

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 : $2\frac{1}{2}$ घण्टे]

[पूर्णांक : 60]

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ 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.

(3)

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 महत्व 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 किन्हें 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

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

1

- | | |
|-----------|-----------------------|
| (A) चेतना | (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.