

Model Question Paper  
मॉडल प्रश्न पत्र

Health & Physical Education Code- 212  
स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा कोड- 212

Time: 2.30 Hours  
समय: 2.30 घंटे

Max.Marks:50  
अधिकतम अंक: 50

Instructions: -

1. The paper is in three sections: Section A, Section B and Section C.
2. Section A has 10 Objective Types (OTs) and all are compulsory. OTs will carry 1 mark each.
3. Section B has 8 Short Answers (SAs) of 3 marks each out of which any 5 SAs to be attempted. The maximum word limit of SA is 100 words.
4. Section C has Long Answer type Questions of 5 marks each. All Questions are compulsory. This section has an internal choice. The maximum word limit of LA is 250 words.

निर्देश: -

1. प्रश्न पत्र तीन खंड में है - खंड -ए, खंड -ब और खंड - स ।
2. खंड-ए में 10 वस्तुनिष्ठप्रकार(OT) के प्रश्न हैं और सभी अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है ।
3. खंड-ब में 8 लघु उत्तर(SA) हैं, जिनमें से किन्हीं 5 लघु उत्तर(SA) का उत्तर देना होगा । लघु उत्तर(SA) की अधिकतम शब्द सीमा 100 शब्द है। प्रत्येक लघु उत्तर(SA) 3 अंक का है।
4. खंड- स में दीर्घ उत्तरीय प्रश्न(LA) है । सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। इस खंड में एक आंतरिक विकल्प है। दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (LA) की अधिकतम शब्द सीमा 250 शब्द है। प्रत्येक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (LA) 5 अंक का है ।

SECTION-A

खंड - ए

1x10=10marks

Q1. Which of the following is not a type of Lifestyle disease?

- a. Obesity
- b. Diabetes
- c. Cancer
- d. High blood pressure

निम्न में से कौन सा जीवन शैली रोग का प्रकार नहीं है?

- a. मोटापा
- b. मधुमेह
- c. कैंसर

d. उच्चरक्तचाप

Q2. Dengue mosquito breeds in \_\_\_\_\_

- a. Dirty water
- b. Clean water
- c. Saline water
- d. Cold water

डेंगू मच्छर पैदा होता है \_\_\_\_\_

- a. गंदापानी
- b. साफपानी
- c. खारापानी
- d. ठंडापानी

Q3. Which one of the following is not an athletic event?

- a. Jumping
- b. Running
- c. Throwing
- d. Skating

निम्नलिखित में से कौन-सी एक एथलेटिक गतिविधि नहीं है?

- a. कूदना
- b. दौड़ना
- c. फेंकना
- d. स्केटिंग

Q 4. Sprint leads to the improvement of which of the following physical fitness Component.

- a. Speed
- b. Strength
- c. Flexibility
- d. Agility

स्प्रिंट तेज दौड़ शारीरिक फिटनेस घटक के किस घटक का विकास करती है -

- a. रफ़्तार
- b. शक्ति
- c. लचीलापन
- d. चपलता

Q5. Which of the following statements is true about stress management?

Stress management is learning about the connection between mind and body.

Stress management helps us control our health in a positive sense.

Stress management teaches us to avoid all kinds of stress.

Only 1 & 2 are right.

तनाव प्रबंधन के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य है?

- तनाव प्रबंधन मस्तिष्क और शरीर के बीच संबंध के बारे में सीखता रहा है।
- तनाव प्रबंधन सकारात्मक अर्थ में हमारे स्वास्थ्य को नियंत्रित करने में हमारी मदद करता है।
- तनाव प्रबंधन हमें हर तरह के तनाव से बचना सिखाता है।
- केवल 1 और 2 सही हैं।

Q6. Match the following.

List A

Carbohydrate

Protein

Vitamins

Water

Codes:

I

II

III

IV

(A) 1 3 4 2

(B) 2 1 3 4

(C) 4 1 2 3

(D) 3 4 1 2

List B

1 Body building food

2 Protective food

3 Zero energy

4 Energy giving food

निम्नलिखित को मिलाएं। सूची ए का सूची बी से मिलान कीजिए-

सूची ए

A. कार्बोहाइड्रेट

B. प्रोटीन

C. विटामिन

D. जल

सूची बी

1 शरीर निर्माणात्मक भोजन

2 सुरक्षात्मक भोजन

3 शून्य ऊर्जा

4 ऊर्जा देने वाला भोजन

कोड:

	I	II	III	IV
(A)	1	3	4	2
(B)	2	1	3	4
(C)	4	1	2	3
(D)	3	4	1	2

Q7. The circulating system is not related with -

- Heart
- Arteries
- Veins
- Muscles

परिसंचरण तंत्र संबंधित नहीं है -

- हृदय
- धमनी

- c. शिरा
- d. मांसपेशी

Q8. Non- Communicable Diseases.....

- (a) Epilepsy
- (b) T.B.
- (c) H.I.V.
- (d) Gastroenteritis

गैर — संचारी रोग है .....

- (ए) मिर्गी
- (बी) टी.बी.
- (सी) एच.आई.वी.
- (डी) गैस्ट्रोएंटेरिटिस

Q9. Ashtanga Yoga is related to -

- (a) Pranayama
- (b) Dauthi
- (c) Relaxation
- (d) None of the above

अष्टांग योग संबंधित है -

- (ए) प्राणायाम
- (बी) धौती
- (सी) आराम
- (डी) उपर्युक्त में से कोई नहीं

Q 10. The question consists of two statements, one is Assertion (A) and the other is Reason (R). Read both statements carefully:

Assertion (A): There will be no bye in a single knockout tournament having 32 teams

Reason (R): The 32 no. of teams represents an even number.

Choose the correct option from the following:

- A. Both A and R are true, and R is the correct explanation of A
- B. Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A
- C. A is true, but R is false
- D. A is false, but R is true

नीचे दो कथन दिए गए हैं एक अभीकथन "A" है और दूसरा कारण "R" है , दोनों बयानों को ध्यान से पढ़ें:

अभीकथन "A": 32 टीमों वाले एकल नॉकआउट टूर्नामेंट में कोई बाई नहीं दी जाएगी

कारण "R" : 32 नं. टीमों की संख्या एक सम संख्या का प्रतिनिधित्व करती है।

निम्नलिखित में से सही विकल्प का चयन कीजिए :

- A. A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या है।
- B. A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
- C. A सही हैं, लेकिन R गलत है।
- D. A गलत है, लेकिन R सही है।

## SECTION-B

खंड -ब

5x3=15 marks

- Q 11. Briefly explain any two issues related to adolescent girls.  
किशोरियों से संबंधित किन्हीं दो मुद्दों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए।
- Q 12. Differentiate between communicable and non-communicable diseases.  
संचारी और गैर-संचारी रोगों में अंतर स्पष्ट कीजिए।
- Q 13. Pranayama strengthens our Respiratory System. State any two pranayama with their benefits  
प्राणायाम हमारे श्वसन तंत्र को मजबूत करता है। किन्हीं दो प्राणायामों को लाभ सहित बताये।
- Q 14. You have participated in an extramural event; how would you motivate your peers to take an active part in the extramural activities organised in your institute?  
आपने एक बहिर्गामी कार्यक्रम में भाग लिया है; आप अपने साथियों को अपने संस्थान में आयोजित बहिर्गामी गतिविधियों में सक्रिय भाग लेने के लिए कैसे प्रेरित करेंगे ?
- Q 15. Difference between Games and Sports.  
गेम एवं स्पोर्ट्स के बीच अंतर स्पष्ट कीजिये।
- Q 16. Outline the health consequences of Obesity.  
मोटापे के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले परिणामों का संक्षिप्त विवरण दीजिये।
- Q 17. You are posted in a new school and wish to start regular yoga classes for the students. How will you convince the principal of the same?  
आप की नियुक्ति एक विद्यालय में हुई है, आप विद्यार्थियों के लिए नियमित योग कक्षाएं आरंभ करना चाहते हैं, इस कार्य के लिए प्राचार्य को किस प्रकार सहमत करेंगे।
- Q 18. Suggest any three stress management techniques to cope with stress for the teachers of the school.  
स्कूल के शिक्षकों के लिए तनाव से निपटने के लिए किन्हीं तीन तनाव प्रबंधन तकनीकों का सुझाव दें।

## SECTION-C

5x5=25 marks

खंड-स

Q 19. Ms Sheetal notices that one of her students has been suffering from a cough for the last month, looks exhausted, and has a low-grade fever. She talks to the parents and asks them to visit a doctor as this could be a case of..... Identify the disease, and write its symptoms and precautions.

Or

Discuss any two modes of transmission of communicable diseases.

सुश्री शीतल ने देखा कि उनकी एक छात्रा को पिछले एक महीने से खांसी हो रही है और वह थकी हुई लग रही है और उसे हल्का बुखार है। वह माता-पिता से बात करती है और उन्हें डॉक्टर से मिलने के लिए कहती है क्योंकि यह ..... का मामला हो सकता है। बीमारी की पहचान करें, और इसके लक्षण और बचाव के उपाय लिखें।

या

संचारी रोगों के संचरण के किन्हीं दो तरीकों की चर्चा कीजिए।

Q 20. What are the causes of malnutrition? discuss any one malnutrition disease which is common among children.

Or

Discuss any two non-communicable diseases briefly.

कुपोषण के क्या कारण हैं? किसी एक कुपोषण रोग पर चर्चा करें जो बच्चों में आम है।

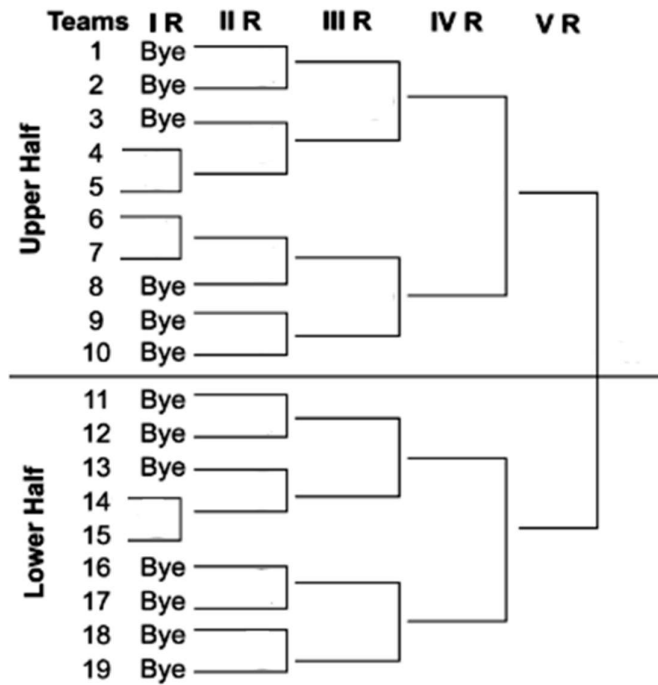
या

किन्हीं दो असंक्रामक रोगों की संक्षेप में चर्चा कीजिए।

Q 21. As a teacher at the primary level design a weekly Physical Fitness plan for your class using any four physical fitness components.

प्राथमिक स्तर पर एक शिक्षक के रूप में किन्हीं भी चार शारीरिक फिटनेस घटकों का उपयोग करके अपनी कक्षा के लिए एक साप्ताहिक शारीरिक फिटनेस कार्यक्रम योजना तैयार करें।

Q 22. On the basis of figure given below, answer the following questions



Number of teams in the lower half was calculated by the formula.....

11<sup>th</sup> bye is given to ..... series no of team.

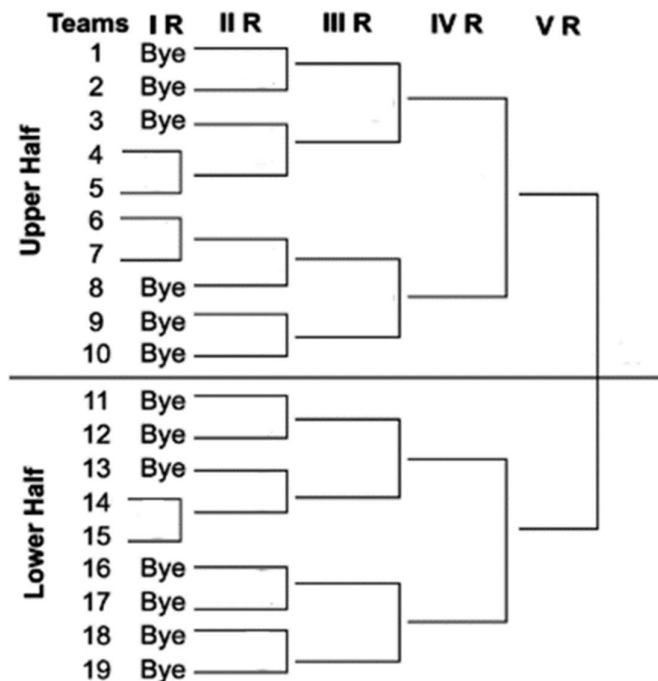
3<sup>rd</sup> bye will be given to ..... team.

How many matches will be played in the fourth round .....

Or

Assume that you are a captain of your house Create a Plan to organize an Inter-House Sports Day event at your institute

नीचे दिए गए फिक्स्चर के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए



1. निचले आधे हिस्से में टीमों की संख्या की गणना सूत्र \_\_\_\_\_ द्वारा की गई है।
2. 11वीं बाई \_\_\_\_\_ टीम की श्रृंखला संख्या को दी जाती है।
3. तीसरी बाई टीम श्रृंखला की \_\_\_\_\_ संख्या को दी जाएगी
4. चौथे राउंड में \_\_\_\_\_ मैच खेले जाएंगे

या

मान लें कि आप अपने सदन के कप्तान हैं अपने संस्थान में इंटर-हाउस स्पोर्ट्स डे कार्यक्रम आयोजित करने की योजना बनाएं

Q 23. Deepa is teaching mathematics to the class 6<sup>th</sup>. She noticed that most of the students are losing interest in mathematics. Help Deepa to design a teaching plan with the integration of physical education activities taking a topic of mathematics in class 6<sup>th</sup>.

दीपा कक्षा 6 को गणित पढ़ा रही है। उन्होंने देखा कि अधिकांश छात्रों की गणित में रुचि कम होती जा रही है। दीपा को कक्षा 6 में गणित के एक विषय को लेकर शारीरिक शिक्षा गतिविधियों के एकीकरण के साथ एक शिक्षण योजना तैयार करने में मदद करें।