

Code No. 1419

CLASS : 9th (Ninth)

Series : 9-April/2021

Roll No.

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : 2½ घण्टे]

[पूर्णांक : 60

Time allowed : 2½ hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 40 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 40 questions.

- प्रश्न-पत्र में सबसे ऊपर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The **Code No.** on the top of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/ पन्ने न छोड़ें।

Don't leave blank page/pages in your answer-book.

- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

- कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the question, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

सामान्य निर्देश :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।

Marks of each question are indicated against it.

- (iii) प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दें।

Answer the questions according to their marks.

भाग – अ**PART – A**

1. शारीरिक शिक्षा से आप क्या समझते हैं ? इसके लक्ष्यों पर प्रकाश डालिए। 5
What do you understand by Physical Education ? Throw light on its aims.

अथवा**OR**

शारीरिक शिक्षा का क्या महत्त्व है ? वर्णन करें।
Describe the importance of Physical Education.

2. स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं ? स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 5
What do you think by Health ? Describe the factors that influence Health.

अथवा**OR**

स्वास्थ्य शिक्षा के मुख्य क्षेत्रों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
Briefly describe the main areas of Health Education.

भाग – ब**PART – B**

3. स्वास्थ्य शिक्षा के अन्तर्गत हमें किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए ? 3
What thing should we take care of under Health Education ?
4. सोते समय हमें क्या-क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए ? 3
What precautions should we take while sleeping ?
5. शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य के लिए कैसे लाभदायक है ? 3
How Physical Education is beneficial for health ?
6. दर्शक कैसे अच्छे खिलाड़ी बन सकते हैं ? 3
How can spectators become good players ?

भाग – स
PART – C

7. खेल-कूद, खिलाड़ी में कौन-कौन से गुण पैदा करते हैं ? 2
What qualities sports create in players ?
8. योग को पूर्ण तंदुरुस्ती का साधन क्यों माना जाता है ? 2
Why Yoga is considered a means of complete well-being ?
9. छोटे खेल-कूद किन्हे कहते हैं ? 2
What are minor games ?
10. नशा अथवा डोपिंग खिलाड़ी के शरीर पर क्या प्रभाव डालते हैं ? 2
What are the effects of drugs or doping on player's body ?

भाग – द
PART – D

11. मद्यपान या शराबखोरी किसका सूचक है ? 1
(A) राष्ट्र विघटन का (B) वैयक्तिक विघटन का
(C) राजनीतिक विघटन का (D) इनमें से कोई नहीं
Drinking is an indicator of :
(A) National disintegration (B) Personal disintegration
(C) Political disintegration (D) None of the above
12. बत्ती वाला चौक कब पार करना चाहिए ? 1
(A) हरी बत्ती होने पर (B) लाल बत्ती होने पर
(C) पीली बत्ती होने पर (D) इनमें से कोई नहीं
When should we cross the light square ?
(A) Having a green light (B) Having a red light
(C) Having a yellow light (D) None of these

13. शरीर की चेतना के खो जाने को क्या कहते हैं ?

1

- (A) चेतनता (B) बेहोशी
(C) तनाव (D) इनमें से कोई नहीं

What is the loss of consciousness of the body called ?

- (A) Consciousness (B) Syncope
(C) Tension (D) None of these

14. विश्व स्वास्थ्य दिवस प्रति वर्ष कब मनाया जाता है ?

1

- (A) 7 अप्रैल को (B) 8 मार्च को
(C) 14 अप्रैल को (D) 15 मार्च को

When is celebrated World Health Day every year ?

- (A) 7 April (B) 8 March
(C) 14 April (D) 15 March

15. शरीर का सबसे कोमल अंग कौन-सा है ?

1

- (A) नाक (B) कान
(C) आँख (D) सिर

Which is the softest part of the body ?

- (A) Nose (B) Ear
(C) Eye (D) Head

16. खिलाड़ी का चयन किस आधार पर किया जाता है ?

1

- (A) सामाजिक आधार पर (B) आर्थिक आधार पर
(C) खेल कला एवं योग्यता के आधार पर (D) इनमें से कोई नहीं

On what basis is the player selected ?

- (A) Socially based (B) Financially based
(C) On the basis of sports art & merit (D) None of these

- 17.** 21 जून, 2017 में कौन-सा अन्तर्राष्ट्रीय 'योग दिवस' मनाया गया ? 1
 (A) पहला (B) दूसरा
 (C) तीसरा (D) चौथा
 Which international 'Yoga day' was celebrated on June 21, 2017 ?
 (A) First (B) Second
 (C) Third (D) Fourth
- 18.** आनन्दमय जीवन की कुंजी क्या है ? 1
 What is the key to a happy life ?
- 19.** वंशानुक्रम क्या है ? 1
 What is Inheritance ?
- 20.** W. H. O. का पूरा नाम लिखें। 1
 Write the full name of W. H. O.
- 21.** त्वचा शरीर को क्या प्रदान करती है ? 1
 What does the skin provide to the body ?
- 22.** शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य क्या है ? 1
 What is the main purpose of Physical Education ?
- 23.** खेल के मैदान में खिलाड़ी का व्यवहार कैसा होना चाहिए ? 1
 How should the player behave in the playground ?
- 24.** 'योग' शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई ? 1
 From which language did the word 'Yoga' originate ?

25. आसन करने वाली जगह कैसी होनी चाहिए ? 1
How should be the place for 'Asana' ?
26. कैंसर का मुख्य कारण क्या है ? 1
What is the main reason of Cancer ?
27. तम्बाकू के सेवन से शरीर के किस भाग पर गंभीर दुष्प्रभाव पड़ता है ? 1
Which part of the body has bad effects of Tobacco ?
28. हमें सड़क पार करते समय किसका प्रयोग करना चाहिए ? 1
What should we use when crossing the road ?
29. प्राथमिक चिकित्सा की प्रमुख विशेषता क्या है ? 1
What is the main feature of First aid ?
30. N. C. C. का क्या अर्थ है ? 1
What is the meaning of N. C. C ?
31. 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क वास करता है।' यह कथन ने कहा। 1
'A healthy brain resides in a healthy body only'. said this statement.
32. प्राचीन काल में स्वास्थ्य शिक्षा का संबंध से था। 1
..... was concerned with health education in ancient times.
33. हमें कपड़े के अनुसार पहनने चाहिए। 1
According to we should wear the clothes.
34. त्वचा की परतें होती हैं। 1
There are layers of skin.

35. वयस्क व्यक्ति को लगभग घंटे सोना चाहिए। 1
An adult person should sleep for around hours.
36. मानसिक कार्य हमारे प्रणाली को प्रभावित करते हैं। 1
Mental work affect our system.
37. वर्तमान में शिक्षा का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति का है। 1
Presently the main objective of Education is the of the person.
38. 'वज्रासन' करने के बाद करना चाहिए। 1
Vajrasana should be done after
39. 'योग कर्मसु कौशलम्' योग की यह परिभाषा ने दी। 1
..... gave the definition of 'Yog Karmasu Kaushalam'.
40. मोच की चोट है। 1
Sprains are injuries.