प्रतिदर्श प्रश्न-पत्र 2021-22 सत्र-एक

विषय:हिमाचल की लोक संस्कृति और योग

कक्षा : आठवी (Session : 2021-22)

समय: 3 घंटे | पूर्णांक : 100

परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए है।

सामान्य निर्देशः

* प्रश्नों के उत्तर देते समय जो प्रश्न संख्या प्रश्न-पत्र पर दर्शाई गई है, उत्तर पुस्तिका मे वही प्रश्न संख्या लिखना अनिवार्य है।
* उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़िए।
* सभी प्रश्न अनिवार्य है।

1. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:- 1×15=15
   1. ध्यान योग का ....अंग है। (आठवां/सातवा)
   2. पूरक का अर्थ .... होता है। (नाक से श्वास बाहर निकालना/सांस अन्दर खींचना)
   3. मुर्गे की भाँति आकृति वाले आसन को ....कहते है। (कुक्कुटासन, उत्कटासन)
   4. भारत की ....नदी को सबसे पवित्र माना जाता है। (गंगा/सतलुज)
   5. बादशाह जहांगीर कांगड़ा .... ई. में आए थे। (1622-1624)
   6. हिमाचल प्रदेश में मुख्यतः .... धर्म के लोग बसते हैं। (हिन्दु/सिक्ख)
   7. बिजली महादेव का मंदिर ....जिले में है। (कल्लू/मण्डी)
   8. लिज़ा और जैक कहां के निवासी थे? (भारत/इंग्लैड)
   9. पर्यावरण संरक्षण के लिए हमें .... के मूल मंत्र पर आचरण करना

Downloaded from cclchapter.com

चाहिए। (3R/R2)

10. टोक्यो ओंलम्पिक्क 2021 में भारत का ....स्थान रहा। (47/48)
11. सूर्य नमस्कार में ....स्थितियां होती हैं। (10,12)
12. हिमाचल प्रदेश को पूर्ण राज्य का दर्जा ....को मिला। (1970/1971)
13. प्राण ....प्रकार के होते हैं। (सात/पांच)
14. कर्पा पीड आसन से ....दूर होता है। (सिर दर्द/ बहरा पन)
15. ....ई. में फिरोजशाह तुगलक ने नगर कोट पर हमला किया। (1365, 1316

2. गलत और सही का चयन कीजिए:- (1×15=15)
1. व्यान पूरे मानव शरीर में व्याप्त है। (हां या नही)
2. प्राणायाम शरीर व मन दोनों की शुद्धि करता है। (हां या नही)
3. प्रत्याहार योग का चौथा अंग है। (हां या नही)
4. बाढ़ की स्थिति में पानी उबाल कर पीना चाहिए। (हां या नही)
5. कुंभक दो प्रकार का होता है। (हां या नही)
6. सुन्दर नगर में 1935 में कौमी तिरंगा फहराया गया। (हां या नही)
7. पझोता आंदोलन 1942 में हुआ। (हां या नही)
8. भाई दो, न पाई दो का नारा पं. परमदेव ने दिया। (हां या नही)
9. टोक्यो ओलम्पिक में भारत को 7 पदक मिले। (हां या नही)
10. व्यास नदी चम्बा जिले से निकलती है। (हां या नही)
11. रामदास वैरागी एक अंग्रेज अधिकारी थे। (हां या नही)
12. आसन खाली पेट करने चाहिए। (हां या नही)
13. नसीरी बटालियन का विद्रोह 1857 ई. में हुआ। (हां या नही)
14. सूरज ताल झील मण्डी जिले में है। (हां या नही)
15. हिमाचल प्रदेश के लगभग 70% लोगो का व्यवसाय कृषि है। (हां या नही)

3. सही मिलान कीजिए:- 1×10=10

Downloaded from cclchapter.com

1.	थाथा का आयोज़न	बाबा रामदेव
2.	बैजनाथ मन्दिर	बुद्धि सिंह
3.	पहाडी गांधी	भूतो को भगाने हेतु
4.	पंतजलि योगगुरु	कांगड़ा
5.	दरीगा	1942
6.	पझौता आंदोलन	बाबा कांशी राम
7.	हिमाचल प्रदेश	आयाम
8.	प्राण	चम्बा
9.	प्रथम मुख्यमन्त्री	18 वां राज्य
10.	मनिमहेश मन्दिर	डा. यशवन्त सिंह परमार

4. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर दें: 2×10=20
    1. प्राण किसे कहते हैं?
    2. कुंभक किसे कहते हैं? यह कितने प्रकार का होता है।
    3. बन्ध किस आसन में दिए जाते हैं?
    4. ध्यान की परम स्थिति कौन सी है?
    5. कन्या कुमारी में बच्चों ने क्या देखा?
    6. भुकम्प आने पर हमें बचाव के लिए क्या-क्या करना चाहिए?
    7. क्या विधवा विवाह को बुरा मानना उचित है?
    8. संस्कृति से क्या तात्पर्य है?
    9. 1857 ई. में सैनिक अंग्रजों से नाराज क्यों थे?
    10. वजीर राम सिंह पठानिया ने अंग्रेजों से टक्कर कब ली?
5. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:- 15
    1. 1857 ई. में सैनिक अंग्रेजों से नाराज़ क्यों थे?
    2. हिमाचली संस्कृति के समक्ष आज क्या-क्या समस्याएं हैं?
    3. शिमला हिल स्टेटस प्रजामण्डल कब बना और इसके प्रधान व महामंत्री कौन बने?

Downloaded from cclchapter.com

4. सूर्य नमस्कार में कितनी स्थितियाँ होती हैं? सूर्य नमस्कार के लाभ लिखें।
5. उदान वायु का स्थान तथा कार्य लिखें।

6. निम्नलिखित प्रश्नों का विस्तार में उत्तर दीजिए:- 5×5=25

1. वर्ष 1948 के बाद हिमाचल प्रदेश में शिक्षा के विकास पर नोट लिखों।

अथवा

जल ही जीवन है, के सन्दर्भ में जल संसाधनों की महत्ता व हिमाचल प्रदेश में इन की स्थिति पर नोट लिखें।

2. आपातकालीन आपदाओं से बचने के लिए क्या करना चाहिए?

अथवा

हमें पर्यावरण संरक्षण के लिए कौन-कौन से प्रमुख कदम उठाने होंगे?

3. सीत्कारी और शीतली प्राणायाम से क्या अभिप्राय है? इनके लाभ और सावधानियाँ लिखें।

अथवा

मुर्गे की आकृति वाले आसन का नाम लिखो। इसकी विधि व लाभ बताए।

4. ध्यान का विद्यार्थी जीवन में क्या महत्व है?

अथवा

अष्टांग योग का चौथा अंग कौन सा है? इससे हमारे मन और सोच पर क्या प्रभाव पड़ता है तथा इसके लाभ लिखें।

5. हिमाचल प्रदेश के स्वतंत्रता संग्राम में प्रजामण्डल और पझौता आंदोलन की क्या महत्ता है?

अथवा

पाँच उपप्रायों के स्थान व कार्यो का वर्णन करो।

Downloaded from cclchapter.com