

MARKING SCHEME
Physical Education (Subject Code-125)

Paper Code :-

Maximum Marks :- 60

Section-A

| प्रश्न संख्या | अपेक्षित उत्तर/नैतिक मूल्य बिन्दु | अंक |
|---------------|---|-----|
| 1 | प्रश्न— 'स्वास्थ्य ही प्रथम पूंजी है' यह कथन किसने कहा? उत्तर— ख Ques- "Health is the First Capital" who said this? Ans- B | 1 |
| 2 | प्रश्न— थकान कितने प्रकार की होती है ? उत्तर— ख Ques- How many types of fatigue are there? Ans- B | 1 |
| 3 | प्रश्न— "योग मस्तिष्क को शांत करने का अभ्यास है" यह कथन किसका है ? उत्तर— ग Ques- "Yoga is the practice of calming the mind" who said this ? Ans- C | 1 |
| 4 | प्रश्न— मादक पदार्थों का सबसे अधिक सेवन निम्न एशियाई देश में होता है? उत्तर— ग Ques- The highest consumption of narcotic occurs in the following Asian countries? Ans- C | 1 |
| 5 | प्रश्न— कोई भी दुर्घटना होने पर कौन-सी चिकित्सा दी जाती है? उत्तर— क Ques- Which treatment is given first in case of any accident? Ans- A | 1 |
| 6 | प्रश्न— इलाज से बेहतर है | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | <p>उत्तर- ग</p> <p>Ques- Prevention is better than</p> <p>Ans- C</p> | |
| 7 | <p>प्रश्न- दूध एकआहार है।</p> <p>उत्तर- संतुलित</p> <p>Ques- Milk is a.....diet.</p> <p>Ans- Balance</p> | 1 |
| 8 | <p>प्रश्न- योगसूत्रकी रचना है।</p> <p>उत्तर- पतंजलि</p> <p>Ques- Yog Sutra is composed.</p> <p>Ans- Patanjali</p> | 1 |
| 9 | <p>प्रश्न- साहसिक गतिविधियों में भाग लेने से व्यक्ति काबढ़ता है।</p> <p>उत्तर- आत्मविश्वास</p> <p>Ques- By participating in adventure activities the person'sgrows.</p> <p>Ans- Confidance</p> | 1 |
| 10 | <p>प्रश्न- यदि किसी खेल प्रतियोगिता में कोई टीम अपना मैच हारकर बाहर नहीं होती है, उसे कौन-सी प्रतियोगिता कहा जाता है?</p> <p>उत्तर- लीग</p> <p>Ques- If a team is not thrown out after losing its match in a sport competition, it is called which completion?</p> <p>Ans- League</p> | 1 |
| 11 | <p>प्रश्न- "स्वास्थ्य प्रथम पूंजी है।" यह कथन किसका है?</p> <p>उत्तर- इमर्सन</p> <p>Ques- "Health is the First Capital", Whose statement is this ?</p> <p>Ans- Emershan</p> | 1 |
| 12 | <p>प्रश्न- प्राणायाम के कौन-से घटक में सांस को अंदर खींचा जाता है?</p> <p>उत्तर- पूरक</p> <p>Ques- In which component of Pranayama is the breath inhaled?</p> <p>Ans- Purak</p> | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 13 | <p>प्रश्न— नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन और दूसरे को कारण बताया गया है।</p> <p>अभिकथन (A)— ताडासन में शरीर का आकार ताड़ के पेड़ की भांति हो जाता है।</p> <p>कारण (R) :- ताडासन हमेशा खड़े होकर किया जाता है।</p> <p>उपरोक्त ब्यानों में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है?</p> <p>क) (A) और (R) दोनों सही है। और R(A) का सही स्पष्टीकरण है।</p> <p>ख) (A) और (R) दोनों सही है। परंतु R(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।</p> <p>ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।</p> <p>घ) (R) सही हैं, परंतु (A) गलत है।</p> <p>उत्तर— क</p> <p>Ques- Given below are two statements, one labeled as Assertion and the other labeled as Reason.</p> <p>Assertion (A) - In Tadasana, the shape of the body becomes like that of a Tad tree.</p> <p>Reason (R) – Tadasana is always doing in standing position.</p> <p>Which of the following is correct in the above statements?</p> <p>a) (A) and (R) are correct and R is the correct explanation of A.</p> <p>b) (A) and (R) are correct and R is the not correct explanation of A.</p> <p>c) (A) is correct but (R) is wrong.</p> <p>d) (R) is correct but (A) is wrong.</p> <p>Ans- A</p> | 1 |
| 14 | <p>प्रश्न— नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन और दूसरे को कारण बताया गया है।</p> <p>अभिकथन (A) – दूध को एक सम्पूर्ण भोजन कहा जाता है।</p> <p>कारण (R) :- एक संतुलित भोजन जिसमें सभी पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाईड्रेट उचित मात्रा में हो। वह शरीर की वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक है।</p> <p>उपरोक्त ब्यानों में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है?</p> <p>क) (A) और (R) दोनों सही है। और R(A) का सही स्पष्टीकरण है।</p> <p>ख) (A) और (R) दोनों सही है। परंतु R(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।</p> <p>ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।</p> | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | <p>घ) (R) सही हैं, परंतु (A) गलत है।</p> <p>उत्तर— क</p> <p>Ques- Given below are two statements, one labeled as Assertion and the other labeled as Reason.</p> <p>Assertion (A) – Milk is called a proper balanced diet.</p> <p>Reason (R) – A balance diet which contains all the nutrients like proteins, Vitamins, Carbohydrates in proper amounts. It is necessary for the growth and development of the body is sufficient quantity.</p> <p>Which of the following is correct in the above statements ?</p> <p>a) (A) and (R) are correct and R is the correct explanation of A.</p> <p>b) (A) and (R) are correct and R is the not correct explanation of A.</p> <p>c) (A) is correct but (R) is wrong.</p> <p>d) (R) is correct but (A) is wrong.</p> <p>Ans- A</p> | |
| 15 | <p>प्रश्न— नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन और दूसरे को कारण बताया गया है।</p> <p>अभिकथन (A) – धूम्रपान से कैंसर होता है।</p> <p>कारण (R) :- तंबाकू कैंसर पैदा करने वाले पदार्थों में से एक है।</p> <p>उपरोक्त ब्यानों में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है?</p> <p>क) (A) और (R) दोनों सही है। और R(A) का सही स्पष्टीकरण है।</p> <p>ख) (A) और (R) दोनों सही है। परंतु R(A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।</p> <p>ग) (A) सही हैं, परंतु (R) गलत है।</p> <p>घ) (R) सही हैं, परंतु (A) गलत है।</p> <p>उत्तर— क</p> <p>Ques- Given below are two statements, one labeled as Assertion and the other labeled as Reason.</p> <p>Assertion (A) – Smoking causes cancer.</p> <p>Reason (R) – Tobacco is one of the factor which causes cancer.</p> <p>Which of the following is correct in the above statements ?</p> <p>a) (A) and (R) are correct and R is the correct explanation of A.</p> | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | <p>b) (A) and (R) are correct and R is the not correct explanation of A.</p> <p>c) (A) is correct but (R) is wrong.</p> <p>d) (R) is correct but (A) is wrong.</p> <p>Ans- A</p> | |
| | Section-B | |
| 16 | <p>प्रश्न— ऐक्सट्रामुरल खेलों की व्याख्या करें।</p> <p>उत्तर— एक स्कूल या संस्थान की दीवारों के बाहर आयोजित होने वाली खेल प्रतियोगिताएं हैं। इसमें विभिन्न स्कूलों और संस्थानों के छात्र शामिल होते हैं।</p> <p>Ques- Explain extramural sports..</p> <p>Ans.- Extramural sports are competition & activity that take place outside of a school or institution involving students from different school or districts.</p> | 2 |
| 17 | <p>प्रश्न— Rock climbing किसे कहते हैं?</p> <p>उत्तर— यह एक शारीरिक गतिविधि है। जिसमें प्राकृतिक या कृत्रिम चट्टानों पर चढ़ना शामिल है।</p> <p>Ques- What is Rock climbing?</p> <p>Ans.- It is physical activity that involves climbing on natural or artificial rocks.</p> | 2 |
| 18 | <p>प्रश्न— मद्यपान के शरीर पर पड़ने वाले कोई दो प्रभाव लिखें।</p> <p>उत्तर—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. इसके सेवन से पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। 2. शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। 3. स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती है। <p>Ques- Write any two effects of alcohol on the body.</p> <p>Ans-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Its consumption weakens the digestive power. 2. The body's immune capacity becomes weak. 3. Memory power becomes weak. | 2 |
| 19 | <p>प्रश्न— किन-किन परिस्थितियों में योग करना वर्जित है?</p> <p>उत्तर— योग निम्न परिस्थितियों में वर्जित है—</p> | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| | <p>1. गंभीर रोग की स्थिति में योग नहीं करना चाहिए। 2. सारे दिन काम करने के बाद शाम को योग नहीं करना चाहिए।</p> <p>Ques- In which circumstances is doing yoga prohibited.</p> <p>Ans.-</p> <p>1. Yoga should not be done in case of serious illness. 2. One should not do yoga after fatigue.</p> | |
| 20 | <p>प्रश्न— बालों को झड़ने से कैसे रोका जा सकता है?</p> <p>उत्तर—</p> <p>1. बालों की नियमित रूप से सफाई करनी चाहिए। 2. संतुलित व पौष्टिक आहार का सेवन करना चाहिए। 3. कठोर साबुन व सुगंधित तेल के प्रयोग से बचना चाहिए।</p> <p>Ques- How can hair fall be prevented?</p> <p>Ans.-</p> <p>1. Clean your hair regularly. 2. Eat a balanced and nutritious diet. 3. Use of harsh soap and perfume oil should be avoided.</p> <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>प्रश्न— आँखों की देखभाल कैसे करें?</p> <p>उत्तर—</p> <p>1. विटामिन 'A' और 'C' से युक्त आहार का सेवन करना चाहिए। 2. हरी सब्जियों को ज्यादा-से-ज्यादा भोजन में शामिल करना चाहिए। 3. प्रातः हरी घास पर सैर करनी चाहिए।</p> <p>Ques- How to take care of eyes?</p> <p>Ans.-</p> <p>1. Always take balanced diet riched of Vitamin A and C. 2. Green vegetables should be added in diet. 3. Take a morning walk on green grass everyday.</p> | 2 |
| 21 | <p>प्रश्न— किसी व्यक्ति को लू लगने पर आप क्या करेंगे ?</p> <p>उत्तर—</p> | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. उसको तुरन्त ठण्डे या हवा वाले स्थान पर ले जाएंगे। 2. बेहोशी की स्थिति में उसे कृत्रिम सांस देंगे। 3. उसके तापमान को नियंत्रित करने के लिए उसके सिर या माथे पर बर्फ की थैली रखेंगे। <p>Ques- What will you do, if someone suffers from heat stroke.</p> <p>Ans.-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Immediately take him to a cool and airy place. 2. In case of unconsciousness he will be given artificial respiration. 3. Place an ice bag on his head or forehead to control his temperature. <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>प्रश्न— मोच आने पर आप क्या प्राथमिक चिकित्सा करेंगे?</p> <p>उत्तर—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. मोच वाले स्थान पर ठण्डे या गर्म पानी का सेंक करना। 2. मोच वाले स्थान को स्थिर रखना अर्थात् ज्यादा हिलाना नहीं चाहिए। 3. 48 घण्टे बाद मोच वाले स्थान पर मालिश करना। <p>Ques- What first aid will you do in case of sprain.</p> <p>Ans.-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apply cold or hot water compress on the sprained part. 2. The sprained part should be kept stable, it should not be moved to much. 3. Massage the sprained area after 48 hours. 4. In case of unconsciousness he will be given artificial respiration. | |
| | Section-C | |
| 22 | <p>प्रश्न— दौड़ें कितने प्रकार की होती हैं?</p> <p>उत्तर— दौड़ें मुख्य रूप से पांच प्रकार की होती हैं—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. रिले दौड़ें— इसमें 4x100 मीटर, 4x 400 मीटर की दौड़ें शामिल हैं। इसमें चार खिलाड़ी भाग लेते हैं। इसे एक बैटन दिया जाता है, जिसे एक खिलाड़ी दौड़कर दूसरे खिलाड़ी को देता है। 2. लम्बी दूरी की दौड़ें—इसमें 1500 मीटर से ऊपर की दौड़ें हैं। 3. मध्यम दूरी की दौड़ें—इनमें 800 मीटर, 1500। 4. बाधा दौड़ें — इस तरह की दौड़ में कुछ दूरी पर रुकावटें लगा दी | 3 |

| | | |
|----|---|---|
| | <p>जाती हैं, जिन्हें प्रतियोगियों को पार करते हुए दौड़ना पड़ता है। इसमें 100 मीटर, 200 मीटर व 400 मीटर की दौड़ें शामिल हैं।</p> <p>5. छोटी दौड़ें— इसमें 100 मीटर, 200 मीटर व 400 मीटर की दौड़ें शामिल हैं।</p> <p>Ques- How many types of races are there?</p> <p>Ans.- There are mainly five types of races.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relay race :- Its include 4x100, 4x400 mtrs. Four players participate in it. A baton is given to them, which one player passes to the other players while running. 2. Long distance races :- It include races about 1500 mtrs. 3. Middle distance races :- Including 800 mtr to 1500 mtrs. 4. Hurdle races :- This type of races hurdle are placed in some distance which the contestants have to cross while running. 5. Short races :- It include 100 mtr, 200 mtr and 400 mtr. races. | |
| 23 | <p>प्रश्न— मुद्रा या आसन को ठीक रखने के मुख्य तरीके कौन से हैं?</p> <p>उत्तर— निम्न तरीकों से मुद्रा या आसन को सही किया जा सकता है—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. बालकों को उचित मुद्रा या आसन से अवगत करवाना चाहिए। 2. घर, स्कूल तथा कॉलेजों में उचित मुद्रा को दर्शाने वाले चित्र लगाने चाहिए। 3. बालकों के स्कूल बैग का वजन अधिक नहीं होना चाहिए। 4. बच्चों को तंग कपड़े पहनने से बचना चाहिए। 5. माँ—बाप तथा शिक्षकों को बालकों की मुद्रा का निरीक्षण करते रहना चाहिए। 6. बैठने, चलने, लिखने, पढ़ने तथा सोने के सही आसनों से बालकों को अवगत करवाना चाहिए। <p>Ques- What are the main method of maintaining of correct posture or asana.</p> <p>Ans.- Posture can be corrected in the following ways :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Children should be made aware of proper posture. 2. Pictures depicting proper posture put up in home, school and colleges. 3. Children's school bag should not be over weight. 4. Children's should avoid wearing tight clothes. 5. Parents and teachers should keep observing the posture of children. 6. Children's should be made aware the correct posture of | 3 |

| | | |
|----|---|---|
| | sitting, walking, writing, reading & sleeping. | |
| 24 | <p>प्रश्न— प्राणायाम के अर्थ को परिभाषित कीजिए।</p> <p>उत्तर— प्राणायाम का शाब्दिक अर्थ है—प्राण का आयाम यानी विस्तार करना। श्वास—प्रश्वास की गति को यथाशक्ति नियंत्रित करना 'प्राणायाम' कहलाता है। साधारण शब्दों में, सांस को अंदर ले जाने व बाहर निकालने पर उचित नियन्त्रण स्थापित करना 'प्राणायाम' कहलाता है। इस रूप में प्राणायाम श्वसन प्रक्रिया का नियंत्र होता है, जिसका उपयोग ध्यान केन्द्रित करने के लिए किया जाता है। हमारे देश के ऋषि—मुनियों व विद्वानों ने प्राणायाम के अर्थ को निम्न प्रकार से परिभाषित किया है—</p> <p>महर्षि पतंजलि के अनुसार, "श्वास—प्रश्वास की स्वाभाविक गति को रोकना ही प्राणायाम है।"</p> <p>Ques- Define the meaning of Parana yam.</p> <p>Ans.- The meaning of Paranayam is to expend the dimension of Prana. Controlling the speed of breathing as per your capacity is called Paranayam. In simple word establishing proper control over inhaling and exhaling of breath is called Paranayam. In this form Paranayam is control of breathing process which is used to concentrarte.</p> <p>According to the Maharishi Patanjali –“Stopping the nature movement of breathing is Paranayam”.</p> | 3 |
| 25 | <p>प्रश्न— संतुलित आहार से हमारे शरीर को कौन—कौन से लाभ मिलते हैं?</p> <p>उत्तर—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। 2. ऊर्जा के स्तर में सुधार होता है। 3. पाचन में सुधार/हड्डियाँ मजबूत होती है। <p>Ques- What are the benefits of a balance diet to our body ?</p> <p>Ans.-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Immunity power become stronger. 2. Energy level improves. 3. Digestion improves / joints get strengthened. | 3 |
| 26 | <p>प्रश्न— जम्पिंग इवेंट्स के सामान्य नियमों का उल्लेख कीजिए।</p> <p>उत्तर— जम्पिंग इवेंट्स के सामान्य नियमों को निम्न प्रकार से समझा जा</p> | 3 |

| | | |
|----|--|---|
| | <p>सकता है—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. जम्प करने वाले के हाथ में कोई वजन नहीं होना चाहिए। 2. ऊंची छलांग या ट्रिपल जम्प में 8 से अधिक खिलाड़ी होने पर तीन-तीन चांस दिए जाते हैं। 3. तीन बार असफल रहने वाले को अन्य मौका नहीं दिया जाता। <p>Ques- Mention the general rules of jumping events.</p> <p>Ans.- The general rules of jumping events can be understood as follows :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. The jumper should not have any weight in his hand. 2. The high jump or triple jump, if there are more than 8 players 3 chances are given to each. 3. One who fails three times is not given another chances. <p>अथवा</p> <p>प्रश्न— लीग-प्रतियोगिता का अर्थ व इसके तीन दोष लिखे।</p> <p>उत्तर— इस प्रकार की प्रतियोगिता में एक टीम अन्य सभी टीमों के साथ अपने सभी मैच खेलती है। टीम को मैच हारने पर प्रतियोगिता से बाहर नहीं किया जाता। लीग प्रतियोगिता के मुख्य दोष निम्न प्रकार से है :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. यह खेल प्रणाली अपेक्षाकृत अधिक खर्चीली होती है। 2. इसमें खेलों के आयोजन के लिए बहुत अधिक समय की जरूरत होती है। 3. लंबी अवधि के कारण दर्शकों की इन खेलों में रुचि कम हो जाती है। <p>Ques- What is League tournaments and write three disadvantages of it.</p> <p>Ans- In this type of competition a team plays all its message with all another team. The team is not eliminated from the competition, if it looses a match. The main drawback of league competition are as follows :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. This game system is relatively more expensive. 2. It requires lot of time to organize the game. 3. Due to the long duration, the audience loose interest in this game. | |
| 27 | <p>प्रश्न— साहसिक खेलों में भाग लेने से मिलने वाले कोई चार लाभ लिखें।</p> <p>उत्तर— साहसिक खेलों में भाग लेने से मिलने वाले लाभ निम्न है :-</p> | 3 |

| | | |
|----|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. शारीरिक फिटनेश में सुधार 2. मानसिक स्वास्थ्य लाभ 3. सामाजिक कौशल का विकास 4. आत्मविश्वास में वृद्धि <p>Ques- Write any four benefits of participating in Adventure Sports.</p> <p>Ans- The benefit of participating in adventure sports are as follows :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Improve physical fitness. 2. Mental health benefit. 3. Development of social skills 4. Increase in self confidence <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>प्रश्न— अच्छे आसन या मुद्रा के क्या लाभ होते हैं?</p> <p>उत्तर— अच्छे आसन या मुद्रा के निम्न लाभ हैं—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. अच्छे आसन से किसी भी कार्य को करने में अपेक्षाकृत कम शक्ति लगती है। 2. अच्छे आसन का अनुसरण करने वाला व्यक्ति चुस्त व फुर्तीला होता है। 3. अच्छे आसन से शरीर का संतुलन बना रहता है। 4. अच्छे आसन से व्यक्ति आत्मविश्वासी बनता है। <p>Ques- What are the benefits of good posture.</p> <p>Ans- Following are the benefits of good posture :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. The good posture relatively less energy is required to do any work. 2. A person who follows good posture is agile and agile. 3. Good posture maintains the body balance. 4. Good posture makes a man confident. | |
| | Section-D | |
| 28 | प्रश्न— स्वस्थ रहने के लिए हमें किन-किन नियमों का पालन करना चाहिए? | 5 |

उत्तर- स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ वातावरण का होना अति आवश्यक है। बिना स्वच्छ वातावरण के कोई भी व्यक्ति स्वस्थ नहीं रह सकता है। यदि हम अपने घर, मोहल्ला, गांव, कस्बा और शहर आदि को साफ-सुथरा रखें तो स्वच्छ वातावरण कायम किया जा सकता है।

स्वस्थ रहने के आवश्यक नियम – जीवन में प्रत्येक कार्य की सफलता के लिए अनुशासन बड़ा महत्वपूर्ण होता है। बिना अनुशासित जीवन व्यतीत किए स्वस्थ नहीं रहा जा सकता। इसलिए स्वस्थ रहने के लिए कुछ नियमों का सदैव अनुसरण करना चाहिए, जो निम्न प्रकार से हैं—

1. शारीरिक अंगों का ज्ञान – हमें अपने शरीर की बनावट तथा उसके विभिन्न अंगों (दिल, फेफड़े, गुर्दे, तिल्ली) आदि का अवश्य ज्ञान होना चाहिए।
2. शरीर की सफाई – स्वस्थ रहने के लिए शरीर की सफाई भी बहुत जरूरी है। प्रतिदिन प्रातः शौच आदि से निवृत्त होकर स्नान करना चाहिए। आंख, नाक, दांत व बालों की नियमित रूप से सफाई करनी चाहिए। स्नान करते समय स्वच्छ जल, स्वच्छ तौलिए तथा अच्छे साबुन का प्रयोग करना चाहिए।
3. संतुलित भोजन – शरीर को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित आहार बहुत आवश्यक है संतुलित भोजन में शरीर के लिए सभी आवश्यक तत्वय जैसे—प्रोटीन, कार्बोज, वसा, विटामिन, खनिज लवण आदि उचित मात्रा में होते हैं। भोजन ताजा व अच्छी तरह से पका हुआ होना चाहिए।
4. व्यायाम-स्वच्छ रहने के लिए नियमित रूप से तथा उचित मात्रा में व्यायाम करना अति आवश्यक है। शरीर का प्रत्येक अंग ठीक प्रकार से कार्य करे और शरीर हृष्ट-पुष्ट होकर रोगों से मुकाबला करने में समर्थ हो, इसके लिए व्यायाम करना अति आवश्यक है।
5. नियमित दिनचर्या – स्वस्थ हरने के लिए नियमित दिनचर्या अर्थात् समय पर सोना, समय पर जागना, समय पर खाना आदि बहुत आवश्यक है। नियमित दिनचर्या से शरीर स्वस्थ रहता है।
6. साफ वस्त्र – शरीर को स्वस्थ रखने के लिए वस्त्र साफ होने चाहिए। वस्त्र शरीर को गर्मी व सर्दी से बचाते हैं और शरीर की सुन्दरता को बढ़ाते हैं। गंदे वस्त्र रोगाणुओं को पनाह देते हैं, जिससे रोग फैलते हैं।

निष्कर्ष – उपरोक्त नियमों का अनुसरण करके स्वस्थ जीवन जीया जा सकता है। व्यायाम और अनुशासन स्वस्थ जीवन के महत्वपूर्ण पहलू हैं।

Ques- What rules should we followed to stay healthy.

Ans- To stay healthy it is very important to have a clean environment. Without a clean environment no person can remain

healthy. If we keep our house, mohalla, village, town or cities etc. clean then a clean environment can be maintained. Essential rules for staying healthy are essential for the success of every task in life. Discipline is very important for these. One cannot remain healthy without leading a disciplined life. Therefore to remain healthy some rules should always be followed, which are as follows :-

1. Knowledge of body parts – We must have knowledge about the structure of our body and its various organs. (Heart, lungs, Kidney, spleen etc.)
2. Cleanliness of the body – Cleanliness of the body is very important to remain healthy. One should bath everyday after defecation etc. Eyes, Nose, teeth and hair should be cleaned regularly while bathing clean water, clean soap, clean towel should be used.
3. Balanced diet- Balanced diet is very important to keep the body healthy. It contains all the essential elements for the body like protein, carbohydrates, fat, vitamin, mineral etc. In proper quantity food should be fresh and well cooked.
4. Exercise- To stay healthy it is very important to exercise daily. It is a very important part of the body to function properly and for the body to be healthy and strong enough to fight diseases.
5. Regular routines – To stay healthy a regular routine i.e. sleeping on time, waking on time, eating on time etc. It is very important to regular routine to keep the body healthy.
6. Clean clothes – Clothes should be clean to keep the body healthy. Clothes protect the body from heat and cold and enhance the beauty of the body. Dirty clothes provide shelter to germs which spread diseases.

Conclusion – A healthy life can be lived by following the above rules. Exercise and discipline are important aspects of a healthy life.

अथवा

प्रश्न– प्राथमिक चिकित्सा किसे कहते हैं? प्राथमिक चिकित्सक के कोई तीन कर्तव्य लिखें।

उत्तर– किसी भी तरह की दुर्घटना घटित होने पर डॉक्टर के आने से पहले

जो उपचार किया जाता है, उसे प्राथमिक सहायता कहा जाता है। साधारण शब्दों में कहा जा सकता है कि आपातकाल के समय उपलब्ध साधनों के आधार पर रोगी को दी गई सेवा ही प्राथमिक सहायता कहलाती है। ऐसी सहायता आकस्मिक घटना की हालत में पीड़ित व्यक्ति को अल्पकालिक रक्षा के लिए दी जाती है।

प्राथमिक चिकित्सक के कर्तव्य – प्राथमिक चिकित्सक का मुख्य कर्तव्य यह है कि जब तक रोगी, पीड़ित या घायल व्यक्ति डॉक्टर के पास या डॉक्टर उसके पास न पहुँच जाए, तब तक वह उसे सुरक्षित रखे। प्राथमिक चिकित्सक के मुख्य कर्तव्यों को निम्न प्रकार से समझा जा सकता है—

1. रोगी को सुरक्षित स्थान पर लाना—रोगी या दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को ऐसी परिस्थितियों से तुरन्त हटा देना चाहिए, जिनसे जीवन को भय हो; जैसे—दुर्घटना में फंसे व्यक्ति को बाहर निकालना, मकान में लगी आग से पीड़ित व्यक्ति को बाहर निकालना, कुएं आदि में गिरे व्यक्ति को सुरक्षित स्थान पर लाना।
2. रोगी का उपचार करना—रोग या चोट आदि का ज्ञान प्राप्त करने के बाद प्राथमिक चिकित्सक का प्रथम कर्तव्य है कि वह रोग का उपचार शुरू कर दे। उपचार करने में जरा—सी भी देरी नहीं करनी चाहिए, क्योंकि थोड़ा—सा विलम्ब भी घातक सिद्ध हो सकता है।
3. रोग का निदान करना – प्राथमिक चिकित्सक का यह भी कर्तव्य है कि वह पता लगाए कि रोगी होश में है या नहीं। यदि रोगी होश में हो तो प्राथमिक चिकित्सक को पता लगाना चाहिए कि चोट कहाँ लगी है अथवा उसे क्या परेशानी है। यदि रोगी बेहोश हो चुका है तो उसे कृत्रिम श्वास क्रिया का प्रबन्ध करना चाहिए।

Ques- What is First Aid ? Write any three duties of a First Aiders.

Ans.- In case of any kind on accident the treatment given before the arrival of the doctor is called First Aid. In other words it can be said the service given to a patient on the basis of available resources at the time of emergency is called First Aid. Such help given to the victim for short term protection in case of an accidental incident. Duties of a First Aiders – The main duty of First Aiders to keep the patient/victim safe. Until he reaches the doctor or doctor reaches him. The main duties of a First Aider can be understood as follows -

1. Bringing a patient to a safe place- The patient and the injured person should be immediately removed from such situations which may caused a thread to life such as removing person

| | | |
|----|--|-------|
| | <p>trapped in an accident removing a person suffering from a fire in a house, bringing a person who has fallen in a well etc. to a safe place.</p> <p>2. Treating the patient- After getting information about the disease or injury etc. The first duty of the First Aiders is to start treating the disease. There should not be even a slight delay in treatment because even a little delay can prove fatal.</p> <p>3. The Diagnosing the disease- It is also the duty of First Aider to find out whether the patient is conscious or not. If the patient is conscious the first aider should find out where the injury has occurred or what is the problem. If the patient has unconscious, he should arrange the artificial respiration.</p> | |
| 29 | <p>प्रश्न— शारीरिक शिक्षा का अर्थ बताते हुए समाज में शारीरिक शिक्षा के विषय में फैली हुई कोई तीन भ्रांतियाँ बतायें।</p> <p>उत्तर— शारीरिक शिक्षा का अर्थ – शारीरिक शिक्षा ऐसी शिक्षा है, जो बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास के लिए शारीरिक कार्यक्रमों द्वारा शरीर, मन तथा आत्मा को पूर्णता की ओर ले जाती है। इसलिए मानसिक शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा को अलग-अलग भागों में नहीं बांटा जा सकता, क्योंकि दोनों का चोली-दामन का संबंध है। दोनों का उद्देश्य विद्यार्थियों में सुखी जीवन व्यतीत करने की शिक्षा देना है। शारीरिक शिक्षा से ज्ञान, बुद्धि के साथ-साथ स्वास्थ्य भी सुधरता है। संक्षेप में कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में सहायक होती है।</p> <p>शारीरिक शिक्षा के विषय में गलत धारणाएं – शारीरिक शिक्षा के विषय में प्रचलित गलत धारणाओं या भ्रांतियों को निम्न प्रकार से समझा जा सकता है—</p> <ol style="list-style-type: none"> कुछ लोगों का मानना है कि शारीरिक शिक्षा और शारीरिक प्रशिक्षण एक ही वस्तु है, परन्तु यह गलत धारणा है। शारीरिक प्रशिक्षण से किसी विद्या में व्यक्ति को निपुण बनाने का प्रयास किया जाता है जैसे सैनिक से शारीरिक क्रियाएं करवाना। इसके विपरीत शारीरिक शिक्षा का संबंध व्यक्ति के सर्वांगीण विकास से है। कुछ लोग क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, एथलेटिक्स आदि खेलों के क्रियान्वयन को ही शारीरिक शिक्षा समझते हैं, परन्तु वास्तव में यह तो शारीरिक शिक्षा का एक अंग मात्र हैं। शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र बहुत व्यापक तथा विस्तृत है। शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य खेल खिलाना नहीं, अपितु खेलों के माध्यम से बालकों का सर्वांगीण विकास करना है। कुछ लोगों का मानना है कि शारीरिक क्रियाओं में अधिक भागीदारी | 2+3=5 |

करने वाले बालक पढ़ाई में पिछड़ जाते हैं तथा जीवन में कभी सफल नहीं हो पाते। उनकी सोच में यह सिर्फ़ पैसे व समय की बर्बादी है, परन्तु वास्तव में यह धारणा गलत है। शारीरिक शिक्षा बच्चों को मानसिक रूप से सक्षम बनाने तथा क्रियाशील बनाने में अहम भूमिका निभाती है।

Ques- Explaining the meaning of Physical Education, state any three misconceptions about physical education in the society.

Ans.- Meaning of Physical Education :- Physical Education is such education which takes the body, mind and soul towards perfection through physical programme for the development of the complete personality of the child. Therefore mental education and physical education can't be divided into separate part because both are closely related. The aim of both is to teach students to lead a happy life. Physical education improves knowledge, intelligence as well as health. In short it can be said that physical education helps in the all round development of a person.

Misconceptions about Physical Education :- Misconceptions about physical education understood as follows :-

1. Some people believe that physical education and physical training are the same things, but this is wrong notion. Physical training is an attempt to make a person proficient in some subject, like making a soldier do physical activities. On the contrary, physical education is related to the all round development of the person.
2. Some people consider physical education to be the implementation of games like cricket, hockey, football, athletics etc., but in reality it is only a part of physical education. The field of physical education is very wide and extensive. The main objective of physical education is not to play games, but to develop the children all round through games.
3. Some people believe that children who participate in physical activity lag behind in studies and never succeed in life. They can't do this. In their minds, this is just a waste of money & time, but in reality this notion is wrong. Physical education plays an important role in making children mentally capable and active.

अथवा

प्रश्न— योग का क्या अर्थ है? योग के सिद्धांतों का वर्णन करें।

उत्तर— योग का अर्थ व परिभाषाएं – योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत की युज्

धातु से हुई है, जिसका अर्थ है—जोड़ना या मिलाना अर्थात् इसमें शरीर का मन से और आत्मा का परमात्मा से मिलन शामिल है जिसका अन्तिम लक्ष्य 'मोक्ष' है। दूसरे शब्दों में योग का अर्थ है—अपने अस्तित्व का बोध होना अर्थात् अपने अंदर निहित शक्तियों का विकास करके आत्मा का साक्षात्कार कर लेना। योग का व्यक्ति के जीवन में बहुत महत्व है। व्यक्ति का सर्वांगीण विकास हो इसके लिए योग एक महत्वपूर्ण साधन है। योग साधना एक ऐसी सरल तथा सफल साधना है, जिसके द्वारा व्यक्ति का विकास ही नहीं वरन् सारे समाज, राष्ट्र तथा अंत में सारी मानवता का कल्याण हो सकता है। इसलिए निश्चित रूप से यह कहना अनुचित नहीं है। कि भारत में योग का इतिहास बहुत पुराना है। योग भारत की प्राचीनतम विद्या है।

योगासनों का पूरा पूरा लाभ उठाने के लिए निम्नलिखित बातों का अवश्य ध्यान रखना चाहिए—

1. योगासन करते समय बातचीत नहीं करनी चाहिए। आसन करने वाले व्यक्ति का ध्यान साँस और शरीर के उन अंगों पर केंद्रित होना चाहिए, जिन पर आसन करने से अधिक जोर पड़ता है। यदि आसन एकाग्रता से किया जाए तो शरीर व मन को अधिक लाभ होता है।
2. योगासन प्रातःकाल शौच क्रिया से निपटने के बाद ही करना चाहिए। यदि स्नान करने के बाद योगासन किया जाए तो और भी अच्छा है, क्योंकि स्नान से शरीर हल्का—फुल्का और स्फूर्तियुक्त बन जाता है।
3. किसी भी आसन की प्रारंभिक स्थिति से अंतिम स्थिति तक जाते समय और अंतिम स्थिति से प्रारंभिक स्थिति तक आते समय तनिक भी जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए।
4. योगासन करने के बाद थोड़े समय के लिए शवासन करना चाहिए। शवासन एक सम्पूर्ण आसन है। इससे शरीर की थकावट बहुत जल्दी दूर हो जाती है और शरीर में शक्ति का संचार होता है।
5. महिलाओं को गर्भधारण के चार महीनों के बाद प्रसूति के (बच्चा पैदा होने के बाद) तीन महीनों बाद तक और मासिक धर्म के समय योगासन नहीं करना चाहिए।
6. योगासन का अभ्यास धीरे—धीरे बढ़ाना चाहिए। ऐसा करने से शरीर में लचीलापन उत्पन्न होगा और थोड़े ही समय में सरलता से आसन की पूर्ण स्थिति प्राप्त की जा सकेगी।

Ques- What is the meaning of Yoga? Describe the principles of Yoga.

Ans.- The word yoga has originated from the Sanskrit word "YUJ" which means to join or unite. It includes the union of body with mind and soul with god. The ultimate goal of which is "MOKASH". In other words yoga means to realize one existence i.e. to develop the

| | | |
|----|--|-------|
| | <p>powers within one self and realize the soil. Yoga is very important in a person life. Yoga is an important means for the all round development of a person. Yog Sadna is such a simple and successful sadna through which not only the development of a person but the welfare of the entire society, nation and finally the entire humaninty can be achieve. Therefore, it is defenatily not in appropriate to say that the history of yoga in India is very old. Yoga is the oldest knowledge of India. To get the full benefit of Yog Asanas, the following points must be kept in mind :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. One should not talk while doing yoga asanas :- The person doing the asanas should concentrate on the breathing and those parts of the body which are stressed the most while doing the asanas. If the asanas are done with concentration then the body and mind get more benefit. 2. Yoga asanas should be done in the morning, only after finishing defecation it is even better if yoga asanas are done after taking bath because bath make the body light and energetic. 3. While going to the intial position to the final position of any asana and while coming from the final position to the initial position, one should not hurry at all. 4. After doing yoga one should do shavasana for sometime. Shavasana is a complete asana. It removes the triendence of the body very quickly and gives energy to the body. 5. Women should not do yog asanas after four month of pregnancy, three month after delivery and during menstruation. 6. The practice of yoga asana should be increased gradually. By doing this, flexibility will develop in the body and the complete position of the asanas can be achieved easily in a short time. | |
| 30 | <p>प्रश्न— शारीरिक शिक्षा का अर्थ व परिभाषा और इसके कोई तीन उद्देश्य लिखें ।</p> <p>उत्तर— शारीरिक शिक्षा का अर्थ – शारीरिक शिक्षा ऐसी शिक्षा है, जो बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास के लिए शारीरिक कार्यक्रमों द्वारा शरीर, मन तथा आत्मा को पूर्णता की ओर ले जाती है। इसलिए मानसिक शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा को अलग-अलग भागों में नहीं बांटा जा सकता, क्योंकि दोनों का चोली-दामन का संबंध है। दोनों का उद्देश्य विद्यार्थियों में सुखी जीवन व्यतीत करने की शिक्षा देना है। शारीरिक शिक्षा से ज्ञान, बुद्धि के साथ-साथ स्वास्थ्य भी सुधरता है। संक्षेप में कहा जा सकता है कि</p> | 2+3=5 |

शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में सहायक होती है।

1. जे. बी. नैश ने शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों के अन्तर्गत शारीरिक अंगों के विकास, नाड़ी-मांसपेशियों के विकास, भावनात्मक विकास तथा अर्थ समझने की योग्यता के विकास को रखा है।

शारीरिक शिक्षा के तीन मुख्य उद्देश्य निम्न है :-

1. शारीरिक विकास –व्यक्ति का शारीरिक विकास करना शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से बालकों को यह ज्ञान दिया जाता है कि अपने शरीर का पूर्ण विकास कैसे कर सकते हैं। शारीरिक विकास के बिना मानव का सर्वांगीण विकास सम्भव नहीं है। इसलिए कहा जाता है स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास करता है। आमतौर पर खेलों में भाग लेने वाले बच्चों या व्यक्तियों का स्वास्थ्य उन लोगों से बेहतर होता है, जिन्होंने खेलों में कभी भाग नहीं लिया। शारीरिक क्रियाएं के सभी संस्थानों को सुचारु रूप से काम करने योग्य बनाए रखती हैं।
2. गतिक विकास –उछलने, दौड़ने, खींचने, फेंकने, तैरने आदि जैसी शारीरिक क्रिया हमारे शरीर तथा मस्तिष्क को गति प्रदान करती हैं, जिससे शरीर चुस्त, फुर्तीला व मजबूत बनता है तथा मस्तिष्क की क्षमता में वृद्धि होती है। इस तरह की शारीरिक क्रियाएं शरीर के अन्य अंगों में तालमेल बनाने में सहायता प्रदान करती हैं।
3. मानसिक विकास –शारीरिक शिक्षा, शारीरिक व गतिक विकास के मानसिक विकास में भी बहुत सहायक है। जब बालक किसी प्रकार की शारीरिक क्रिया में हिस्सेदारी करता है, इससे उसका मानसिक विकास भी होता है। शारीरिक शिक्षा विभिन्न शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास द्वारा छात्र के मानसिक तनाव को कम करती है तथा उनमें मानसिक जागरूकता को विकसित करती है। इसलिए, मानसिक विकास भी शारीरिक शिक्षा का एक मुख्य उद्देश्य है।

Ques- Write the meaning and definition of Physical Education and any three of its objectives.

Ans.- Meaning of Physical Education :- Physical Education is such education which takes the body, mind and soul towards perfection through physical programme for the development of the complete personality of the child. Therefore mental education and physical education can't be divided into separate part because both are closely related. The aim of both is to teach students to lead a happy life. Physical education improves knowledge, intelligence as well as

health. In short it can be said that physical education helps in the all round development of a person.

J.B. Nash has included development of body part, nervous and muscles, emotional development and development of the ability to understand meaning in the objective of physical education.

1. Physical development – Physical development of a person is the main aim of physical education. Through physical education, children are taught how to develop their body completely. All round development of a human is not possible without physical development. That is why it is said that a healthy mind resides in a healthy body. Generally the health of children and people who participate in sports is better than those who have never participated in sports. Physical activities keep all the organs working smoothly.
2. Motor development – Physical activities like jumping, running, pulling, throwing, swimming etc. provide movement to over body and brain, which makes the body agile, nimble and strong and increasing the brain capacity. Such physical activities help in creating co-ordination between others parts of the body.
3. Mental developmet – Physical education is very helpful in mental development along with physical and motor development. When a child take part in any kind of physical activities, it also helps in his mental development. Physical education reduces the mental stress of the students by practicing various physical activities and develop mental awareness in them. Therefore, mental development is also a major objective of physical education.

अथवा

प्रश्न— योगासन करते समय किन-किन बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर— योगासन का मुख्य लक्ष्य शरीर को स्वस्थ, लचकदार, मजबूत, चुस्त व जोशीला बनाना है। योग के द्वारा मनुष्य अपने मन व इन्द्रियों पर पूर्णतः काबू पा सकता है, योग वास्तव में एक ऐसी प्राकृतिक विधि है, जिससे शरीर में हुई शक्तियों को बाहर निकलने व बढ़ने का अवसर मिलता है। यदि योगाभ्यास या योगासन सही तरीके से न किया जाए, किया तो इसका विशेष लाभ नहीं होता है। इसलिए योगासनों का पूरा पूरा लाभ उठाने के लिए

निम्नलिखित बातों का अवश्य ध्यान रखना चाहिए—

1. योगासन करते समय बातचीत नहीं करनी चाहिए। आसन करने वाले व्यक्ति का ध्यान साँस और शरीर के उन अंगों पर केंद्रित होना चाहिए, जिन पर आसन करने से अधिक जोर पड़ता है। यदि आसन एकाग्रता से किया जाए तो शरीर व मन को अधिक लाभ होता है।
2. योगासन प्रातःकाल शौच क्रिया से निपटने के बाद ही करना चाहिए। यदि स्नान करने के बाद योगासन किया जाए तो और भी अच्छा है, क्योंकि स्नान से शरीर हल्का-फुल्का और स्फूर्ति युक्त बन जाता है।
3. किसी भी आसन की प्रारंभिक स्थिति से अंतिम स्थिति तक जाते समय और अंतिम स्थिति से प्रारंभिक स्थिति तक आते समय तनिक भी जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए।
4. योगासन करने के बाद थोड़े समय के लिए शवासन करना चाहिए। शवासन एक सम्पूर्ण आसन है। इससे शरीर की थकावट बहुत जल्दी दूर हो जाती है और शरीर में शक्ति का संचार होता है।
5. महिलाओं को गर्भधारण के चार महीनों के बाद प्रसूति के (बच्चा पैदा होने के बाद) तीन महीनों बाद तक और मासिक धर्म के समय योगासन नहीं करना चाहिए।
6. योगासन का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। ऐसा करने से शरीर में लचीलापन उत्पन्न होगा और थोड़े ही समय में सरलता से आसन की पूर्ण स्थिति प्राप्त की जा सकेगी।

Ques- What things should be kept in mind while doing yoga?

Ans.- The main aim of yog asana is to make the body healthy, flexible, strong, agile and energetic. Through yoga a person can completely control his mind and sense. Yoga is actually a natural method, which gives the power in the body and opportunity to come out and grow. If yoga practice or yog asana is not done properly, then it does not give much benefits. Therefore to get the full benefits of the yog asana the following things must be kept in mind :-

1. One should not talk while doing yoga asanas :- The person doing the asanas should concentrate on the breathing and those parts of the body which are stressed the most while doing the asanas. If the asanas are done with concentration then the body and mind get more benefit.
2. Yoga asanas should be done in the morning, only after finishing defecation it is even better if yoga asanas are done after taking bath because bath make the body light and energetic.

| | | |
|--|---|--|
| | <p>3. While going to the initial position to the final position of any asana and while coming from the final position to the initial position, one should not hurry at all.</p> <p>4. After doing yoga one should do shavasana for sometime. Shavasana is a complete asana. It removes the tiredness of the body very quickly and gives energy to the body.</p> <p>5. Women should not do yoga asanas after four months of pregnancy, three months after delivery and during menstruation.</p> <p>The practice of yoga asana should be increased gradually. By doing this, flexibility will develop in the body and the complete position of the asanas can be achieved easily in a short time.</p> | |
|--|---|--|

नोट :-

यदि अध्यापक को लगता है कि विद्यार्थी द्वारा दिया गया उत्तर सही है तो अध्यापक ऐसी स्थिति में अपने विवरों का प्रयोग करते हुए पूरे अंक दे सकता है।

If the teacher feels that the answer given by the student is correct, then the teacher give full marks using his discretion in such a situation.