

**Code No. 3119**

**CLASS : 9th (Ninth)**

**Series : 9/Annual Exam.-2025**

**Roll No.**

**शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा**

**PHYSICAL & HEALTH EDUCATION**

[ हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम ]

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/School Candidates)

**समय : 2½ घण्टे ]**

**[ पूर्णांक : 60**

**Time allowed : 2½ hours ]**

**[ Maximum Marks : 60**

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 15 तथा प्रश्न 30 हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are 15 in number and it contains 30 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.*

- 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। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

*Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.*

- 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 दिए गए हैं।

*Marks are indicated against each question.*

- (iii) प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दें।

*Answer the questions according to their marks.*

खण्ड - अ

## SECTION - A

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

बहुविकल्पीय प्रश्न :

## Multiple Choice Questions :

1. 'विश्व स्वास्थ्य संगठन का मुख्यालय कहाँ स्थित है ?

1

(A) न्यूयॉर्क में

(B) पेरिस में

(C) जेनेवा में

(D) लंदन में

Where is the headquarters of World Health Organization located ?

(A) In New York

(B) In Paris

(C) In Geneva

(D) In London

2. व्यक्ति के जीवन की अनमोल वस्तु कौन-सी है ?

1

- (A) आराम
- (B) पैसा
- (C) स्वास्थ्य
- (D) इनमें से कोई नहीं

What is the most precious thing in a person's life ?

- (A) Comfort
- (B) Money
- (C) Health
- (D) None of these

3. "मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है" यह कथन है :

1

- (A) अरस्तू का
- (B) सुकरात का
- (C) प्लेटो का
- (D) गिडिंग्स का

"Man is a social animal" is the statement of :

- (A) Aristotle
- (B) Socrates
- (C) Plato
- (D) Giddings

4. किस प्रकार के टूर्नामेंट में सभी टीमों को एकसमान माना जाता है ?

1

- (A) लैडर टूर्नामेंट में
- (B) नॉक-आउट टूर्नामेंट में
- (C) लीग टूर्नामेंट में
- (D) इनमें से कोई नहीं

In which type of tournament all teams are treated equally ?

- (A) Ladder tournament
- (B) Knock-out tournament
- (C) League tournament
- (D) None of these

(6)

5. सिगरेट के धुएँ में कौन-सा जहरीला पदार्थ पाया जाता है ?

1

- (A) निकोटिन (B) ईथर  
(C) एथेनॉल (D) एस्टर

Which poisonous substance is found in cigarette smoke ?

- (A) Nicotine (B) Ether  
(C) Ethanol (D) Ester

6. चौराहे पर किस रंग की बत्ती होने पर वाहन रोकना चाहिए ?

1

- (A) पीले रंग की  
(B) हरे रंग की  
(C) लाल रंग की  
(D) इनमें से कोई नहीं

Which colour of light should a vehicle stop at an intersection ?

- (A) Yellow colour  
(B) Green colour  
(C) Red colour  
(D) None of these

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

**Fill in the blanks :**

7. यदि फुटपाथ न हो, तो पैदल यात्री सड़क के ..... ओर चलेंगे। 1

If there is no footpath, pedestrians will walk on the ..... side of the road.

8. रोमांचक खेल को ..... खेल भी कहा जाता है। 1

Exciting sports ..... are also called adventure sports.

9. अगर किसी खेल प्रतियोगिता में टीमों की संख्या अधिक हो, तो ..... टूर्नामेंट अधिक उत्तम रहता है। 1

If the number of teams in a sports competition is more, then a ..... tournament is better.

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक शब्द/वाक्य में लिखिए :

Answer the following questions in **one word/sentence** :

10. साहसिक खेलों का कोई एक उद्देश्य बताइए। 1

State any **one** objective of adventure sports.

11. प्राचीनकाल में स्वास्थ्य शिक्षा का संबंध किससे था ? 1

What was health education related to in ancient times ?

12. हमारे शरीर का सामान्य तापमान कितना होता है ? 1

What is the normal temperature of our body ?

नीचे दो कथन (प्रश्न सं० 13 से 15) तक दिए गए हैं : एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है। इन कथनों के संदर्भ में, निम्नलिखित में से कौन-सा सही है ?

Given below are **two** statements (Question Nos. 13 to 15) : One of which is labelled as **Assertion (A)** and the other as **Reason (R)**. With reference to these two statements, which of the following is **correct** ?

13. अभिकथन (A) : पौष्टिक एवं संतुलित भोजन में सभी आवश्यक तत्त्व पर्याप्त मात्रा में विद्यमान होते हैं। 1

कारण (R) : भोजन से मानव शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है।

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या/स्पष्टीकरण करता है।
- (B) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या/स्पष्टीकरण नहीं करता है।
- (C) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (D) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Assertion (A) :** Nutritions and balanced food contains all the essential elements in adequate quantity.

**Reason (R) :** Food provides energy to human body.

- (A) Both (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A).
- (B) Both (A) and (R) are correct, but (R) is not the correct explanation of (A).
- (C) (A) is correct, but (R) is incorrect.
- (D) (A) is incorrect, but (R) is correct.

14. अभिकथन (A) : मत्स्यासन में शरीर का आकार मछली की तरह हो जाता है।

1

कारण (R) : मत्स्यासन खड़े होकर किया जाता है।

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या/स्पष्टीकरण करता है।
- (B) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या/स्पष्टीकरण नहीं करता है।
- (C) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (D) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

**Assertion (A) :** In Matsyasana the body takes the shape of a fish.

**Reason (R) :** Matsyasana is performed in standing position.

- (A) Both (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A).
- (B) Both (A) and (R) are correct, but (R) is not the correct explanation of (A).
- (C) (A) is correct, but (R) is incorrect.
- (D) (A) is incorrect, but (R) is correct.

15. अभिकथन (A) : 'एक्स्ट्राम्यूरल' शब्द दो लातीनी शब्दों 'एक्स्ट्रा' और 'म्यूलिस' से बना है।

1

कारण (R) : 'एक्स्ट्राम्यूरल' शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के शब्द से हुई है जिसका अर्थ है - चारदीवारी से बाहर।

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या/स्पष्टीकरण करता है।
- (B) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या/स्पष्टीकरण नहीं करता है।
- (C) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (D) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

( 10 )

**Assertion (A) :** The word 'extramural' is derived from two Latin words 'extra' and 'mulis'.

**Reason (R) :** The word 'extramural' is derived from the Latin word 'extramural' which means outside the boundary wall.

- (A) Both (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A).  
 (B) Both (A) and (R) are correct, but (R) is not the correct explanation of (A).  
 (C) (A) is correct, but (R) is incorrect.  
 (D) (A) is incorrect, but (R) is correct.

खण्ड - ब

## SECTION - B

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. शारीरिक शिक्षा नेतृत्व का विकास कैसे करती है ? 2

How does physical education develop leadership ?

17. विटामिन को रक्षक तत्त्व क्यों कहा जाता है ? 2

Why are vitamins called protectors ?

18. 'प्रत्याहार' क्या है ? 2

What is 'Sense Withdrawal' ?

19. खेल प्रतियोगिताओं से व्यक्ति में किन मुख्य चार गुणों का विकास होता है ?

2

Which **four** main qualities are developed in a person by sports competitions ?

20. डोपिंग किसे कहते हैं ?

2

What is doping ?

अथवा

OR

नशे से ग्रस्त खिलाड़ी खेल के मैदान में कैसा व्यवहार करता है ?

How does a drunk player behave on the field of play ?

21. प्राथमिक सहायता/चिकित्सा के कोई दो उद्देश्य बताइए।

2

Mention any **two** objectives of first aid/medical treatment.

अथवा

OR

सुरक्षा पेटी क्यों लगाई जाती है ?

Why are safety belts installed ?

खण्ड - स

## SECTION - C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. नाखूनों की सफाई करते समय किन-किन बातों की ओर ध्यान देना चाहिए ?

3

What things should be paid attention to while cleaning nails ?

23. संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों का वर्णन कीजिए।

3

Describe the major factors affecting a balanced diet.

24. मादक पदार्थों का खिलाड़ियों के खेल पर क्या-क्या दुष्प्रभाव पड़ता है ?

3

What effects do drugs have on players' sports ?

25. सड़क पर चलते समय किन-किन आवश्यक बातों को ध्यान में रखना चाहिए ?

3

What important things should be kept in mind while walking on the road ?

26. पर्वतारोहण पर संक्षिप्त नोट लिखिए।

3

Write a short note on mountaineering.

अथवा

OR

साहसिक खेलों या गतिविधियों के दौरान क्या करना चाहिए ?

What to do during adventure sports or activities ?

27. लीग टूर्नामेंट के गुणों का उल्लेख कीजिए।

3

Mention the merits of league tournaments.

अथवा

OR

विद्यार्थी के जीवन में खेल प्रतियोगिता के महत्त्व पर प्रकाश डालिए।

Throw light on the importance of sports competition in the life of is students.

## SECTION - D

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. व्यक्तिगत स्वास्थ्य की अवधारणा से आप क्या समझते हैं ? इसके आवश्यक नियमों का वर्णन कीजिए। 5

What do you understand by the concept of personal health ? Describe its essential rules.

अथवा

OR

स्वास्थ्य शिक्षा से क्या अभिप्राय है ? इसकी महत्ता पर प्रकाश डालिए।

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

29. शारीरिक शिक्षा से क्या अभिप्राय है ? इसके उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 5

What is meant by physical education ? Describe its objectives.

अथवा

OR

व्यक्ति और समाज के विकास में शारीरिक शिक्षा क्या भूमिका निभाती है ?

What role does physical education play in the development of individuals and society ?

30. महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग के कौन-कौन-से अठ अंग बताए हैं ? विस्तारपूर्वक लिखिए।

5

Which **eight** parts of Ashtanga Yoga have been described by Maharishi Patanjali ?  
Write in detail.

अथवा

OR

सुरक्षा शिक्षा से क्या अभिप्राय है ? खेलों में लगने वाली चोटों के कारण बताइए।

What is meant by safety education ? Explain the causes of injuries in sports.

