

PART-I

भाग-I

All questions are compulsory. Choose the correct options. (1x10=10)

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। सही विकल्प का चयन कीजिए।

1. What is the most common mental health issue faced by adolescents in India?

- (a) Stress
- (b) Physical weakness
- (c) Substance abuse
- (d) Eating disorders

भारत में किशोरों द्वारा सामना की जाने वाली सबसे आम मानसिक स्वास्थ्य समस्या क्या है?

- (a) तनाव
- (b) शारीरिक दुर्बलता
- (c) मादक द्रव्यों का सेवन
- (d) खान-पान संबंधी विकार

Which nutrient is crucial for healthy bone development?

- (a) Protein
- (b) Vitamin C
- (c) Calcium ✓
- (d) Fiber

हड्डियों के स्वस्थ विकास के लिए कौन सा पोषक तत्व आवश्यक है?

- (a) प्रोटीन
- (b) विटामिन C
- (c) कैल्शियम
- (d) फाइबर

3. What is the primary mode of transmission for HIV/AIDS?

- (a) Airborne contact
- (b) Vector-borne transmission
- (c) Blood and bodily fluids ✓
- (d) Contaminated food and water



HIV/AIDS के संचरण का प्राथमिक माध्यम क्या है?

- (a) वायु के माध्यम से संपर्क
- (b) वैक्टर जनित संचरण
- (c) रक्त और शारीरिक तरल पदार्थ
- (d) दूषित भोजन और पानी

4. What hygiene practice can significantly reduce the transmission of diseases like diarrhoea and cholera?

- (a) Regular hand washing with soap
- (b) Using hand sanitizers
- (c) Wearing gloves
- (d) Avoiding public places

कौन सी स्वच्छता पद्धति दस्त और हैजा जैसी बीमारियों के संचरण को काफी हद तक कम कर सकती है।

- (a) नियमित रूप से साबुन से हाथ धोना
- (b) हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करना
- (c) दस्ताने पहनना
- (d) सार्वजनिक स्थानों से बचना

5. What's the primary goal of physical education at the elementary level?

- (a) To develop elite athletes
- (b) To improve academic performance
- (c) To promote lifelong physical activity and health
- (d) To focus on competitive sports

प्राथमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा का प्राथमिक लक्ष्य क्या है?

- (a) उच्च कोटि के एथलीटों का विकास करना
- (b) शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार करना
- (c) आजीवन शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य को बढ़ावा देना
- (d) प्रतिस्पर्धी खेलों पर ध्यान केंद्रित करना

6. What is **NOT** the primary benefit of incorporating yoga education schools?

- (a) Improved academic performance
- (b) Enhanced physical strength
- (c) Reduced stress and anxiety
- (d) Develop yoga trainer

विद्यालयों में योग शिक्षा को शामिल करने का प्राथमिक लाभ कौन-सा नहीं है?

- (a) शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार
- (b) शारीरिक शक्ति में वृद्धि
- (c) तनाव और चिंता में कमी
- (d) योग प्रशिक्षक तैयार करना

7. In which type of tournament are teams or players ranked based on points earned?

- (a) Knockout
- (b) League /
- (c) Round Robin
- (d) Single-elimination

किस प्रकार के टूर्नामेंट में टीमों या खिलाड़ियों को अर्जित अंकों के आधार पर रैंकिंग दी जाती है?

- (a) नॉकआउट
- (b) लीग
- (c) राउंड रॉबिन
- (d) सिंगल-एलिमिनेशन

What do intramural activities help students develop in terms of social skills?

- (a) Communication and teamwork
- (b) Leadership and problem-solving
- (c) Sportsmanship and fair play
- (d) All of the above,

इन्ट्राम्यूरल गतिविधियाँ विद्यार्थियों में सामाजिक कौशल के संदर्भ में क्या विकसित करने में मदद करती हैं?

- (a) सम्प्रेषण और टीम वर्क
- (b) नेतृत्व और समस्या-समाधान
- (c) खेल भावना और निष्पक्ष खेल
- (d) उपर्युक्त सभी

9. Which of the following is a major risk factor for lifestyle diseases?

- (a) Genetics
- (b) Environmental factors
- (c) Unhealthy diet and physical inactivity
- (d) Age

निम्नलिखित में से कौन जीवशैली संबंधी बीमारियों का एक प्रमुख जोखिम कारक है?

- (a) आयुवर्षिकी
- (b) पर्यावरणीय कारक
- (c) अस्वस्थ आहार और शारीरिक निष्क्रियता
- (d) उम्र

10. What's a long-term benefit of regular exercise?

- (a) Reduced risk of chronic diseases,
- (b) Improved writing skills
- (c) Reduced workload
- (d) Increase in social status

नियमित व्यायाम का दीर्घकालिक लाभ क्या है?

- (a) पुरानी बीमारियों का खतरा कम होना
- (a) लेखन कौशल में सुधार
- (c) कार्यभार में कमी
- (d) सामाजिक स्तर में वृद्धि

PART-II

भाग-II

Attempt any five questions:

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(5x3=15)

1. Write about any two nutritive components of food.

(3)

भोजन के किन्हीं दो पोषक तत्वों के बारे में लिखिए।

(3)

2. What are the causes of malnutrition?

कुपोषण के कारण क्या हैं?

13. List the variety/type of Physical Education activities which can be organised at the Elementary level.

(3)

प्राथमिक स्तर पर आयोजित की जा सकने वाली शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों की सूची बनाइए।

14. Write about any two parts/limbs of Asthanga yoga?

(1½+1½)

अष्टांग योग के किन्हीं दो भागों/अंगों के बारे में लिखिए।

15. What are the benefits of participating in Intramural activities for children?

(3)

बच्चों के लिए स्कूल के अंदर (इन्ट्रासूरल) होने वाली गतिविधियों में भाग लेने व क्या लाभ है?

16. What are the major causes of lifestyle diseases?
जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के प्रमुख कारण क्या है?

17. Write a short notes on any two systems of the human body? (1½+1½)
मानव शरीर की किन्हीं दो प्रणालियों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

18. What are the ways of managing day-to-day stress? (3)
रोजमर्रा के तनाव से निपटने के तरीके क्या है?

PART-III

भाग-III

Attempt any five questions:

(5x5=25)

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

19. Briefly explain the adolescent health issues. How can the teacher support Adolescence health issues? (2+3)
किशोरावस्था से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं का संक्षेप में वर्णन कीजिए। शिक्षक किशोरावस्था से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं में किस प्रकार सहायता कर सकते हैं?

Write the two most common mal-nutritional diseases that occur in children at an early age. (2½+2½)
कम उम्र में बच्चों में होने वाले सबसे आम कुपोषण संबंधी दो रोगों के बारे में लिखिए।

लिखिए।

Explain any one communicable and one non-communicable disease? (2½+2½)
किसी एक संक्रामक और एक नै-संक्रामक रोग का वर्णन कीजिए।

Explain any one communicable and one non-communicable disease?

किसी एक संक्रामक और एक नै-संक्रामक रोग का वर्णन कीजिए।

Elaborate on five Physical Fitness components with suitable examples. (5)
शारीरिक फिटनेस के पाँच घटकों का श्युक्त उदाहरणों सहित विस्तार से वर्णन कीजिए।

कीजिए।

23. Prepare a fixture for 13 teams participating in a knockout-type tournament with all steps? (5)
नौकआउट टूर्नामेंट में भाग लेने वाली 13 टीमों के लिए सभी सोपानों (steps) सहित फिक्स्चर तैयार कीजिए।

फिक्स्चर तैयार कीजिए।

24. Write two examples of Integration of Physical education with any curricular subject? (2½+2½)
शारीरिक शिक्षा को पाठ्यचर्याक विषय के साथ एकीकृत करने के दो उदाहरण लिखिए।

25. 'Yoga helps in relieving mental stress'. Justify with suitable examples. (5)

'योग मानसिक तनाव को कम करने में सहायक है।' उपयुक्त उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए।

26. What are the general measures of prevention and treatment of communicable diseases? Explain. (5)

संक्रामक रोगों की रोकथाम और उपचार के सामान्य तरीके क्या हैं, व्याख्या कीजिए।