

**Code No. 3319**

**CLASS : 9th (Ninth)**

**Series : 9/Annual Exam.-2026**

**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.*

**3319**

**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। 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. प्राचीन काल में स्वास्थ्य शिक्षा का संबंध किससे था ?

1

- (A) स्वास्थ्य सेवाओं से
- (B) स्वास्थ्य निरीक्षण से
- (C) स्वास्थ्य अनुदेशन से
- (D) उपर्युक्त सभी

What was health education related to in ancient times ?

- (A) From health services
- (B) From health inspection
- (C) From health instruction
- (D) All of the above

2. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है :

1

- (A) सुपाच्य एवं संतुलित भोजन
- (B) शारीरिक स्वच्छता
- (C) वातावरण एवं आस-पास की स्वच्छता
- (D) उपर्युक्त सभी

Helps in maintaining physical and mental health :

- (A) Easily digestible and balanced diet
- (B) Personal hygiene
- (C) Environmental and surrounding cleanliness
- (D) All of the above

3. श्वास को अन्दर खींचने की क्रिया को कहते हैं :

1

- (A) पूरक
- (B) कुम्भक
- (C) रेचक
- (D) इनमें से कोई नहीं

The act of inhaling is called :

- (A) Poorak
- (B) Kumbhak
- (C) Rechak
- (D) None of these

4. लीग टूर्नामेंट को अन्य किस नाम से भी जाना जाता है ?

1

- (A) मिश्रित टूर्नामेंट
- (B) राउण्ड रॉबिन टूर्नामेंट
- (C) चैलेंज टूर्नामेंट
- (D) एलिमिनेशन टूर्नामेंट

By what other name is a League Tournament also known ?

- (A) Combination Tournament
- (B) Round Robin Tournament
- (C) Challenge Tournament
- (D) Elimination Tournament

(6)

5. आर०आई०सी०ई० (R.I.C.E.) का क्या अर्थ है ?

- (A) बर्फ, विश्राम, दबाना और ऊँचा रखना
- (B) विश्राम, बर्फ, दबाना और ऊँचा रखना
- (C) दबाना, ऊँचा रखना, विश्राम और बर्फ
- (D) इनमें से कोई नहीं

What does R.I.C.E. mean ?

- (A) Ice, Rest, Compression and Elevation
- (B) Rest, Ice, Compression and Elevation
- (C) Compression, Elevation, Rest and Ice
- (D) None of these

6. साहसिक खेलों के प्रकार हैं :

- (A) पर्वतीय खेल
- (B) पानी के खेल
- (C) मैदानी खेल
- (D) उपर्युक्त सभी

There are types of adventure sports :

- (A) Mountain sports
- (B) Water sports
- (C) Field games
- (D) All of the above

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक शब्द/वाक्य में लिखिए :

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

7. मानसिक स्वास्थ्य का क्या अर्थ है ?

1

What does mental health mean ?

8. त्वचा की कितनी परतें होती हैं ?

1

How many layers does the skin have ?

9. समाज किसका जाल है ?

1

What is society a web of ?

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

**Fill in the blanks :**

10. "मजबूत शारीरिक नींव के बिना कोई राष्ट्र महान नहीं बन सकता।" यह कथन ..... का है। 1

"No nation can become great without a strong physical foundation." The statement belongs to .....

11. साहसिक खेल ..... होते हैं। 1

Adventure sports are .....

12. घायल या मरीज़ को तुरंत दी जाने वाली सहायता ..... कहलाती है। 1

Immediate help given to an injured or sick person is called .....

निम्नलिखित प्रश्नों (प्रश्न सं० 13 से 15) में दो-दो कथन दिए गए हैं : अभिकथन [A] और कारण [R]। इन कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़ें और नीचे दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनें :

Following questions (Question Nos. 13 to 15) : has **two** statements : **Assertion [A]** and **Reason [R]**. Read both statements carefully and select the **correct** option given below :

13. अभिकथन [A] : शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य सर्वांगीण विकास करना है। 1

कारण [R] : शारीरिक शिक्षा के सर्वांगीण विकास के लक्ष्य को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक एवं भावनात्मक आदि विकास के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

विकल्प :

- (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) :** Physical education aims at all round development.

**Reason (R) :** The goal of all round development of Physical education can be achieved through the development of physical, mental, social, spiritual and emotional aspects etc.

**Options :**

- (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)** : जंक फूड प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ हैं जिनमें पोषक तत्व असंतुलित मात्रा में होते हैं।

कारण **(R)** : जंक फूड में नमक, चीनी और वसा की मात्रा बहुत कम 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।

**विकल्प :**

**Assertion (A) :** Junk foods are processed food items that have an unbalanced amount of nutrients.

**Reason (R) :** Junk foods are very low in salt, sugar and fat content.

**Options :**

- (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) : तंबाकू एक ऐसा कारक है जो कैंसर का कारण बनता है।

कारण (R) : तंबाकू का लम्बे समय तक सेवन करने से शरीर में कैंसर रोग हो जाता है।

विकल्प :

- (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) :** Tobacco is a factor that causes Cancer.

**Reason (R) :** Long-term consumption of tobacco leads to cancer in the body.

**Options :**

- (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 अनुशासन की भावना कैसे विकसित करती है ?

2

How does physical education develop the feeling of discipline ?

17. भोजन के आवश्यक तत्वों के नाम बताएँ। 2

Name the essential components of food.

18. पद्मासन के कोई दो लाभ बताएँ। 2

Mention any **two** benefits of Padmasana.

19. क्या खेल का मैदान अच्छी नागरिकता की प्रयोगशाला है ? 2

In the playground a laboratory for good citizenship ?

20. मद्यपान या एल्कोहल क्या है ? 2

What is alcohol or drinking ?

अथवा

OR

तंबाकू के सेवन से क्या परेशानी होती है ?

What problems are caused by tobacco use ?

21. "सुरक्षा में ही बचाव है।" वाक्य का अर्थ स्पष्ट करें। 2

Explain the meaning of the sentence "Safety is Protection".

अथवा

OR

"इलाज से परहेज बेहतर है।" इस कथन की व्याख्या करें।

"Prevention is better than Cure." Explain this statement.

(12)

खण्ड - स

## SECTION - C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. अच्छी मुद्रा से आप क्या समझते हैं ?

3

What do you understand by Good Posture ?

23. शारीरिक शिक्षा समाजीकरण की प्रक्रिया को किस प्रकार प्रभावित करती है ?

3

How does physical education influence the process of Socialization ?

24. विटामिन 'ए' के लाभ और इसकी कमी से होने वाली हानियाँ बताएँ।

3

Explain the benefits of Vitamin 'A' and the problems caused by its deficiency.

25. नशीले पदार्थों के सेवन करने से खिलाड़ियों पर क्या दुष्प्रभाव पड़ता है ? उल्लेख कीजिए।

3

Describe the negative effects of drugs use on athletes.

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

3

What are the important things to keep in mind while walking on the road ?

अथवा

OR

खेल में चोट लगने पर क्या उपचार करना चाहिए ?

What treatment should be given for injuries sustained during sports ?

27. पर्वतारोहण पर संक्षिप्त नोट लिखें।

3

Write a short note on mountaineering.

अथवा

OR

कैम्पिंग या कैम्प लगाना पर एक टिप्पणी लिखें।

Write a comment on Camping or setting up a Camp.

P. T. O.

(14)

खण्ड - द

SECTION - D

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. स्वास्थ्य शिक्षा के मुख्य सिद्धान्तों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

Describe in detail the main principles of health education.

अथवा

OR

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मुख्य कारकों का वर्णन कीजिए।

Describe the main factors that affect health.

29. प्राणायाम पर एक विस्तारपूर्वक नोट लिखें।

Write a detailed note on Pranayama.

अथवा

OR

पद्मासन की विधि तथा इसके लाभों का वर्णन करें।

Describe the method and benefits of Padmasana.

30. प्रतियोगिता क्या है ? विभिन्न खेलकूद प्रतियोगिताओं की उपयोगिता पर प्रकाश डालें।

5

What is a Competition ? Highlight the usefulness of various sports competitions.

अथवा

OR

नोंक-आउट प्रतियोगिता पर विस्तारपूर्वक नोट लिखें।

Write a detailed note on Knock-out Tournament.

