प्रश्न	अपेक्षित उत्तर/नैतिक मूल्य बिन्दु

OBJECTIVE TYPE QUESTIONS
(1 MARK EACH)

प्रश्न 1 मानव शरीर में *कुल* कितनी हड्डियाँ होती है?

क) 216 ख) 202

ग) 203 घ) 206

How many bones are there in human body?

a) 216 b) 202

c) 203 d) 206

उत्तर– घ) 206

प्रश्न 2 वंदे मातरम् गीत किस पुस्तक में छपा है?

क) रामायण ख) गीतांजलि

ग) आनंद मठ घ) महाभारत

In which book is the song Vande Matram published?

a) Ramayan b) Gitanjali

c) Anand Math d) Mahabratha

उत्तर– ग) आनंद मठ

प्रश्न 3 वायु में नाइट्रोजन की मात्रा कितने प्रतिशत होती है?

क) 55% ख) 58%

ग) 78% घ) 88%

What is the percentage of nitrogen in air ?

a) 55 % b) 58%

c) 78% d) 88%

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

उत्तर– ग) 78%

प्रश्न 4 टी.बी. से बचने के लिए कौन–सा टीका लगाया जाता है?

क) बी.सी.जी. ख) टैटनस
ग) वैक्सीन का घ) उपरोक्त सभी

Which vaccine is given to prevent T.B.?

a) B.C.G. b) Tetnus
c) Vaccine d) All of the above

उत्तर– क) बी.सी.जी.

प्रश्न 5 किस महिला खिलाड़ी को उड़न परी कहा जाता है?

क) साईना नेहवाल ख) पी.टी.उषा
ग) पी.वी.सिंधु घ) सानिया मिर्जा

Which female player is called the flying Angel?

a) Saina Nehwal b) P.T.Usha
c) P.V. Sandhu d) Sania Mirza

उत्तर–ख) पी.टी.उषा

प्रश्न 6 द्रोणाचार्य पुरस्कार में कितनी राशि दी जाती है?

क) 15 लाख ख) 10 लाख
ग) 5 लाख घ) 12 लाख

How much amount is given in Dronacharya Award?

a)15 Lakhs b) 10 Lakhs
c) 5 Lakhs d) 12 Lakhs

उत्तर– क) 15 लाख

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

प्रश्न 7 मानव शरीर में सबसे बड़ी ग्रंथि ....है।

..............................is the largest gland of human body.

उत्तर– यकृत

प्रश्न 8 संतरा, नींबू, आँवला में ....विटामिन होता है।

Orange, Lemon, Gooseberry contains vitamin.....................

उत्तर– विटामिन C

प्रश्न 9 चिकित्सा शास्त्र का जनक ....को कहा जाता है।

...................................is called the father of Medical Science.

उत्तर– हिप्पोक्रेटस

प्रश्न 10= 14 टीमों के नॉक आउट फिक्चर में कुल कितने मैच होंगे?

How many total matches will be there in the knock out fixture of 14 teams?

उत्तर–13

प्रश्न 11 AIDS का पूरा नाम लिखो।

Write the full forms of AIDS.

उत्तर–Acquired Immuno Difficiency Syndrome.

प्रश्न 12 प्रथम एशियाई खेलों का आयोजन कब हुआ ?

When were the first Asian Games organised?

उत्तर–1951

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

प्रश्न 13 अभिकथन (A) संतुलित भोजन शरीर के लिए लाभकारी होता है।

कारण (R) जंक फूड और फास्ट फूड शरीर को नुकसान पहुँचाते है।

क) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।
ख) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।
ग) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) ; (A) की सही व्याख्या करता है।
घ) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) ; (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

(a) (A) is right but (R) is wrong
b) (A) is wrong but (R) is right
c) (A) and (R) both are right but (R) is correct explanation of (A)
d) (A) and (R) both are right and (R) is not correct explanation of (A)

उत्तर–घ) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) ; (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

प्रश्न 14 अभिकथन (A) मधुमेह एक हानिकारक रोग है।

कारण (R) मधुमेह मानव शरीर में पैनक्रियाज ग्रंथि के खराब होने के कारण होता है।

क) अभिकथन (A) सही हैं, परंतु कारण (R) गलत है।

ख) अभिकथन (A) गलत हैं, परंतु कारण (R) सही है।

ग) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या करता है।

घ) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या नहीं करता है।

उत्तर– ग) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या करता ।

Assertion (A) Diabetes is a harmful disease.

Reason (R) Diabetes is the deterioration of pancreas in the human body.

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

a) Assertion (A) is correct but Reason (R) is wrong.

b) Assertion (A) is wrong but Reason (R) is correct.

c) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Assertion (A) correctly explained Reason (R).

d)Both Assertion (A) and Reason (R) are true but Assertion (A) does not correctly explained Reason (R).

प्रश्न 15 अभिकथन **(A)** नॉक आउट टूर्नामेंट में जो टीम मैच हार जाती है, वह टूर्नामेंट से बाहर हो जाती है।

कारण (R) नॉक आउट टूर्नामेंट में समय और पैसा कम लगता है।

क) अभिकथन **(A)** सही हैं, परंतु कारण (R) गलत है।

ख) अभिकथन **(A)** गलत हैं, परंतु कारण (R) सही है।

ग) अभिकथन **(A)** और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन **(A)** कारण (R) की सही व्याख्या करता है।

घ) अभिकथन **(A)** और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन **(A)** कारण (R) की सही व्याख्या नहीं करता है।

Assertion (A) The team which loses the match in a knock out tournament is eliminated from the tournament.

Reason (R) Knock out tournament is consumed less time and money.

a) Assertion (A) is correct but Reason (R) is wrong.

b) Assertion (A) is wrong but Reason (R) is correct.

c) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Assertion (A) correctly explained Reason (R).

d)Both Assertion (A) and Reason (R) are true but Assertion (A) does not correctly explained Reason (R).

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

उत्तर–घ) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है, और अभिकथन (A) कारण (R) की सही व्याख्या नहीं करता है।

VERY SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS
(2 MARKS EACH)

प्रश्न 16 डूरण्ड कप पर नोट लिखो।

उत्तर – डूरण्ड कप फुटबॉल के खेल में विजेता को दिया जाता है। यह कप ब्रिटिश इंडिया के विदेश सचिव सर मोर्टी मोर ने 1895 में ब्रिटिश सैनिकों के मुकाबले के लिए दिया। पहले इस प्रतियोगिता में सैनिक टीमें ही भाग लेती थी, परंतु 1931 में इस प्रतियोगिता में असैनिक टीमें भी भाग लेने लगीं। अब इसमें देश–विदेश की उच्च कोटि की टीमें भाग लेती है।

(अथवा)

प्रश्न 16 (अथवा) संतोष ट्रॉफी का वर्णन करो।

उत्तर – यह ट्रॉफी कूच बिहार के महाराजा संतोष के नाम पर राष्ट्रीय फुटबॉल प्रतियोगिता के लिए प्रदान की गई। इस प्रतियोगिता का आयोजन प्रतिवर्ष भारतीय फुटबॉल एसोसिएशन द्वारा अपने किसी सदस्य के द्वारा करवाया जाता है। इसमें भारत के विभिन्न प्रान्तों की टीमें, रेलवें व सैनिकों की टीमें भाग लेती है। यह प्रतियोगिता नाक–आउट–कम लीग स्तर पर करवाई जाती है। बंगाल में सबसे अधिक बार इस प्रतियोगिता को जीता है औ पंजाब ने पहली बार 1970 में यह ट्रॉफी जीती।

प्रश्न 17 विटामिन कितने प्रकार के हैं?

उत्तर – विटामिन को प्रायः दो भागों में बाँटा जा सकता है, जो निम्नलिखित है–

(1) जल में घुलनशील विटामिन (2) पानी में घुलनशील विटामिन

1 जल में घुलनशील विटामिन B *व विटामिन* C

2 वसा में घुलनशील A D E *व विटामिन* K

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

(अथवा)

प्रश्न 17 (अथवा) कुपोषण किसे कहते हैं?

उत्तर – जब किसी व्यक्ति को आवश्यक पौष्टिक तत्व उसके शरीर की आवश्यकता से कम मात्रा में मिले तो व्यक्ति धीरे–धीरे अस्वस्थ हो जाता है। इसे कुपोषण कहा जाता है। कुपोषण प्रायः तब हो जाता है जब व्यक्ति को पर्याप्त व संतुलित भोजन न मिले। कई बार अनुचित भोजन लेने से तथा भोजन सम्बन्धी गलत आदतों जैसे भोजन समय पर न लेना व एक ही प्रकार का खाद्य पदार्थ अधिक मात्रा में लेना आदि से भी कुपोषण हो सकता है।

प्रश्न 18 लीग टूर्नामेंट के लाभ लिखो।

उत्तर – लीग टूर्नामेंट के लाभ निम्नलिखित हैं :–

1. अच्छी व योग्य टीम इस प्रणाली में विजयी होती है।
2. इस प्रणाली में खेलों को अधिक प्रसिद्ध किया जा सकता है।
3. चयनकर्त्ताओं को अच्छे खिलाड़ी का पता लगाने में आसानी होती है।
4. एक टीम को मैच खेलने के लिए दूसरी टीम पर विजय प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं होती है।
5. दर्शकों को खेल देखने का अवसर अधिक दिनों तक मिलता है।

प्रश्न 19 संक्रामक रोग क्या हैं?

उत्तर – यह रोग अप्रत्यक्ष रूप में रोगी के कीटाणु, सांस, वायु से भोजन, जल, मलमूत्र द्वारा मनुष्य के शरीर में दाखिल हो जाते है। इसके छोटे कीटाणु, बैक्टीरिया, वायरस शरीर में दाखिल होकर शारीरिक शक्ति को कम कर देते है। अगर हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति काफी है तो हमारे शरीर को यह रोग नहीं लग सकता। यदि कीटाणु अधिक मात्रा में हो तो यह रोग ज्यादा फैलता है।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

प्रश्न 20 मांसपेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं? इसके प्रकारों का वर्णन करो।

उत्तर – मांसपेशियाँ तीन प्रकार की होती हैं जो निम्नलिखित है :–

1 ऐच्छिक मांसपेशियाँ– इस प्रकार की मांसपेशियों को धारीदार मांसपेशियाँ या कंकाल मांसपेशियाँ भी कहा जाता है। ये मांसपेशियाँ व्यक्ति की इच्छानुसार कार्य करती हैं, इसीलिए इन्हें ऐच्छिक मांसपेशियाँ कहा जाता है।

2 अनैच्छिक मांसपेशियाँ– अनैच्छिक मांसपेशियाँ, वे मांसपेशियाँ होती हैं, जो स्वेच्छा से कार्य करती हैं अर्थात् ये मांसपेशियाँ व्यक्ति की इच्छा के अनुसार कार्य नहीं करती। इनके ऊपर हमारा नियंत्रण नहीं होता।

3 हृदय मांसपेशियाँ– हृदय मांसपेशियाँ ऐच्छिक तथा अनैच्छिक मांसपेशियों का मिश्रित रूप होती हैं। जिस प्रकार ऐच्छिक मांसपेशियों में धारियाँ होती है, उसी प्रकार हृदय मांसपेशियों में भी धारियाँ होती है। इस प्रकार की मांसपेशियाँ व्यक्ति के हृदय में होती है। इनका रंग लाल होता है।

प्रश्न 21 देश के प्रत्येक नागरिक के चार कर्तव्य लिखें।

उत्तर – देश के प्रति एक नागरिक को निम्न कर्त्तव्यों का पालन करना चाहिए–

1 एक देशभक्त को देश की एकता एवं अखण्डता की रक्षा के लिए कार्य करना चाहिए।

2 राष्ट्र के विकास के लिए कार्य करना चाहिए।

3 देश की प्राकृतिक सम्पदा की रक्षा के लिए कार्य करना चाहिए।

4 राष्ट्रीय स्वतन्त्रता संग्राम के आदर्शों का पालन करना चाहिए।

SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS
(3 MARKS EACH)

प्रश्न 22 राष्ट्रीय एकता से क्या अभिप्राय है?

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

उत्तर– भारत एक विशाल देश है और यहाँ की भौगोलिक स्थिति, जलवायु, रहन–सहन, लोगों का व्यवसाय, भाषा व धर्म अलग–अलग हैं। इन सभी विभिन्नताओं को समेटकर भारत ने विशाल रूप पाया है। राष्ट्र की उन्नति एवं समृद्धि के लिए आवश्यक है कि देश के लोगों के मन में प्रांत, भाषा, धर्म का विचार न होकर राष्ट्रीय भावना का भाव विद्यमान हो। देश के सभी प्रांतों के बीच सद्भावना व सहयोग का विचार हो। दूसरे शब्दों में, यही भावना राष्ट्रीय एकता कहलाती है।

(अथवा)

प्रश्न 22(अथवा) राष्ट्रीय ध्वज किन अवसरों पर फहराया जाता है?

उत्तर – राष्ट्रीय ध्वज निम्नलिखित अवसरों पर फहराया जाता है–

1 गणतंत्र दिवस (26 जनवरी)
2 स्वतन्त्रता दिवस (15 अगस्त)
3 गांधी जयन्ती (2 अक्टूबर)
4. प्रान्तीय दिवस
5 राष्ट्रीय सप्ताह
6. अन्तर्राष्ट्रीय खेलों के आयोजनों पर
7 राष्ट्रीय अधिवेशन
8 लोक सभा, राज्य सभा, उपराष्ट्रपति तथा गर्वनरों के सरकारी निवासों पर प्रतिदिन फहराया जाता है।

प्रश्न 23 एड्स क्या है? यह कैसे फैलता है? इसके बचाव के उपाय लिखें।

उत्तर –एड्स एक प्रकार की गंभीर समस्या है और यह तेजी से फैलने वाला रोग है। इस रोग का पूरा नाम Acquired Immuno-Deficiency Syndrome (AIDS) है। यह H. I. V. नामक विषाणु द्वारा फैलता है। यह विषाणु शरीर में उपस्थित श्वेत रक्त कणिकाओं पर आक्रमण करके उन्हें कमजोर कर देता है, जिससे शरीर में धीरे–धीरे कमजोरी आ जाती है। एड्स के कारण व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

एड्स रोग फैलने के कारण

1 यह दूषित सुइयों का प्रयोग करने के कारण फैलता है।

2 बिना जाँच किया गया रक्त ग्रहण करने से।

4 संक्रमित गर्भवती माता से जन्मे बच्चे में।

4 यह H. I. V. नामक विषाणु द्वारा फैलता है।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

बचने के उपाय

1 एड्स होने के मूल कारणों से बचना चाहिए।

2 एड्स से बचने के लिए संक्रमित सुइयों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

3 दाँतों का उपचार करवाते समय जीवाणुनाशक सामग्री प्रयोग पर अधिक बल देना चाहिए।

4 एड्स से बचने के लिए राष्ट्रीय एड्स सरंक्षण संगठन की स्थापना करनी चाहिए।

5 एड्स के फैलाव की पूरी जानकारी होनी चाहिए।

(अथवा)

प्रश्न 23 (अथवा) अस्थियां कितने प्रकार की हैं ? इनके प्रकारों का वर्णन करो।

उत्तर – शक्ल व आकार के अनुसार अस्थियों के निम्नलिखित प्रकार है :–

1 लम्बी अस्थियाँ –लम्बी अस्थियाँ मुख्य तौर पर शरीर के ऊपरी और निचले स्पउइे में होती है। ये अस्थियाँ हमारे शरीर में उत्तोलक का कार्य करती है। इसके साथ –साथ ये अस्थियाँ चलने में भी हमारी सहायता करती है। इसके बिना हमारा एक स्थान से दूसरे स्थान पर चलना लगभग असंभव है।

2 छोटी अस्थियाँ – ये अस्थियाँ लम्बाई में छोटी होती है। इस कारण इन्हें छोटी अस्थियाँ कहते है। ब्तचने और ज्तेने छोटी अस्थियों के उदाहरण है। इस अस्थियों का भार कम होता है, लेकिन ये शक्तिशाली होती है।

3 चपटी अस्थियाँ :– चपटी अस्थियाँ वहाँ होती है, जहाँ सुरक्षा की आवश्यकता होती है। खोपड़ी और पसलियों की अस्थियाँ चपटी होती है। इस अस्थियों की सतक काफी चपटी होती है, जिसके ऊपर मांसपेशियाँ चिपकी हुई होती है। ये अस्थियाँ कोमल अंगों के लिए कवच का कार्य करती है।

4 अव्यवस्थित अस्थियाँ – ये अस्थियाँ एक विशेष शक्ल एवं आकृति की होती है। इसी कारण बाकी अस्थियों से ये मेल नहीं खाती। ये अस्थियाँ हमारी रीढ़ में होती है। रीढ़ में इनकी संख्या 33 होती है।

5 सेसामॉयड अस्थियाँ – ये अस्थियाँ मांसपेशी की ज्मदकवदे में पायी जाती है। ये अस्थियाँ घुटने, हाथ और पैरों में भी पाई जाती है।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

प्रश्न 24 खेलों में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने के लिए सरकार को क्या–क्या उपाय करने चाहिए ?

उत्तर – भारतवर्ष में खेलकूद राज्य सूची के अन्तर्गत आते हैं। लेकिन महिलाओं की भागीदारी में वृद्धि करने के लिए भारत सरकार को निम्नलिखित उपाय करने चाहिए –

1 भारत सरकार को ऐसे कानून बनाने व लागू करने चाहिए ताकि कम से कम सभी शिक्षण संस्थाओं में महिलाओं की भागीदारी अनिवार्य कर देनी चाहिए।

2 महिलाओं को सरकार की ओर से खेलों में भाग लेने की आवश्यक सुविधाएँ प्रदान की जानी चाहिए।

3 महिलाओं को पुष्टि व सुयोग्यता के प्रति सजग करना चाहिए।

4 महिलाओं की खेल प्रतियोगिताओं को टी.वी. पर प्रसारित कराना चाहिए।

5 सरकार को महिला खेल प्रशिक्षण केन्द्र स्थापित करने चाहिए।

6 महिलाओं की खेलों में अच्छी उपलब्धि प्राप्त करने पर सरकारी नौकरी का प्रावधान होना चाहिए।

प्रश्न 25 दूध को संतुलित भोजन क्यों कहा जाता हैं?

उत्तर – संतुलित भोजन वह होता है जिसमें सभी आवश्यक तत्व विद्यमान हों। दूध में सभी प्रकार के आवश्यक तत्व होते हैं। दूध में 3.6% वसा, 3.4% प्रोटीन, 4.8% कार्बोहाइड्रेट्स, 0.7%नमक तथा 7.5%जल होता है।

छोटे बच्चों तथा रोगियों को केवल दूध ही दिया जाता है। यही उनकी खुराक का कार्य करता है। मां का दूध बच्चे के लिए सर्वोतम आहार होता है। शरीर के उचित विकास एवं स्वास्थ्य के लिए दूध एक तरह से संतुलित भोजन का कार्य करता है। दूध में भोजन के सभी आवश्यक तत्व होने के कारण इसे संतुलित भोजन कहा जाता है।

प्रश्न.26 श्वसन तंत्र किसे कहते हैं मानव श्वसन तंत्र के कितने भाग होते हैं

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

जब हमारे शरीर की कोशिकाओं को अपनी विभिन्न क्रियाओं को करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है ऊर्जा प्राप्त करने के लिए कोशिकाएं पोषक तत्वों का O_2 द्वारा ऑक्सीकरण करती हैं। इस क्रिया के कारण ATP का निर्माण होता है और हानिकारक CO_2(कार्बन डाइऑक्साइड) गैस उत्पन्न होती है। इनके द्वारा उत्पन्न CO_2 गैस को रक्त अपने अंदर समाहित करके श्वसन क्रिया के द्वारा CO_2 गैस को हमारे शरीर से बाहर निकालता है **इस प्रकार ऑक्सीजन(O_2) और कार्बन डाइऑक्साइड(CO_2) के आदान प्रदान की क्रिया जो कि पर्यावरण, रक्त और कोशिकाओं के मध्य होती है इस श्वसन तंत्र(respiratory system) कहते हैं**

मानव श्वसन तंत्र को मुख्य रूप से तीन भागों में विभाजित किया गया है जो कि निम्न है।

1. ऊपरी श्वसन तंत्र)Upper respiratory system)
2. निचला श्वसन तंत्र)Lower respiratory system)
3. श्वसन मांसपेशियां)respiration muscles)

मनुष्य के ऊपरी श्वसन तंत्र को मुख्य रूप से चार भागों में बांटा गया है और ज्यादातर यह भाग ऊपरी श्वसन तंत्र के लिए कार्य करते हैं

- नासिका)Nose)
- मुख)Mouth)
- ग्रसनी)pharynx)
- स्वर यंत्र)larynx)

मनुष्य के निचले श्वसन तंत्र को मुख्य रूप से तीन भागों में बांटा गया है और ज्यादातर यही भाग कार्य करते हैं

- श्वास नली)Trachea)
- फेफड़े)Lungs)
- श्वसनिका)Bronchi and Bronchiole)

प्रश्न 27 खेलों में मिलने वाले विभिन्न राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों का वर्णन करो।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

उत्तर– खेलों में मिलने वाले विभिन्न राष्ट्रीय खेल पुरस्कार निम्न है :–

1 <u>अर्जुन अवार्ड</u>– यह महत्वपूर्ण अवार्ड सबसे पहले खेलों के क्षेत्र में सन 1961 में आरम्भ किया गया। यह अवार्ड महाभारत के योद्धा जो धनुष विद्या में प्रवीण था, उसके नाम पर रखा गया है। यह अवार्ड उस खिलाड़ी को दिया जाता है, जो अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेल का उत्कृष्ट प्रदर्शन करता है। यह अवार्ड प्रति वर्ष भारत के राष्ट्रपति द्वारा प्रदान किया जाता है। इस अवार्ड का फैसला भिन्न–भिन्न राष्ट्रीय फैडरेशनों की भिन्न–भिन्न खेल संगठन द्वारा मंजूर किए गए खिलाड़ियों में से किया जाता है। इसमे खिलाड़ी को अर्जुन का बुत जोकि पीतल धातु का बना होता है मिलता है साथ में एक ब्लेजर और पन्द्रह लाख रूपये नकद दिया जाता है।

2 <u>द्रोणाचार्य अवार्ड</u>– द्रोणाचार्य अवार्ड सन् 1985 में आरम्भ किया गया। इस अवार्ड का प्रचलन ठीक ढंग से वैज्ञानिक कोचों को प्रशिक्षण देने के लिए किया गया ताकि वह अपने प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ियों को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पहुँचा सके। यह अवार्ड उनके सुंदर प्रशिक्षण और लग्न के लिए दिया जाता है। इस अवार्ड में महान गुरू द्रोणाचार्य का बुत, एक शाल और पन्द्रह लाख रूपये नकद दिया जाता है।

3 <u>मेजर ध्यान चंद खेल रत्न पुरस्कार (पूर्व राजीव गांधी खेल रत्न)</u> भारत में दिया जाने वाला सबसे बड़ा खेल पुरस्कार है। इस पुरस्कार को भारत एवं विश्व हॉकी के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी के नाम पर रखा गया है जो तीन बार ओलम्पिक के स्वर्ण पदक जीतने वाली भारतीय हॉकी टीम के सदस्य रहे। यह प्रतिवर्ष खेल एवं युवा मंत्रालय द्वारा प्रदान किया जाता है। प्राप्तकर्ताओं को मंत्रालय द्वारा गठित एक समिति द्वारा चुना जाता है और उन्हें अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पिछले चार साल की अवधि में खेल क्षेत्र में शानदार और सबसे उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया जाता है। इस पुरस्कार मे एक पदक, एक प्रशस्ति पत्र और नगद राशि पुरस्कृत व्यक्ति को दिये जाते है। सन् 2018 में यह राशी 7.5 लाख रुपये थी। लेकिन अब यह राशि बढ़ाकर 25 लाख कर दिया गया है। सम्मानित व्यक्तियों को रेलवे की मुफ्त पास सुविधा प्रदान की जाती है जिसके तहत मेजर ध्यान चंद खेल रत्न पुरस्कार विजेता राजधानी या शताब्दी गाड़ियों में प्रथम और द्वितीय श्रेणी वातानुकूलित कोचों में मुफ्त में यात्रा कर सकते हैं।

LONG ANSWER TYPE QUESTIONS

(5 MARKS EACH)

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

प्रश्न 28 जल प्रदूषण क्या है इसको नियंत्रित करने के उपाय लिखो।

उत्तर – कुछ अवांछनीय पदार्थों के मिलने के कारण, इसके गुणों में कमी आ जाती है तथा यह उपयोग के लिए सुरक्षित नहीं रहता, इसे जल प्रदूषण कहा जाता है।

जल प्रदूषण के नियंत्रित करने के उपाय निम्नलिखित है :–

1 घरों से निकलने वाले गन्दे पानी को उचित स्थान पर ले जाकर उसका स्वच्छीकरण करना चाहिए।

2 विभिन्न रसायनों जैसे फिटकरी, पोटेशियम परमैंगनेट व क्लोरीन आदि का प्रयोग करके जल को सुरक्षित बनाने का प्रयास करना चाहिए।

3 कीटनाशकों, घासनाशकों व रसायनिक खादों का खेतों में उचित मात्रा में ही प्रयोग करना चाहिए।

5 कूड़े–कर्कट का पुनः उपयोग करना चाहिए।

5जल प्रदूषण को रोकने के लिए कानून बनाए जाने चाहिए और सख्ती से उनका पालन किया जाना चाहिए।

6 केवल उन्हीं कल–कारखानों व उद्योग धंधों को चलाने की अनुमति दी जानी चाहिए जो जल को कम से कम प्रदूषित करें।

7 सीवर लाइनों के मल–मूत्रों को बिना साफ किए नदियों में नहीं बहाना चाहिए।

8 नदियों, नहरों, तालाबों व झीलों के तटों पर कपड़े नहीं धोने चाहिए।

9 सरकार को जल प्रदूषण के शुद्धिकरण के लिए ट्रीटमेन्ट प्लांट लगाने चाहिए।

10 समुद्रों में परमाणु विस्फोट नहीं करने चाहिए।

11 गन्दे नालों का पानी जलाशयों के जल में नहीं मिलने देना चाहिए।

12 पेय जल के स्त्रोतों को नियमित रूप से साफ करना चाहिए।

(अथवा)

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

प्रश्न 28 (अथवा) स्कूल भवन का निर्माण करते समय किन –2 बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर – स्कूल के भवन निर्माण के समय ध्यान रखने योग्य बातें– स्कूल, एक विद्यार्थी के जीवन में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यहाँ पर उसके व्यक्तित्व का चहुँमुखी विकास होता है। उसकी उचित वृद्धि व विकास होता है। अतः स्कूल के भवन का निर्माण उचित ढंग से होना चाहिए। स्कूल–भवन निर्माण के समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए–

1 मुख्य भवन – विद्यालय का मुख्य भवन प्राकृतिक तथा सुहावने वातावरण में शहर से कुछ दूर होना चाहिए अर्थात् यह भीड़–भाड़ वाली जगह में नहीं होना चाहिए। कोई ऐसी मुख्य सड़क भी पास में नहीं होनी चाहिए जिस पर अधिक यातायात चलता हो। यदि विद्यालय का मुख्य भवन सड़क पर हो तो ऐसी जगह पर ध्वनि प्रदूषण अधिक हो सकता है। मुख्य भवन की आकृति L, E या H जैसे होनी चाहिए।

2 कक्षा के कमरे– कक्षा के कमरों में काफी जगह होनी चाहिए। वे हवादार होने चाहिएं। एक ओर दरवाजे तथा दूसरी ओर खिड़कियाँ होनी चाहिए ताकि वे हवादार हो सकें। सूर्य का प्रकाश भी कमरों के अन्दर आना चाहिए तथा कृत्रिम प्रकाश की व्यवस्था भी होनी चाहिए। सभी कमरे भूकम्प–प्रूफ होने चाहिए।

3 पीने के पानी, कैन्टीन, मूत्रालयों व शौचालयों की सुविधाएं – विद्यालय में कैन्टीन अवश्य होनी चाहिए। पीने के पानी का उचित प्रबन्ध होना चाहिए तथा शौचालयों तथा मूत्रालयों की व्यवस्था भी होनी चाहिए।

5 खेल के उचित मैदान – विद्यार्थियों के उचित शारीरिक व मानसिक विकास के लिए स्कूल में उचित खेल मैदान जैसे हॉकी, कबड्डी, क्रिकेट, फुटबॉल व ऐथलैटिक्स का कम से कम 200 मी. का ट्रैक (track) आदि होना चाहिए।

6 पार्क (Park) – स्कूल भवन के आस–पास के क्षेत्र में सुसज्जित पार्क भी बनाए जाने चाहिएं। चारों तरफ हरियाली होनी चाहिए। पार्क में उचित स्थान पर फूलों की क्यारियाँ होनी चाहिए तथा छायादार वृक्ष भी होने चाहिएं।

7 उचित फर्नीचर – विद्यार्थियों के लिए कक्षा के कमरों, पुस्तकालयों तथा स्टाफ के लिए, स्टाफ रूम तथा कार्यालय में उचित फर्नीचर की व्यवस्था होनी चाहिए। बच्चों की आयु के अनुसार उचित फर्नीचर होना चाहिए ताकि पढ़ते या लिखते समय उनका आसन ठीक रह सके।

8 अन्य कमरे (Other rooms) – कक्षा के कमरों के अतिरिक्त, एक हॉल (Hall), पुस्तकालय, अतिथि गृह, स्टॉफ रूम, प्रिन्सिपल रूम, कार्यालय स्पोर्टस रूम व चिकित्सालय आदि भी होने

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

चाहिएं।

प्रश्न 29 – महिलाओं के लिए खेलकूद व शारीरिक शिक्षा के महत्व का वर्णन करो।

उत्तर– खेलकूद का महिलाओं के जीवन में बहुत महत्व है। प्राचीन काल में महिलाओं के लिए खेलकूद के महत्व को नकारा जाता था। लेकिन समय के साथ–साथ समाज की सोच में परिवर्तन होता गया। खेलकूद का महिलाओं के लिए महत्व निम्नलिखित है–

1 ये महिलाओं के सामाजिक व आर्थिक स्तर को बढ़ाने में सक्षम है।

2खेलों में भाग लेने से महिलाओं में आत्म–विश्वास और आत्म–सम्मान की भावना भी जागृत होती है।

3खेलकूद में भाग लेने से महिलाओं की वृद्धि और विकास उचित होता है। इससे वे हृष्ट–पुष्ट होती हैं, जिससे वे अपने जीवन के दैनिक कार्यों को अधिक कुशलतापूर्वक कर सकती है।

4 खेलों में भाग लेने से महिलाओं के मानसिक विकास में बढ़ोतरी होती है। दूसरों के साथ समन्वय व समायोजन भी भली–भाँति कर सकती है।

5 खेलकूद में भाग लेने से महिलाओं में सहनशीलता का विकास भी होता है।

6 खेलकूद महिलाओं में अच्छे चरित्र का विकास करने में भी सहायक होते हैं।

7 खेलों में भाग लेने से दबाव, तनाव, अवसाद व चिन्ताओं आदि से छुटकारा मिल जाता है।

8 खेलकूद में भाग लेने से अनेक सामाजिक गुणों जैसे सहयोग, सहानुभूति, वफादारी, दयालुता, एकता, ईमानदारी, आज्ञाकारिता, आपसी लगाव व हार–जीत को स्वीकार करने की अभिवृत्ति आदि का विकास होता है।

9 महिलाओं को प्रायः मोटापे की समस्या होती है। खेलकूद में भाग लेने से मोटापे को नियंत्रित किया जा सकता है।

10 खेलकूद की सहायता से शरीर की आकृति को सुन्दर बनाया जा सकता है।

11 खेल महिलाओं को अनुशासित बनाने में सहायक होती है।

12 खेलों में भाग लेने से सामान्य स्वास्थ्य विकारों जैसे मधुमेह, पाचन सम्बन्धी विकार, आसन सम्बन्धी दोष व ग्रन्थियों से सम्बन्धित विकार आदि में सुधार होता है।

13 खेल महिलाओं की जीवन शैली को सक्रिय बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

14 खेलकूद महिलाओं में नेतृत्व के गुणों का विकास कर उनकी इच्छा शक्ति को दृढ़ करते हैं।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

(अथवा)

प्रश्न 29 (अथवा) महिलाओं के लिए खेलकूद व शारीरिक शिक्षा के महत्व का वर्णन करो।

उत्तर– खेलकूद का महिलाओं के जीवन में बहुत महत्व है। प्राचीन काल में महिलाओं के लिए खेलकूद के महत्व को नकारा जाता था। लेकिन समय के साथ–साथ समाज की सोच में परिवर्तन होता गया। खेलकूद का महिलाओं के लिए महत्व निम्नलिखित है–

ये महिलाओं के सामाजिक व आर्थिक स्तर को बढ़ाने में सक्षम है।

खेलों में भाग लेने से महिलाओं में आत्म–विश्वास और आत्म–सम्मान की भावना भी जागृत होती है।

खेलकूद में भाग लेने से महिलाओं की वृद्धि और विकास उचित होता है। इससे वे हृष्ट–पुष्ट होती हैं, जिससे वे अपने जीवन के दैनिक कार्यों को अधिक कुशलतापूर्वक कर सकती हैं।

खेलों में भाग लेने से महिलाओं के मानसिक विकास में बढ़ोतरी होती है। दूसरों के साथ समन्वय व समायोजन भी भली–भाँति कर सकती है।

1 खेलकूद में भाग लेने से महिलाओं में सहनशीलता का विकास भी होता है।

2 खेलकूद महिलाओं में अच्छे चरित्र का विकास करने में भी सहायक होते हैं।

3 खेलों में भाग लेने से दबाव, तनाव, अवसाद व चिन्ताओं आदि से छुटकारा मिल जाता है।

4 खेलकूद में भाग लेने से अनेक सामाजिक गुणों जैसे सहयोग, सहानुभूति, वफादारी, दयालुता, एकता, ईमानदारी, आज्ञाकारिता, आपसी लगाव व हार–जीत को स्वीकार करने की अभिवृत्ति आदि का विकास होता है।

5 महिलाओं को प्रायः मोटापे की समस्या होती है। खेलकूद में भाग लेने से मोटापे को नियंत्रित किया जा सकता है।

6 खेलकूद की सहायता से शरीर की आकृति को सुन्दर बनाया जा सकता है।

7 खेल महिलाओं को अनुशासित बनाने में सहायक होती है।

8 खेलों में भाग लेने से सामान्य स्वास्थ्य विकारों जैसे मधुमेह, पाचन सम्बन्धी विकार, आसन सम्बन्धी दोष व ग्रन्थियों से सम्बन्धित विकार आदि में सुधार होता है।

9 खेल महिलाओं की जीवन शैली को सक्रिय बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

10 खेलकूद महिलाओं में नेतृत्व के गुणों का विकास कर उनकी इच्छा शक्ति को दृढ़ करते हैं।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

प्रश्न. 30 एशियाई खेल कब शुरू हुई ? किसने शुरू की और इसको शुरू करने मे किसका महत्वपूर्ण योगदान है ?

उत्तर – भारतीय खेलकूद के इतिहास में 4 मार्च, 1951 का दिन बहुत ही महत्त्वपूर्ण माना जाता है। नई दिल्ली के नेशनल स्टेडियम में इस दिन पहली बार एशियाई खेलों का आयोजन किया गया था। ये खेल 4 मार्च से 11 मार्च तक दिल्ली में आयोजित किए गए थे। इसलिए भारत को एशियाई खेलों का जन्मदाता कहा जाता है। इसी समय भारत के प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू ने खिलाड़ियों का मार्गदर्शन करते हुए कहा था, "खेल को खेल की भावना से खेलो।" एशियाई खेलों को प्रारंभ करने का श्रेय स्व. जी. डी. सोंधी को जाता है। वे अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक कमेटी में भारत के प्रतिनिधि थे तथा उस समय वे भारतीय ऐथलेटिक संघ (Indian Athletic Association) के प्रधान भी थे। सन् 1947 में पंडित जवाहरलाल नेहरू द्वारा नई दिल्ली में एशियाई खेलों संबंधी कांफ्रेंस का आयोजन किया गया, जिसमें एशियाई देशों की तरफ से आए हुए खेल–प्रतिनिधियों का ध्यान इस तरफ आकर्षित किया गया। जी. डी सोंधी ने नेहरू जी का ध्यान इन खेलों की तरफ आकर्षित किया था। नेहरू जी ने इस विचार के प्रति अपनी सहमति जताई थी। 1948 ई. में लंदन में ओलंपिक खेलों का आयोजन किया गया था। उस समय जी.डी. सोंधी ने यह विचार प्रस्तुत किया कि एशियाई देशों के खिलाड़ी, यूरोपीय देशों में आयोजित खेल प्रतियोगिताओं में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते। इसलिए यदि एशियाई देशों के खिलाड़ी पहले आपस में मुकाबला कर लें तो उनमें मुकाबला करने की शक्ति बढ़ेगी तथा खेलों का स्तर भी सुधरेगा। इसी संबंध में 8 अगस्त, 1948 को लंदन के रॉयल होटल में एशियाई देशों की एक सभा हुई, जिसमें भारत, चीन, कोरिया, बर्मा, श्रीलंका आदि देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। सभी सदस्यों ने इस सुझाव का समर्थन किया।

एशियाई खेलों का जन्म 13 फरवरी, 1949 में नई दिल्ली स्थित, पटियाला हाउस में भारत, पाकिस्तान, अफगानिस्तान, बर्मा, फिलीपाइंस तथा श्रीलंका के प्रतिनिधियों के हस्ताक्षरों से हुआ। इस सभा में एशियाई एथलेटिक ऐसोसिएशन का गठन भी किया गया। एशियाई खेलों को प्रत्येक 4 वर्ष बाद करने का निर्णय लिया गया। इसी के फलस्वरूप प्रथम एशियाई खेल नई दिल्ली में 4 मार्च से 11 मार्च, 1951 में कराए गए। प्रथम एशियाई खेलों में 11 देशों के खिलाड़ियों ने भाग लिया। इन खेलों में अफगानिस्तान, श्रीलंका, बर्मा, ईरान, इंडोनेशिया, जापान, मलाया, थाईलैंड, फिलीपाइंस और भारत ने भाग लिया था। नेपाल की तरफ से केवल एक प्रेक्षक प्रतिनिधि ने भाग लिया था ।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

(अथवा)

प्रश्न–30 (अथवा) राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाने वाली किन्हीं पाँच राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं का वर्णन करो।

उत्तर – मुख्य राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताएँ–

1 अखिल भारतीय नेहरू जूनियर हॉकी प्रतियोगिता – इस प्रतियोगिता का शुभारंभ स्व. प्रधानमंत्री पं. जवाहर लाल नेहरू के जन्मदिन की याद में किया गया। इस प्रतियोगिता में 16 वर्ष की आयु तक के खिलाड़ी भाग लेते हैं। यह प्रतियोगिता लीग–कम–नाक–आउट के आधार पर खेली जाती है और 14 नवम्बर को फाइनल मैच खेला जाता है। विजेता टीम के खिलाड़ियों को भारत सरकार या शिक्षा विभाग छात्रवृत्तियाँ देता है।

2 अखिल भारतीय नेहरू सीनियर हॉकी प्रतियोगिता–भारत के प्रथम प्रधानमंत्री स्व. पं. जवाहर लाल नेहरू के नाम पर इसका नाम नेहरू हॉकी प्रतियोगिता रखा गया। नेहरूजी की पुण्य स्मृति में इस प्रतियोगिता का आयोजन किया जाता है। यह प्रतियोगिता नाक–आउट–कम–लीग के आधार पर होती है। इस प्रतियोगिता की विजेता टीम के खिलाड़ियों को भारत के राष्ट्रपति द्वारा पुरस्कार दिए जाते हैं। यह प्रतियोगिता सर्वप्रथम उत्तर प्रदेश ने जीती थी।

3 आगा खाँ कप–यह कप भी हॉकी खेल से ही सम्बन्धित है। सर आगा खाँ ने 1896 ई. में पहली बार इस प्रतियोगिता के लिए कप दिया। उन्हीं के नाम पर ही इस प्रतियोगिता का यह नाम पड़ा। 1912 ई. में चौशायर रेजीमेंट ने इसे स्थायी रूप से जीत लिया तो सर आगा खां ने एक अन्य कप इस प्रतियोगिता के लिए दे दिया। आज तक विजेता टीम को यही कप दिया जाता है।

4 बंबई स्वर्ण कप – इस कप का संबंध भी हॉकी खेल से है। यह कप बंबई प्रान्त ने अपने प्रांतीय फंड में से 10 हजार रुपये में तैयार करवा कर इस प्रतियोगिता के लिए दिया। इस कारण इसका नाम बंबई स्वर्ण कप पड़ा। यह प्रतियोगिता प्रतिवर्ष होती है और हॉकी एसोसिएशन द्वारा इसका आयोजन किया जाता है।

5 संतोष ट्रॉफी–यह ट्रॉफी कूच बिहार के महाराजा संतोष के नाम पर राष्ट्रीय फुटबॉल प्रतियोगिता के लिए प्रदान की गई। इस प्रतियोगिता का आयोजन प्रतिवर्ष भारतीय फुटबॉल एसोसिएशन द्वारा अपने किसी सदस्य के द्वारा करवाया जाता है। इसमें भारत के विभिन्न प्रान्तों की टीमें, रेलवे व सैनिकों की टीमें भाग लेती हैं।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner