

विद्यालय

शिक्षक मार्गदर्शिका नैतिक शिक्षा एवं सामान्य ज्ञान

कक्षा 8

लेखक :
शिप्रा गोयल

विद्यालय प्रकाशन
दिल्ली • मेरठ

विषय-सूची

भाग - 1 : नैतिक शिक्षा

2. नैतिकता का क्षेत्र तथा महत्त्व	3
3. हमारा धर्म	4
4. शिष्टाचार	5
5. दैनिक व्यायाम	5
6. अहंकार : हमारा परम शत्रु	7
7. योग-साधना	7
8. सफल व्यक्तियों के मूलमंत्र	9
9. समय ही सम्पत्ति है	10
10. संक्षिप्त महाभारत	11
11. परोपकार	11

भाग - 2 : सामान्य ज्ञान

1. हमारा सौरमण्डल	12
2. भारत का भूगोल	12
3. बहुउद्देशीय नदी घाटी परियोजना	13
4. भारत के प्रमुख पर्वतीय नगर	13
5. भारत के प्रमुख वन्य जीव अभयारण्य	13
6. भारत के प्रमुख औद्योगिक शहर	13
7. भारत में सर्वाधिक बड़ा, छोटा, लंबा एवं ऊँचा	14
8. विश्व के प्रमुख देश व उनकी राजधानियाँ	14
9. विश्व के प्रमुख औद्योगिक देश	14
10. विश्व में सर्वाधिक बड़ा, छोटा, लंबा एवं ऊँचा	14
11. विश्व में प्रथम	14
12. महत्वपूर्ण ऐतिहासिक एवं दर्शनीय भारतीय स्थल	15
13. प्रमुख व्यक्तियों के उपनाम	15
14. प्रमुख वचन एवं नारे	15
15. पुस्तक एवं उनके लेखक	15
16. भारत के प्रमुख नगर एवं उनके संस्थापक	16
17. भारतीय इतिहास : प्रश्नोत्तरी	16
18. हमारा नागरिक जीवन : प्रश्नोत्तरी	16

(क) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. नैतिकता से अभिप्राय बालक में सहयोग, उत्तरदायित्व, सद्भावना, अच्छी आदतों, धार्मिक सद्गुणों के विकास से होता है।
2. परिवार बालक की प्रथम पाठशाला होती है। बालक का व्यवहार केवल पारिवारिक अभिवृत्तियों से ही नहीं बल्कि परिवार के सदस्यों के परस्पर व्यवहार से भी निर्देशित होता है। परिवार में माता-पिता व अन्य संबंधियों के व्यवहार का बालक पर गहरा प्रभाव पड़ता है।
3. विद्यालय में खेलकूद, क्रीड़ा संघ और सामूहिक कार्यों के माध्यम से बालकों में उचित स्पर्धा, सहयोग की भावना का ज्ञान कराया जाता है। मित्र मण्डली से बालकों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अच्छे मित्रों से अच्छी बातों का अनुसरण करने को मिलता है लेकिन बुरे मित्रों से बुरी आदतों; जैसे-चोरी करना, बड़ों का आदर न करना आदि का अनुसरण करने को मिलता है।
4. नैतिकता का महत्व : मानव जीवन में नैतिक शिक्षा का महत्व सर्वविदित है। नैतिक शिक्षा ही बालक में जन्मजात प्रवृत्तियों का संतुलित विकास कर सकती है और उसके व्यवहार में ऐसा परिवर्तन ला सकती है जिससे कि वह एक आदर्श नागरिक बनकर समाज, देश और संपूर्ण मानव जाति की सेवा कर सके।

(ख) सहीव ाक्योंव'नेस ामने(✓)त थाग लतव'नेस ामने(×)क ा चिह्न लगाइए :

1. सही
2. सही
3. गलत
4. सही

(ग) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. नैतिकता
2. पाठशाला
3. विद्यालय
4. बुरे

पाठ 3

हमारा धर्म

(क) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. कुछ धर्मांध लोगों ने उस मंदिर पर हमला कर दिया।
2. श्रेष्ठ लोग जिस प्रकार अपने धर्म का सम्मान करते हैं उसी प्रकार अन्य धर्मों का भी सम्मान करते हैं। सभी लोगों के प्रति आदर भाव रखते हैं व किसी भी प्राणी या वस्तु को हानि नहीं पहुँचाते हैं।
3. अशफाक मुस्लिम धर्म के अनुयायी थे। परंतु वे सभी धर्मों का आदर-सम्मान करते थे। उन्होंने भारत की आजादी के लिए अपनी जान की बाजी लगा दी थी।
4. अशफाक ने अपनी रिवाल्वर दंगाइयों की तरफ तान दी और चिल्लाते हुए कहा कि मंदिर को तनिक भी हानि नहीं होनी चाहिए, चुपचाप सब अपने घर को लौट जाओ नहीं तो सबको गोली से उड़ा दूँगा।

(ख) सहीव ाक्योंव'नेस ामने(✓)त थाग लतव'नेस ामने(×)क ा चिह्न लगाइए :

1. गलत
2. सही
3. सही
4. सही

(ग) इनमें से कौन-सा विकल्प सही है :

1. (द) सभी धर्मों का
2. (स) नहीं अपनाना चाहिए।
3. राम प्रसाद बिस्मिल के

पाठ 4
शिष्टाचार

(क) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. शिष्टाचार से आशय दूसरों से अच्छा व्यवहार करने से है; जैसे-माता-पिता की सेवा करना, सभी से प्रेमपूर्वक व्यवहार करना, सत्य बोलना, क्षमा माँगना आदि।
2. बच्चों में अच्छी आदतों को डालकर अच्छे चरित्र का निर्माण किया जा सकता है।
3. जिसमें अच्छी आदतें पड़ी हों उससे मित्रता करनी चाहिए।
4. किसीसे वस्तुमँगने के लिए मँब हुतह में वनप्रभ षाक प्रयोग करना चाहिए।
5. अपने से बड़ों को 'आप' कहकर पुकारना चाहिए।

(ख) सही व कथ्यों के नामने (✓) त थाग लतव के नामने (×) क त चिह्न लगाइए :

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1. सही | 2. गलत | 3. गलत | 4. सही |
| 5. सही | 6. सही | 7. गलत | |

पाठ 5
दैनिक व्यायाम

(क) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम करना प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है।
2. व्यायाम करने के नियम निम्नवत् हैं –
(क) व्यायाम प्रातःकाल शौचादि से निवृत्त होकर करना चाहिए।
(ख) व्यायाम खुली हवा में करना चाहिए।

- (ग) व्यायाम की शुरुआत हल्के आसनों से करनी चाहिए।
(घ) व्यायाम करने से आधा घंटा पूर्व व पश्चात् कुछ नहीं खाना चाहिए।

3. लाभ :

- (क) शरीर स्वस्थ व सुडौल बनता है।
(ख) रक्त संचार नियमित रहता है। शुद्ध वायु मिलती है।
(ग) मांसपेशियाँ क्रियाशील रहती हैं।
(घ) स्फूर्ति व शक्ति उत्पन्न होती है।
(ङ) प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है व रोगों से मुक्ति मिलती है।
(च) नींद अच्छी आती है, कार्य क्षमता बढ़ती है।

4. अनियमित व्यायाम से शरीर में पीड़ा, जोड़ों में दर्द, शरीर में अकड़न आदि होती है। शरीर व स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

सावधानियाँ :

- (क) व्यायाम करने से पूर्व शौचादि से निवृत्त हो जाना चाहिए।
(ख) व्यायाम प्रातःकाल तथा नियमित रूप से करना चाहिए।
(ग) व्यायाम सदैव खुली हवा में ही करना चाहिए, बंद कमरे में कभी भी व्यायाम न करें।
(घ) व्यायाम करते समय मुँह की बजाय नाक से साँस लेनी चाहिए।
(ङ) व्यायाम की शुरुआत हल्के आसनों से करनी चाहिए।

(ख) सही व कथ्यों के नामने (✓) त थाग लतव के नामने (×) क त चिह्न लगाइए :

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1. गलत | 2. सही | 3. सही | 4. गलत |
|--------|--------|--------|--------|

(ग) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

- | | | | |
|-----------|-------------|----------|----------|
| 1. छोड़ना | 2. खुली हवा | 3. सुडौल | 4. लड़ने |
|-----------|-------------|----------|----------|

पाठ 6

अहंकार : हमारा परम शत्रु

(क) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. अहंकार हमारा सबसे बड़ा शत्रु है।
2. जीवन को सफल बनाने के लिए हमें अपने दो बड़े शत्रुओं—अभिमान व क्रोध को नष्ट करना चाहिए।
3. क्योंकि अहंकारी या अभिमान को हमेशा मुँह की खानी पड़ती है।
4. अहंकारी व्यक्ति अपनी वास्तविकता खो बैठता है।
उसे अच्छे बुरे की समझ नहं रहती।
व्यक्ति मानवता के गुण त्यागकर दानवता के गुण ग्रहण कर लेता है।
5. सर्वप्रथम हमें अपनी सफलताओं और उपलब्धियों को विनम्रता से ग्रहण करना चाहिए। सफल होने पर दूसरों के परामर्श पर आँखें बंद नहीं करनी चाहिए, बल्कि हमें सजग हो जाना चाहिए।
6. अहंकारी व्यक्ति में अनेक दुर्गुण होते हैं।

(ख) सही व त्रुयोंके स ामने (✓) त थग लतवके स ामने (×) क ा चिह्न लगाइए :

1. सही
2. सही
3. सही
4. सही
5. सही
6. गलत

(ग) सही विकल्प का चयन कीजिए :

1. अहंकार
2. अभिमान
3. अहंकार

पाठ 7

योग साधना

(क) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. योगासन का अर्थ है—मन, शरीर व इन्द्रियों को साधकर शून्य की ओर ले जाना।
2. हमारे समाज में व्यक्ति द्वारा किए गए व्यवहार में आने वाले नियमों को यम कहते हैं, जो हैं—सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय व अपरिग्रह। स्वस्थ तथा उत्तम चरित्र के लिए व्यक्तिगत व्यवहार के नियम या क्रिया ही नियम कहलाते हैं। जो हैं—शौच, तप, स्वाध्याय, संतोष।
3. नियम की आठ क्रियाएँ हैं—
 - (1) यम : सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय व अपरिग्रह ये पाँच सामाजिक व्यवहार के नियम यम कहलाते हैं।
 - (2) नियम : व्यक्तिगत व्यवहार के नियम—शौच, तप, स्वाध्याय व संतोष नियम कहलाते हैं।
 - (3) आसन : सुखपूर्वक स्थिरता से बहुत समय तक बैठने को आसन कहते हैं।
 - (4) ध्यान : ईश्वर का चिंतन ध्यान कहलाता है।
 - (5) धारणा : अपने मन को एकाग्रचित करना धारणा कहलाती है।
 - (6) प्राणायाम : सांस को भीतर बाहर करना प्राणायाम कहलाता है।
 - (7) प्रत्याहार : इन्द्रियों का गुण व स्वभाव के अनुसार अपने विषयों के संग से विमुख होकर चिरूप में अवस्थित होना प्रत्याहार कहलाता है।
 - (8) समाधि : ध्यान की पराकाष्ठा समाधि कहलाती है।
4. योग कई प्रकार के होते हैं—कर्मयोग, मंत्र योग, हठ योग, ज्ञान योग, भक्ति योग व राज योग।
5. अध्याय 5 का प्रश्न नं. 3 का उत्तर देखें।
6. जिससे वे चुस्त-दुरुस्त रह सकें। असाध्य रोगों से छुटकारा पा

सकें, वजन कम कर सकें, श्वास नली के कष्ट तथा बुढ़ापा रोक सकें।

(ख) सहीव क्योँवनेस मने(✓)त थाग लतवनेस मने(×)क ट
चिह्न लगाइए :

1. सही 2. गलत 3. गलत 4. सही

(ग) सही विकल्प का चयन कीजिए :

1. तप 2. प्रकाश

पाठ 8

सफल व्यक्तियों के मूल मंत्र

(क) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. आप जो भी कार्य करें अपनी रुचियों के अनुसार करें। अपना उद्देश्य निश्चित करें। अपने कार्य में सामंजस्य बनाएँ। असफल होने पर घबराएँ नहीं। स्वयं के प्रति ईमानदार बनें। अच्छा चरित्र निर्माण करें।
2. सफल व्यक्ति अथवा विजेता अपने जीवन को अपने अनुसार ढाल लेते हैं और असफल या पराजित व्यक्ति जीवन को ऐसे ही जीते रहते हैं। यही सफलता व असफलता का अंतर है।
3. सफल व्यक्ति मंगल हरील गन, मेहनत तथा ईमानदारी व गुण विद्यमान रहते हैं।
4. जिस कार्य को करने में सर्वाधिक आनंद प्राप्त होता है वही हमारी रुचि होती है। सफलता प्राप्त करने में आपको वही क्षेत्र चुनना होता है, जिसमें आपकी सर्वाधिक रुचि है, जिसको करते रहने में आपको आनंद आता है। यदि रुचि को ध्यान में रखकर कार्य को चुनेंगे तो सफलता अवश्य ही आपके कदमों को चूमेगी।

5. स्वयं से झूठ न बोलना स्वयं से ईमानदारी कहलाती है।

6. समस्या को देखेंगे। निजात पाने के लिए कुछ आसान उपाय खोजेंगे। समस्या से बचने का प्रयास न करके नई परिस्थितियों का सामना करने को तत्पर रहें।

(ख) सहीव क्योँवनेस मने(✓)त थाग लतवनेस मने(×)क ट
चिह्न लगाइए :

1. सही 2. सही 3. गलत 4. गलत
5. गलत

(ग) सही विकल्प का चयन कीजिए :

1. मेहनत 2. खेलकूद

पाठ 9

समय ही सम्पत्ति है

(क) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. समय को अमूल्य निधि इसलिए कहा गया है क्योंकि कार्य को यदि समय पर पूर्ण कर लिया जाए तो सफलता मिलती है अन्यथा समय निकल जाने पर दोबारा समय प्राप्त नहीं होता है व संपूर्ण जीवन पछताना पड़ता है।
2. मोची ने साधु को भिक्षा में आटा व एक जोड़ी जूते दिए।
3. साधु ने मोची को चमत्कारी पत्थर दिया।
4. मोची ने लोहे की कीमत कम होने के इंतजार में सारा समय नष्ट कर दिया।
5. इस कहानी से शिक्षा मिलती है कि समय सबसे महान और शक्तिशाली है। समय को यूँ ही बर्बाद नहीं करना चाहिए।
6. परीक्षा परिणाम सबसे अच्छा रहेगा।

(ख) सहीव ाक्योंवेन्स ामने(✓)त थाग लतवेन्स ामने(×)क ा
चिह्न लगाइए :

1. सही
2. गलत
3. गलत
4. सही
5. सही

(ग) सही विकल्प का चयन कीजिए :

1. लोहा
2. आटा और जूते
3. छह माह

पाठ 10

संक्षिप्त महाभारत

(क) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. पांडु व धृतराष्ट्र के पिता का नाम विचित्रवीर्य था। वे हस्तिनापुर राज्य में राज करते थे।
2. द्रौपदी के कटु शब्द थे, “अंधे के अंधे ही होते हैं।”
3. पांडु के पुत्र पांडव व धृतराष्ट्र के पुत्र कौरव कहलाते थे।
4. धृतराष्ट्र के सौ पुत्र थे।
5. महाभारत के युद्ध में अर्जुन के सारथी श्रीकृष्ण थे।
6. भीम ने दुर्योधन को सरोवर से निकालकर उसकी जाँघ में गदा मारकर उसकी जंघाएँ तोड़ कर अपनी प्रतिज्ञा का बदला लिया।

(ख) सहीव ाक्योंवेन्स ामने(✓)त थाग लतवेन्स ामने(×)क ा
चिह्न लगाइए :

1. सही
2. सही
3. सही
4. सही
5. गलत
6. सही

पाठ 11

परोपकार

(क) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. ज्यूस तथा हरमन देवता।

2. पर + उपकार अर्थात् दूसरों का उपकार करना।

3. उन्होंने खिड़की खोलकर देखा तो घाटी के कुछ लोग राहगीरों को परेशान कर रहे थे। उन्होंने खिड़की के सारे पर्दे रोशनी आने के लिए हटा दिए।

4. अतिथियों के पास ऐसी छड़ थी जिस पर एक दूसरे से लिपटे दो सर्प बने हुए थे। छड़ अचानक भूमि पर गिर गई। वे दोनों यह देखकर चकित हो गए कि छड़ अपने आप जमीन से उठकर उसके पास चली गई।

5. घाटी के लोगों को जल में डूबते हुए देखकर उन्होंने देवों से उन्हें बचाने की विनती की और लोगों की ओर से क्षमा माँगी।

(ख) सहीव ाक्योंवेन्स ामने(✓)त थाग लतवेन्स ामने(×)क ा
चिह्न लगाइए :

1. गलत
2. सही
3. सही
4. सही

भाग - (ख) : सामान्य ज्ञान

पाठ 1

हमारा सौरमण्डल

- | | | | |
|--------|-------|-------|-------|
| (क) 9 | (ख) 5 | (ग) 7 | (घ) 1 |
| (ङ) 10 | (च) 6 | (छ) 4 | (ज) 2 |
| (झ) 3 | (ञ) 8 | | |

पाठ 2

भारत का भूगोल

- | | | | |
|--------|--------|-------|--------|
| (क) 3 | (ख) 6 | (ग) 5 | (घ) 9 |
| (ङ) 10 | (च) 11 | (छ) 1 | (ज) 12 |
| (झ) 4 | (ञ) 8 | (ट) 2 | (ठ) 7 |

पाठ 3

बहुउद्देशीय नदी घाटी परियोजनाएँ

(क) 10	(ख) 4	(ग) 8	(घ) 12
(ङ) 9	(च) 2	(छ) 1	(ज) 11
(झ) 3	(ञ) 5	(ट) 6	(ठ) 7

पाठ 4

भारत के प्रमुख पर्वतीय नगर

(क) 4	(ख) 6	(ग) 7	(घ) 9
(ङ) 11	(च) 13	(छ) 3	(ज) 12
(झ) 1	(ञ) 14	(ट) 15	(ठ) 2
(ड) 8	(ढ) 5	(ण) 10	

पाठ 5

भारत के प्रमुख वन्य-जीव अभयारण्य

(क) 6	(ख) 10	(ग) 8	(घ) 9
(ङ) 7	(च) 5	(छ) 3	(ज) 2
(झ) 1	(ञ) 4		

पाठ 6

भारत के प्रमुख औद्योगिक शहर

(क) 11	(ख) 8	(ग) 10	(घ) 12
(ङ) 14	(च) 3	(छ) 13	(ज) 1
(झ) 2	(ञ) 6	(ट) 9	(ठ) 5
(ड) 7	(ढ) 4		

पाठ 7

भारत में सर्वाधिक बड़ा, छोटा, लंबा एवं ऊँचा

(क) 8	(ख) 10	(ग) 4	(घ) 12
(ङ) 3	(च) 9	(छ) 11	(ज) 1
(झ) 5	(ञ) 2	(ट) 7	(ठ) 6

पाठ 8

विश्व के प्रमुख देश व उनकी राजधानियाँ

(क) 4	(ख) 5	(ग) 10	(घ) 8
(ङ) 9	(च) 1	(छ) 6	(ज) 2
(झ) 3	(ञ) 7		

पाठ 9

विश्व के प्रमुख औद्योगिक देश

(क) 4	(ख) 5	(ग) 7	(घ) 8
(ङ) 9	(च) 10	(छ) 3	(ज) 2
(झ) 6	(ञ) 1		

पाठ 10

विश्व में सर्वाधिक बड़ा, छोटा, लंबा एवं ऊँचा

(क) 3	(ख) 7	(ग) 9	(घ) 10
(ङ) 2	(च) 8	(छ) 1	(ज) 4
(झ) 6	(ञ) 5		

पाठ 11

विश्व में प्रथम

(क) 7	(ख) 4	(ग) 5	(घ) 6
(ङ) 1	(च) 8	(छ) 10	(ज) 2

(झ) 9 (ज) 3

पाठ 12

महत्वपूर्ण ऐतिहासिक एवं दर्शनीय भारतीय स्थल

(क) 4 (ख) 6 (ग) 7 (घ) 1
(ङ) 15 (च) 11 (छ) 5 (ज) 14
(झ) 3 (ञ) 13 (ट) 2 (ठ) 8
(ड) 9 (ढ) 10 (ण) 12

पाठ 13

प्रमुख व्यक्तियों के उपनाम

(क) 5 (ख) 4 (ग) 7 (घ) 3
(ङ) 1 (च) 10 (छ) 2 (ज) 9
(झ) 6 (ञ) 8

पाठ 14

प्रमुख वचन एवं नारे

(क) 2 (ख) 4 (ग) 5 (घ) 6
(ङ) 10 (च) 8 (छ) 3 (ज) 9
(झ) 7 (ञ) 1

पाठ 15

पुस्तक एवं उनके लेखक

(क) 5 (ख) 9 (ग) 7 (घ) 10
(ङ) 8 (च) 3 (छ) 6 (ज) 4
(झ) 1 (ञ) 2

पाठ 16

भारत के प्रमुख नगर एवं उनके संस्थापक

(क) 3 (ख) 7 (ग) 2 (घ) 10
(ङ) 9 (च) 5 (छ) 8 (ज) 4
(झ) 1 (ञ) 6

पाठ 17

भारतीय इतिहास : प्रश्नोत्तरी

1. कौटिल्य
2. शुंग काल में
3. 1764 ई. में
4. लार्ड डलहौजी
5. अनार व केला
6. शाहजहाँ ने
7. महादेव गोविंद रानाडे को
8. गोपाल कृष्ण गोखले

पाठ 18

हमारा नागरिक जीवन : प्रश्नोत्तरी

1. पाँच
2. प्रखंड विकास अधिकारी (बी.डी.ओ.)
3. आरक्षी अधीक्षक (एस.पी.)
4. दो प्रकार के – दीवानी व फौजदारी
5. राष्ट्रपति
6. एडवोकेट जनरल
7. 250
8. 35 वर्ष