

मॉडल पेपर
नैतिक, योग तथा खेल एवं शारीरिक शिक्षा

समय— 2 घंटा

पूर्णांक — 50

बहुविकल्पीय

सभी प्रश्न 1 अंक

निर्देश— वस्तुनिष्ठ (बहुविकल्पीय) प्रश्न दिये गये विकल्पों में सही विकल्प लिखिये ।

1. नैतिकता का सम्बन्ध है—
(क) समाज से (ख) धर्म से
(ग) बुराई से (घ) पाप से
2. धर्म के लक्षण बताए गए हैं—
(क) दो (ख) चार
(ग) आठ (घ) दस
3. व्यक्ति का कर्तव्य है—
(क) व्यक्ति निर्माण (ख) परिवार निर्माण
(ग) समाज निर्माण (घ) उपर्युक्त सभी
4. "मनुष्य एक सामाजिक प्राणि है।" किसने कहा—
(क) पं. श्री राम शर्मा आचार्य (ख) अरस्तु
(ग) स्वामी विवेकानन्द (घ) सुभाषचन्द्र बोस
5. भारत में सर्वाधिक जनसंख्या किस धर्म को मानने वाली है—
(क) हिन्दू (ख) मुस्लिम
(ग) सिख (घ) इसाई
6. मानवाधिकार दिवस कब मनाया जाता है—
(क) 15 अगस्त (ख) 26 जनवरी
(ग) 10 दिसम्बर (घ) 5 फरवरी

7. "चित्त के ऊपर नियंत्रण पाने की प्रक्रिया का नाम योग है।" उक्त परिभाषा निम्न में से किसकी है?
- (क) महर्षि पतंजलि (ख) विष्णु पुराण
(ग) भगवत् गीता (घ) वेदान्त
8. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य है—
- (क) स्वास्थ्य में सुधार (ख) मूल क्रियाओं में सुधार
(ग) चरित्र उत्थान (घ) उपर्युक्त सभी
9. शरीर के रक्त को शुद्ध करती है—
- (क) कार्बन डाई-ऑक्साईड (ख) नाईट्रोजन
(ग) आक्सीजन (घ) हाईड्रोजन
10. मधुमेह में कौन-सा आसन उपयोगी है—
- (क) हलासन (ख) सर्वांगासन
(ग) उत्तानपादासन (घ) उपर्युक्त सभी

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

सभी प्रश्न 2 अंक

11. वायु संक्रमण को समझाइये।
12. संस्कार का क्या महत्व है?
13. वार्मअप का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है?
14. संक्रमण रोग कैसे फैलता है?
15. खेल को परिभाषित कीजिए।
16. मानव शरीर में सबसे लम्बी अस्थि कौन-सी है?
17. विकास का अर्थ समझाइये।
18. शारीरिक शिक्षा की कोई एक परिभाषा लिखिए।
19. आसन से होने वाले लाभों को समझाइये।

लघु उत्तरीय प्रश्न

सभी प्रश्न 3 अंक

24. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों के नाम लिखिए।
20. वायु संक्रमण को समझाइये।
21. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य को समझाइये।
22. मानव के समाज के प्रति कर्तव्यों का वर्णन कीजिए।
23. वीमेन पॉवर लाइन क्या है?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

सभी प्रश्न 5 अंक

24. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों के नाम लिखिए।
अथवा
वृद्धि एवं विकास में अन्तर लिखिए।
25. खेल के महत्व एवं लाभ लिखिए।
अथवा
आसन को परिभाषित करते हुए उसके उद्देश्य बताइये।