# पाठ 9

# डायरी  कमर सीधी ऊपर चढ़ो ?

---

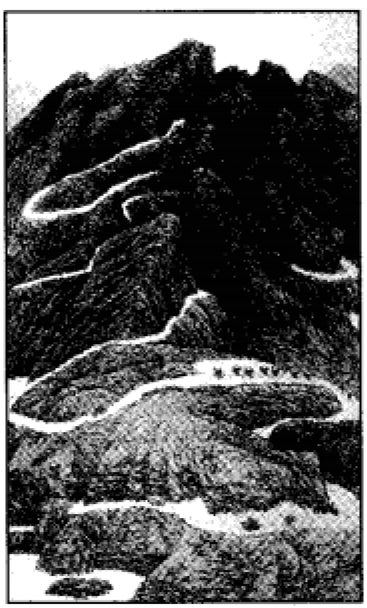
**एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 77)**

**बताओ**

**प्रश्न 1.** क्या तुमने कभी पहाड़ देखे हैं? पहाड़ों पर चढ़े हो? कब और कहाँ?
**उत्तर:** हाँ, मैं गर्मियों के छुट्टी में नैनीताल गया था। वहाँ पर बहुत सारे पहाड़ देखे।

**प्रश्न 2.** तुम एक ही बार में पैदल कितनी दूर तक चले हो? कितना चल सकते हो?
**उत्तर:** मैं एक बार दो किलोमीटर एक ही बार में चला था। मैं ढाई किलोमीटर तक चल सकता हूँ।

**प्रश्न 3.** पहाड़ पर चढ़ने के रास्ते कैसे-कैसे होते होंगे, चित्र बनाओ।
**उत्तर:**



**बताओ**

**प्रश्न 1.** ग्रुप लीडर की जिम्मेदारियों के बारे में तुम क्या सोचते हो।
**उत्तर:** ग्रुप लीडर की जिम्मेदारी अपने ग्रुप के सारे सदस्य का ध्यान रखना है। उसे देखते रहना है कि कोई सदस्य छूट न जाय या पीछे न हो जाय। उसे ये भी देखना है कि कोई सदस्य बीमार न हो जाय।

**प्रश्न 2.** अगर तुम्हें ऐसा ग्रुप लीडर चुना जाए तो तुम्हें कैसा लगेगा?
**उत्तर:** ये मेरे लिए बहुत खुशी की बात होगी।

**प्रश्न 3.** तुम्हारी कक्षा में मॉनीटर की क्या-क्या जिम्मेदारियाँ होती है?
**उत्तर:** कक्षा में मॉनीटर की कुछ जिम्मेदारियाँ होती है जैसे

- शिक्षक की अनुपस्थिति में छौत्रों को अनुशासित रखना।
- छात्रों की बात शिक्षकों तक पहुँचाना।
- कक्षा में चॉक, डास्टर लाकर रखना।

**प्रश्न 4.** क्या तुम मॉनीटर बनना पसंद करोगे? क्यों?
**उत्तर:** हाँ, मैं मॉनीटर बनना पसंद करूंगा। क्योंकि यह बहुत जिम्मेदारी का काम है। इससे आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

## एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 80)

### पता करो और लिखो।

**प्रश्न 1.** पहाड़ों पर चढ़ने के लिए किन-किन चीजों की जरूरत पड़ती है?
**उत्तर:** पहाड़ों पर चढ़ने के लिए मोटी रस्सी, लंगर, हुक, कील लगे जूते, दस्ताने, पानी की बोतल, खाने के पैकेट, ऑक्सीजन आदि चाहिए।

**प्रश्न 2.** रस्सी और हुक का इस्तेमाल किसी और चीज में होते देखा है? कहाँ?
**उत्तर:** रस्सी और हुके कुएँ से पानी खींचने में देखा है।

**प्रश्न 3.** पहाड़ी नदी पार करने के लिए हम और किन-किन चीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं?
**उत्तर:** पहाड़ी नदी पार करते समय हमें मोटी रस्सी और हुक का इस्तेमाल कर सकते हैं।

**प्रश्न 4.** पहाड़ों पर ज्यादा शक्ति की जरूरत क्यों पड़ती है?
**उत्तर:** पहाड़ों पर हम गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध चढ़ते हैं। वहाँ की सतह भी ऊँची-नीची होती है जिससे हमें पहाड़ों पर चढ़ने के लिए काफी उर्जा की जरूरत होती है।

**प्रश्न 5.** क्या तुमने कभी किसी से जोखिम भरे काम के बारे में सुना है? क्या?
**उत्तर:** हाँ, मैंने जोखिम भरे काम के बारे में अपने दोस्तों से सुना है। एक बार मेरे एक दोस्त ने पानी में डूबते हुए एक बच्चे को बचाया था।

**प्रश्न 6.** क्या तुमने कभी कोई हिम्मत भरा काम किया है? यदि हाँ तो अपनी कक्षा में सुनाओ। उसे अपने शब्दों में लिखों।

**उत्तर:** एक बार मैं स्कूल जा रहा था। एक बच्चा गिर कर जख्मी हो गया था। मैंने उसे रिक्शे से हॉस्पिटल पहुँचा दिया।

## एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 81)

**बताओ।**

**प्रश्न 1.** क्या तुम पेड़ पर चढ़े हो? कैसा लगा?
**उत्तर:** हाँ, मैं अपने गाँव में अमरूद के पेड़ पर चढ़ा था। मैं थोड़ा डर गया लेकिन मजा बहुत आया।

**प्रश्न 2.** पेड़ पर चढ़ते हुए तुम्हें डर लगा या नहीं? क्या कभी गिरे भी?
**उत्तर:** पेड़ पर चढ़ने में मुझे थोड़ा डर लगा लेकिन मैं कभी गिरा नहीं।

**प्रश्न 3.** क्या तुमने कभी किसी को छोटी दीवारों पर चढ़ते देखा है? दीवार पर चढ़ने और चट्टान पर चढ़ने में तुम्हें क्या अंतर लगता है?
**उत्तर:** हाँ, मैंने कई बच्चों को दीवार पर चढ़ते देखा है। दीवार पर चढ़ना बहुत आसान है, जबकि चट्टान पर चढ़ना बहुत मुश्किल है।

## एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 82)

**प्रश्न 1.** क्या तुम्हारी कक्षा में कोई ऐसा बच्चा है, जिसे तुम्हारी भाषा समझ नहीं आती या जिसकी भाषा तुम समझ नहीं पाते? ऐसे में तुम क्या करते हो?”
**उत्तर:** हाँ, मेरी क्लास में एक बच्चा है जो तमिलनाडु का है। उसे मेरी भाषा समझ नहीं आती और मैं उसकी भाषा समझ नहीं पाता। हमलोग या तो इशारों में बातें करते हैं या फिर अंग्रेजी में बातें करते हैं।

**प्रश्न 2.** क्या कभी तुम रास्ता भूले हो? तब तुमने क्या किया?
**उत्तर:** हाँ मैं बहुत बार रास्ता भूला हूँ। लेकिन मैं अपने पिताजी का फोन नंबर कभी नहीं भूलता और फोन करके उनसे मदद माँगता हूँ।

**प्रश्न 3.** खानदोनबी ने ऐसी स्थिति में जोर-जोर से गीत क्यों गाया होगा?
**उत्तर:** खानदोनबी ने अपने ग्रुप के सदस्यों को बुलाने के लिए जोर-जोर से गीत गाया।

**प्रश्न 4.** क्या डर से उबरने के लिए तुमने किसी और को कुछ खास करते हुए देखा है? क्या और कब?
**उत्तर:** मेरा छोटा भाई डर से बचने के लिए अपनी आँखें बंद कर लेता है।

**प्रश्न 5.** बिना बात किये अपने दोस्तों से किताब या कुछ चीजें माँगों। इसी तरह कक्षा में बिना बोले अपनी बात समझाने की कोशिश करो।
**उत्तर:** स्वयं करो।

## एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 84)

### चर्चा करो

**प्रश्न 1.** पहाड़ों पर टेंट के चारों तरफ नाली क्यों खोदी गई होगी?
**उत्तर:** पहाड़ों पर टेंट के चारों ओर नाली जहरीले कीड़े तथा साँपों से बचने के लिए खोदी गई थी।

**प्रश्न 2.** पर्वतारोहण की तरह और कौन-कौन से काम हैं जिन्हें एडवेंचर कहा जाता है।
**उत्तर:** निम्नलिखित कामों को भी एडवेंचर कहा जाता है

- पहाड़ी नदी पार करना,
- हैंग ग्लाइडिंग करना,
- पैराशूट से कूदना,
- समुद्री लहरों पर सर्फ बोर्ड की सहायता से चलना

## एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 85)

**प्रश्न 1.** तुम पहाड़ पर हो। तुम्हें वह्न कैसा लग रहा है? क्या-क्या दिख रहा है? क्या-क्या करने को मन कर रहा है?
**उत्तर:** पहाड़ पर चारों तरफ नीला आसमान दिख रहा है। ऐसा लग रहा है कि जैसे मैं सातवें आसमान पर हूँ।

## एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 86)

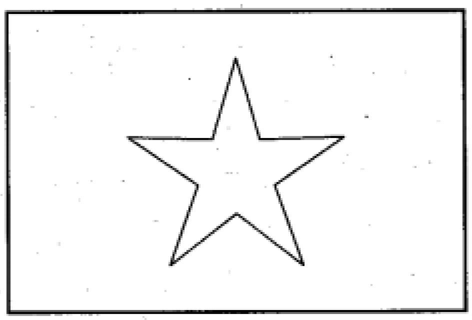
### सोचो।

**प्रश्न 1.** बछेन्द्री ने चोटी पर तिरंगा क्यों गाड़ा होगा?
**उत्तर:** बछेन्द्री ने अपने देश के सम्मान में चोटी पर तिरंगा गाड़ा होगा।

**प्रश्न 2.** झंडा कब-कब फहराते हैं?
**उत्तर:** झंडा हम स्वतंत्रता दिवस एवं गणतंत्र दिवस के अवसर पर फहराते हैं।

**प्रश्न 3.** क्या तुमने किसी और देश का झंडा देखा है? कहाँ?
**उत्तर:** हाँ, मैंने बहुत देशों के झंडे देखे हैं; टीवी पर और किताबों में।

**प्रश्न 4.** अब 6 या 8 बच्चों के समूहों में बँट जाओ। अपने-अपने समूह के लिए झंडे का डिजाइन बनाओ। झंडे का यह डिजाइन तुमने क्यों चुना?
**उत्तर:**



इस झंडे में एक तारा है जो यह बताता है कि हमारे समूह की ख्याति तारे की रोशनी की तरह दूर-दूर तक फैले।

**हम क्या समझे**

**प्रश्न 1.** लोग एड्वेंचर के लिए क्यों जाते हैं।
**उत्तर:** एडवेंचर में एक रोमांचकारी अनुभव होता है। इसलिये लोग एडवेंचर के लिए जाते हैं।

**प्रश्न 2.** कोई दो उदाहरण लेकर समझाओ कि पहाड़ पर चढ़ना एक चुनौती भरा एडवेंचर क्यों हो सकता है। तुम पहाड़ पर चढ़ने जाते तो क्या तैयारी करते? अपने साथ क्या-क्या ले जाते।
**उत्तर:** पहाड़ पर चढ़ना बहुत ही मुश्किल काम है। इसमें गंभीर चोट लगने या जान जाने का भी खतरा रहता है। इसलिये पहाड़ पर चढ़ना एक चुनौती भरा एडवेंचर होता है। पहाड़ पर चढ़ने जाने से पहले मैं किसी प्रशिक्षण केंद्र से प्रशिक्षण लेता। पहाड़ पर जाते समय मैं मोटी रस्सी, हुक, एंकर दस्ताने, पानी का बोतल, खाने का पैकेट, आक्सीजन, कुछ दवाई आदि ले जाता।