

विद्यालय

शिक्षक मार्गदर्शिका

सामाजिक अध्ययन

कक्षा 1

लेखिका :
रजनी गुप्ता

विद्यालय प्रकाशन
दिल्ली • मेरठ

© प्रकाशक

New Edition

मूल्य : ₹ 30:00

विषय-सूची

इकाई - I : हमारी दैनिक आवश्यकताएँ	
1. भोजन	3
2. वस्त्र	3
3. घर	4
4. जल	5
5. हवा (वायु)	5
इकाई - II : हमारी पाठशाला	
6. पाठशाला में सीखना	6
7. हमारी कक्षा	7
इकाई - III : हमारा परिवार	
8. परिवार	7
9. एक-दूसरे की सहायता करें	8
10. परिवार के साथ आनंद	8
इकाई - IV : हमारा परिवेश	
11. हमारे आस-पास	9
12. हमारे मददगार	10
इकाई - V : हमारा स्वास्थ्य एवं सुरक्षा	
13. स्वास्थ्य के नियम	10
14. सुरक्षा के नियम	11
15. अच्छी आदतें	12
इकाई - VI : हमारे त्योहार	
16. धार्मिक पर्व	13
17. राष्ट्रीय पर्व	14
18. हमारे राष्ट्रीय प्रतीक	14
19. हमारे पूजा स्थल	15
इकाई - VII : हमारा ब्रह्मांड	
20. सूर्य, चंद्रमा और तारे	15
21. पृथ्वी	16
इकाई - VIII : आदिमानव का जीवन	
22. आदिमानव का जीवन	16
आदर्श प्रश्न-पत्र - I, II व III	17

1

इकाई 1 : हमारी मौलिक आवश्यकताएँ

भोजन

रचनात्मक कार्य

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) भोजन से हम ऊर्जा प्राप्त करते हैं।
- (ख) नाश्ते में हम चाय, कॉफी, दूध, फल तथा बैड (टोस्ट) आदि लेते हैं और दोपहर के भोजन में हम हरी सब्जियाँ, दाल, दही, रोटी, चावल तथा सलाद लेते हैं।
- (ग) मुर्गा, बकरा, सूअर आदि जानवर हमें मांस देते हैं तथा गाय, भैंस, बकरी आदि जानवर हमें दूध देते हैं।
- (घ) पिज्जा, पेटीज, पेस्ट्री, चाउमीन, बर्गर तथा कोल्ड ड्रिंक आदि।

2. रिक्त स्थान भरिए :

- (क) शाकाहारी (ख) मांसाहारी (ग) फास्ट
- (घ) रात्रि भोज

2

वस्त्र

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) हम अपना शरीर ढकने के लिए वस्त्र पहनते हैं।
- (ख) हमें ग्रीष्म ऋतु में सूती वस्त्र पहनने चाहिए।
- (ग) भेड़, याक व खरगोश से हमें ऊन प्राप्त होती है।
- (घ) डॉक्टर, नर्स, वकील, डाकिया, पुलिस इंस्पेक्टर आदि।
- (ङ) गरमियों में हमें हल्के रंग के कपड़े पहनने चाहिए क्योंकि हल्के रंग

के कपड़े हमें गरमी व धूप से बचाते हैं।

2. वाक्यों को पूरा कीजिए :

- (क) शरीर (ख) सर्दी (ग) गर्मी (घ) वर्षा ऋतु

3. उन ऋतुओं के नाम लिखिए, जिनमें ये वस्त्र पहने जाते हैं—

- स्वेटर : शीत ऋतु कमीज : ग्रीष्म ऋतु
पेंट : ग्रीष्म ऋतु कुर्ता-पायजामा : ग्रीष्म ऋतु
दस्ताने : शीत ऋतु बरसाती कोट : वर्षा ऋतु
कोट-पैट : शीत ऋतु टोपी : शीत ऋतु

4. गलत शब्द पर गलत (×) का चिह्न लगाइए :

- (क) चोरों (ख) ऊनी (ग) पौधों
(घ) वस्त्र (ङ) धूप

3

घर

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) झोंपड़ी, तम्बू, कोठी, नौका-गृह, इग्लू आदि।
- (ख) घर हमें गरमी, सर्दी, बरसात, जंगली पशुओं, चोर तथा बर्फ से बचाते हैं।
- (ग) घर में हम अध्ययन कक्ष में अध्ययन करते हैं।
- (घ) घर में अतिथियों का स्वागत हम बैठक में करते हैं।
- (ङ) हाँ, हमारे घर में एक उद्यान है।

2. रिक्त स्थान भरिए :

- (क) झोंपड़ी (ख) चोर और डाकुओं (ग) शयन-कक्ष
(घ) साफ-सुथरा (ङ) स्नानगृह

3. कमरों को पहचानिए तथा उनके नाम लिखिए :

शयन-कक्ष, अध्ययन कक्ष, बैठक, रसोईघर, स्नानगृह, भोजन कक्ष।

4

जल

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) तालाब, झील, नदी, कुआँ, महासागर।
- (ख) द्रव, ठोस और गैस।
- (ग) नहाना, खाना पकाना, कपड़े धोना, बर्तन धोना, पीना, सब्जियाँ धोना।
- (घ) हम पानी को उबालकर, क्लोरीन मिलाकर व छानकर शुद्ध कर सकते हैं।

2. सत्य व असत्य लिखिए :

- (क) सत्य (ख) असत्य (ग) असत्य (घ) सत्य

5

हवा (वायु)

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) हवा हमारे चारों ओर है परंतु हम हवा को देख नहीं सकते। जब वह बहती है तो हम इसे महसूस कर सकते हैं।
- (ख) गतिमान हवा पवन कहलाती है।
- (ग) हवा के उपयोग : गीले कपड़े सुखाने में, वाहनों की ट्यूबों में हवा

भरने में, जल में नाव चलाने के लिए, संचार में, आग जलाने में आदि।

(घ) हवा धुएँ, धूल तथा कीटाणुओं से गंदी हो जाती है।

2. खाली स्थान भरिए :

- (क) चारों ओर (ख) देख (ग) ऑक्सीजन
(घ) सुखाने में

6

इकाई 2 : हमारी पाठशाला

पाठशाला में सीखना

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) सीखने के लिए हम पाठशाला (स्कूल) जाते हैं।
- (ख) स्कूल के प्रार्थना-स्थल पर हम प्रार्थना करते हैं।
- (ग) हम संस्था/पाठशाला में पढ़ना, लिखना, बोलना, चित्रों में रंग भरना, कम्प्यूटर चलाना, नृत्य व गायन, प्रयोग करना सीखते हैं।
- (घ) श्रीमान साहनी प्रधानाचार्य हैं।
- (ङ) स्वयं कीजिए।
- (च) हम पुस्तकालय में अखबार, पत्रिकाएँ, कहानी की किताबें आदि पढ़ने जाते हैं।

2. वाक्यों को पूरा कीजिए :

- (क) प्रधानाचार्य (ख) घंटी (ग) पाठशाला
(घ) किताबें

3. सही शब्द पर सही का चिह्न (✓) लगाइए :

- (क) प्रयोगशाला (ख) पुस्तकालय (ग) मैदान
(घ) कार्यालय (ङ) स्कूल-बस

7

हमारी कक्षा

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) अध्ययन करने के लिए हम कक्षा में बैठते हैं।
(ख) श्री शर्मा हमारे कक्षाध्यापक हैं।
(ग) अपने बस्ते के साथ हम बेंचों पर बैठते हैं।
(घ) हम रद्दी कागजों को कूड़ेदान में फेंकते हैं।
(ङ) श्यामपट्ट, बेंच, अलमारी, कुर्सी, मेज।

2. सही कथन की सही का चिह्न (✓) लगाइए :

- (क) ✗ (ख) ✓ (ग) ✗ (घ) ✓

3. कथनों की पूर्ति के लिए एक-एक शब्द लिखिए :

- (क) उपस्थिति रजिस्टर (ख) बस्तों
(ग) अंग्रेजी (घ) झाड़न

8

इकाई 3 : हमारा परिवार

परिवार

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) छोटा परिवार।
(ख) बड़ा परिवार।
(ग) चचेरा भाई।
(घ) पिता।

2. रिक्त स्थान भरिए :

- (क) पिता का (ख) पुत्री (ग) तीन

- (घ) बहुत (ङ) खुश

3. विद्यार्थी स्वयं अपने परिवार के सदस्यों के नाम लिखें।

9

एक-दूसरे की सहायता करें

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) मेरे पिताजी कार्यालय में काम करते हैं।
(ख) मैं अपने माताजी-पिताजी की सहायता बाजार से सब्जी और किराने का सामान लाकर करता हूँ।
(ग) हमारे लिए धन पिताजी कमाते हैं।
(घ) मेरी बहन भोजन के समय मेज पर सामान को यथास्थान लगाती है तथा घर की साफ-सफाई में माताजी की मदद करती है।

2. सही मिलान कीजिए :

(क)

(ख)

पिताजी

धन कमाते हैं।

माताजी

अपने परिवार के लिए खाना पकाती हैं।

भाई

बाजार से सब्जी व फल लाता है।

बहन

रसोई में अपनी माताजी की सहायता करती है।

10

परिवार के साथ आनंद

1. कथनों को पूरा कीजिए :

- (क) घर (ख) मोबाइल और टी.वी. (ग) चिड़ियाघर

(धा) भोजनालय (ड) पिकनिक

2. जगहों के नाम लिखिए :

सर्कस, पहाड़ी स्थान, ढाबा, भोजनालय, झील, चिड़ियाघर।

11

इकाई 4 : हमारा परिवेश

हमारे आस-पास

1. प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) बच्चे स्कूल पढ़ने जाते हैं।
(ख) हम डाकघर पोस्टकार्ड, लिफाफे, डाक टिकट तथा किसान विकास पत्र खरीदने जाते हैं।
(ग) हम बस पकड़ने बस अड्डा जाते हैं।
(घ) हम थाना प्रथम सूचना रिपोर्ट (एफ.आई.आर.) दर्ज कराने जाते हैं।
(ङ) हम बैंक में धन जमा अथवा प्राप्त करते हैं।

2. सही मिलान कीजिए :

(अ)	'ब'
रेलगाड़ी	रेलवे स्टेशन
बस	बस अड्डा
हवाई जहाज	हवाई अड्डा
पोस्टकार्ड	डाकघर
किताब	पुस्तकालय
लंच (दोपहर का खाना)	भोजनालय
मनोरंजन	अप्पूघर

12

हमारे मददगार

1. शब्द भरकर निम्नलिखित को पूरा कीजिए :

(क) फर्नीचर (ख) जूते (ग) कपड़े

(घ) बाल (ङ) दवाई (च) हमें

2. सत्य के लिए 'स' तथा असत्य के लिए 'अ' लिखिए :

(क) अ (ख) स (ग) स (घ) स

(ङ) अ

3. मिनट कीजिए :

(क) 5, (ख) 3 (ग) 4 (घ) 1

(ङ) 2

13

इकाई 5 : हमारा स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

स्वास्थ्य के नियम

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(क) साफ-सफाई से संबंधित चार अच्छी आदतें :

1. सुबह जल्दी जागना चाहिए।
2. प्रतिदिन स्नान करना चाहिए।
3. अपने दाँतों को दिन में दो बार ब्रश करना चाहिए।
4. शौच जाने के बाद अपने हाथ साबुन से धोने चाहिए।

(ख) खान-पान से संबंधित पाँच अच्छी आदतें :

2. खाना खाने से पहले हाथों को अच्छी तरह धोना चाहिए।
2. स्वच्छ स्थान पर भोजन करना चाहिए।

3. बहुत अधिक खाने से बचना चाहिए।
4. खाते समय ठीक से बैठना चाहिए।
5. बिना ढका हुआ भोजन नहीं खाना चाहिए।

- (ग) हाँ, हम प्रतिदिन जल्दी जागते हैं।
(घ) हमें आठ घंटे सोना चाहिए।

2. रिक्त स्थान भरिए :

- (क) जल्दी (ख) दाँतों (ग) कंघी
(घ) समय (ङ) बिना ढके

3. सत्य अथवा असत्य लिखिए :

- (क) असत्य (ख) सत्य (ग) असत्य
(घ) सत्य (ङ) सत्य

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) चार अच्छी आदतें जब हम घर पर होते हैं :

1. अपने छोटे भाई-बहनों से प्रेम करें।
2. घरेलू कार्यों में अपने माता-पिता का हाथ बटाएँ।
3. अपने माता-पिता एवं बड़ों का सम्मान करें एवं उनकी आज्ञा का पालन करें।
4. किसी से कोई वस्तु प्राप्त करने पर उसे 'धन्यवाद' कहिए।

- (ख) पाँच अच्छी आदतें जब हम स्कूल में होते हैं :

1. कक्षा में चीख-चीखकर न बोलें।
2. एक-दूसरे से धक्का-मुक्की मत कीजिए।
3. स्कूल की दीवारों पर न लिखें।
4. दूसरे विद्यार्थियों की कोई वस्तु न छुएँ।
5. जब अध्यापक महोदय कक्षा में आएँ तो खड़े हो जाइए।

- (ग) पाँच अच्छी आदतें जब हम भोजन की मेज पर हों :

1. भोजन करने से पहले प्रभु का स्मरण कीजिए।
2. भोजन करते समय खुश रहिए।
3. मेज पर खाना मत बिखेरिए।
4. भोजन करते समय बातें न करिए।
5. अपनी प्लेट में खाने का ढेर मत लगाइए।

- (घ) अच्छी आदतें महत्त्वपूर्ण होती हैं क्योंकि ये हमारे जीवन को सरल, खुशहाल, स्वस्थ एवं संतुष्ट बनाती हैं।

- (ङ) अच्छी आदतें हम घर व स्कूल से सीखते हैं।

2. खाली स्थान भरिए :

- (क) अध्यापकों (ख) कृपया (ग) एक-दूसरे से
(घ) ढेर

3. X ✓ X X

इकाई 6 : हमारे त्योहार

16

धार्मिक पर्व

1. प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) होली, दीपावली, दशहरा।
(ख) दीपावली के दिन लोग अपने घरों व दुकानों को रंग-बिरंगे विद्युत बल्बों, मीमबत्तियों तथा लवण के दीपकों से सजाते हैं। इस बलोग मिठाइयाँ खाते हैं तथा लक्ष्मीजी का पूजन करते हैं। रात में बच्चे पटाखे चलाते हैं।
(ग) मुसलमान लोग ईद मनाते हैं। वे मसजिद में नमाज अदा करते हैं।
(घ) बैसाखी पंजाब का त्योहार है।
(ङ) क्रिसमस के दिन सेंटा क्लॉज बच्चों को उपहार देता है।

2. खाली स्थान भरिए :

- (क) प्रकाश (ख) रंगों (ग) ईद
(घ) 25 दिसंबर (ङ) ओणम

3. सही मिलान कीजिए :

'अ'	'ब'
होली	रंग
दशहरा	रावण
दीपावली	प्रकाश व पटाखे
छट पूजा	बिहार

पोंगल
ओणम
गुरुपर्व

तमिलनाडु
केरल
सिक्ख

17

राष्ट्रीय पर्व

1. निम्नलिखित को पूरा कीजिए :

- (क) 26 जनवरी (ख) 15 अगस्त (ग) 2 अक्टूबर
(घ) 14 नवंबर (ङ) 5 सितंबर

2. पर्वों या अवसरों के नाम लिखिए :

- (क) होली (ब) शिक्षक दिवस (स) रक्षाबंधन

18

हमारे राष्ट्रीय प्रतीक

1. प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) तिरंगा।
(ख) हमारे राष्ट्रीय झंडे में तीन रंग हैं।
(ग) हमारा राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा है।
(घ) हमारा राष्ट्रीय फूल कमल है।
(ङ) हमारा राष्ट्रीय पशु बाघ है।

2. कथनों को पूरा कीजिए :

- (क) गोल चक्र (ख) तिरंगा (ग) बाघ
(घ) कमल (ङ) मोर

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक शब्द में दीजिए :

- (क) मंदिर में।
- (ख) मसजिद में।
- (ग) ईसाई लोग।
- (घ) पारसी लोग।
- (ङ) बौद्ध मंदिर को पैगोडा कहते हैं।

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) सूर्य पूर्व दिशा में उगता है।
- (ख) सूर्य पश्चिम दिशा में अस्त होता है।
- (ग) चंद्रमा सूर्य से प्रकाश प्राप्त करता है।
- (घ) आकाश में अनेक तारे हैं।
- (ङ) हाँ, सूर्य एक तारा है।

2. खाली स्थान भरिए :

- (क) आकाश (ख) रात (ग) सूर्य
- (घ) प्रकाश (ङ) सूर्य

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) हमारे ब्रह्मांड (सौरमंडल) में नौ ग्रह हैं।
- (ख) हमारी पृथ्वी गोल दिखती है।
- (ग) मैदान चपटा भू-क्षेत्र होता है।
- (घ) पृथ्वी का ऊँचा भू-क्षेत्र पर्वत कहलाता है।
- (ङ) ऊँट।

2. सही मिलान कीजिए :

'अ'	'ब'
ऊँट	4
याक	1
रेलगाड़ी	5
कैक्टस	2
सीढ़ीदार खेत	3

1. प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) आदिमानव अँधरी गुफाओं में रहता था।
- (ख) आदिमानव का भोजन मांस, फल, मेवे और कंदमूल था।
- (ग) आदिमानव पेड़ों की छाल और जानवरों की खाल से अपने शरीर को ढकता था।

(घ) आदि मानव गाय, कुत्ता, भेड़ आदि पशुओं को पालता था।

2. खाली स्थानों को पूरा कीजिए :

- (क) पत्थरों (ख) पत्तियों (ग) आविष्कार
(घ) उगाना

3. सत्य अथवा असत्य लिखिए :

- (क) असत्य (ख) सत्य (ग) सत्य (घ) असत्य

आदर्श प्रश्न-पत्र I

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) नाश्ते में हम चाय, कॉफी, दूध, फल तथा बैड (टोस्ट) आदि लेते हैं और दोपहर के भोजन में हम हरी सब्जियाँ, दाल, दही, रोटी, चावल तथा सलाद लेते हैं।
(ख) ग्रीष्म ऋतु में हम सूती कपड़े पहनते हैं।
(ग) द्रव, ठोस तथा गैस।
(घ) गतिमान हवा पवन कहलाती है।
(ङ) सीखने (पढ़ने) के लिए हम पाठशाला (स्कूल) जाते हैं।

2. रिक्त स्थान भरिए :

- (क) रात्रिभोज (ख) झोंपड़ी (ग) छू
(घ) प्रयोगशाला (ङ) दाँत

3. सत्य अथवा असत्य लिखिए :

- (क) असत्य (ख) असत्य (ग) सत्य
(घ) असत्य (ङ) असत्य

4. इन कमरों को पहचानिए तथा उनके नाम लिखिए :

बैठक, अध्ययन कक्ष, शयन-कक्ष, रसोईघर, स्नानगृह।

आदर्श प्रश्न-पत्र - II

1. प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) हमारे पिताजी कार्यालय में कार्य करते हैं।
(ख) हमें आठ घंटे सोना चाहिए।
(ग) मुसलमान लोग ईद मनाते हैं। वे मसजिद में नमाज अदा करते हैं।
(घ) हमारे राष्ट्रीय ध्वज में तीन रंग हैं।
(ङ) आदिमानव का भोजन मांस, फल, मेवे और कंदमूल था।

2. कथनों को पूरा कीजिए :

- (क) घर (ख) चिड़ियाघर (ग) प्रकाश
(घ) बाघ (ङ) फर्नीचर

3. सत्य अथवा असत्य लिखिए :

- (क) सत्य (ख) सत्य (ग) असत्य
(घ) सत्य (ङ) सत्य

4. सही का चिह्न (✓) लगाइए :

- x ✓ x x

आदर्श प्रश्न-पत्र-III

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) मुर्गा, बकरा, सूअर आदि जानवर हमें मांस देते हैं तथा गाय, भैंस, बकरी आदि जानवर हमें दूध देते हैं।
(ख) झील, कुआँ, नदी, तालाब, महासागर।
(ग) हमारे ब्रह्मांड (सौरमंडल) में नौ ग्रह हैं।
(घ) क्रिसमस दिवस पर बच्चों को सेंटा क्लॉज उपहार देता है।
(ङ) अच्छी आदतें हम घर और स्कूल से प्राप्त करते हैं।

2. रिक्त स्थान भरिए :

- (क) पिज्जा (ख) दिखता (ग) 26 जनवरी
(घ) उचित (ङ) घर

3. सत्य अथवा असत्य लिखिए :

- (क) असत्य (ख) सत्य (ग) असत्य
(घ) सत्य (ङ) असत्य

4. सही मिलान कीजिए :

- (1) याक (2) कैक्ट्स (3) सीढ़ीदार खेत
(4) ऊँट (5) रेलगाड़ी