

Health and Physical Education
स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा

Time : 2½ Hours
समय : 2½ घंटे

Maximum Marks : 50
अधिकतम अंक : 50

GENERAL INSTRUCTIONS:

- This Question Paper has three parts : **Part-I, Part-II, Part-III.**
- All parts are compulsory.
- In **Part-I**, there are 10 Objective Type Questions. All Questions are compulsory. Each question carries 1 mark.
- In **Part-II**, there are 8 Questions. Attempt any 5 Questions. Each Question carries 3 marks. (Answer in 100 words approximately).
- In **Part-III**, there are 8 Questions. Attempt any 5 Questions. Each Question carries 5 marks. (Answer in 300 words approximately).
- In case of any discrepancy between the meanings of English and Hindi versions, the English version shall prevail accordingly.

सामान्य निर्देश:

- इस प्रश्नपत्र के तीन भाग हैं : **भाग-I, भाग-II और भाग-III.**
- प्रत्येक भाग के प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है।
- **भाग-I** में 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं, सभी प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।
- **भाग-II** में 8 प्रश्न हैं, जिनमें से किन्हीं 5 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है। (उत्तर लगभग 100 शब्दों में दें।)
- **भाग-III** में 8 प्रश्न हैं, जिनमें से किन्हीं 5 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है। (उत्तर लगभग 300 शब्दों में दें।)
- अंग्रेजी और हिंदी संस्करणों के अर्थ के बीच किसी भी विसंगति के मामले में अंग्रेजी संस्करण तदनुसार मान्य होगा।

PART-I / भाग-I

(1x10=10)

1. Which of the following affects the health of an individual?

- (a) Heredity
- (b) Eating habits
- (c) Environment
- (d) All of the above

निम्नलिखित में से कौन सा व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है?

- (a) आनुवंशिकता
- (b) खान-पान की आदतें
- (c) पर्यावरण
- (d) उपरोक्त सभी

2. Match the following -

- | | |
|-----------------------|--|
| (A) Health assessment | (i) no medial arch is present |
| (B) Posture | (ii) speed up the treatment and recovery |
| (C) Health check-up | (iii) helps in early diagnosis of diseases |
| (D) Flat foot | (iv) alignment of the body |

Choose the correct option from the following:

- | | A | B | C | D |
|-----|-----|-----|----|----|
| (a) | iii | iv | ii | i |
| (b) | iv | iii | i | ii |
| (c) | iii | iv | i | ii |
| (d) | i | iii | ii | iv |

मिलान करें:

- | | |
|-------------------------|--|
| (A) स्वास्थ्य मूल्यांकन | (i) कोई मध्यवर्ती मेहराब मौजूद नहीं है |
| (B) आसन | (ii) उपचार और स्वास्थ्यलाभ में तेजी लाना। |
| (C) स्वास्थ्य जांच | (iii) रोगों के शीघ्र निदान में सहायता करता है। |
| (D) सपाट पैर | (iv) शरीर का संरेखण |

निम्नलिखित को मिलाएं:

- | | A | B | C | D |
|-----|-----|-----|----|----|
| (a) | iii | iv | ii | i |
| (b) | iv | iii | i | ii |
| (c) | iii | iv | i | ii |
| (d) | i | iii | ii | iv |

3. To involve children with special needs in play/games the activities should be -

- (a) lengthy
- (b) complex
- (c) adapted
- (d) tough

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को खेल/खेलों में शामिल करने के लिए गतिविधियाँ होनी चाहिए -

- (a) लंबी अवधि वाली
- (b) जटिल
- (c) अनुकूलित
- (d) कठिन

4. The best method to teach Physical activity drills _____

- (a) Demonstration Method
- (b) Lecture Method
- (c) Command Method
- (d) Mirror Method

शारीरिक गतिविधि अभ्यास सिखाने का सबसे अच्छा तरीका है।

- (a) प्रदर्शन विधि
- (b) व्याख्यान विधि
- (c) कमांड विधि
- (d) दर्पण विधि

5. Which is **NOT** the Symptom of Shock _____

- (a) Nausea
- (b) Short breath
- (c) Fever
- (d) Pale

कौन-सा सदमे का लक्षण नहीं है

- (a) मतली आना
- (b) सांस की तकलीफ
- (c) बुखार
- (d) पीलापन

6. Assertion (A): Lordosis is the exaggeration of the lumbar curve.

Reason (R): The head is held in the forward position.

Choose the correct option from the following:

- (a) Both (A) and (R) are true, and (R) is the correct explanation of (A)
- (b) Both (A) and (R) are true, and (R) is not the correct explanation of (A)
- (c) A is true, but (R) is false
- (d) A is false, but (R) is true

निम्नलिखित प्रश्न में, कथन (A) और कारण (R) को रखा गया है। दोनों कथनों को ध्यान से पढ़िए।

अभिकथन (A) : लार्डोसिस कमर के वक्र का अतिशय फैलाव है।

कारण (R) : सिर को आगे की स्थिति में रखा जाता है।

निम्नलिखित में से सही विकल्प का चयन कीजिए :

(a) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, और (R), (A) की सही व्याख्या है।

(b) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।

(c) (A) सत्य है, लेकिन (R) गलत है।

(d) (A) गलत है, लेकिन (R) सत्य है।

7. Warming up should be performed to avoid _____

(a) Injury

(b) Fatigue

(c) Relaxing

(d) None of above

..... से बचने के लिए वार्मिंग अप किया जाना चाहिए।

(a) चोट

(b) थकान

(c) आराम

(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

8. What is the recommended first aid response for a minor burn injury?

- (a) Apply ice directly to the burn
- (b) Use a sterile bandage to cover the burn
- (c) Pop any blisters that may have formed
- (d) Rinse the burn with hot water

मामूली जलन की चोट के लिए अनुशंसित प्राथमिक चिकित्सा क्या है?

- (a) जले हुए स्थान पर सीधे बर्फ लगाएं
- (b) जले हुए स्थान को ढकने के लिए एक स्टेराइल पट्टी का उपयोग करें
- (c) फफोलों को हलका दबाएँ।
- (d) जले हुए स्थान को गर्म पानी से धो लें

9. Objective of the Minor games is primarily -

- (a) Social skills
- (b) Sport skills
- (c) Fun and relaxation
- (d) All of the above

छोटे खेलों का मुख्य उद्देश्य है -

(a) सामाजिक कौशल

(b) खेल कौशल

(c) मनोरंजन और विश्राम

(d) उपरोक्त सभी

10. Which of the following is **NOT** a recommended practice for oral hygiene?

(a) Brushing teeth twice a day

(b) Flossing daily

(c) Drinking sugary beverages before bedtime

(d) Using mouthwash regularly

निम्नलिखित में से कौन-सा मौखिक स्वच्छता के लिए अनुशंसित अभ्यास **नहीं** है?

(a) दिन में दो बार दाँतों को ब्रश करना

(b) रोजाना कुल्ले करना

(c) सोने से पहले चीनी युक्त पेय पीना

(d) नियमित रूप से माउथवॉश का उपयोग करना

PART-II / भाग-II

Attempt any five questions:

मात्राहीन प्रश्नों का उत्तर दें (5x3=15)

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें।

11. Calculate the BMI of a student whose weight is 46 kg and height is 148 cm and also mention the category in which he/she falls.

एक छात्र के बी एम आई की गणना करें, जिसका वजन 46 किलोग्राम है और लम्बाई 148 सेमी है। बी एम आई की श्रेणी का भी उल्लेख करें जिस में वह आता है।

12. How physical education activities helpful in the development of social skills. Explain with examples.

शारीरिक शिक्षा गतिविधियाँ सामाजिक कौशल के विकास में कैसे सहायक होती हैं उदाहरणों से समझाइए।

13. Write down the steps while giving First Aid to a victim of an injury.

चोट के शिकार व्यक्ति को प्राथमिक उपचार देने से जुड़े चरणों को लिखें।

14. As a teacher what do you feel should be the components of the Health of the School?

एक शिक्षक के रूप में आपको क्या लगता है कि स्कूल के स्वास्थ्य के क्या घटक होने चाहिए?

15. Which of the methods is effective for learning of complex skills of games? Write with justification.

खेलों के जटिल कौशल को सीखने के लिए कौन-सी विधि प्रभावी है? तर्क सहित लिखिए।

16. Differentiate between Contusion and Abrasion Sports injuries.

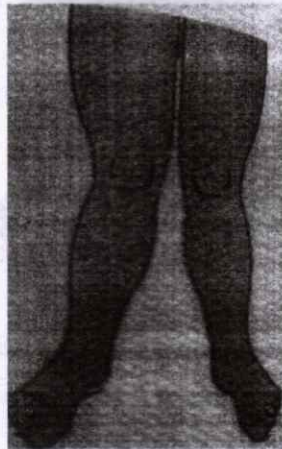
नील और घर्षण खेल चोटों के बीच अंतर बताइए।

17. Explain in brief how mental dimension affects the health of an individual? Justify with a suitable example.

संक्षेप में समझाएँ कि मानसिक आयाम किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है? उपयुक्त उदाहरण के साथ लिखिए।

18. Identify the Postural Defect in the given picture and write down any three corrective exercises.

दिए गए चित्र में मुद्रा दोष की पहचान करें और किन्हीं तीन सुधारात्मक अभ्यासों को लिखें।



PART-III / भाग-III

Attempt any five questions:

(5x5=25)

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें।

19. Prepare a recreational activity for the children of class III.

कक्षा 3 के बच्चों के लिए एक मनोरंजक गतिविधि तैयार करें।

20. Prepare a Lead-up game for the children at the primary level.

प्राथमिक स्तर पर बच्चों के लिए एक लीड-अप गेम तैयार करें।

21. Examine a scenario where a sports team faced accusations of unfair play or unsportsmanlike conduct. How do you handle the situation to ensure that values such as fair play, integrity, and respect for opponents are maintained? What impact could this have on the team's reputation and performance?

एक ऐसे परिदृश्य की जाँच करें जहाँ एक खेल दल को अनुचित खेल या गैर-खेल जैसे आचरण के आरोपों का सामना करना पड़ा हो। आप यह सुनिश्चित करने के लिए स्थिति को कैसे संभालते हैं कि निष्पक्ष खेल, सत्यनिष्ठा और विरोधियों के

लिए सम्मान जैसे मूल्यों को बनाए रखा जाए? टीम की प्रतिष्ठा और प्रदर्शन पर

इसका क्या प्रभाव पड़ सकता है?

22. Suggest some activities for the development of Health Perception in the children at the primary level.

प्राथमिक स्तर पर बच्चों में स्वास्थ्य धारणा के विकास के लिए कुछ गतिविधियों का सुझाव दें।

23. What are the points you will keep in mind for the child's safety and security?

बच्चे की सुरक्षा के लिए आप किन बिंदुओं को ध्यान में रखेंगे?

24. Write down the management steps of shock and burning.

शॉक और बर्निंग के प्रबंधन चरणों को लिखें।

25. Briefly explain the various aspects of health.

स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं को संक्षेप में समझाइए।

26. You are a teacher of primary level, design a Health Card for children at primary level.

आप प्राथमिक स्तर के शिक्षक हैं, प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए एक स्वास्थ्य कार्ड तैयार करें।