



- 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 :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- (iv) प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।



- (v) प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- (vi) प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

**General Instructions :**

- (i) **All questions are compulsory.**
- (ii) Marks for each question are indicated against it.
- (iii) Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- (iv) Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.
- (v) Question Nos. 11 to 16 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.
- (vi) Question No. 17 consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Each question carries 1 mark.

218/(Set : D)



(3)

[ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न ]

[ Long Answer Type Questions ]

1. शारीरिक पुष्टि से आपका क्या तात्पर्य है ? शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 5  
What do you mean by Physical Fitness ? Describe the factors affecting Physical Fitness.

अथवा

OR

गर्माना क्या है ? खिलाड़ियों के लिए गर्माने के महत्व का वर्णन कीजिए।

What is Warming-up ? Discuss the importance of Warming-up for sportspersons.



2. स्वास्थ्य निर्देशन से आपका क्या अभिप्राय है ? स्वास्थ्य निर्देशन के क्षेत्र का वर्णन कीजिए। 5  
What do you mean by Health Instructions ? Elucidate the scope of Health Instructions.

अथवा

OR

जोड़ों के विस्थापन से आपका क्या तात्पर्य है ? इसके प्रकारों, कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का उल्लेख कीजिए।

What do you mean by Dislocation of Joints ? Describe its types, causes, symptoms and preventive measures.



3. परिवार से आपका क्या अभिप्राय है परिवार के मूल कार्यों तथा अन्य कार्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5  
 What do you mean by Family ? Discuss the basic functions and other functions of family in detail.

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Short Answer Type Questions ]

4. प्राणायाम से आपका क्या तात्पर्य है इसकी अवस्थाओं का वर्णन कीजिए। 3  
 What do you mean by Pranayama ? Discuss its stages.
5. ओलम्पिक ज्योति तथा ओलम्पिक पुरस्कारों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
 Discuss Olympic Flame and Olympic Awards in brief.



6. मेजर ध्यान चन्द खेल रत्न पुरस्कार पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिए। 3  
 Write a brief note on Major Dhyan Chand Khel Ratna Award.
7. लचक क्या है ? इसके प्रकारों का वर्णन कीजिए। 3  
 What is Flexibility ? Discuss its types.
8. पेस दौड़ों तथा त्वरण दौड़ों से आपका क्या तात्पर्य है ? 3  
 What do you mean by Pace Runs and Acceleration Runs ?
9. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम में एक अध्यापक की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3  
 Describe the role of a teacher in School Health Programme.



10. शिशु की देखभाल में माता-पिता की भूमिका का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

3

Discuss the role of parents in Child Care in brief.

[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Very Short Answer Type Questions ]

11. समाधि से आपका क्या तात्पर्य है ?

2

What do you mean by Samadhi ?

12. ओलम्पिक आन्दोलन से आपका क्या अभिप्राय है ?

2

What do you mean by Olympic Movement ?



13. ओलम्पिक मोटो का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

2

Discuss Olympic Motto in brief.

14. विस्फोटक शक्ति से आपका क्या तात्पर्य है ?

2

What do you mean by Explosive Strength ?

15. आइसोटोनिक व्यायाम से आपका क्या अभिप्राय है ?

2

What do you mean by Isotonic Exercises ?

16. ऐथ्लेटिक केयर या देखभाल का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

2

Clarify the meaning of Athletic Care.



[ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

[ Objective Type Questions ]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in **one word** or **a sentence**.

17. (i) किसी प्रतियोगिता या प्रशिक्षण के बाद नियमित रूप से कौन-सी क्रिया करनी चाहिए ? 1  
Which activity should be done regularly after any competition or training ?
- (ii) बर्फ पर स्केटिंग करना, किस प्रकार के व्यायाम का उदाहरण है ? 1  
Skating on ice is an example of which type of Exercise ?
- (iii) 'बिकिला' कौन था ? 1  
Who was 'Bikila' ?



- (iv) "स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है।" यह किसका कथन है ? 1  
"Health is the First Wealth." Whose statement is it ?  
<https://www.haryanaboard.com>

नोट : रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

Fill in the blanks.

- (v) अन्तराल प्रशिक्षण सन् ..... में शुरू किया गया था। 1  
Interval Training was started in ..... A. D.
- (vi) गतिशील शक्ति को ..... शक्ति भी कहा जाता है। 1  
Dynamic Strength is also called ..... Strength.



(vii) फॉर्टियस का अर्थ ..... होता है।

Fortius means .....

नोट : सही विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखें।

Choose the **correct** alternative and write it in your answer-book.

(viii) 'खिंचाव' किसकी चोट है ?

(A) लिगामेंट

(B) मांसपेशी

(C) अस्थि

(D) इनमें से कोई नहीं

Whose injury is 'Strain' ?

(A) Ligament

(B) Muscle

(C) Bone

(D) None of these



(ix) प्राचीन ओलम्पिक खेल कब शुरू हुए थे ?

(A) 276 ई० पू०

(B) 466 ई० पू०

(C) 376 ई० पू०

(D) 776 ई० पू०

When did Ancient Olympic Games begin ?

(A) 276 BC

(B) 466 BC

(C) 376 BC

(D) 776 BC

(x) किस पुरस्कार में 25 लाख रुपये की राशि प्रदान की जाती है ?

(A) भीम पुरस्कार

(B) मेजर ध्यान चन्द खेल रत्न पुरस्कार

(C) अर्जुन पुरस्कार

(D) द्रोणाचार्य पुरस्कार



In which award the amount of Rs. 25 lakh is given ?

- (A) Bheem Award  
 (B) Major Dhyan Chand Khel Ratna Award  
 (C) Arjuna Award  
 (D) Dronacharya Award

D114096

(xi) घर, परिवार, विद्यालय व महाविद्यालय किस प्रकार के संगठन हैं ?

1

- (A) सामाजिक संगठन (B) राजनीतिक संगठन  
 (C) आर्थिक संगठन (D) इनमें से कोई नहीं

What type of social organization are home, family, school and college ?

- (A) Social organization (B) Political organization  
 (C) Economic organization (D) None of these

<https://www.haryanaboard.com>

D114096



(xii) कौन-से अस्थि भंग में, एक अस्थि टूट जाती है तथा आंतरिक अंगों को क्षति पहुँचती है ?

1

- (A) जटिल अस्थि भंग (B) बहुखंड अस्थि भंग  
 (C) विवृत अस्थि भंग (D) इनमें से कोई नहीं

In which fracture, a bone is broken and damages the internal organs ?

- (A) Complicated fracture (B) Comminuted fracture  
 (C) Compound fracture (D) None of these

D114096

