Maharashtra Board Solutions for Class 5-Hindi Sulabhbharati (Part 1): Chapter 15-व्यायाम

For any clarifications or questions you can write to **info@indcareer.com**

Postal Address

IndCareer.com, 52, Shilpa Nagar, Somalwada Nagpur - 440015
Maharashtra, India

WhatsApp: +91 9561 204 888, **Website:** https://www.indcareer.com

https://www.indcareer.com/schools/maharashtra-board-solutions-for-class-5-hindi-sulabhbharati-part-1-chapter-15-vyayam/

Maharashtra Board Solutions for Class 5- Hindi Sulabhbharati (Part 1): Chapter 15- व्यायाम

Class 5: Hindi Sulabhbharati Chapter 15 solutions. Complete Class 5 Hindi Sulabhbharati Chapter 15 Notes.

Maharashtra Board Solutions for Class 5- Hindi Sulabhbharati (Part 1): Chapter 15- व्यायाम

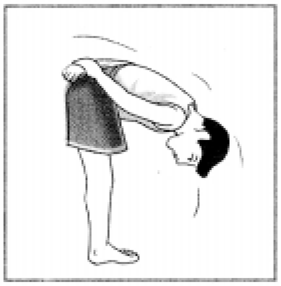
Maharashtra Board 5th Hindi Sulabhbharati Chapter 15, Class 5 Hindi Sulabhbharati Chapter 15 solutions

Questions and Answers

प्रश्न 1.

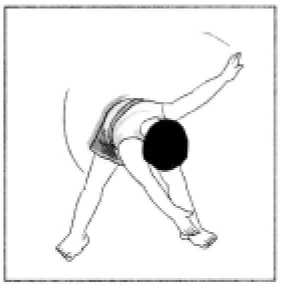
निम्नलिखित मुद्राओं से दी गई सूचनाओं के जोड़े मिलाइए:

(1)



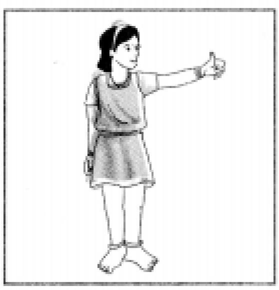
(अ) झुककर दाहिना हाथ बाएँ पैर के अँगूठे पर और बायाँ हाथ ऊपर करो।

(2)



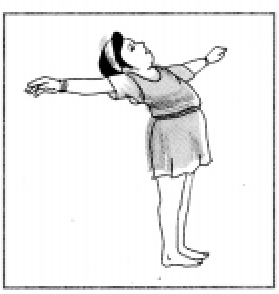
(आ) अपने हाथ पीठ के पीछे से पकड़कर आगे झुको।

(3)



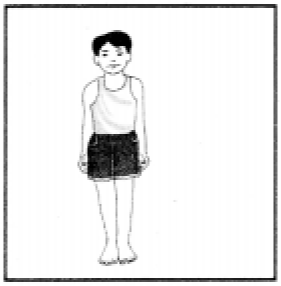
(इ) दोनों हाथ फैलाकर पीछे झुको।

(4)

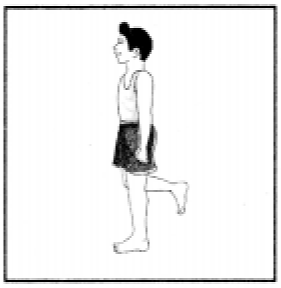


(ई) बायाँ हाथ सामने रखकर उसे धीरे-धीरे बाईं ओर ले जाते हुए अँगूठे का नाखून देखो।

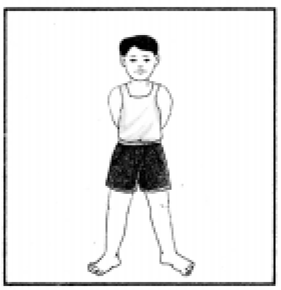
https://www.indcareer.com/schools/maharashtra-board-solutions-for-class-5-hindi-sulabhbharati-part-1-chapter-15-vyayam/

(5) 

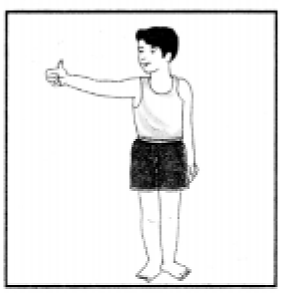
(उ) एक पैर पर खड़े हो जाओ।

(6) 

(ऊ) सावधान की मुद्रा में खड़े रहो।

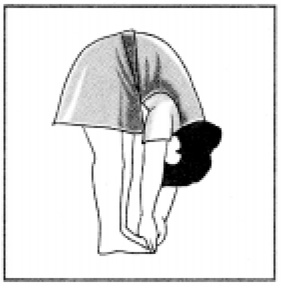
(7) 

(ए) दायाँ हाथ दाईं ओर ले जाते हुए अँगूठे का नाखून देखो।

(8) 

(ऐ) विश्राम की मुद्रा में खड़े रहो

(9)

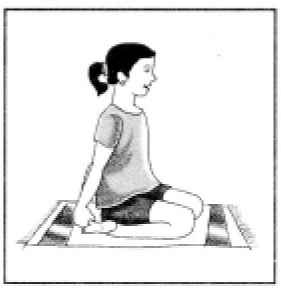


(ओ) दोनों हाथ ऊपर करके पैर के पंजों पर खड़े हो जाओ।

(10)

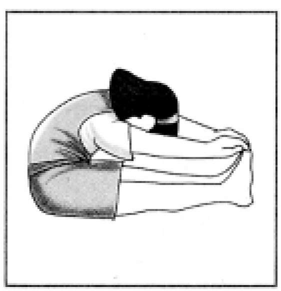
(औ) अपने दोनों पैरों के अँगूठे छुओ।

(11)



(अं) बैठकर पैर सीधे करो। दोनों हाथों से पैरों की उँगलियों को पकड़ो।

(12)



(अ:) घुटनों पर बैठकर दोनों हाथों से पैरों की उँगलियाँ पकड़ो।

उत्तर:

1. अपने हाथ पीठ के पीछे से पकड़कर आगे झुको।
2. झुककर दाहिना हाथ बाएँ पैर के अंगूठे पर और बायाँ हाथ ऊपर करो।
3. बायाँ हाथ सामने रखकर उसे धीरे-धीरे बाईं ओर ले जाते हुए अंगूठे का नाखून देखो।
4. दोनों हाथ फैलाकर पीछे झुको।

https://www.indcareer.com/schools/maharashtra-board-solutions-for-class-5-hindi-sulabhbharati-part-1-chapter-15-vyayam/

IndCareer

5. सावधान की मुद्रा में खड़े रहो।
6. एक पैर पर खड़े हो जाओ।
7. विश्राम की मुद्रा में खड़े रहो।
8. दायाँ हाथ दाईं ओर ले जाते हुए अंगूठे का नाखून देखो।
9. अपने दोनों पैरों के अंगूठे छुओ।
10. दोनों हाथ ऊपर करके पैर के पंजों पर खड़े हो जाओ।
11. घुटनों पर बैठकर दोनों हाथों से पैरों की उँगलियाँ पकड़ो।
12. बैठकर पैर सीधे करो। दोनों हाथों से पैरों की उँगलियों को पकड़ो।

Additional Important Questions and Answers

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए*:*

प्रश्न **1.**

आप सुबह कितने बजे उठते हैं**?**

उत्तर:

हम सुबह छह बजे उठते हैं।

प्रश्न **2.**

लोग सुबह सैर करने क्यों जाते हैं**?**

उत्तर:

सुबह सैर करने से सेहत अच्छी रहती है।

प्रश्न **3.**

आप विद्यालय में शारीरिक शिक्षण की कक्षा में क्या करते हैं**?**

उत्तर:

हम विद्यालय में शारीरिक शिक्षण की कक्षा में कभी कसरत करते हैं तथा कभी खो-खो, फुटबॉल, कबड्डी इत्यादि खेल खेलते हैं।

प्रश्न **4.**

हमें व्यायाम क्यों करना चाहिए**?**

उत्तर:

स्वस्थ रहने के लिए हमें व्यायाम करना चाहिए।

प्रश्न **5.**

क्या व्यायाम केवल लड़कों के लिए ज़रूरी है**?**

उत्तर**:**

नहीं, व्यायाम लड़के-लड़की दोनों के लिए ज़रूरी है।

प्रश्न **6.**

व्यायाम से शरीर को क्या मिलता है**?**

उत्तर**:**

व्यायाम से शरीर को शक्ति मिलती है।

प्रश्न **7.**

क्या आप विदयालय में होनेवाले खेलों में भाग लेते हैं**?** यदि हाँ**,** तो उनके नाम बताइए।

उत्तर**:**

हाँ, हम क्रिकेट, फुटबॉल, खो-खो, कबड्डी, हॉकी इत्यादि खेलों में भाग लेते हैं।

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए***:***

प्रश्न **1.**

1. सभी ……………. का अपना महत्त्व है।
2. शरीर का …………….. व्यायाम के समय जागृत रहता है।
3. सभी चाहते हैं कि हम कभी ……………. न पड़ें?

उत्तर:

1. व्यायामों
2. प्रत्येक भाग
3. बीमार

प्रश्न **2.**

योगासनों के कुछ प्रकारों के नाम लिखिए**?**

उत्तर:

पद्मासन, शवासन, पर्वतासन, भुजंगासन, हलासन।

पाठ का सारांशः

व्यायाम का हमारे जीवन में बहुत महत्त्व है। व्यायाम से हम स्वस्थ रहते हैं। व्यायाम से शरीर को शक्ति मिलती है। हर एक व्यायाम-मुद्रा का अपना महत्त्व है। व्यायाम के समय शरीर का प्रत्येक भाग जागृत रहता है। व्यायाम की ज़रूरत हर किसी को होती है, क्योंकि जब तन स्वस्थ होगा, तभी मन भी प्रसन्न रहेगा। इससे शरीर में चुस्ती और फुर्ती आती है। शरीर के लिए व्यायाम की उतनी ही आवश्यकता है, जितनी अन्न, जल और वायु की।

Maharashtra Board Solutions Class 5 Hindi

Part 1

- Chapter 1- नंदनवन
- Chapter 2- बूँदें
- Chapter 3- योग्य चुनाव
- Chapter 4- कश्मीरा
- Chapter 5- पहचान हमारी - भाग (१)
- Chapter 6- पेट्राम
- Chapter 7- बधाई कार्ड
- Chapter 8- करो और जानो
- Chapter 9- नीम
- Chapter 10- गड़ा धन
- Chapter 11- मित्रता
- Chapter 12- बचत
- Chapter 13- पहचान हमारी - भाग (२)
- Chapter 14- मैं सडक हूँ
- Chapter 15- व्यायाम
- Chapter 16- बोलो और जानो
- स्वयं सध्ययन

Part 2

- पुनरावर्तन १
- पुनरावर्तन २
- Chapter 1- गाँव और शहर
- Chapter 2- जीवन
- Chapter 3- भाई-भाई का प्रेम
- Chapter 4- बालिका दिवस
- Chapter 5- रोबोट
- Chapter 6- जुड़े हम
- Chapter 7- (अ) बोध, (ब) समान - विरुद्ध
- Chapter 8- बीज
- Chapter 9- मुझे पहचानो
- Chapter 10- मुझे जानो
- Chapter 11- वीरों को प्रणाम
- Chapter 12- सपूत

- Chapter 13- राष्ट्रीय त्योहार
- Chapter 14- (अ) हम अलग - रूप एक, (ब) धुक-धुक गाड़ी
- Chapter 15- ज्ञानी
- Chapter 16- बचाव
- Chapter 17- निरिक्षण
- Chapter 18- चलों-चलें
- स्वयं सध्ययन
- पुनरावर्तन ३
- पुनरावर्तन ४

About About Maharashtra State Board (MSBSHSE)

The Maharashtra State Board of Secondary and Higher Secondary Education or MSBSHSE (Marathi: महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ), is an **autonomous and statutory body established in 1965**. The board was amended in the year 1977 under the provisions of the Maharashtra Act No. 41 of 1965.

The Maharashtra State Board of Secondary & Higher Secondary Education (MSBSHSE), Pune is an independent body of the Maharashtra Government. There are more than 1.4 million students that appear in the examination every year. The Maha State Board conducts the board examination twice a year. This board conducts the examination for SSC and HSC.

The Maharashtra government established the Maharashtra State Bureau of Textbook Production and Curriculum Research, also commonly referred to as Ebalbharati, in 1967 to take up the responsibility of providing quality textbooks to students from all classes studying under the Maharashtra State Board. MSBHSE prepares and updates the curriculum to provide holistic development for students. It is designed to tackle the difficulty in understanding the concepts with simple language with simple illustrations. Every year around 10 lakh students are enrolled in schools that are affiliated with the Maharashtra State Board.

FAQs

Where do I get the Maharashtra State Board Books PDF For free download?

You can download the Maharashtra State Board Books from the eBalbharti official website, i.e. cart.ebalbharati.in or from this article.

Add image

How to Download Maharashtra State Board Books?

Students can get the Maharashtra Books for primary, secondary, and senior secondary classes from here. You can view or download the Maharashtra State Board Books from this page or from the official website for free of cost. Students can follow the detailed steps below to visit the official website and download the e-books for all subjects or a specific subject in different mediums.

Step 1: Visit the official website *ebalbharati.in*

Step 2: On the top of the screen, select "Download PDF textbooks"

Step 3: From the "Classes" section, select your class.

Step 4: From "Medium", select the medium suitable to you.

Step 5: All Maharashtra board books for class 11th will now be displayed on the right side.

Step 6: Click on the "Download" option to download the PDF book.

Who developed the Maharashtra State board books?

As of now, the MSCERT and Balbharti are responsible for the syllabus and textbooks of Classes 1 to 8, while Classes 9 and 10 are under the Maharashtra State Board of Secondary and Higher Secondary Education (MSBSHSE).

How many state boards are there in Maharashtra?

The Maharashtra State Board of Secondary & Higher Secondary Education, conducts the HSC and SSC Examinations in the state of Maharashtra through its nine Divisional Boards located at Pune, Mumbai, Aurangabad, Nasik, Kolhapur, Amravati, Latur, Nagpur and Ratnagiri.

About IndCareer

IndCareer.com is a leading developer of online career guidance resources for the Indian marketplace. Established in 2007, IndCareer.com is currently used by over thousands of institutions across India, including schools, employment agencies, libraries, colleges and universities.

IndCareer.com is designed to assist you in making the right career decision - a decision that meets your unique interests and personality.

For any clarifications or questions you can write to **info@indcareer.com**

Postal Address

IndCareer.com

52, Shilpa Nagar,

Somalwada

Nagpur - 440015

Maharashtra, India

WhatsApp: +91 9561 204 888

Website: https://www.indcareer.com