



Keep Moving Movement

www.mykmm.org

SESSION 7



K -KMM

Q -QUIZ

C -COMPETITION



25th Sept, 2022

हिंदी

FLOW OF SESSION

- Warm Up
- KQC
- KMM Impact Assessment
- Inspiration to become Volunteers
- KMM Song
- Story of Oprah Winfrey

WARM UP

- हुड हुड _____
- IDNMHMIH _____
- इना मीना दीका _____

KQC - ROUND 1

JO BOLA WOH SIKANDER

01

जीवन में आप जो चाहते हैं, उसके लिए आपको कितने न्यूनतम प्रयास करने होंगे?

A). 3 प्रयास

B). 5 प्रयास

C). 0 प्रयास

D). 10 प्रयास



02

जब मैं आत्म-संदेह और भय से भर जाता हूं, तो किस तरह का गुरुत्वाकर्षण मुझे दबा रहा है?

A). सार्वभौमिक गुरुत्वाकर्षण

B). व्यक्तिगत गुरुत्वाकर्षण

C). विरोधी गुरुत्वाकर्षण

D). दोस्तों का गुरुत्वाकर्षण



03

द्वितीय विश्व युद्ध में किस शहर को बमबारी से बचाया गया था क्योंकि किसी के पास इस शहर के बारे में सुंदर यादें और कहानियां थीं?

A). टोकियो

B). हिरोशिमा

C). क्योटो

D). ओसाका



04

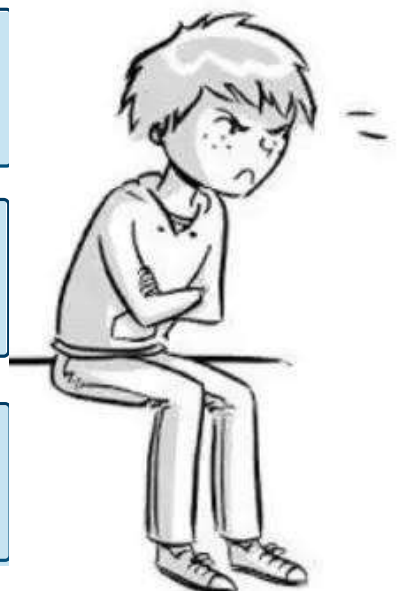
जब मैं अस्वीकृत महसूस करता हूँ, तो मुझे...

A). रोना नहीं है।

B). ऐसा दिखाओ कि यह दर्द नहीं करता है।

C). अपने आप से कहो "मुझे ऐसा महसूस नहीं करना चाहिए।"

D). अपने आप को बताओ दर्द महसूस करना स्वाभाविक है।



05

अस्वीकृति का इस्तेमाल करें...

A). अपने दुर्भाग्य के लिए लोगों को दोष देने के लिये।

B). अपने आप पर बहुत कठिन होना।

C). आत्म-सुधार के अवसर के रूप में।

D). उदास रहने और आत्म-दया में डूबने के लाइसेंस के रूप में।



06

मैं प्रकृति का सबसे महान _____ हूँ?

A). सुपर हीरो

B). चमत्कार

C). लूज़र

D). तौहफा

07

_____ नहीं , _____ नहीं, _____ नहीं और कोई गपशप नहीं उस तरह का रवैया जो मुझे एक महान जीवन जीने के लिए होना चाहिए।

A). दोष, शिकायत, बहाना

B). क्षमा करें, कृपया, धन्यवाद

C). धोखा देना, झूठ बोलना, हानि पहुँचाना

D). रोना, लगातार शिकायत करना, सिसकना



08

मेरी दिनचर्या को प्राथमिकता देना और संतुलित करना _____ का एक हिस्सा है?

A). जीवन प्रबंधन

B). समय प्रबंधन

C). अध्ययन प्रबंधन

D). कौशल प्रबंधन



09

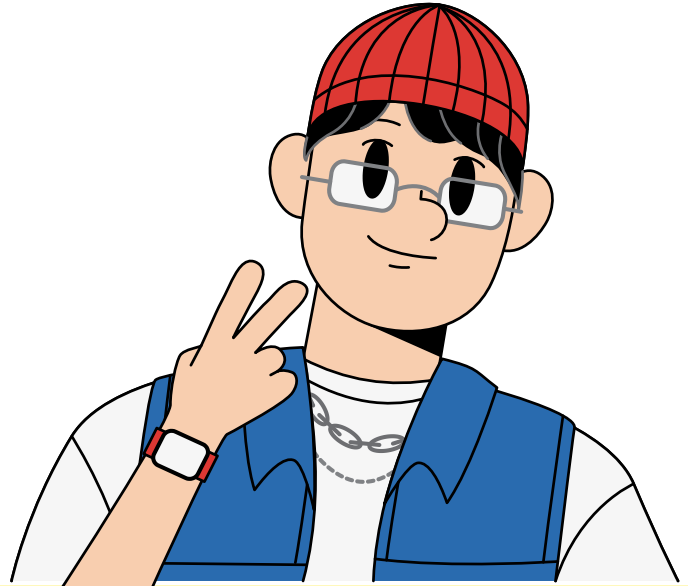
जब मैं दूसरों की जरूरतों की पहचान करके हमेशा जितने वाले ही सुझाव देता हूँ, तो यह मुझे _____ बना देता है।

A). इन्फ्लुएंसर

B). दयालु

C). विचारशील

D). एक महान



10

जब मेरे और मेरे दोस्त के बीच कोई गलतफहमी हो जाती है। तब मुझे...

A). मेरे दोस्त से बात करना बंद करना होगा।

B). उनकी बात को समझना होगा।

C). जवाबी हमला करना होगा।

D). विश्वासघात महसूस करो।



11

आप अपने खेल दिवस के लिए एक खेल में भाग लेना चाहते थे। दुर्भाग्य से आपको चुना नहीं जाता। इस परिस्थिति में आप...

- A). यह सोचना शुरू करें कि आप काफी अच्छे नहीं हैं।
- B). खेल शिक्षक से बहुत नाराज हो जाते हैं।
- C). ठीक है कहें और इसके लिए प्रयास करने के लिए अपनी पीठ थपथपाएं।
- D). दोष दें कि जीवन हर समय अनुचित है।

12

स्मार्टनेस की आवश्यकता है लेकिन _____ अधिक महत्वपूर्ण है।



A). दयालुता

B). साहस

C). गुस्ताखी

D). शरारत



KQC - ROUND 2

MAIN HOON KAUN?

Q

- मुझे 8 वीज़ा इनकारों से उबरना पड़ा।
- वेबेक्स में नौकरी पाने के लिए मुझे मेरी अंग्रेजी पर काम करना पड़ा।
- वेबेक्स को स्मार्ट फोन के लिये अनुकूल बनाने का मेरा विचार अस्वीकार कर दिया गया था।
- मैं झूम का संस्थापक हूँ।

मैं कौन हूँ?
एरिक युआन

Q

- अगर मेरी मां नहीं होती तो मैं सौंदर्य प्रतियोगिता में भाग लेना छोड़ देती।
- मैं मिस यूनिवर्स बनने वाली पहली भारतीय हूँ।
- मैं एक अभिनेत्री भी हूँ।

मैं कौन हूँ?
सुष्मिता सेन

Q

- पहले टेस्ट मैच में उन्होंने ये शब्द कहे थे - "मैं खेलेगा"।
- मुझे मास्टर ब्लास्टर के नाम से जाना जाता है।
- कुछ लोग मुझे क्रिकेट का भगवान कहते हैं।

मैं कौन हूँ?
सचिन तेंडुलकर



Q

- मैं यूक्रेन में पैदा हुआ था।
- मैं 16 साल की उम्र में अमेरिका चला गया।
- 19 साल की उम्र तक मेरे पास कंप्यूटर नहीं था।
- मैं व्हाट्सएप का सह-संस्थापक हूँ।

मैं कौन हूँ?
जान कौम



Q

- मैं अफ़ग़ानिस्तान की शरणार्थी थी।
- मैं 9 भाषाएँ बोलती हूँ।
- मैं नायकी का प्रतिनिधित्व करने वाली पहली डेनिश खिलाड़ी हूँ।
- मैं एक सर्जन भी हूँ।

मैं कौन हूँ?
नादिया नदीम

Q

- मैं 10वीं कक्षा तक झुग्गी-झोपड़ियों में रही हूँ।
- मैं कुछ भी सार्थक हासिल करने के लिए दृढ़ थी।
- मैं रात के 12:00 बजे से सुबह 4:30 बजे तक पढ़ती थी।

मैं कौन हूँ?
वजीदा कारीगर

Q

- मैं तमिलनाडु के एक छोटे से शहर से आया हूँ।
- संघर्षों के बावजूद, मैंने एक वैज्ञानिक के रूप में महान ऊँचाइयों को प्राप्त किया।
- मुझे भारत का मिसाइल मैन कहा जाता है।
- मैं भारत का 11वाँ राष्ट्रपति था।

मैं कौन हूँ?
डॉ.ए.पी.जे अब्दुल कलाम

KQC - ROUND 3

DEKH BHAİ DEKH

Match the following



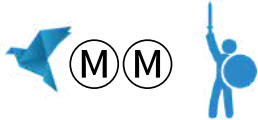
Positive Thought (सकारात्मक विचार)



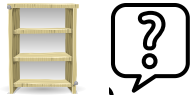
Cry Baby (रोदलु)



I CAN (आय कॅन - मैं कर सकता हूँ)



KMM Warrior (KMM योद्धा)



Self Doubt (आत्म संदेह)



Laugh a Lot (खूब हसो)



Smart Vs Bold (स्मार्ट Vs बोल्ड)



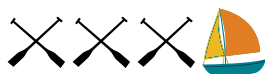
Powerful Dreams (शक्तिशाली सपने)



Be Honest (ईमानदार रहो)



Be Positive (सकारात्मक रहें)



Row row row your boat



Complaints (शिकायतें)

INSPIRE THE STUDENTS TO BECOME VOLUNTEERS



The KMM Rhyme



आओ सिखाऊं तुम्हे KMM का फंडा.
ये नहीं प्यारे कोई मामुली फंडा.
इसमे छुपा हैं जीवन का फलसफा.
इसमे छुपा हैं जीवन का फलसफा.

जीत का फंडा - फंडाआआआआ
लाइफ का फंडा - फंडाआआआआ
जीत का फंडा - फंडाआआआआ
KMM का फंडा - फंडाआआआआ!!!