

Code No. 2219

CLASS : 9th (Ninth)

Series : 9/March/2023

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : $2\frac{1}{2}$ घण्टे]

[पूर्णांक : 60

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ hours]

[Maximum Marks : 60

-
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 7 तथा प्रश्न 28 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 7 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.

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना / पन्ने न छोड़ें।

Don't leave blank page/pages in your answer-book.

2219

P.T.O.

- 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. स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम के विभिन्न तत्वों का उल्लेख कीजिए। यह सभी तत्व बच्चों के स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करते हैं ? 5

Mention the various elements of school health programme. How do all these elements affect the health of children?

अथवा

OR

स्वास्थ्य शिक्षा से क्या अभिप्राय है? इसके महत्त्व पर प्रकाश डालिए।

What is meant by health education ? Throw light on its importance.

2. योग और प्राणायाम में अंतर स्पष्ट कीजिए। योगासन करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 5

Explain the difference between yoga and pranayam. What are the things to be kept in mind while doing Yoga ?

अथवा

OR

दैनिक जीवन में योग के महत्त्व का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Describe in detail the importance of yoga in daily life.

3. व्यक्तिगत स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 5

Briefly describe the factors which influence personal health.

अथवा

OR

निम्नलिखित मुद्राओं पर संक्षिप्त नोट लिखिए:

Write short note on the following:

(a) अच्छी मुद्रा

Good Posture

(b) भद्दी मुद्रा

Incorrect Posture

PART - B

4. मोच क्या है ? मोच पड़ने के विभिन्न कारणों का वर्णन कीजिए। 3

What is Sprain? Describe the various causes of sprain.

5. मद्यपान का पाचन संस्थान पर क्या प्रभाव पड़ता है ? 3

What is the effect of alcohol on the digestive system ?

6. खेलों से भाईचारे की भावना का विकास कैसे होता है ? वर्णन कीजिए। 3

How sports develop the feeling of brotherhood? Describe.

7. हमारे जीवन में अच्छे स्वास्थ्य का क्या महत्त्व है ? 3

What is the importance of good health in our life ?

8. आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा को व्यवसाय के रूप में देखा जाने लगा है। स्पष्ट कीजिए। 3

In the modern era] physical education is being seen as a profession. Explain.

9. राष्ट्र के लिए खेल मुकाबलों का क्या महत्त्व है ? 3

What is the importance of sports events for the Nation ?

10. R.I.C.E का वर्णन कीजिए। 3

Describe R.I.C.E.

भाग - स

PART - C

11. स्वास्थ्य शिक्षा कैसे लाभदायक है ? स्पष्ट कीजिए। 2

How is health education beneficial ? Explain.

12. व्यक्तिगत सफाई क्या है ? 2

What is personal hygiene?

13. परिवार की परिभाषा दीजिए। 2

Give the definition of family.

14. वज्रासन के बारे में संक्षेप में लिखिए। 2

Write in brief about Vajrasana.

15. नशे से ग्रस्त खिलाड़ी की मानसिक स्थिति कैसी होती है ? 2

What is the mental state of an intoxicated player ?

16. रेबीज से क्या अभिप्राय है ? 2

What is meant by rabies?

भाग - द

PART - D

17. विश्व स्वास्थ्य दिवस प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1

When is World Health Day celebrated every year?

18. W.H.O. का पूरा नाम क्या है ? 1

What is the full form of W.H.O. ?

19. "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क वास करता है।" यह कथन किसका है ? 1

"A healthy mind resides in a healthy body" Whose statement is this ?

20. शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के शरीर को कैसा बनाती है ? 1

How does physical education shape a person's body ?

21. डूरंड कप किस खेल से संबंधित है ? 1

Durand Cup is related to which sport?

22. योग के आदिगुरु कौन है ? 1

Who is the Adiguru of Yoga?

23. 'प्रोटीन' शब्द का प्रयोग सबसे पहले किसने किया? 1

Who first used the word 'Protein' ?

24. विश्व तम्बाकू निषेध दिवस प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1

When was World No Tobacco Day celebrated every year?

25. वंशानुक्रम क्या है ? 1

What is inheritance?

26. शरीर की चेतना के खो जाने को क्या कहते हैं ? 1

What is the loss of consciousness of the body called?

27. आसन करने वाली जगह कैसी होनी चाहिए ?

1

How should be the place for doing asana?

28. श्वास को बाहर निकालने की क्रिया को क्या कहते हैं ?

1

What is the process of exhaling the breath called?

