

ધોરણ : ૫

આસપાસ

પાઠ : ૭

ચઢીએ ઊંચા ચઢાણ !

સ્વ-અધ્યયનપોથી સોલ્યુશન

(પ્રથમ સત્ર)

પ્રશ્ન-1 નીચેના બંને ચિત્રોનું અવલોકન કરી તેની નીચે માગેલી  
વિગતો લખો.



(1) તંબુની બનાવટ = કાપડ, દોરી, નેટ, પ્લાસ્ટિકના કાગળનો તાર

(1) તમે ક્યાં ઉપયોગ કરશો? = કેમ્પમાં જઈએ ત્યારે આ પ્રકારના  
તંબુમાં રોકાઈશું.

(2) તંબુની બનાવટ = કાપડ, દોરી, લાકડી, પ્લાસ્ટિકનો કાગળ  
વગેરે.

(2) તમે ક્યાં ઉપયોગ કરશો? = રણમાં પ્રવાસમાં રોકાઈએ ત્યારે  
આવા તંબુઓમાં રોકાઈશું.

## પ્રશ્ન-2 નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ લખો.

1. તમને પર્વતારોહણની એક ટુકડીના લીડર બનાવાય તો તમે શું ભૂમિકા ભજવશો?
  - હું મારા બધા જ સભ્યોનું ધ્યાન રાખીશ. બીજાને સામાન લઈ જવામાં મદદ કરીશ અને બધા સભ્યો ની પાછળ રહીશ.
2. પર્વતારોહણમાં વપરાતો શબ્દ “રેપલિંગ” એટલે શું?
  - દોરડાની મદદથી ખડક પર ચઢાણ કર્યા પછી નીચે ઉતરતી વખતે ઉપયોગ થાય છે તેને રેપલિંગ કહે છે

3. પર્વતારોહણ કરતી વખતે કયાં-કયાં સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે?

➤ લાંબા મજબૂત દોરડા, ખીલા, કડી, હથોડી, સુવાની બેગ, પાણીની બોટલ, ખાવાની વસ્તુ, ઓક્સિજન વગેરે.

4. પર્વતારોહણ દરમિયાન તમે તમારા શરીરમાં શક્તિ અને ગરમીનું પ્રમાણ જાળવવા કયો ખોરાક લેશો?

➤ વિટામીન સી, લોહતત્વની ગોળીઓ અને ગરમ ચોકલેટી દૂધ લેવામાં આવે છે.

5. પર્વતારોહણ કરતી વખતે તમારી સાથે શું રાખશો?

➤ પર્વતારોહણ કરતી વખતે અમે અમારી સાથે એક પાણીની બોટલ, હળવો નાસ્તો તથા ઓક્સિજનની બોટલ સાથે રાખીશું.

પ્રશ્ન-૩ કલ્પના કરો કે તમે ફરવા ગયા અને ખોવાઈ ગયા તો હવે તમે શું કરશો?

- હું ફરવા ગયો હોય ત્યારે ખોવાઈ જાઓ તો, પહેલા મારી પાસે ફોન ડાયરી માંથી નંબર કાઢી કોઈકની પાસેથી ફોન કરાવીશ. જો નજીકમાં પોલીસ સ્ટેશન હશે તો ત્યાં જાણ કરીશ. જે મને ઘર સુધી પહોંચવામાં મદદ થશે.

પ્રશ્ન-4 તમારા જીવનમાં તમે કરેલ કોઈ સાહસિક કાર્ય વિશે  
લખો.

- અમારી બાજુના વર્ગમાં એક વખત આગ લાગી હતી.  
આવા સમયે હું અને મારો મિત્ર તે વર્ગમાં ગયા. અને બધા  
જ બાળકોને રૂમમાંથી બહાર કાઢ્યા. ત્યારબાદ અમે  
ફાયરસેફ્ટી ની બોટલ વડે આગ બુઝાવી દીધી હતી.



પ્રશ્ન-5 નીચે આપેલ ચિત્રમાંની વ્યક્તિ વિશે તમારા શિક્ષક કે વડીલ પાસેથી માહિતી મેળવીને લખો.



બચેન્દ્રિ પાલ

- એવરેસ્ટ પર્વત પર ચડનાર પ્રથમ ભારતીય મહિલા છે. તેમણે એવરેસ્ટ શિખર સર કર્યું. ઉત્તરાખંડ ગઢવાલ વિસ્તારમાં રહે છે. મોટા થઈને પર્વતારોહણ સંસ્થા માં જોડાયા.



અરુણીમાં સિંહા

- અરુણિમા સિંહા  
પર્વતારોહક છે તેમણે  
એવરેસ્ટ કિલિમાંજરો  
પર્વત સર કર્યા છે.  
ભારત સરકાર દ્વારા  
તેમને પદ્મશ્રી એવોર્ડ  
આપવામાં આવ્યો છે.



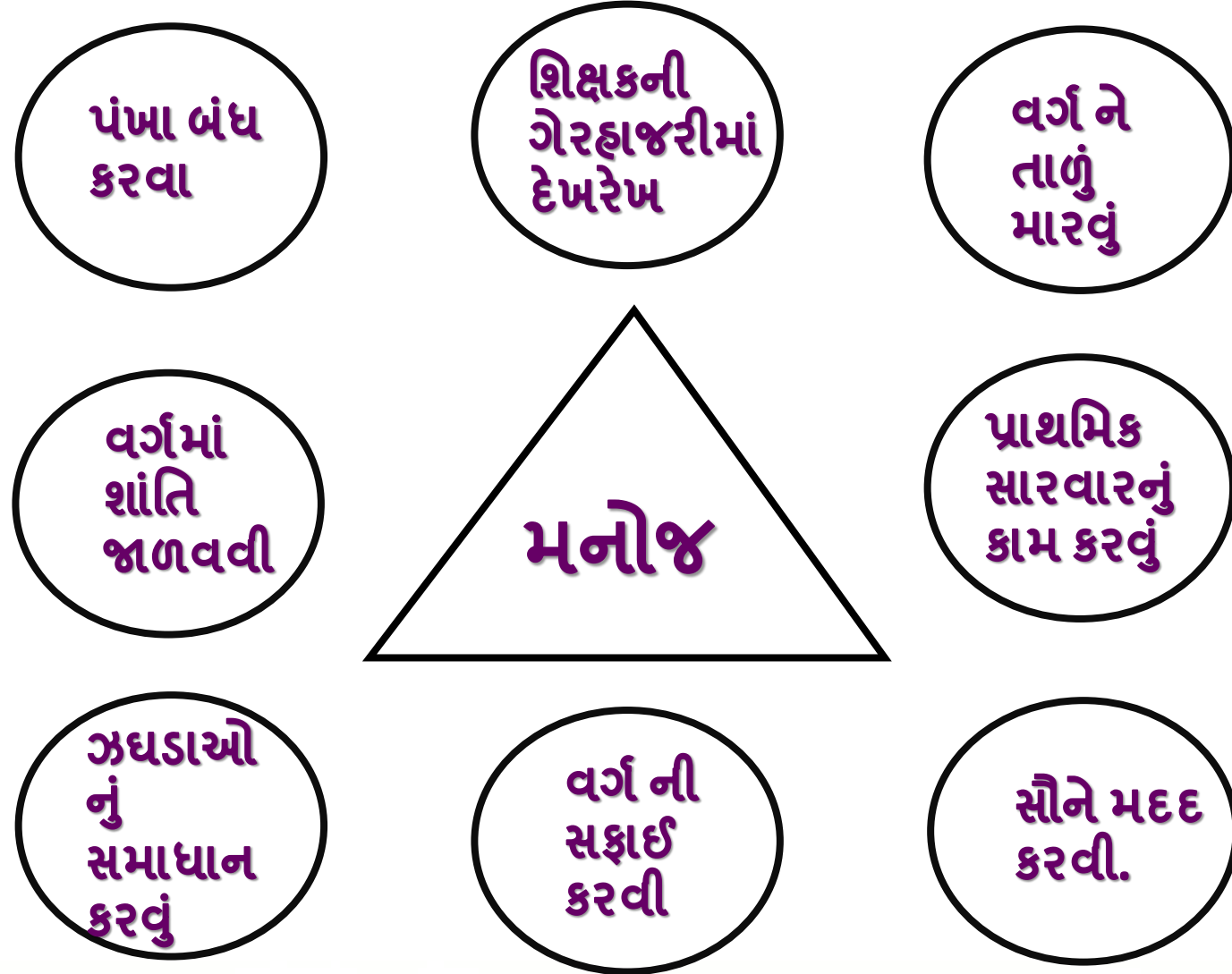
અદિતિ વૈધ અને અનુજા વૈધ

➤ બંને બહેનો સુરતના  
વતની છે માઉન્ટ  
એવરેસ્ટ સાથે  
ઓસ્ટ્રેલિયા આફ્રિકા  
યુરોપમાં પણ ઝંડો  
ફરકાવી ચૂક્યા છે બંને  
બહેનો પાંચથી વધુ  
શિખરો સર કરી ચૂકી  
છે.

## પ્રશ્ન-6 પર્વત પરના રસ્તાનું ચિત્ર દોરો.



# પ્રશ્ન-7 તમારા વર્ગખંડના મોનિટરનું નામ લખી તેનાં વર્ગખંડનાં કાર્યો જણાવો.





# Thanks



# For watching