

Code No. 619

CLASS : 9th (Ninth)

Series : 9-M/2018

Roll No.

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : 3 घण्टे]

[पूर्णांक : 60

Time allowed : 3 hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 28 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 28 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.

619

P. T. O.

- 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 के 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 questions, 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.

भाग – अ

PART – A

1. स्वास्थ्य शिक्षा को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 5
Describe the factors which influence Health Education.

अथवा

OR

शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा बताएँ तथा प्रमुख उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 5

What is the meaning and definition of Physical Education ? Also describe its major objectives.

2. व्यक्तिगत स्वास्थ्य संबंधित नियमों के बारे में लिखिए तथा बालों की सही प्रकार से सफाई करने की विधि बताइए। 5
Write the rules regarding Personal Health. Also describe the proper method of cleaning hair.

अथवा

OR

व्यक्तिगत स्वास्थ्य संबंधित नियमों के बारे में लिखिए तथा हाथों की सफाई करने की विधि बताइए। 5

Write the rules regarding Personal Health. Also describe the method of cleaning hands.

3. शराब का हमारे शरीर पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों का वर्णन कीजिए। 5

Describe the ill-effects of alcohol on our body.

अथवा

OR

- धूम्रपान कितने प्रकार का होता है ? व्यक्ति के स्वास्थ्य पर धूम्रपान का क्या प्रभाव पड़ता है ? 5

How many types of smoking are there ? What are the effects of smoking on Human Health ?

भाग – ब

PART – B

4. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Briefly describe the objectives of Health Education.

5. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में कौन-कौन-सी क्रियाएँ आती हैं ? संक्षेप में बताइए। 3

What are the actions in the field of Physical Education ? Describe briefly.

6. शारीरिक शिक्षा खाली समय का सदुपयोग करना कैसे सिखाती है ? 3

How physical education teaches usage of free time ?

7. हमारे जीवन के लिए योग क्यों आवश्यक है ? सूर्य नमस्कार क्या है ? 3

Why is Yoga necessary for our life ? What is sun salutation ?

8. विद्यार्थी के जीवन में खेलों का क्या महत्त्व है ? 3

What is the importance of Games in a student's life ?

9. सुरक्षा शिक्षा में डूबने पर क्या प्राथमिक उपचार दिये जाने की शिक्षा दी जाती है ? 3

In safety education what is the primary treatment given to a drowning person ?

10. शवासन करने की विधि बताइए। 3

Explain the method of shavasana.

भाग - स

PART - C

11. स्वास्थ्य का महत्त्व बताइए। 2

Explain the importance of Health.

12. राष्ट्रीय योजना के अनुसार शारीरिक शिक्षा किसे कहते हैं ? 2
According to the National Plan, what is called Physical Education ?
13. शारीरिक शिक्षा का घरेलू तथा पारिवारिक जीवन में क्या योगदान है ? 2
What is the contribution of Physical Education in home & family life ?
14. किन-किन परिस्थितियों में आसन करना वर्जित है ? 2
In what circumstances Asanas is restricted ?
15. सुरक्षा शिक्षा से आप क्या समझते हैं ? 2
What do you understand by Safety Education ?
16. किसी रोगी को प्राथमिक सहायता देने के कोई **तीन** लाभ बताइए। 2
Explain any **three** benefits of giving First Aid to a patient.

भाग – द

PART – D

17. W.H.O. के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा क्या है ? 1
What is the definition of health according to W.H.O. ?

18. पी० टी० का क्या अर्थ है ? 1
What do you mean by P.T. ?
19. शारीरिक शिक्षा से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by Physical Education ?
20. शारीरिक शिक्षा का ज्ञान व्यक्ति को अच्छा कार्यक्रम बनाने में कैसे सहायता करता है ? 1
How knowledge of physical education helps a person in making the good programme ?
21. सांसारिक चिन्ताओं से छुटकारा पाने के उत्तम साधन कौन-से हैं ? 1
What are the best ways to get rid of worldly anxieties ?
22. योग के आदि गुरु कौन हैं ? 1
Who is the first master of Yoga ?
23. तम्बाकू में कौन-सा पदार्थ नशा करता है ? 1
Which substance in tobacco makes it intoxicant ?

24. रिले दौड़ में एक टीम में कितने खिलाड़ी एक साथ भाग लेते हैं ? 1
How many players participate together in a team in relay race ?
25. कान की सफाई किस प्रकार करनी चाहिए ? 1
How to clean Ear ?
26. अफीम किस पौधे से तैयार होती है ? 1
Opium is made from which plant ?
27. पागल कुत्ते के काटने पर घाव को सर्वप्रथम किससे धोना चाहिए ? 1
On crazy dog's bite, wound should be first washed with which substance ?
28. मोच क्या है ? 1
What is sprain ?