit : अन्य या गलत उत्तर

5 Full credit : घ) स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति

No credit : अन्य या गलत उत्तर

स्त्रोत : पत्रिका/समाचार पत्र/ इंटरनेट/ स्वरचित	कक्षा - 9	प्रतिमान - 10
पाठ का प्रकार - व्यंग्य	उप विषय - समझौता	
सीखने के प्रतिफल :		
<ul style="list-style-type: none"><li>दूसरों द्वारा कही जा रही बातों को धैर्य से सुनकर उन्हें समझते हुए अपनी स्पष्ट राय व्यक्त करते हैं।</li><li>अपने परिवेश की समस्याओं पर प्रश्न तथा साथियों से बातचीत/चर्चा करते हैं।</li><li>सभी विद्यार्थी अपनी भाषाओं की संरचना से हिंदी की समानता और अंतर को समझते हैं।</li></ul>		

### प्रतिमान - 10

#### समझौता :

अगर दो साइकिल सवार सड़क पर एक-दूसरे से टकराकर गिर पड़े तो उनके लिए यह लाजमी हो जाता है कि वे उठकर सबसे पहले लड़े, फिर धूल झाड़ें। यह पद्धति इतनी मान्यता प्राप्त कर चुकी है कि गिरकर न लड़ने वाला साइकिल सवार बुजदिल माना जाता है, क्षमाशील संत नहीं।

एक दिन दो साइकिलें बीच सड़क पर भिड़ गईं। उनके सवार जब उठे तो एक-दूसरे को ललकारा, "अंधा है क्या ? दिखता भी नहीं।"

दूसरे ने जवाब दिया, 'गलत 'साइड' से चलेंगे और आंखें दिखाएंगे।'

पहले ने गाली का बदला उससे बड़ी गाली से चुका कर ललकारा, 'जबान संभाल कर बोलना, अभी खोपड़ी फोड़ दूंगा।'

दूसरे ने सिर को और ऊंचा करके जवाब दिया, 'अरे, तू क्या खोपड़ा फोड़ेगा मैं एक हाथ दूंगा तो कनपटा फूट जाएगा।'

और वे दोनों एक-दूसरे का सिर फोड़ने के लिए उलझने ही वाले थे कि अचानक एक आदमी उन दोनों के बीच में आ गया और बोला, 'अरे देखो भाई, मेरी एक बात सुन लो, फिर लड़ लेना। देखो, तुम इसका सिर फोड़ना चाहते हो, और तुम इसका! मतलब कुल मिलाकर इतना ही हुआ कि दोनों के सिर फूट जाएं तो दोनों को संतोष हो जाए। तो ऐसा करो भैया, दोनों जाकर उस बिजली के खंभे से सिर फोड़ लो और लड़ाई बंद कर दो।'

बात कुछ ऐसा असर कर गई कि भीड़ हंस दी और वे दोनों ही हंसी रोक नहीं पाए। उनका समझौता संपन्न हो गया।

प्रश्न 1. प्रस्तुत कहानी किस शैली में लिखी गई है?

क) व्यंग्यात्मक शैली

ख) स्मरण शैली

ग) डायरी लेखन

घ) निबंध लेखन

प्रश्न 2. दोहा

आवत गारी एक है, उलटत हुई अनेक।

कहि कबीर नहीं उलटिए, वही एक की एक॥

i) कबीर जी कहते हैं कि गालियों का उलट कर उत्तर नहीं देना चाहिए

ii) जब गाली आती है तब वह एक ही होती है

iii) ऐसा करने से वह एक ही रहेगी और स्वतः ही नष्ट हो जाएगी

iv) उसके उलट कर उत्तर देने से वह कई रूप ले लेती है अर्थात् गालियों का सिलसिला शुरू हो जाता है।

प्रस्तुत दोहे के अर्थ (क्रमानुसार) का सही विकल्प चयनित करें

क) i ख) iv ग) iii घ) ii

क) ii ख) iv ग) i घ) iii

क) iii ख) i ग) iv घ) ii

क) ii ख) iv ग) i घ) iii

प्रश्न 3. कई बार हमारे दोस्तों या अनजान के साथ तकरार हो जाती है। इसका मुख्य कारण क्या हो सकता है?

क) द्वेष

ख) घृणा

ग) क्रोध

घ) अहं

प्रश्न 4. दिए गए शब्दों के उपयुक्त विलोम से मिलान करें।

शब्द

विलोम

i. अंधा

i. नख

ii. शिख

ii. सुलह

iii. लड़ाई

iii. पैर

iv. हाथ

iv. दृष्टिवान

क) ii ख) iv ग) iii घ) i

क) iii ख) ii ग) i घ) iv

क) i ख) iii ग) ii घ) iv

क) iv ख) i. ग) ii घ) iii

प्रश्न 5. जब दो गुटों में झगड़ा हो जाता है तो सामान्यतः कानूनी रूप से \_\_\_\_\_ करवा दिया जाता है। सही विकल्प चुनें :

क) कैद

ख) समझौता

ग) संधि

घ) मैत्री

क्रम संख्या	दक्षता	प्रकार	संज्ञानात्मक स्तर
1	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत
2	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत
3	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत
4	व्यापक समझ	बहुविकल्पीय	औसत
5	सूचना की पुनःप्राप्ति	बहुविकल्पीय	सरल

उत्तरमाला :

- 1 Full credit : क) व्यंग्यात्मक शैली  
No credit : अन्य या गलत उत्तर
- 2 Full credit : क) ii,iv,i,iii  
No credit : अन्य या गलत उत्तर
- 3 Full credit : ग) क्रोध  
No credit : अन्य या गलत उत्तर
- 4 Full credit : क) iv,i,ii,iii  
No credit : अन्य या गलत उत्तर
- 5 Full credit : ख) समझौता  
No credit : अन्य या गलत उत्तर