


## बातचीत के लिए

1. चित्र में दी गई  जगह की सफ़ाई के बारे में आप क्या कहेंगे? 2. आपके आस-पास साफ़-सफ़ाई का ध्यान कैसे रखा जाता है? 3. साफ़-सफ़ाई का ध्यान रखना क्यों ज़रूरी है? 4. खुली हुई चीज़ें खाने से क्या नुकसान होते हैं? 5. भोजन करने से पहले हाथ धोना क्यों ज़रूरी है?


रफीक भाई फूल वाले
नमस्कार
चाय वाले
हाथ धोना जरू

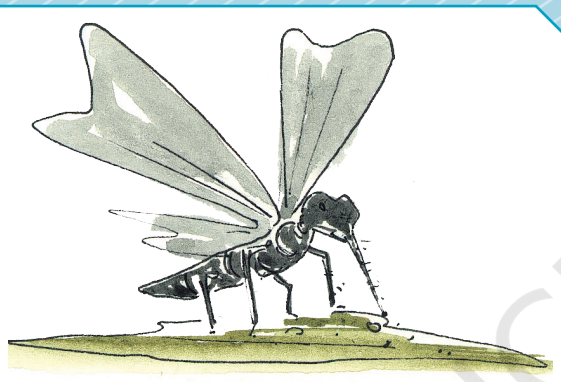
# 5 खान-पान और सेहत

## हम सीखेंगे

| उ | ऊ | ह | छ | थ | फ | फ़ | ठ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

- 100 से 1000 तक की संख्याएँ पहचानना, पढ़ना और लिखना
- इकाई, दहाई और सैकड़े के समूहों में गिनना (स्थानीय मान)
- एक अंकीय संख्याओं का गुणा करना

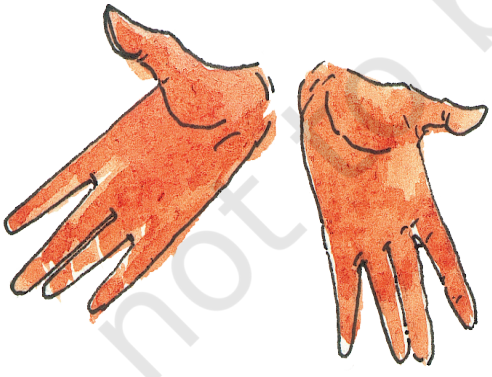
## ■ चित्र से अनुमान लगाकर पढ़िए—



मच्छर



फल



साफ़ हाथ



कूड़ा

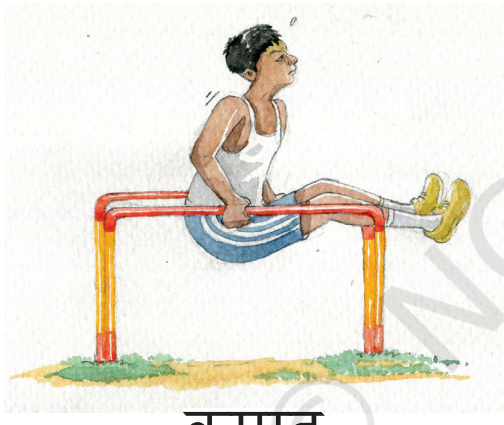
© NCERT not to be republished




दूध



दवाइयाँ



कसरत



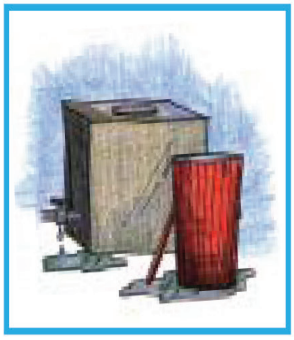
कूड़ेदान




साबुन

**शिक्षक-निर्देश**— ऊपर दिए गए शब्द और चित्र खानपान और सेहत की विषय-वस्तु से जुड़े हुए हैं। शब्द पढ़ने में सहभागियों की मदद करें। उन्हें चित्र के आधार पर अनुमान लगाने के अलावा उनके बढ़ते शब्द और अक्षर ज्ञान को इस्तेमाल करने के लिए प्रेरित करें। खान-पान, सेहत, सफ़ाई आदि के बारे में भी चर्चा करें।

© NCERT not to be republished






क्या आप मच्छरों को दावत दे रहे हैं?

# सावधान!

इनसे मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया हो सकता है!

आस-पास पानी जमा न होने दें। गड्ढों को भर दें।

पानी के बरतन, टंकी, कूलर को साफ़ रखें। हर हफ़्ते सुखाएँ।

मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।

गड्ढों में भरे पानी में मिट्टी का तेल छिड़कें।

© NCERT not to be republished

**बातचीत के लिए–**

1. क्या आपने ऐसा पोस्टर कहीं लगा हुआ देखा है?
2. इस पोस्टर में किन बातों पर ध्यान दिलाने की कोशिश की गई है?
3. ऐसे पोस्टर कौन लगाता होगा?
4. अखबारों में इस तरह के पोस्टर कौन देता होगा?
5. आपके आस-पास कितने व्यक्ति डेंगू से पीड़ित हुए? पता लगाएँ।
6. गंदगी से पनपने वाली बीमारियों के बारे में चर्चा करें।

**1. पोस्टर में से कुछ शब्द दिए गए हैं। ये किसके नाम हैं? सही का (✓) निशान लगाइए—**

| मलेरिया | डेंगू | चिकनगुनिया |
|---|---|---|

- दवाई के ☐
- मच्छरों के ☐
- बीमारी के ☐

**2. नीचे कुछ चित्र दिए गए हैं। इनमें से कहाँ-कहाँ मच्छर अंडे दे सकते हैं? दिए गए बॉक्स ☐ में सही का (✓) निशान लगाइए—**

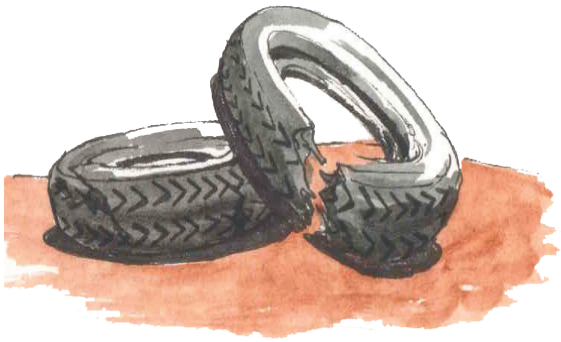




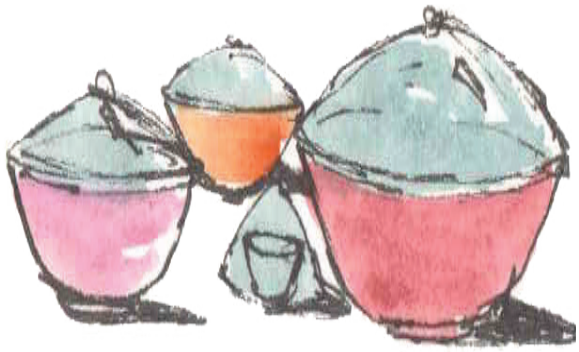
☐ गमले

☐ कूलर

© NCERT not to be republished



टूटे टायर



बंद बर्तन



चप्पल



पानी से भरे जूते



खाली डिब्बा



झूले

© NCERT not to be republished

# खान-पान

शरीर स्वस्थ रहे इसके लिए संतुलित भोजन ज़रूरी है। संतुलित भोजन यानी शरीर के लिए खान-पान की ज़रूरी चीज़ें। मौसमी फल और सब्ज़ियाँ खाने से शरीर तरोताज़ा रहता है। गाजर, मटर, टमाटर, बैंगन आदि सब्ज़ियों में तरह-तरह के रंग दिखाई देते हैं। इसी तरह फल और अनाज भी कई रंगों के होते हैं, क्योंकि अलग-अलग रंग की खान-पान की मिली-जुली चीज़ें खाना सेहत के लिए अच्छा रहता है।

नीचे तीन खाने बनाए गए हैं। एक खाने में ऋतु (गर्मी, बारिश, सर्दी) के नाम हैं। उसके आगे के खाने में इन दिनों में मिलने वाले फल और सब्ज़ियों के नाम हैं। एक खाना खाली छोड़ा गया है। इसमें आप उन फलों-सब्ज़ियों आदि के नाम लिखें जो इन दिनों में आप खाते हैं।

| ऋतु | सब्ज़ी, अनाज और फल | जो आप खाते हैं |
|---|---|---|
| गर्मी | ककड़ी, खीरा, तरबूज़, खरबूजा, आम, अंगूर। | |
| बारिश | मूँगफली, बाजरा, ज्वार, मक्का, मूँग, केला। | |
| सर्दी | चना, गेहूँ, मटर, मूली, बथुआ। | |

**बारिश में कच्ची मूँगफली और सर्दियों में गेहूँ की बालें और हरे चने आग में भूनकर खाने का स्वाद ही कुछ और होता है।**

**खानपान को लेकर कुछ घरेलू तरीके हैं जो अपनाए जाने चाहिए—**

- सब्ज़ियों को काटने से पहले धोएँ। काटने के बाद धोने से उनके पोषक तत्व कम हो जाते हैं।
- गुड़ और मूँगफली को कूटकर गुड़पट्टी बनाई जाती है।
- तिल और गुड़ को कूटकर तिल के लड्डू बनाकर खाए जा सकते हैं। सर्दियों में यह खाना सेहत के लिए फ़ायदेमंद रहता है।
- चना, मूँग जैसे अनाजों को अंकुरित करके खाना सेहत के लिए फ़ायदेमंद होता है।
- आटे में खमीर आने से वह ज़्यादा गुणकारी हो जाता है।

© NCERT not to be republished

## ■ पढ़िए और अक्षर लिखिए—






# उ

आज नगद, कल उधार  उस्तरा



उल्लू

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| उलझना | उपज | उचकना | उलटना | उपचार |
| उसका | उफ़ान | उर्स | उड़ना | उतरना |

© NCERT not to be republished

## ■ चित्र देखिए और शब्द लिखिए—

# 49





**शिक्षक-निर्देश**— शब्द पढ़ने में सहभागियों की मदद करें, उनसे अक्षर लिखवाएँ। दी गई जगह पर चित्र का नाम लिखवाएँ।

© NCERT not to be republished

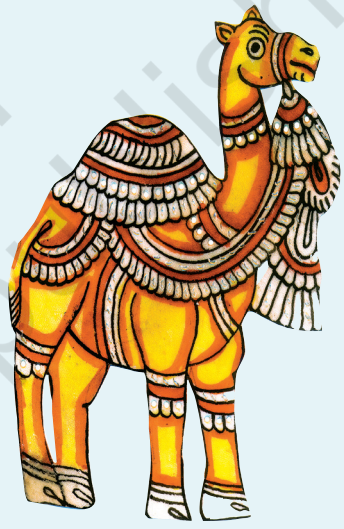
## ■ पढ़िए और अक्षर लिखिए—

# ऊ









कुछ ऊँट ऊँचा, कुछ पूँछ ऊँची,
कुछ ऊँचे ऊँट की पीठ ऊँची

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ऊँचा | ऊसर | ऊँचा | प्याऊ | ऊधम |
| ऊपर | खाऊँगी | जाऊँगा | ऊँघना | खाऊँगा |

© NCERT not to be republished

## ■ चित्र देखिए और शब्द लिखिए—



**शिक्षक-निर्देश**— सहभागियों से 'कुछ ऊँट ऊँचा' वाले वाक्य को बार-बार बुलवाने का प्रयास करें।

© NCERT not to be republished

## ■ पढ़िए और अक्षर लिखिए—

ह

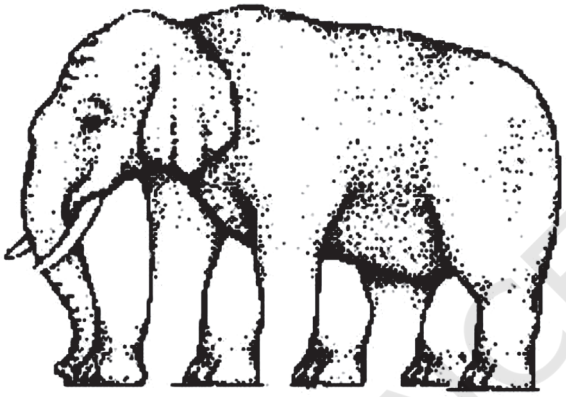


होली के दिन रंगों से रंग मिल जाते हैं।

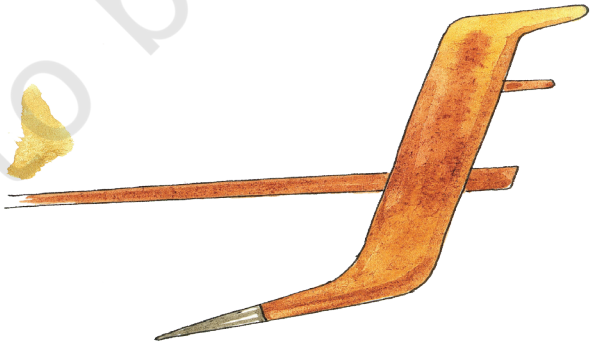
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| हम | जगह | महीना | कहो | हौसला |
| हेरा-फेरी | मशहूर | हैजा | शहर | हुदहुद |
| हुनर | हैरत | हौदी | होशियार | कोल्हू |
| गवाही | हकीम | शौहर | हैरानी | राही |

© NCERT not to be republished

## ■ चित्र देखिए और शब्द लिखिए—

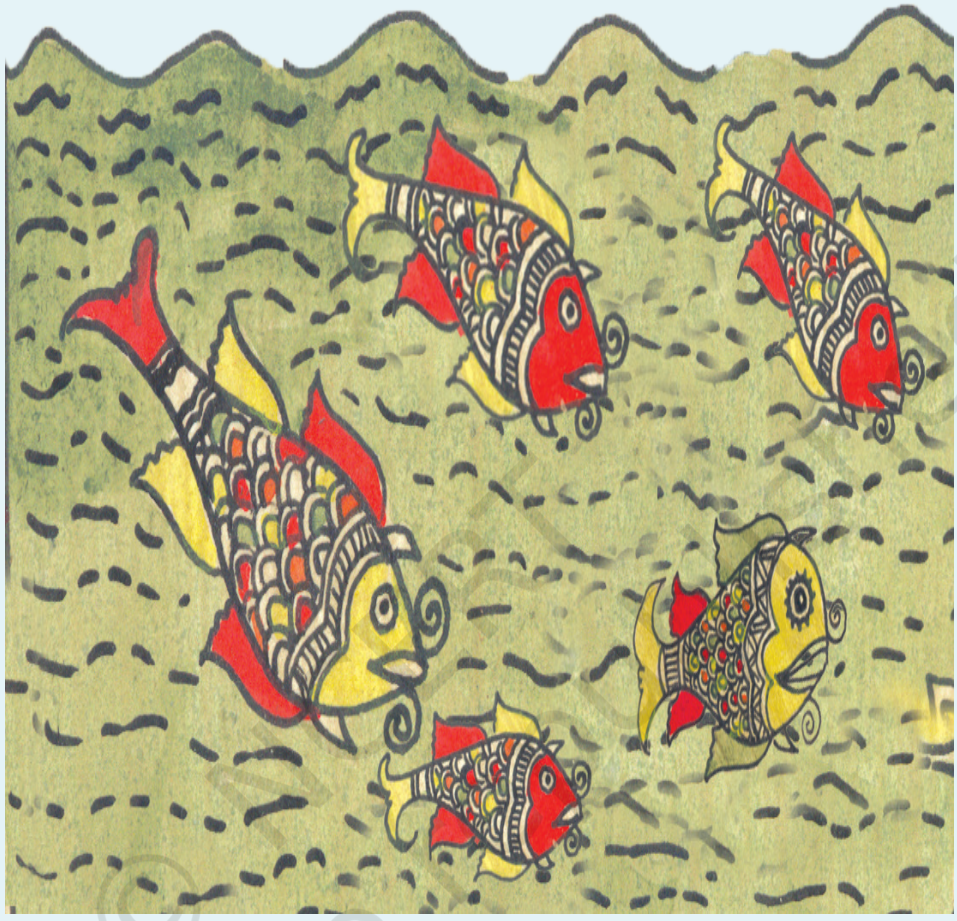






© NCERT not to be republished

## ■ पढ़िए और अक्षर लिखिए—



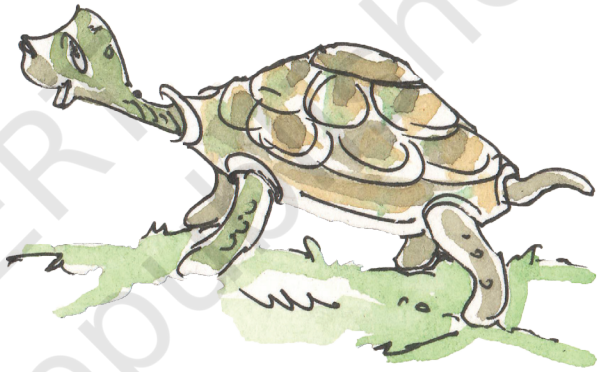
मछुआरे के जाल में सुनहरी मछलियाँ फँस गईं।

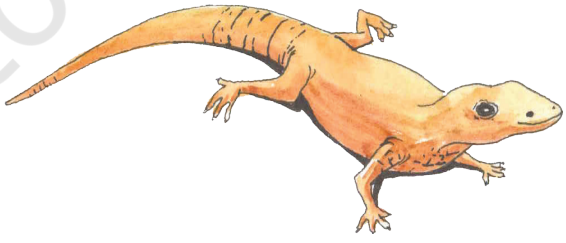
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| छत | बछड़ा | मछली | छूना | बिछौना |
| गमछा | छिलका | छुटकू | छीलना | छाप |
| पंछी | छुरी | छुआरा | छींकना | बछिया |
| छेद | छौंकना | छुपना | छीनना | छोले |

© NCERT not to be republished

## ■ चित्र देखिए और शब्द लिखिए—







© NCERT not to be republished

## ■ पढ़िए और अक्षर लिखिए—

# थ




चलो, सिनेमा देखने थियेटर चलते हैं।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| थमना | थकान | थरमस | थूकना | पोथी |
| कत्था | थिरकना | बथुआ | हथेली | थोक |
| थोड़ा | कथा | थैली | थापना | हथौड़ा |

© NCERT not to be republished

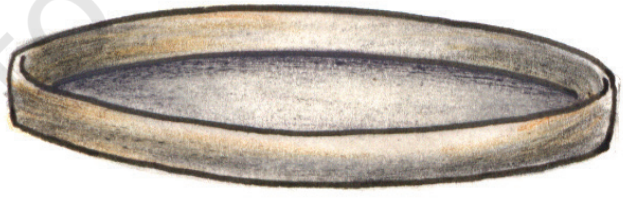




## ■ चित्र देखिए और शब्द लिखिए—







© NCERT not to be republished

## ■ पढ़िए और अक्षर लिखिए—

फ़



फ़

फागुनी, जल्दी खाओ
कुल्फ़ी पिघल रही है।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| फल | फिरकी | फागुन | फीका | फ़व्वारा |
| फ़सल | फोटो | फ़ैसला | फ़ौजी | फ़ीस |
| सफ़ाई | फूल | फ़ैशन | फुदकना | फिसलना |

© NCERT not to be republished

फ़

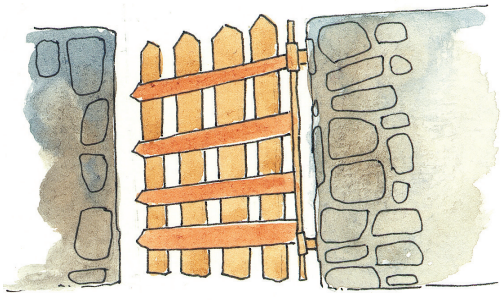
फ़

## ■ चित्र देखिए और शब्द लिखिए—









© NCERT not to be republished

**शिक्षक-निर्देश**— सहभागियों के साथ शब्द पढ़ते समय 'फ' और 'फ़' की आवाज़ के अंतर को समझाएँ।

## ■ पढ़िए और अक्षर लिखिए—

# ठ



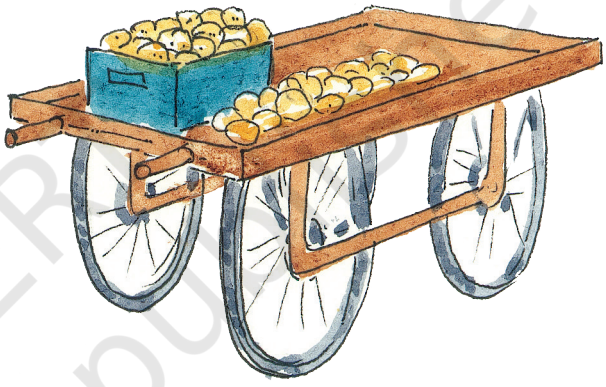
कठफोड़वा पेड़ के तने पर चोंच मार रहा है।

| | | | |
|---|---|---|---|
| ठग | काठ | ठाठ | बैठो |
| ठूँठ | ठिठकना | ठूँसना | ठुमकना |
| कठिन | गठरी | कठोर | ठहरना |
| बैठना | ठोकर | ठेस | ठौर-ठिकाना |

© NCERT not to be republished

## ■ चित्र देखिए और शब्द लिखिए—

8



60

© NCERT not to be republished

■ **नीचे कुछ शब्द दिए गए हैं। हर शब्द में शामिल अक्षरों को पहचानकर शब्दों को सही जगह पर लिखिए—**

| छतरी | फल | डर | ठोकर | हम | मछली | पाठ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | महान | डगर | छोटी | थैला | डाली | |

| ह | छ | थ | फ | ड | ठ |
|---|---|---|---|---|---|
| हम | छतरी | | | | |

**कई शब्दों में अक्षरों के जोड़े आते हैं। बॉक्स में दिए गए शब्दों को पहचान कर सही जोड़े वाले शब्द लिखिए—**

| मट्ठा | बुड्ढा | पट्टी | सस्ते | अच्छा | रफ़्तार |
|---|---|---|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| मच्छर | च्छ | _____ |
| इकट्ठा | ट्ठा | _____ |
| गड्ढा | ड्ढा | _____ |
| मिट्टी | ट्टी | _____ |
| हफ़्ता | फ़्त | _____ |
| इस्तेमाल | स्त | _____ |

© NCERT not to be republished

# संयुक्ताक्षर

- **कुछ वर्ण ऐसे होते हैं, जिनकी खड़ी पाई या डंडा हटा देने से वे आधे (स्वर रहित) हो जाते हैं, जैसे—**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| च | च् | - | बच्चा | सच्चा | कच्चा |
| न | न् | - | न्याय | धन्य | कन्या |
| प | प् | - | प्यासा | प्याज़ | प्याला |
| म | म् | - | म्यान | अम्माँ | अचम्भा |
| ल | ल् | - | बिल्ली | दिल्ली | गिल्ली |

- **क और फ वर्णों को आधा बनाने के लिए उनकी घुंडी काट दी जाती है, जैसे—**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| क | क् | - | क्या | क्यों | क्यारी |
| फ | फ् | - | फ्लू | मुफ़्त | हफ़्ता |

- **कुछ वर्णों को आधा बनाने के लिए हलन्त ( ् ) लगाया जाता है, जैसे—**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ट | ट् | - | खट्टा | चिट्ठी | मिट्टी |
| द | द् | - | गद्दा | भद्दा | रद्दी |
| ड | ड् | - | अड्डा | टिड्ढा | गड्ढा |

- **र के अन्य रूप—**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | र्म | - | गर्म | वर्षा | हर्ष |
| ^ | ट्र | - | ट्रेन | राष्ट्र | ट्रक |
| ⌒ | क्र | - | क्रोध | ध्रुव | भ्रम |

**शिक्षक-निर्देश**— स्वर रहित अक्षरों के बारे में सहभागियों को समझाएँ। 'आधा' लिखने का क्या अर्थ है? इस पर चर्चा करें। अक्षर पर र के '^ ⌒ ⌒' अलग-अलग रूप हैं, जिनका उच्चारण भिन्न प्रकार से करते हैं।

© NCERT not to be republished

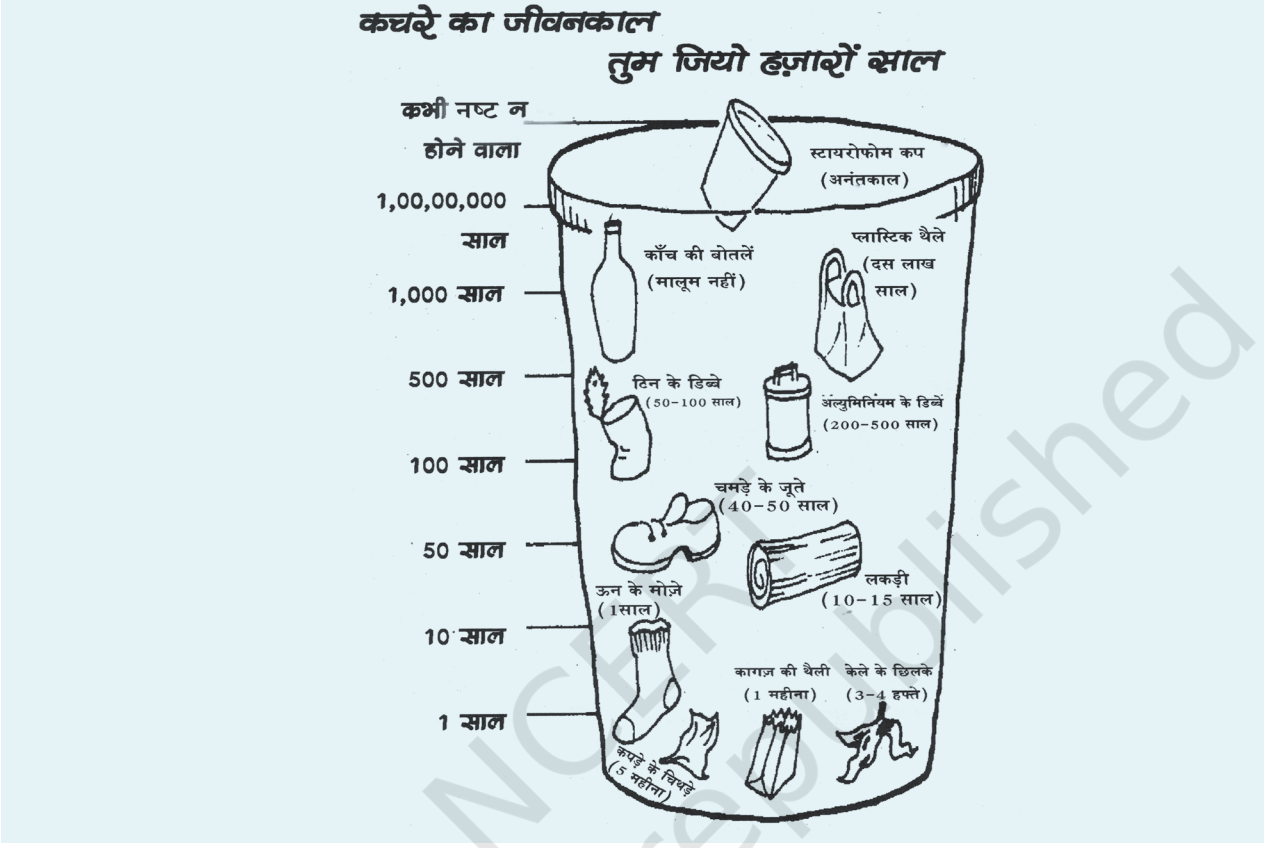
## मेरे शब्द—

© NCERT not to be republished

**शिक्षक-निर्देश**— 'खान-पान और सेहत' विषय पर बातचीत कीजिए। सहभागियों से पूछकर इस विषय से जुड़े तीन-चार शब्द लिखिए। ये शब्द उनकी अपनी भाषा के भी हो सकते हैं, जैसे— 'हैंडपंप' के लिए 'चापाकल' आदि।

## ■ कचरे का जीवनकाल

देखिए, हम जो कचरा फैलाते हैं, वह कितने समय तक नष्ट नहीं होता—




जल्दी नष्ट न होने वाला यह कचरा हमारे घर और मोहल्लों से उठा तो लिया जाता है। पर इस चित्र से हमें यह समझ आता है कि वह कचरा भले ही आँखों से दूर हो जाए, लेकिन प्रकृति को नुकसान पहुँचाता रहता है। इसका उपाय यही है कि हम कचरा कम से कम करने की कोशिश करें।

## ■ अब बताइए—

प्रश्न 1. कौन-कौन सी चीज़ें 50 सालों से कम समय में नष्ट हो जाती हैं?

प्रश्न 2. कौन-कौन सी चीज़ें कभी नष्ट नहीं होती हैं?

प्रश्न 3. कौन-सी चीज़ सबसे कम समय में नष्ट हो जाती है?

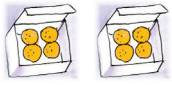
**शिक्षक-निर्देश**— सहभागियों से इस बात पर चर्चा करें कौन-कौन सी चीज़ें हमारी प्रकृति के लिए हानिकारक है। उनसे सुझाव लें कि हमें कचरे का निपटारा कैसे करना चाहिए।

© NCERT not to be republished

## ■ विद्यालय में स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर बच्चों को लड्डू के डिब्बे बाँटे गए। एक डिब्बे में चार लड्डू आ सकते हैं। आइए पता लगाते हैं कि 10 बच्चों को डिब्बे देने हैं तो कितने लड्डू चाहिए?

1 बच्चे को मिलेंगे  अर्थात 1 डिब्बा 4 लड्डुओं का
1 बार 4
1 गुणा 4
या $1 \times 4 = 4$ लड्डू

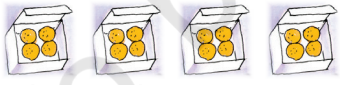
---

2 बच्चों को मिलेंगे  अर्थात 2 डिब्बे 4 लड्डुओं के
$4 + 4$
2 बार 4
2 गुणा 4
या $2 \times 4 = 8$ लड्डू

---

3 बच्चों को मिलेंगे  अर्थात 3 डिब्बे 4 लड्डुओं के
$4 + 4 + 4$
3 बार 4
3 गुणा 4
या $3 \times 4 = 12$ लड्डू

---

4 बच्चों को मिलेंगे  अर्थात 4 डिब्बे 4 लड्डुओं के
$4 + 4 + 4 + 4 = 4$ बार 4
या 4 गुणा $4 = 4 \times 4 = 16$ लड्डू

---

5 बच्चों को मिलेंगे  अर्थात 5 डिब्बे 4 लड्डुओं के
$4 + 4 + 4 + 4 + 4 = 5$ बार 4
या 5 गुणा $4 = 5 \times 4 = 20$ लड्डू

**शिक्षक-निर्देश**— किसी संख्या को बार-बार जोड़ने की संक्षिप्त प्रक्रिया को गुणा कहते हैं। सहभागियों को विभिन्न संदर्भों (जैसे कुर्सी के पैरों की संख्या) का प्रयोग करके 1 अंकीय संख्याओं के गुणन बनाने और लिखने के लिए प्रेरित करें।

© NCERT not to be republished

बताइए, 7 बच्चों को कितने लड्डू मिलेंगे?

4 + ◯ + ◯ + ◯ + ◯ + ◯ + ◯ = ◯ बार ◯

या ◯ गुणा ◯ = ◯ × ◯ = ◯ लड्डू

10 बच्चों को कितने लड्डू मिलेंगे?

4 + ◯ + ◯ + ◯ + ◯ + ◯ + ◯ + ◯ + ◯ + ◯ = ◯ बार ◯ = ◯ गुणा ◯ = ◯ × ◯ = ◯ लड्डू

■ **मोहल्ले से उठा लिए गए कचरे में से कुछ कचरे का दोबारा इस्तेमाल भी संभव है, जैसे— प्लास्टिक, काँच, कागज़ आदि। इसमें कबाड़ी वाले की अहम भूमिका होती है।**

जॉन ने घर की सफ़ाई की और सफ़ाई के बाद निकले कबाड़ को कबाड़ी वाले को बेचा। कबाड़ी वाले की रेट लिस्ट देखकर बताइए—

**कबाड़ी वाले की रेट लिस्ट**

| वस्तु | मूल्य (प्रति किलोग्राम) |
|---|---|
| अखबार | ₹ 10 |
| प्लास्टिक | ₹ 8 |
| लोहा | ₹ 20 |
| कॉपी/किताब | ₹ 8 |
| गत्ता/ गत्ते के डिब्बे | ₹ 5 |
| काँच | ₹ 4 |

**शिक्षक-निर्देश**— सहभागियों को विभिन्न संदर्भों में वस्तुएँ खरीदने या बेचने पर मूल्य का हिसाब लगाने तथा संबंधित गुणन तथ्यों को लिखने के लिए प्रेरित करें।

- 8 किलोग्राम प्लास्टिक बेचने पर कितने रुपये मिलेंगे?
- 7 किलोग्राम अखबार बेचने पर कितने रुपये मिलेंगे?
- कबाड़ी वाले के पास सबसे कम मूल्य किस वस्तु का है?

© NCERT not to be republished

■ **प्लास्टिक की थैलियों के प्रयोग को कम करने के लिए मालापुर गाँव के निवासियों ने मिलकर यह फैसला किया कि सामान लाने के लिए वे कपड़े के थैले का प्रयोग करेंगे। गाँव में थैले बाँटने के लिए उन्होंने 100–100 थैलों का एक बंडल बनाया।**

**आइए, थैले गिनें—**

| | |
|---|---|
| 1 बंडल 100 थैलों का  या 1 बार 100 या | 1× 100 = 100 थैले |
| 2 बंडल 100 थैलों के  या 2 बार 100 या | 2× 100 = 200 थैले |
| 3 बंडल 100 थैलों के  या 3 बार 100 या | 3× 100 = 300 थैले |
|  | 4 × 100 = 400 थैले |
|  | 5 × 100 = 500 थैले |
|  | 6 × 100 = 600 थैले |
|  | 7 × 100 = 700 थैले |
|  | 8 × 100 = 800 थैले |
|  | 9 × 100 = 900 थैले |
|  | 10 × 100 = 1000 थैले |

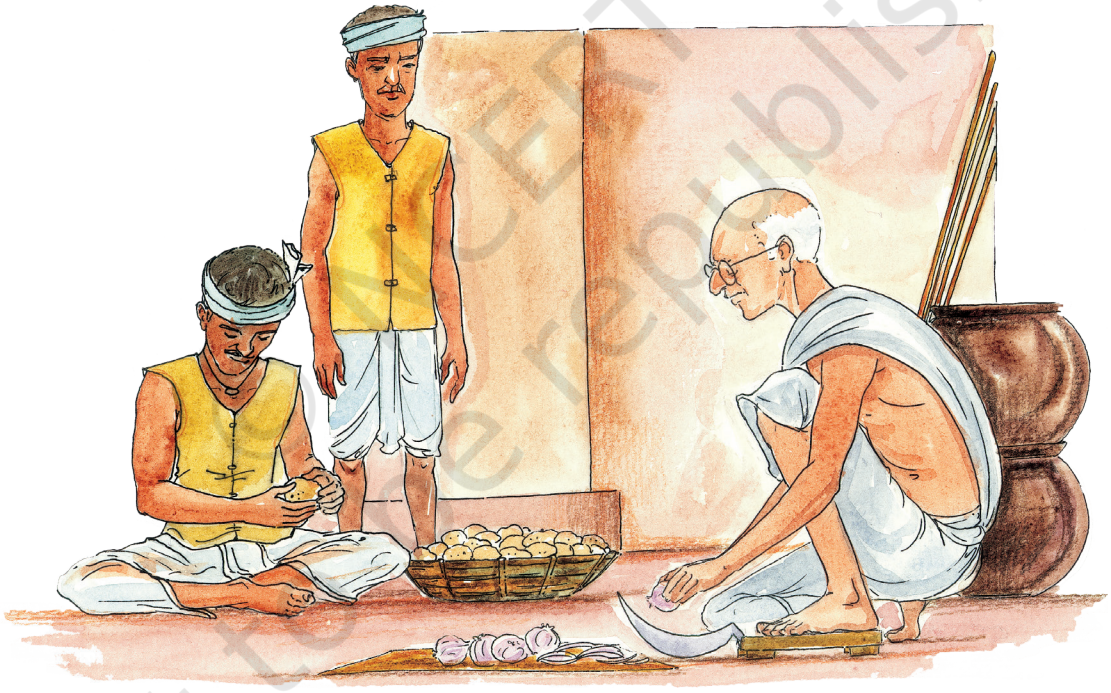
**शिक्षक-निर्देश**— सहभागियों का 100 से बड़ी संख्याओं से परिचय करवाएँ और बड़ी संख्याओं को स्थानीय मान के अनुसार सैकड़ों, दहाइयों और इकाइयों के रूप में समझने एवं लिखने के लिए प्रेरित करें। साथ ही, एक हज़ार के अभ्यास कार्य के माध्यम से आगे 5 हज़ार तक की गुणन संख्याओं का परिचय करवाएँ।

© NCERT not to be republished

## ■ मिलकर पढ़िए—

# गांधी जी के आश्रम में

कुछ वर्षों तक गांधी जी ने आश्रम के भंडार का काम सँभालने में मदद दी। सवेरे की प्रार्थना के बाद वे रसोईघर में जाकर सब्ज़ियाँ छीलते थे। रसोईघर या भंडार में अगर वे कहीं गंदगी या मकड़ी का जाला देख पाते थे तो अपने साथियों को आड़े हाथों लेते। उन्हें सब्ज़ी, फल और अनाज के पौष्टिक गुणों का ज्ञान था। एक बार एक आश्रमवासी ने बिना धोए आलू काट दिए।

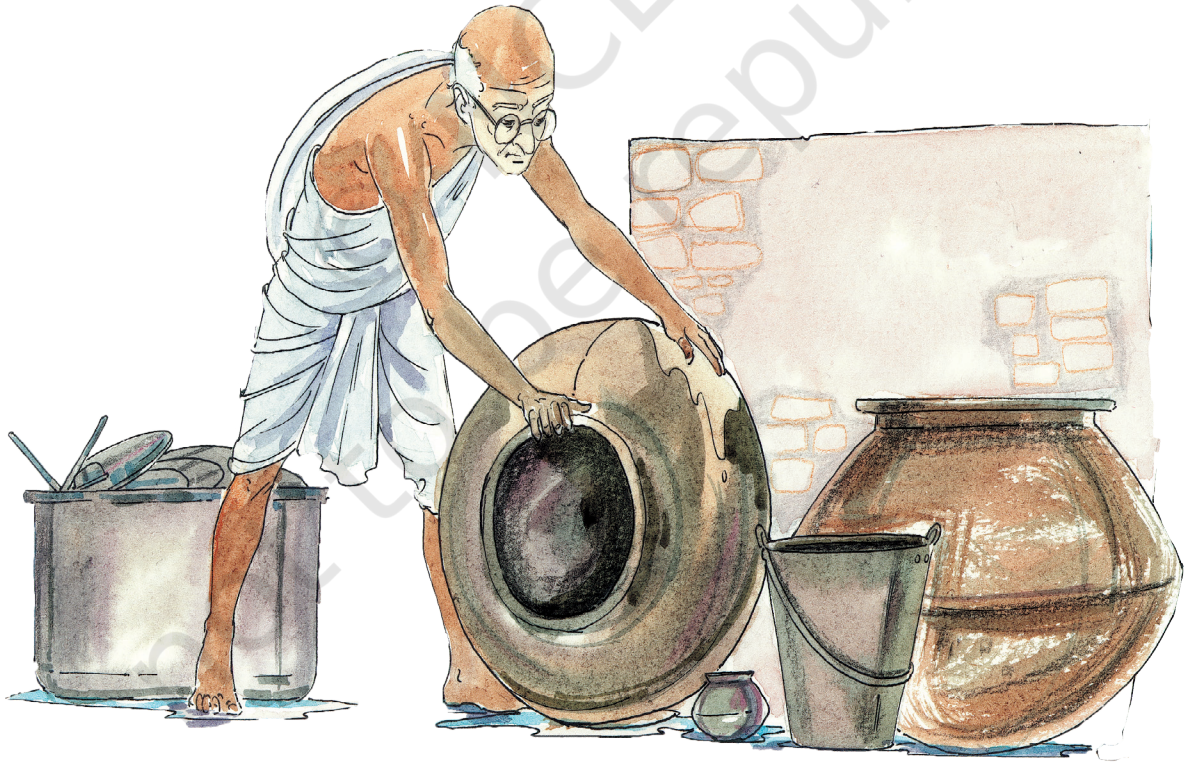


गांधी जी ने उसे समझाया कि आलू और नींबू को बिना धोए नहीं काटना चाहिए। एक बार एक आश्रमवासी को कुछ ऐसे केले दिए गए जिसके छिलके पर काले चक्ते पड़ गए थे। उसने बहुत बुरा माना। तब गांधी जी ने उसे समझाया कि ये जल्दी पच जाते हैं और तुम्हें

© NCERT not to be republished

खासतौर पर इसीलिए दिए गए हैं कि तुम्हारा हाज़मा कमज़ोर है। गांधी जी आश्रमवासियों को अक्सर स्वयं ही भोजन परोसते थे। इस कारण वे बेचारे बेस्वाद उबली हुई चीज़ों के विरुद्ध कुछ कह भी नहीं पाते थे। दक्षिण अफ़्रीका की एक जेल में वे सैकड़ों कैदियों को दिन में दो बार भोजन परोसने का कार्य भी कर चुके थे।

आश्रम का एक नियम यह था कि सब लोग अपने बरतन खुद साफ़ करें। रसोई के बरतन बारी-बारी से कुछ लोग दल बाँधकर धोते थे। एक दिन गांधी जी ने बड़े-बड़े पतीलों को साफ़ करने का काम अपने ऊपर लिया। जब तक बरतन एकदम चमकने न लगें, तब तक गांधी जी को संतोष नहीं होता था। एक बार जेल में उनको जो मददगार दिया गया था उसके काम से असंतुष्ट होकर उन्होंने बताया था कि वे खुद कैसे लोहे के बरतनों को भी माँजकर चाँदी-सा चमका देते थे।



*स्रोत— वसंत, कक्षा 6,* रा.शै.अ.प्र.प.

© NCERT not to be republished

## मेरे शब्द —

© NCERT not to be republished