

Health and Physical Education
स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा

Time : 2½ Hours
समय : 2½ घंटे

Maximum Marks : 50
अधिकतम अंक : 50

GENERAL INSTRUCTIONS:

- This Question Paper has three parts : **Part-I, Part-II, Part-III.**
- All parts are compulsory.
- In **Part-I**, there are 10 Objective Type Questions. All Questions are compulsory. Each question carries 1 mark.
- In **Part-II**, there are 8 Questions. Attempt any 5 Questions. Each Question carries 3 marks. (Answer in 100 words approximately).
- In **Part-III**, there are 8 Questions. Attempt any 5 Questions. Each Question carries 5 marks. (Answer in 300 words approximately).
- In case of any discrepancy between the meanings of English and Hindi versions, the English version shall prevail accordingly.

सामान्य निर्देश:

- इस प्रश्नपत्र के तीन भाग हैं : **भाग-I, भाग-II और भाग-III.**
- प्रत्येक भाग के प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है।
- **भाग-I** में 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं, सभी प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।
- **भाग-II** में 8 प्रश्न हैं, जिनमें से किन्हीं 5 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है। (उत्तर लगभग 100 शब्दों में दें।)
- **भाग-III** में 8 प्रश्न हैं, जिनमें से किन्हीं 5 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है। (उत्तर लगभग 300 शब्दों में दें।)
- अंग्रेजी और हिंदी संस्करणों के अर्थ के बीच किसी भी विसंगति के मामले में अंग्रेजी संस्करण तदनुसार मान्य होगा।

PART-1

भाग-1

All questions are compulsory. Mark the correct choice. (1x10=10)

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। सही विकल्प का चयन कीजिए।

1. Which habit is a part of personal hygiene?

- (a) Wearing clean clothes
- (b) Maintaining cleanliness in classroom
- (c) Keep the school equipment clean
- (d) Do no litter outside the school

व्यक्तिगत स्वच्छता का कौन सा एक अंग है?

- (a) साफ कपड़े पहनना
- (b) कक्षा में सफाई रखना
- (c) विद्यालय के उपकरणों को साफ रखना
- (d) विद्यालय के बाहर गंदगी न फैलाना

2. Which of the following best defines health?

- (a) Absence of disease only
- (b) Maintaining Physical Fitness only
- (c) Eating healthy food only
- (d) Complete physical, mental and social well-being

निम्नलिखित में से कौन सी स्वास्थ्य की सबसे सटीक परिभाषा है?

- (a) मात्र रोगों का अभाव
- (b) केवल शारीरिक पुष्टि को बनाए रखना
- (c) केवल स्वस्थ भोजन करना
- (d) पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली

3. Kyphosis is a deformity related to which part of the spine?

- (a) Cervical region
- (b) Lumbar region
- (c) Thoracic region
- (d) Lower region

कायफोसिस रीढ़ के किस भाग की विकृति से संबंधित है?

- (a) ग्रीवा भाग
- (b) कटि भाग
- (c) वक्ष भाग
- (d) निचले भाग

4. Self assessment of health primarily depends on?

- (a) Health Report card of student
- (b) Parents opinion only
- (c) Teachers observations
- (d) Childrens own feeling and experiences

स्वास्थ्य का स्व-मूल्यांकन मुख्य रूप से किस पर आधारित होता है?

- (a) विद्यार्थियों के स्वास्थ्य रिपोर्ट कार्ड पर
- (b) केवल माता-पिता की राय पर
- (c) शिक्षक के अवलोकन पर
- (d) बच्चों की अपनी अनुभूतियों और अनुभवों पर

5. Physical Education activities include -

- (a) Only indoor classroom activities
- (b) Only outdoor activities
- (c) Indoor games only
- (d) Combination of indoor and outdoor activities

शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में शामिल हैं -

- (a) केवल कक्षा की आन्तरिक गतिविधियाँ
 - (b) केवल बाह्य गतिविधियाँ
 - (c) केवल अन्दर खेले जाने वाले खेल
 - (d) अन्दर व बाहर की गतिविधियों का संयोजन
6. Which of the following are example of team games for children in school?
- (a) Kho-Kho, Chess, Kabaddi
 - (b) Chess, Carrom, 100 meter race
 - (c) Kho-Kho, Kabaddi, Tug-of-War
 - (d) 100 meter race, Kho-Kho, Tug-of-war

निम्नलिखित में से कौन से विद्यालय के बच्चों के लिए टीम खेलों के उदाहरण हैं?

- (a) खो-खो, शतरंज, कबड्डी
- (b) शतरंज, कैरम, 100 मी. रेस
- (c) खो-खो, कबड्डी, रस्सा-कशी
- (d) 100 मी. दौड़, खो-खो, रस्सा-कशी

7. Which of the following is a ligament injury?

- (a) Sprain
- (b) Strain
- (c) Abrasion
- (d) Contusion

निम्नलिखित में से अस्थिबंध (लिगामेन्ट) की चोट कौन सी है?

- (a) मोच
- (b) खिंचाव
- (c) रगड़ना
- (d) नील पड़ना

8. In injury management, what does the letter 'R' in "RICE" stand for?

- (a) Rest
- (b) Rehabilitation
- (c) Remembering
- (d) Restart

चोट प्रबंधन में RICE में 'R' का क्या अर्थ है?

- (a) आराम करना
- (b) पुर्नस्थापन
- (c) याद रखना
- (d) दोबारा शुरू

9. In mirror method of teaching, students learn by -

- (a) Listening to instruction only
- (b) Watching and imitating the teacher
- (c) Reading from textbook
- (d) Performing without observation

मिरर विधि में विद्यार्थी कैसे सीखते हैं?

- (a) केवल निर्देश सुनकर
- (b) शिक्षक को देखकर और नकल करके
- (c) पाठ्यपुस्तक पढ़कर
- (d) बिना अवलोकन के प्रदर्शन

10. Which method is commonly used by teachers to conduct a school assembly?

- (a) Mirror method
- (b) Command method
- (c) Demonstration method
- (d) Whole-part-whole method

विद्यालय में प्रार्थना सभा संचालित करने के लिए सामान्यतः कौन-सी विधि का प्रयोग किया जाता है?

- (a) मिरर विधि
- (b) कमांड विधि
- (c) प्रदर्शन विधि
- (d) होल-पार्ट-होल विधि

PART-II

भाग-II

Attempt any five questions:

(3x5=15)

किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर दें:

11. Briefly explain any three aspect of health.

(1x3=3)

स्वास्थ्य के किन्हीं तीन पहलुओं का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

12. What are the key determinants of health? Describe their importance in maintaining well-being. (1+2=3)

स्वास्थ्य के मुख्य निर्धारक कौन-कौन से हैं? योग-क्षेम (Well being) को बनाए रखने के महत्व का विस्तार से वर्णन कीजिए।

13. As a primary school teacher, how will you conduct health campaigns in your school? (3)

एक प्राथमिक विद्यालय के शिक्षक के रूप में आप अपने विद्यालय में स्वास्थ्य अभियान का संचालन कैसे करेंगे?

14. Explain any three indicators that can be used to assess the health of School children. (1x3=3)

विद्यालय के बच्चों के स्वास्थ्य का आकलन करने के लिए उपयोग किए जाने वाले किन्हीं तीन संकेतकों का वर्णन कीजिए।

15. Discuss the important points that must be considered with while conducting physical education activities for children with special needs. (3)

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों को संचालित करते समय किन महत्वपूर्ण बिंदुओं को ध्यान में रखना चाहिए।

16. Briefly explain the relationship of physical education with health, sports and recreation. (1+1+1=3)

स्वास्थ्य, खेल व मनोरंजन के साथ शारीरिक शिक्षा के संबंध को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए।

17. Explain the basic technique of Cardiopulmonary Resuscitation. (3)

कार्डियोपल्मोनरी रिसीटेशन (सी.पी.आर.) की मूल तकनीक का वर्णन कीजिए।

18. Why is 'cooling down' considered as important as 'Warming up' in physical activity? Explain its significance. (3)

शारीरिक गतिविधियों में 'वार्मिंग अप' के समान शरीर का 'शिथलीकरण' भी आवश्यक माना जाता है? इसके महत्व का वर्णन कीजिए।

PART-III

भाग-III

Attempt any five questions: (5x5=25)

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें:

19. Describe school health services and explain how they contribute to the overall health of students. (1+4=5)

विद्यालय स्वास्थ्य सेवाओं का वर्णन कीजिए और समझाइए कि ये विद्यार्थियों के समग्र स्वास्थ्य में कैसे योगदान देती है।

orts
=3)
स्पष्ट
(3)
in
3)
गी

20. What aspects should be considered while measuring the health aspect of a school? Explain how these factors impact learning and student health. (2x3=5)

विद्यालय के स्वास्थ्य पहलु का मापन करते समय किन पहलुओं पर ध्यान दिया जाना चाहिए? स्पष्ट कीजिए कि ये कारक विद्यार्थियों के सीखने और स्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव डालते हैं।

21. What do you understand by posture? Suggest remedial exercises for two deformities of the upper extremities and two deformities of the lower extremities. (1+2+2=5)

मुद्रा से आप क्या समाते हैं। ऊपरी अंगों की दो विकृतियों तथा निचले अंगों की दो विकृतियों के लिए सुधारात्मक व्यायाम सुझाइये।

22. List the methods that can be used to understand children's health perceptions and their self-assessment of health. Give Suitable examples from the school system for each method. (1+4=5)

बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति उनकी धारणाओं और स्वास्थ्य के स्व-आकलन को समझने के लिए उपयोग की जाने वाली विधियों को सूचीबद्ध कीजिए। प्रत्येक विधि के लिए विद्यालय प्रणाली से उपयुक्त उदाहरण दीजिए।

23. How participation in physical education and sports helps in developing values in school going children? Discuss. (5)

विद्यालय जाने वाले बच्चों में शारीरिक शिक्षा और खेलों में भागीदारी कैसे उनके भीतर मूल्य विकास में सहायक होती है, चर्चा कीजिए।

24. As a primary school teacher, how will you conduct Calisthenics and basic exercise drill? Explain the techniques and procedure to be followed. (5)

एक प्राथमिक विद्यालय शिक्षक के रूप में आप कैलिस्थैनिक और आधारभूत व्यायाम की ड्रिल कैसे संचालित करेंगे? इसके तकनीक और प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

25. As a primary school teacher, how will you ensure the safety of children in school? Explain the precautions and preventive measures you will take. (2.5+2.5=5)

एक प्राथमिक विद्यालय शिक्षक के रूप में आप बच्चों की सुरक्षा कैसे सुनिश्चित करेंगे? विद्यालय में सुरक्षा के लिए आप कौन-कौन से उपाय और रोकथाम करेंगे, इसे स्पष्ट कीजिए।

26. As a primary school Physical Education Teacher, you are asked to prepare a lesson plan for a physical activity session. Explain the principles you will follow in lesson planning and how you will prepare and present the lesson plan effectively. (1+2+2=5)

एक प्राथमिक विद्यालय के शारीरिक शिक्षा शिक्षक के रूप में आपको शारीरिक गतिविधियों के लिए पाठ-योजना तैयार करने को कहा जाता है। पाठ योजना तैयार करते समय आप किन-किन सिद्धांतों का पालन करेंगे और प्रभावी ढंग से कैसे तैयार और प्रस्तुत करेंगे, वर्णन कीजिए।