Marking Scheme

Physical Education

9th

खण्ड–अ

Section-A

1. स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रम में निम्नलिखित में से किसका ध्यान रखा जाना चाहिए ? 1

क) आयु ख) लिंग

ग) सामाजिक स्तर घ) उपरोक्त सभी

Which of the following should be taken care of in the program of Health Education?

a) Age b) Gender

c) Social Status d) All of the above

उत्तर : घ) उपरोक्त सभी

---

2. किसी भी व्यक्ति के लिए सबसे महत्वपूर्ण कौन–सी चीज है? 1

क) स्वास्थ्य ख) धन ग) रोजगार घ) गृहस्थी

What is the most important thing for any person ?

a) Health b) Money c) Employmentd) Household

उत्तर : क) स्वास्थ्य

---

3. महर्षि पतंजलि के अनुसार योग की कितनी अवस्थाएँ होती है? 1

क) पाँच ख) सात ग) आठ घ) तीन

According to Maharashi Patanjali how many stages of Yoga are there?

a) Five b) Seven c) Eight d) Three

उत्तर : ग) आठ

---

4. सिगरेट के धुएँ में निम्नलिखित में से कौन–सा जहरीला पदार्थ पाया जाता है? 1

क) निकोटिन ख) ईथर ग) ऐथेनोल घ) ऐस्टर

Which of the following poisonous substance is found in cigarette smoke?

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

a) Nikotin b) Ither c) Ethanol d) Ester

उत्तर : क) निकोटिन

5. हमें सड़क पर किस ओर चलना चाहिए? 1

क) दायी तरफ ख) बाईं तरफ ग) बीच में घ) इनमें से कोई नहीं

Which side of the road should we walk on ?

a) On the right side b) on the left side

c) Middle d) None of the above

उत्तर : ख) बाईं तरफ

6. स्वस्थ रहने के लिए मनुष्य को क्या करना चाहिए? 1

क) नियमित व्यायाम ख) पूरा विश्राम

ग) नियमित डॉक्टरी जाँच घ) उपरोक्त सभी

What should a man do to be healthy ?

a) Regular exercise b) Complete rest

c) Regular Medical Check-up d) All of the above

उत्तर : घ) उपरोक्त सभी

7. दूध एक ....आहार है। 1

Milk is a........................diet.

उत्तर : सम्पूर्ण

8. योग के आदिगुरू ....है। 1

Aadiguru of Yoga is ....

उत्तर : महर्षि पतंजलि

9. साहसिक गतिविधियों में भाग लेने से व्यक्ति का ....बढ़ता है। 1

By participating in adventure activities the person's .... grows.

उत्तर : हौंसला और आत्मविश्वास

10. यदि किसी खेल प्रतियोगिता में कोई टीम अपना मैच हारकर बाहर हो जाती है, उसे कौन-सी प्रतियोगिता कहा जाता है? 1

If a team is thrown out after losing its match in a sport competition, it is called which competitions?

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

उत्तर : नॉक-आउट प्रतियोगिता

11. ''स्वास्थ्य प्रथम पूंजी है।''यह कथन किसका है? 1

"Health is the First Capital". Whose statement is this?

उत्तर : इमर्जन

12. प्राणायाम के कौन-से चरण में सांस को बाहर छोड़ा जाता है? 1

In which step of Pranayama is the breath released?

उत्तर : रेचक

13. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन और दूसरे को कारण बताया गया है। अभिकथन

(A) – मत्स्यासन में शरीर का आकार मछली की भांति हो जाता है।

कारण (R) :– मत्स्यासन खड़े होकर किया जाता है।

उपरोक्त ब्यानों में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है?

क) (A) और (R) दोनों सही है। और R(A) का सही स्पष्टीकरण है।

ख) (A) और (R) दोनों सही है। परंतु R(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।

ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।

घ) (R) सही हैं, परंतु (A) गलत है। 1

Given below are two statements, one labeled as Assertion and the other labeled as Reason.

Assertion (A) - In Matsyasana, the shape of the body becomes like that of a fish.

Reason (R) – Matsyasana is down in standing position.

Which of the following is correct in the above statements?

a) (A) and (R) are correct and R is the correct explanation of A.

b) (A) and (R) are correct and R is the not correct explanation of A.

c) (A) is correct but (R) is wrong.

(R) is correct but (A) is wrong.

उत्तर : ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

14. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन और दूसरे को कारण बताया गया है। अभिकथन (A) – एक संतुलित आहार को उस आहार के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसमें शरीर के लिए सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में हो।

कारण (R) :– एक संतुलित भोजन जिसमें सभी पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट उचित मात्रा में हो। वह शरीर की वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक है।

उपरोक्त ब्यानों में निम्नलिखित में से कौन–सा सही है?

क) (A) और (R) दोनों सही है। और R (A) का सही स्पष्टीकरण है।

ख) (A) और (R) दोनों सही है। परंतु R(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।

ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।

घ) (R) सही हैं, परंतु (A) गलत है। 1

Given below are two statements, one labeled as Assertion and the other labeled as Reason.

Assertion (A) – Balanced diet can be defined as a diet which contains all the nutrients in proper amounts for the body.

Reason (R) – A balance diet which contains all the nutrients like proteins, Vitamins, Carbohydrates in proper amounts. It is necessary for the growth and development of the body is sufficient quantity.

Which of the following is correct in the above statements?

a) (A) and (R) are correct and R is the correct explanation of A.

b) (A) and (R) are correct and R is the not correct explanation of A.

c) (A) is correct but (R) is wrong.

d) (R) is correct but (A) is wrong.

उत्तर : क) (A) और (R) दोनों सही है। और R (A) का सही स्पष्टीकरण है।

---

15. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन और दूसरे को कारण बताया गया है। अभिकथन (A) – तंबाकू एक ऐसा कारक हैं, जो कैंसर का कारण बनता है।

कारण (R) :– तंबाकू के लम्बे समय तक सेवन से शरीर में कैंसर रोग हो जाता है।

उपरोक्त ब्यानों में निम्नलिखित में से कौन–सा सही है?

क) (A) और (R) दोनों सही है। और R(A) का सही स्पष्टीकरण है।

ख) (A) और (R) दोनों सही है। परंतु R(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।

ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

घ) (R) सही है, परंतु (A) गलत है। 1

Given below are two statements, one labeled as Assertion and the other labeled as Reason.

Assertion (A) – Tobacco is one of the factors which cause cancer.

Reason (R) – Prolonged use of Tobacco causes cancer in the body.

Which of the following is correct in the above statements ?

a) (A) and (R) are correct and R is the correct explanation of A.

b) (A) and (R) are correct and R is the not correct explanation of A.

c) (A) is correct but (R) is wrong.

d) (R) is correct but (A) is wrong.

उत्तर : क) (A) और (R) दोनों सही है। और R (A) का सही स्पष्टीकरण है।

खण्ड–ब

16. इन्ट्रामुरल का क्या अर्थ है?। 2

What do you mean by intramurals?

उत्तर : इंट्रामुरल" शब्द दो लैटिन शब्दों "इंट्रा और म्यूरल" का संयोजन है। इंट्रा का अर्थ है अंदर और मुरल का अर्थ दीवार है। इस प्रकार इंट्राम्यूरल का अर्थ दीवार के अंदर है। । इसका मतलब है कि जो गतिविधियाँ किसी संस्था की दीवारों के भीतर या परिसर के भीतर की जाती हैं उन्हें इंट्राम्यूरल कहा जाता है। ये गतिविधियाँ केवल स्कूल के छात्रों के लिए आयोजित की जाती हैं। अन्य स्कूलों का कोई भी छात्र इन गतिविधियों में भाग नहीं ले सकता है।

17. रॉक क्लाइम्बिंग किसे कहते हैं? 2

What is Rock climbing?

उत्तर : रॉक क्लाइम्बिंग एक ऐसा खेल है जिसमें प्रतिभागी प्राकृतिक चट्टान संरचनाओं या इनडोर चढ़ाई वाली दीवारों पर चढ़ते हैं , उन्हें पार करते हैं या नीचे उतरते हैं। इसका लक्ष्य किसी संरचना के शिखर या आमतौर पर पूर्व-निर्धारित मार्ग के अंतिम बिंदु तक बिना गिरे पहुंचना होता है। रॉक क्लाइम्बिंग एक

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

शारीरिक और मानसिक रूप से मांग वाला खेल है, जो अक्सर एक पर्वतारोही की ताकत, धैर्य, साहस और संतुलन के साथ-साथ मानसिक नियंत्रण का परीक्षण करता है। उचित चढ़ाई तकनीकों का ज्ञान और विशेष चढ़ाई उपकरणों का उपयोग मार्गों के सुरक्षित समापन के लिए महत्वपूर्ण है।

---

18. मद्यपान के शरीर पर पड़ने वाले कोई दो प्रभाव लिखें।

2

Write any two effects of Alcohol on the body.

उत्तर : लगातार शराब पीने से आपके हृदय और फेफड़े प्रभावित हो सकते हैं, जिससे हृदय संबंधी स्वास्थ्य समस्याएं विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है। भोजन से विटामिन और खनिजों को अवशोषित करने में कठिनाई थकान और एनीमिया का कारण बन सकती है, एक ऐसी स्थिति जहां आपकी लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या कम हो जाती है। शराब उच्च रक्तचाप का कारण बन सकती है, जिससे दिल का दौरा या स्ट्रोक होने का खतरा बढ़ जाता है। शराब हृदय की मांसपेशियों को भी कमजोर करती है, जो फेफड़ों, यकृत, मस्तिष्क और अन्य शरीर प्रणालियों को प्रभावित कर सकती है और हृदय विफलता का कारण भी बन सकती है।

---

19. प्राणायाम की व्याख्या करते हुए इसके चरणों के नाम लिखें।

2

Explaining Pranayama, write the name of its steps.

उत्तर : प्राणायाम योग के आठ अंगों में से एक है। अष्टांग योग में आठ प्रक्रियाएं होती हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, तथा समाधि। प्राणायाम = प्राण + आयाम। इसका शाब्दिक अर्थ है - प्राण या श्वसन को लम्बा करना या फिर जीवनी शक्ति को लम्बा करना। प्राणायाम का अर्थ कुछ हद तक श्वास को नियंत्रित करना हो सकता है, परन्तु श्वास को कम करना नहीं होता है। प्राण या श्वास का आयाम या विस्तार ही प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम प्राण-शक्ति का प्रवाह कर व्यक्ति को जीवन शक्ति प्रदान करता है। प्राणायाम में तीन चरण होते हैं: पूरक (साँस लेना), कुम्भक (धारण करना) और रेचक (साँस छोड़ना)। इनका अभ्यास अकेले या संयोजन के साथ किया जा सकता है जो प्राणायाम के प्रकार पर निर्भर करता है। मनुष्यों में, सांस शरीर और दिमाग के बीच एक सक्रिय संबंध है जबकि प्राणायाम को एक बार अपनी सांस लेने में हेरफेर माना जाता है।

---

20. बालों की देखभाल कैसे करनी चाहिए? 2

How should hair be taken care of?

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

उत्तर :

1. बालों की नियमित सफाई करें।
2. पौष्टिक आहार का सेवन करें।
3. बालों की मालिश करने से रक्त का संचार अच्छा होता है।
4. गर्म पानी से बचें स्वस्थ बालों के विकास के लिए गर्म पानी से बाल धोने से बचे।
5. बालों को नियमित शैंपू करें व बाल सुखाने के बाद तेल अवश्य लगाएं।

अथवा

आँखों की देखभाल कैसे करें?

How to take care of eyes?

1.अपनी आंखों को ठंडे पानी से धोएं।
2. आंखों को रगड़ने से बचें।
3. आंखों को आराम दें।
4. संतुलित आहार अपनाएं
5.नेत्र रोग विशेषज्ञ से नियमित जांच करवाएं।
6. शराब और धूम्रपान कम कर दें।
7. अपनी आंखों को धूप से बचाएं
8. पर्याप्त नींद
9. विभिन्न गतिविधियों के लिए उपयुक्त नेत्र सुरक्षा गियर पहनें।

---

21. **प्राथमिक चिकित्सक के कोई तीन गुण लिखो।** 2
Write any three qualities of First Aider.

उत्तर : उसे प्राथमिक चिकित्सा का अच्छा ज्ञान होना चाहिए उसे प्राथमिक चिकित्सा गतिविधियाँ बिना किसी डर के लेकिन अत्यंत सावधानी के साथ करनी चाहिए। आपातकालीन स्थिति में, विशेष रूप से चिकित्सा आपातकाल में, समय परिणाम में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। जल्दी से कार्य करने में सक्षम होना, नेतृत्व करना, अपनी पहल का उपयोग करना और अपने निर्णय पर भरोसा करना प्रभावी प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने के लिए सभी महत्वपूर्ण कौशल हैं।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

अथवा

दूध एक संतुलित आहार हैं, कैसे?
Milk is a balanced diet, How ?

उत्तर : दूध को एक संपूर्ण पौष्टिक आहार के रूप में माना जाता है जिसे शाकाहारी हो या मांसाहारी, बच्चा हो या बुर्जुग सभी वर्ग के लोग सेवन कर सकते हैं। दूध को प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, सभी ज्ञात विटामिन और विभिन्न खनिजों की समृद्ध सामग्री के कारण जीवन को बनाए रखने और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक संपूर्ण आहार माना जाता है।दूध में कैल्शियम, मैगनीशियम, जिंक, फॉस्फोरस, आयोडीन, आयरन, पोटेशियम, फोलेट्स, विटामिन ए, विटामिन डी, राइबोफ्लेविन, विटामिन बी 12, प्रोटीन और स्वस्थ फैट मौजूद होता है।

खण्ड–स

22. **खेल प्रतियोगिता किसे कहते हैं? यह कितने प्रकार की होती है?** **3**

What is sports competition? How many types are there?

उत्तर : खेल प्रतियोगिता से तात्पर्य उस स्थिति से है, जहां प्रतिभागी या टीमें किसी संगठित लीग या प्रतियोगिता के भाग के रूप में विभिन्न प्रतिद्वंद्वियों के विरुद्ध प्रतिस्पर्धा करती हैं। उल्लंघन के लिए अयोग्यता और/या मैदान से बर्खास्तगी की जा सकती है। खेल प्रतियोगिता आयोजन की अनेक विधियाँ हैं जो अनेक कारकों पर निर्भर करती हैं, जैसे-धन तथा समय की उपलब्धता, उपलब्ध मैदान, उपकरण व खेल अधिकारियों की संख्या।

(1) **नॉक आउट प्रतियोगिता** : इस प्रकार की प्रतियोगिता में जो टीम हार जाती है, वह बाहर हो जाती है। केवल जीतने वाली टीमें ही प्रतियोगिता में बनी रहती है।

(2) **लीग प्रतियोगिता** : लीग टूर्नामेंट में भाग लेने वाली प्रत्येक टीम, दूसरी टीम के साथ एक बार मैच अवश्य खेलती है। विजेता टीम हार जीत से प्राप्त होने वाले अंकों के आधार पर घोषित होती है।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

(3) कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट : कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट में नॉक आउट व लीग दोनों प्रकारों के मैच खेले जा सकते हैं। यह पद्धति उस समय अपनाई जाती है। जब प्रतियोगी टीमें बहुत लम्बे-चौड़े क्षेत्र में (पूरे देश में) फैली हुई हों व उन सभी का एक स्थान पर इक्ट्ठे होकर खेलना मुश्किल हो।

23. व्यक्तिगत स्वच्छता के कोई तीन लाभ बताएं। 3

State any three benefits of Personal Hygiene.

उत्तर :

1. रोग प्रतिरोध: स्वच्छ और स्वच्छता के माध्यम से व्यक्ति अपने शरीर को कीटाणु, बैक्टीरिया और वायरस से बचा सकता है। स्वच्छ रहने से संक्रमण का खतरा कम होता है और रोगों से बचाव से मदद मिलती है।
2. आत्मविश्वास: स्वच्छ रहने से व्यक्ति को आत्मविश्वास मिलता है क्योंकि वह अपने बारे में अच्छा महसूस करता है और सकारात्मक रूप से खुद को प्रदर्शित करता है।
3. परिवार और समाज के लिए सार्थकता: स्वच्छ रहकर लोग अपने परिवार और समाज के साथियों को भी स्वच्छता का महत्व समझा सकते हैं और स्वच्छता के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

24. पद्मासन करने की विधि लिखें। 3

Write the method of doing Padmasana.

उत्तर : पद्मासन करने की विधि) Step by Step Instructions)

1. योग मैट पर सीधे बैठ जाएं। रीढ़ की हड्डी सीधी रखें और टांगों को फैलाकर रखें।

2. धीरे से दाएं घुटने को मोड़कर बायीं जांघ पर रखें। एड़ी पेट के निचले हिस्से को छूनी चाहिए।

3. ऐसा ही दूसरी पैर के साथ भी करते हुए पेट तक लेकर आएं।

4. दोनों पैरों के क्रॉस होने के बाद अपने हाथों को मनपसंद मुद्रा में रखें।

5. सिर और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।

6. लंबी और गहरी सांसें लेते रहें।

7. सिर को धीरे से नीचे की तरफ ले जाएं। ठोड़ी को गले से छूने की कोशिश करें।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

8. बाद में इसी आसन को दूसरे पैर को ऊपर रखकर अभ्यास करें।

<u>पद्मासन करने में सावधानी (Precautions for Padmasana)</u>

1. अगर घुटने या टखने में चोट हो तो पद्मासन का अभ्यास न करें।

2. पद्मासन का अभ्यास शुरुआत में किसी अच्छे शिक्षक या योग गुरु की देखरेख में ही करें। ये आसन देखने में बहुत आसान लगता है लेकिन है नहीं।

---

25. संतुलित आहार से हमारे शरीर को कौन–कौन से लाभ मिलते हैं? 3

What are the benefits of a balance diet to our body?

उत्तर : आहार या भोजन के तीन उद्देश्य हैं :

1) शरीर को अथवा उसके प्रत्येक अंग को क्रिया करने की शक्ति देना,

(2) दैनिक क्रियाओं में ऊतकों के टूटने फूटने से नष्ट होनेवाली कोशिकाओं का पुनर्निर्माण और

(3) शरीर को रोगों से अपनी रक्षा करने की शक्ति देना।

अत: स्वास्थ्य के लिए वही आहार उपयुक्त है जो इन तीनों उद्देश्यों को पूरा करे। संतुलित आहार समग्र स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। यह पोषण संबंधी कमियों को रोकने में मदद करता है, उचित वृद्धि और विकास का समर्थन करता है, प्रतिरक्षा को बढ़ाता है, पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करता है और शरीर के इष्टतम कार्य को बढ़ावा देता है।

4. जब आप अपने दैनिक भोजन के माध्यम से विटामिन, खनिज और अन्य पोषक तत्व खाते हैं, तो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होने की संभावना अधिक होती है और आपका स्वस्थ आहार हृदय रोग, मधुमेह और स्ट्रोक जैसी बीमारियों को रोकने में भी मदद कर सकता है।

<u>5. मानसिक स्वास्थ्य में सुधार-</u> पोषक तत्वों का मिश्रण अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है। अच्छा खाना खाकर खुद का ख्याल रखना ज़रूरी है क्योंकि यह अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।

<u>6. बच्चों और किशोरों के लिए संतुलित आहार अत्यंत महत्वपूर्ण है</u> - जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, उन्हें सही पोषक तत्व प्राप्त करने की आवश्यकता होती है ताकि कोशिकाओं का निर्माण और रखरखाव हो सके और शरीर सही स्थान पर विकसित हो सके।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

26. नॉक–आउट प्रतियोगिता का अर्थ व इसके कोई तीन दोष लिखें। 3

Write the meaning of knock-out competition and any three disadvantages of it.

उत्तर : नॉकआउट टूर्नामेंट को एक अन्य नाम 'एलिमिनेशन टूर्नामेंट' के नाम से भी जाना जाता है। जहाँ प्रत्येक मैच-अप का हारने वाला तुरंत टूर्नामेंट से बाहर हो जाता है। प्रत्येक विजेता अगले दौर में एक दूसरे से खेलेगा, अंतिम मैच-अप तक, जिसका विजेता टूर्नामेंट चैंपियन बन जाता है।

तीन दोष:

(i) पहले दौर में भी, खराब प्रदर्शन के कारण अच्छी टीमें बाहर हो सकती हैं।

(ii) अच्छी टीम के शुरूआती चक्र में बाहर होने के कारण टूर्नामेंट का रोमांच खत्म हो सकता है। कमज़ोर टीम को भी टूर्नामेंट में स्थान हासिल हो सकता है। टूर्नामेंट से बाहर हो जाने के भय के कारण खिलाड़ी दबाव में खेलते है जो कि उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है।

(iii) मैच/राउंड विजेता को अगला राउंड खेलने के लिए किसी अन्य मैच के विजेता की प्रतीक्षा करनी पड़ सकती है।

(iv) कमज़ोर टीमों के पास फ़ाइनल राउंड में पहुंचने का सबसे अच्छा मौका होता है।

(v) संयोगवश, कोई टीम बाहर हो सकती है और दोबारा नहीं खेल सकेगी।

अथवा

लीग–प्रतियोगिता का अर्थ व इसके तीन दोष लिखे।

What is League tournaments and write three disadvantages of it.

उत्तर : **लीग टूर्नामेंट**: इसे राउंड रॉबिन टूर्नामेंट भी कहा जाता है। लीग टूर्नामेंट वे होते हैं जिनमें प्रत्येक टीम को मैच जीतने या हारने के बावजूद अन्य टीमों के खिलाफ खेलने का मौका मिलता है। इस प्रकार की प्रतियोगिता निति के तहत किसी भी टीम को बेहतर प्रदर्शन के लिए पर्याप्त मौका व समय मिल जाता है और वह अच्छा प्रदर्शन के लिए तैयार हो जाता है और गलतियों को सुधारने का मौका मिल जाता है

लीग टूर्नामेंट के नुकसान :

लीग टूर्नामेंट के निम्नलिखित नुकसान हैं:

1. इसमें अधिक समय लगता है।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

2. इसमें अधिक खर्च होता है।

3. दूर-दूर से आने वाली टीमों को आमतौर पर अधिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है क्योंकि ऐसे टूर्नामेंट में उनका समय और पैसा बर्बाद होता है।

4. इसमें खेल अधिकारियों और टीमों के लिए अधिक व्यवस्था की आवश्यकता होती है।

---

27. साहसिक खेलों में भाग लेने से मिलने वाले कोई चार लाभ लिखें।

3

Write any four benefits of participating in Adventure Sports.

उत्तर : 1. यह हमें बेहद फिट रखता है। यह कैलोरी बर्न करने में मदद करता है और रक्त प्रवाह को बनाए रखता है। यह हमारे शरीर की सीमाओं को थोड़ा-थोड़ा करके फैलाता है जिससे हमें मज़बूत बनने में मदद मिलती है।

2. यह मौज-मस्ती करने का एक शानदार तरीका है। किसी भी दूसरे खेल की तरह, यह दिमाग को आराम देता है और उसे तरोताज़ा करता है।

3. यह हमें नए अनुभव प्रदान करता है। यह जीवन को पूरी तरह से जीने और रोजमर्रा की दिनचर्या से बचने का अवसर देता है। यह जीवन को कुछ रोमांच देता है और ये अनुभव दिनचर्या के दौरान संजोने के लिए शानदार यादें बन जाते हैं।

4. यह उपलब्धि की भावना भी देता है।

5. यह आत्मविश्वास और प्रेरणा बनाने में मदद करता है। यह बदले में लोगों को अपने काम में जोखिम लेने में मदद करता है, जहाँ कभी-कभी ज़रूरत पड़ने पर लोग जोखिम या कठिन निर्णय लेने से डरते हैं।

6. वे नीरस जीवन के साथ-साथ निराशा, तनाव, बुरी भावनाओं आदि से छुटकारा पाने में मदद करते हैं।

7. यह डर को दूर करने और ताकत बनाने में भी मदद करता है - शारीरिक और मानसिक, धीरज, इच्छा-शक्ति, जिम्मेदारी, आदि।

8. इसके अलावा, कई चरम खेल बाहरी गतिविधियाँ हैं और हमें प्रकृति के संपर्क में आने में मदद करते हैं।

अथवा

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

व्यक्तिगत स्वच्छता की सम्पूर्ण व्याख्या करें।

Explain Personal Hygiene.

उत्तर : **व्यक्तिगत स्वच्छता** एक ऐसी अवधारणा है जिसका आमतौर पर चिकित्सा और सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रथाओं में उपयोग किया जाता है। व्यक्तिगत स्तर पर और घर पर भी इसका व्यापक रूप से अभ्यास किया जाता है। इसमें हमारे शरीर और कपड़ों की स्वच्छता बनाए रखना शामिल है। व्यक्तिगत स्वच्छता व्यक्तिगत है, जैसा कि इसके नाम से पता चलता है। इस संबंध में, व्यक्तिगत स्वच्छता को स्वयं के लिए स्वच्छता प्रथाओं को बढ़ावा देने वाली स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है। हर किसी की अपनी आदतें और मानक होते हैं जो उन्हें सिखाए गए हैं या उन्होंने दूसरों से सीखे हैं। आम तौर पर, व्यक्तिगत स्वच्छता का अभ्यास संक्रामक रोगों की घटनाओं और प्रसार को रोकने या कम करने के लिए किया जाता है।

व्यक्तिगत स्वच्छता के विभिन्न प्रकार:

1 बाल स्वच्छता; 2 चेहरे स्वच्छता; 3 शरीर स्वच्छता; 4 हाथ स्वच्छता;

5 पैर स्वच्छता; 6 नाखून स्वच्छता; 7 बगल स्वच्छता; 8 मौखिक स्वच्छता; 9 आंख स्वच्छता।

व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व:

व्यक्तिगत स्वच्छता के उद्देश्य और लाभों को संक्षेप में इस प्रकार बताया जा सकता है:

- **रोग की रोकथाम**
- **स्वास्थ्य को बढ़ावा देना**
- **शारीरिक दिखावट में सुधार**
- **मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य**
- **सामाजिक जिम्मेदारी**
- इसके अलावा, अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता को सामाजिक रूप से स्वीकार किया जाता है और इसकी सराहना की जाती है। लोग स्वच्छता बनाए रखने वाले व्यक्तियों के साथ सकारात्मक बातचीत करने के लिए अधिक इच्छुक होते हैं।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

खण्ड–द

28. स्वास्थ्य का अर्थ बताते हुए अच्छे स्वास्थ्य के कोई पाँच लाभ लिखें। 2+3

Explaining the meaning of Health, write any five benefits of good health.

उत्तर :

विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) ने सन् 1948 में स्वास्थ्य या आरोग्य की निम्नलिखित परिभाषा दी गई है। किसी व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से अच्छे होने की स्थिति को स्वास्थ्य कहते हैं। दैहिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ होना (समस्या-विहीन होना) ही स्वास्थ्य है। स्वास्थ्य सिर्फ बीमारियों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है। स्वस्थ ही जीवन है हमें सर्वांगीण स्वास्थ्य के बारे में जानकारी होना बहुत आवश्यक है। स्वास्थ्य का अर्थ विभिन्न लोगों के लिए अलग-अलग होता है। लेकिन अगर हम एक सार्वभौमिक दृष्टिकोण की बात करें तो अपने आपको स्वस्थ कहने का यह अर्थ होता है कि हम अपने जीवन में आनेवाली सभी सामाजिक, शारीरिक और भावनात्मक चुनौतियों का प्रबन्धन करने में सफलतापूर्वक सक्षम हों।

समय के साथ आपके शरीर को बनाए रखता है। आपको संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य स्थितियों से सुरक्षित रखता है। फिटनेस स्तर को बढ़ावा देता है. ऊर्जा के स्तर को बनाए रखता है और आपको पूरे दिन सक्रिय रखता है।

अच्छे स्वास्थ्य के लाभ

(1) आपको संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य स्थितियों से सुरक्षित रखता है।
(2) फिटनेस स्तर को बढ़ावा देता है. ऊर्जा के स्तर को बनाए रखता है
(3) आपको पूरे दिन सक्रिय रखता है।
(4) मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में सुधार करता है।
(5) यदि आप स्वस्थ नहीं हैं, तो आपकी सभी शारीरिक गतिविधियाँ बाधित होने लगती हैं।

अथवा

प्राथमिक चिकित्सा किसे कहते हैं? प्राथमिक चिकित्सक के कोई तीन कर्त्तव्य लिखें।

What is First Aid? Write any three duties of a First Aiders.

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

किसी रोग के होने या चोट लगने पर किसी अप्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा जो सीमित उपचार किया जाता है उसे **प्राथमिक चिकित्सा** (First Aid) कहते हैं। इसका उद्देश्य कम से कम साधनों में इतनी व्यवस्था करना होता है कि चोटग्रस्त व्यक्ति को सम्यक इलाज कराने की स्थिति में लाने में लगने वाले समय में कम से कम नुकसान हो। अतः प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षित या अप्रशिक्षित व्यक्तिओं द्वारा कम से कम साधनों में किया गया सरल उपचार है। कभी-कभी यह जीवन रक्षक भी सिद्ध होता है।

प्राथमिक उपचार करने वाले व्यक्ति के गुण:

(1) विवेकी (observant), जिससे वह दुर्घटना के चिन्ह पहचान सके;

(2) व्यवहारकुशल (tactful), जिससे घटना संबंधी जानकारी जल्द से जल्द प्राप्त करते हुए वह रोगी का विश्वास प्राप्त करे;

(3) युक्तिपूर्ण (resourceful), जिससे वह निकटतम साधनों का उपयोग कर प्रकृति का सहायक बने;

(4) निपुण (dexterous), जिससे वह ऐसे उपायों को काम में लाए कि रोगी को उठाने इत्यादि में कष्ट न हो;

(5) स्पष्टवक्ता (explicit), जिससे वह लोगों की सहायता में ठीक अगुवाई कर सके;

(6) विवेचक (discriminator), जिससे गंभीर एवं घातक चोटों को पहचान कर उनका उपचार पहले करे;

(7) अध्यवसायी (persevering), जिससे तत्काल सफलता न मिलने पर भी निराश न हो तथा

(8) सहानुभूतियुक्त (sympathetic), जिससे रोगी को ढाढ़स दे सके, होना चाहिए।

---

29. योग का क्या अर्थ है? योग के सिद्धांतों का वर्णन करें।

What is the meaning of Yoga? Describe the principles of Yoga.

उत्तर : 'योग' शब्द संस्कृत मूल 'युज' से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'जुड़ना' या 'जोड़ना' या 'एकजुट होना'। योग शास्त्रों के अनुसार योग का अभ्यास व्यक्तिगत चेतना को सार्वभौमिक चेतना के साथ जोड़ता है, जो मन और शरीर, मनुष्य और प्रकृति के बीच एक पूर्ण सामंजस्य का संकेत देता है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार - चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

योग के सिद्धांत जैसे-जैसे सभी प्राणी विकसित होते हैं, वैसे-वैसे योग का अभ्यास भी विकसित होता है। हाल के समय में, योग ने नए सिद्धांतों को शामिल किया है जो इसके अभ्यास का आधार बनते हैं। ये चार बुनियादी सिद्धांत आधुनिक समय में योग के समग्र दृष्टिकोण को रेखांकित करते हैं।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

पहला सिद्धांत: मानव शरीर एक समग्र इकाई है जिसमें एक दूसरे से अविभाज्य विभिन्न अंतरसंबंधित आयाम शामिल हैं और किसी एक आयाम का स्वास्थ्य या बीमारी अन्य आयामों को प्रभावित करती है।

दूसरा सिद्धांत: व्यक्ति और उनकी आवश्यकताएं अद्वितीय होती हैं, इसलिए उनके प्रति इस दृष्टिकोण से दृष्टिकोण अपनाया जाना चाहिए कि उनकी वैयक्तिकता को स्वीकार किया जाए तथा उनके अभ्यास को भी उसी के अनुरूप बनाया जाना चाहिए।

तीसरा सिद्धांत: आत्म-सशक्तीकरण; विद्यार्थी स्वयं ही अपना उपचारक है। योग विद्यार्थी को उपचार प्रक्रिया में शामिल करता है; स्वास्थ्य की ओर उनकी यात्रा में सक्रिय भूमिका निभाकर, उपचार बाहरी स्रोत के बजाय भीतर से आता है और स्वायत्तता की अधिक भावना प्राप्त होती है।

चौथा सिद्धांत: किसी व्यक्ति के मन की गुणवत्ता और स्थिति उपचार के लिए महत्वपूर्ण है। जब व्यक्ति की मनःस्थिति सकारात्मक होती है तो उपचार अधिक तेज़ी से होता है, जबकि यदि मनःस्थिति नकारात्मक है, तो उपचार में लंबा समय लग सकता है।

जीवन पद्धति होने के साथ-साथ इसे एक व्यावहारिक विज्ञान भी माना जाता है जिसके मूल में पांच सिद्धांत हैं:

1. उचित व्यायाम (आसन)
2. उचित श्वास (प्राणायाम)
3. उचित विश्राम
4. उचित आहार और पोषण
5. ध्यान और सकारात्मक सोच.

अथवा

योग का अर्थ, परिभाषा व अष्टांग योग के सभी अंगों के नाम लिखें।

Write the meaning, definition and name of all the parts of Ashtanga Yoga.

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

उत्तर : 'योग' शब्द संस्कृत मूल 'युज' से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'जुड़ना' या 'जोड़ना' या 'एकजुट होना'। योग शास्त्रों के अनुसार योग का अभ्यास व्यक्तिगत चेतना को सार्वभौमिक चेतना के साथ जोड़ता है, जो मन और शरीर, मनुष्य और प्रकृति के बीच एक पूर्ण सामंजस्य का संकेत देता है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार - चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

(1)यम

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमा ॥

पांच सामाजिक नैतिकता

अहिंसा - शब्दों से, विचारों से और कर्मों से किसी को अकारण हानि नहीं पहुँचाना

सत्य – विचारों में सत्यता, परम-सत्य में स्थित रहना, जैसा विचार मन में है वैसा ही प्रामाणिक बातें वाणी से बोलना

अस्तेय - अस्तेय अर्थात् चोर-प्रवृति का न होना

ब्रह्मचर्य -ब्रह्मचर्य दो अर्थ हैं-

चेतना को ब्रह्म के ज्ञान में स्थिर करना
सभी इन्द्रिय जनित सुखों में संयम बरतना

अपरिग्रह -अपरिग्रह का अर्थ आवश्यकता से अधिक संचय नहीं करना और दूसरों की वस्तुओं की इच्छा नहीं करना

<u>2 नियम</u>

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान - नियम कहे जाते हैं।

पाँच व्यक्तिगत नैतिकता

(क) **शौच** - शरीर और मन की शुद्धि

(ख) **संतोष** - संतुष्ट और प्रसन्न रहना

(ग) तप - स्वयं से अनुशाषित रहना

(घ) **स्वाध्याय** - आत्मचिंतन करना

(ङ) **ईश्वर-प्रणिधान** - ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण, पूर्ण श्रद्धा होनी चाहिए

<u>3.आसन</u>

योगासनों द्वारा शरीरिक नियंत्रण

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

आसन शरीर को साधने का तरीका है।

4. प्राणायाम

उस (आसन) के सिद्ध होने पर श्वास और प्रश्वास की गति को रोकना प्राणायाम है ।

योग की यथेष्ट भूमिका के लिए नाड़ी साधन और उनके जागरण के लिए किया जाने वाला श्वास और प्रश्वास का नियमन प्राणायाम है। प्राणायाम मन की चंचलता और विक्षुब्धता पर विजय प्राप्त करने के लिए बहुत सहायक है।

5. प्रत्याहार

इन्द्रियों को अंतर्मुखी करना महर्षि पतंजलि के अनुसार जो इन्द्रियां चित्त को चंचल कर रही हैं, उन इन्द्रियों का विषयों से हट कर एकाग्र हुए चित्त के स्वरूप का अनुकरण करना प्रत्याहार है। प्रत्याहार से इन्द्रियां वश में रहती हैं और उन पर पूर्ण विजय प्राप्त हो जाती है। अतः चित्त के निरुद्ध हो जाने पर इन्द्रियां भी उसी प्रकार निरुद्ध हो जाती हैं, जिस प्रकार रानी मधुमक्खी के एक स्थान पर रुक जाने पर अन्य मधुमक्खियां भी उसी स्थान पर रुक जाती हैं।

6. धारणा

मन को एकाग्रचित्त करके ध्येय विषय पर लगाना पड़ता है। किसी एक विषय को ध्यान में बनाए रखना।चित्त को किसी एक विचार में बांध लेने की क्रिया को धारणा कहा जाता है।

7. ध्यान

किसी एक स्थान पर या वस्तु पर निरन्तर मन स्थिर होना ही ध्यान है। जब ध्येय वस्तु का चिन्तन करते हुए चित्त तद्रूप हो जाता है तो उसे ध्यान कहते हैं। पूर्ण ध्यान की स्थिति में किसी अन्य वस्तु का ज्ञान अथवा उसकी स्मृति चित में प्रविष्ट नहीं होती।

8. समाधि

यह चित्त की अवस्था है जिसमें चित्त ध्येय वस्तु के चिंतन में पूरी तरह लीन हो जाता है। योग दर्शन समाधि के द्वारा ही मोक्ष प्राप्ति को संभव मानता है। समाधि की भी दो श्रेणियाँ हैं : सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात। सम्प्रज्ञात समाधि वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मितानुगत होती है। असम्प्रज्ञात में सात्विक, राजस और तामस सभी वृत्तियों का निरोध हो जाता है।

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner

30. शारीरिक शिक्षा का अर्थ व परिभाषा और इसके कोई तीन उद्देश्य लिखें। 1+1+3

Write the meaning and definition of Physical Education and any three of its objectives.

उत्तर : 'शारीरिक शिक्षा संपूर्ण शिक्षा प्रबंध का एक अभिन्न अंग है, तथा जिसका ध्येय शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा स्वस्थ सामाजिक नागरिकों को निर्माण जैसे उद्देश्य की प्राप्ति के लिए जाता है।'

शारीरिक शिक्षा के सामान्य उद्देश्य सामान्य शिक्षा के सामान्य उद्देश्य

1. शारीरिक कौशल एवं गतिप्रद शिक्षा 1. स्वास्थ्य 2. शारीरिक स्वास्थ्य का विकास
2. आधारभूत वस्तुओं का विकास
3. मानसिक विकास
4. सामाजिक कौशल
5. समाज तथा परिवार का योग्य सदस्य
6. मनोरंजन का कौशल
7. उच्च नागरिकता की तैयारी
8. सुरक्षा कौशल
9. चरित्र निर्माण
10. . पेशीय समन्वय ए उद्यम या व्यावसायिक त ैयारी

COMPLETE

Downloaded from www.cclchapter.com Scanned with OKEN Scanner