

विषय- स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा
(Health of Physical Education)

समय : 8.15 घण्टे

कक्षा- IX

पूर्णांक : 30

- निर्देश:- 1. सभी प्रश्न करने अनिवार्य हैं। All questions are compulsory.
2. सभी प्रश्नों के अंक उनके सामने अंकित हैं।

Marks of all the question are written in front of them

खण्ड - अ (Section - A)

- विकास को प्रभावित करने वाले कारक कौनसे हैं? 1
(अ) वातावरण (ब) वंशानुगत कारक (स) खानपान (द) उपरोक्त सभी []
What are the factors affecting development?
(a) Environment (b) Hereditary (c) Factor of food (d) All of above
- निम्न में से बैठकर किया जाने वाला व्यायाम है- 1
(अ) ताड़ासन (ब) वृक्षासन (स) पादहस्तासन (द) वज्रासन []
Which of the following is performed while sitting?
(a) Tadasana (b) Treeasna (c) Padhastastana (d) Vajarasana
- हमारे संतुलित भोजन में कितने घटक होते हैं? 1
(अ) पाँच (ब) तीन (स) दो (द) छः []
How many components are there in our balance diet?
(a) Five (b) Three (c) Two (d) Six
- बेरी-बेरी रोग किसकी कमी के कारण होता है? 1
(अ) विटामिन डी (ब) विटामिन सी (स) विटामिन बी (द) विटामिन ए []
Beri-Beri disease is caused by the deficiency of-
(a) Vitamin D (b) Vitamin C (c) Vitamin B (d) Vitamin A
- शरीर में हीमोग्लोबिन के निर्माण में सहायता करने वाला खनिज है- 1
(अ) कैल्शियम (ब) फास्फेट (स) लोहा (द) आयोडीन []
It is a mineral that helps in the formation of hemoglobin in the body-
(a) Calcium (b) Phosphate (c) Iron (d) Iodine
- मानव शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ होती हैं? 1
(अ) 204 (ब) 206 (स) 208 (द) 300 []
How many bones are there in the human body?
(a) 204 (b) 206 (c) 208 (d) 300
- विटामिन डी का सबसे बड़ा स्रोत है- 1
(अ) गाजर (ब) आँवला (स) चन्द्रमा (द) सूर्य []

P.T.O.

Which is the biggest source of Vitamin D?

- (a) Carrots (b) Amla (c) Moon (d) Sun

8. शारीरिक शिक्षा से निम्न में से किसका विकास होता है?

- (अ) शारीरिक विकास (ब) मानसिक विकास (स) सामाजिक विकास (द) उपरोक्त सभी

Which of the following develops through Physical Education?

- (a) Physical development (b) Mental (c) Social (d) All of the above

खण्ड - ब (Section - B)

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें (Fill in the blanks)-

9. शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति का करना है।

The main objective of Physical Education is to make the individual.

10. विकास की अवस्था का स्वर्णिम काल होती है।

The stage of development is the golden period.

11. भोजन में आयोडीन की कमी से रोग होता है।

Deficiency of iodine in food causes disease.

12. व्यायाम करने से में वृद्धि होती है।

Exercise increase

खण्ड - स (Section - C)

13. स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा दीजिए। Definition of Health Education.

14. वृद्धि और विकास में अंतर कौनसे हैं? <https://www.rajasthanboard.com>

What are the major differences between growth and development?

15. कैलोरी किसे कहते हैं? What is called Calorie?

16. जल प्रदूषण किसे कहते हैं? What is called "Water Pollution"?

17. प्राथमिक उपचार किसे कहते हैं? What do you mean by First Aid?

18. गीता के अनुसार योग की परिभाषा दीजिए। According to Geeta, give the definition of Yoga.

खण्ड - द (Section - D)

19. प्राथमिक उपचार किसे कहते हैं? प्राथमिक उपचार के नियम क्या हैं?

What do you mean by First Aid? What rules of First Aid?

20. कुपोषण से आप क्या समझते हैं? What do you understand by malnutrition nutrition?

21. एक व्यस्क व्यक्ति के लिए दैनिक संतुलित आहार तालिका तैयार कीजिए।

Create a daily chart of balanced diet for an adult.

अथवा (OR)

सूर्य नमस्कार आसनों के नाम और महत्व बताइये।

Write the name of importance of Surya Namaskar Postures.