

KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN LUCKNOW REGION

कक्षा-11

विषय-योग

**अधिकतम समय: 2 घंटे
50**

अधिकतम अंक:

**CLASS-11
SUBJECT-YOGA**

**Max. Time: 2 Hours
50**

Max. Marks:

General Instructions:

1. Please read the instructions carefully.
2. This Question Paper consists of 21 questions in two sections: Section A & Section B.
3. Section A has Objective type questions whereas Section B contains Subjective type questions.
4. Out of the given (5+16) 21 questions, a candidate has to answer (5+ 10) 15 questions in the allotted (maximum) time of 2 hours.
5. All questions of a particular section must be attempted in the correct order.
6. **SECTION A-OBJECTIVE TYPE QUESTIONS (24 MARKS):**
This section has 05 questions.
Marks allotted are mentioned against each question/part.
There is no negative marking.
Do as per the instructions given.
7. **SECTION B-SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS (26 MARKS):**
This section has 16 questions.
A candidate has to attempt 10 questions.
Do as per the instructions given.
Marks allotted are mentioned against each question/part.

सामान्य निर्देश:

1. कृपया निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
2. इस प्रश्न पत्र में दो खंडों में 21 प्रश्न हैं: खंड A और खंड B।
3. खंड A में वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं जबकि खंड B में व्यक्तिपरक प्रकार के प्रश्न हैं।
4. दिए गए (5+16) 21 प्रश्नों में से, एक उम्मीदवार को 2 घंटे के आवंटित (अधिकतम) समय में (5+10) 15 प्रश्नों के उत्तर देने होंगे।
5. किसी विशेष खंड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में हल किया जाना चाहिए।
6. **खंड A-वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (24 अंक):**
 - i. इस खंड में 05 प्रश्न हैं।
 - ii. आवंटित अंक प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने उल्लिखित हैं।
 - iii. कोई नकारात्मक अंकन नहीं है।
 - iv. दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।
7. **खंड B-व्यक्तिपरक प्रकार के प्रश्न (26 अंक):**
 - i. इस खंड में 16 प्रश्न हैं।
 - ii. अभ्यर्थी को 10 प्रश्न करने होंगे।
 - iii. दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।

Q1.	Answer any 4 questions out of the given 6 questions on Employability Skills. रोजगार योग्यता कौशल पर दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।	(1 x 4 = 4 marks)
(i)	To communicate properly an individual should – A. Only Read B. Only Write C. Only Speak D. Read ,write and speak उचित ढंग से संवाद करने के लिए एक व्यक्ति को चाहिए - A. केवल पढ़ना B. केवल लिखना C. केवल बोलना D. पढ़ना, लिखना और बोलना	1
(ii)	Term 1 exam is approaching near by .Rahul is felling unprepared .This situation causes- A. Confidence B. Stress C. Positiveness D. Strong Beliefs टर्म 1 की परीक्षा नजदीक आ रही है। राहुल को तैयारी की कमी महसूस हो रही है। इस स्थिति के कारण- A. आत्मविश्वास B. तनाव C. सकारात्मकता D. दृढ़ विश्वास	1
(iii)	Motivation derived from the word of- A. Unite B. Motive C. Creative D. Union तनाव को एक ऐसी स्थिति के रूप में पहचाना जाता है जिसमें व्यक्ति- A. तनावग्रस्त B. चिंतित C. तनावमुक्त D. (a) और (b) दोनों	1

iv. प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आवंटित अंक अंकित हैं

SECTION A: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

(iv)	What are major problems related to Sustainable ? A. Food B. Water C. Fuel D. All of the above सस्टेनेबल से जुड़ी प्रमुख समस्याएं क्या हैं? A. भोजन B. पानी C. ईंधन D. उपरोक्त सभी	1
(v)	An _____ is a person who is self-employed, is willing to take a calculated risk and brings in a new idea to start a business. A. Software Engineer B. Entrepreneur C. Civil Engineer D. Mechanical Engineer _____ वह व्यक्ति होता है जो स्वरोजगार करता है, सोच-समझकर जोखिम उठाने को तैयार होता है और व्यवसाय शुरू करने के लिए नया विचार लेकर आता है। A. सॉफ्टवेयर इंजीनियर B. उद्यमी C. सिविल इंजीनियर D. मैकेनिकल इंजीनियर	1
(vi)	Backspace key is used to remove typed text on the side of the cursor. A. left B. Right C. Both of the above D. None of the above बैकस्पेस कुंजी का उपयोग कर्सर के किनारे टाइप किए गए टेक्स्ट को हटाने के लिए किया जाता है। A. बाएं B. दाएं C. उपरोक्त दोनों D. उपरोक्त में से कोई नहीं	1
Q2.	Answer any 5 questions out of the given 6 questions. दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।	(1 x 5 = 5 marks)
(i)	Who created the System in yoga? A. Maharishi Patanjali B. Lord Shiva C. Lord krishna D. Vedvyas योग में सिस्टम किसने बनाया?	1

	A. महर्षि पतंजलि B. भगवान शिव C. भगवान कृष्ण D. वेदव्यास	
(ii)	Pranayama is a- A. Mental Exercise B. Physical Exercise C. Breathing Exercise D. Emotional Factor प्राणायाम है- A. मानसिक व्यायाम B. शारीरिक व्यायाम C. श्वास व्यायाम D. भावनात्मक कारक	1
(iii)	Yoga is a – A. Practical B. Religion C. Popular D. Cultural योग एक है - A. व्यावहारिक B. धर्म C. लोकप्रिय D. सांस्कृतिक	1
(iv)	According to Medical Science yoga is – A. Yoga nourish the body & massage internal organs and glands. B. Balance between emotions and health C. Self Awareness D. Reduce Stress and fat चिकित्सा विज्ञान के अनुसार योग है - A. योग शरीर को पोषण देता है और आंतरिक अंगों और ग्रंथियों की मालिश करता है। B. भावनाओं और स्वास्थ्य के बीच संतुलन C. आत्म जागरूकता D. तनाव और वसा को कम करना	1
(v)	The body's hardest working organ is – A. Heart B. Lungs C. Liver D. Small Intestine शरीर का सबसे कठिन काम करने वाला अंग है -	1

	A. हृदय B. फेफड़े C. यकृत D. छोटी आंत	
(vi)	Identify this Asana –  A. Cobra pose B. Child pose C. Mandukasana D. Palm Tree pose इस आसन को पहचानें - A. कोबरा मुद्रा B. बाल मुद्रा C. मंडूकासन D. ताड़ के पेड़ की मुद्रा	1
Q3.	Answer any 5 questions out of the given 6 questions . दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।	(1 x 5= 5marks)
(i)	The word HATHA is made up of which two words- A. Ha and Tha B. Haa and Thaa C. Sanskrit word Ha D. Sanskrit word Tha हठ शब्द किन दो शब्दों से मिलकर बना है- A. हा और था B. हा और था C. संस्कृत शब्द हा D. संस्कृत शब्द था	1
(ii)	What is the meaning of SAUCH? A. Concentration B. Purity C. Peaceful D. Self-control शौच का क्या अर्थ है? A. एकाग्रता B. पवित्रता C. शांतिपूर्ण D. आत्म-नियंत्रण	1

(iii)	Who is considered the supreme teacher in BHAGAVAD GITA? A. krishna B. Gheranda C. Chandrakapali D. Arjun भगवद गीता में सर्वोच्च शिक्षक किसे माना जाता है? A. कृष्ण B. घेरंड C. चंद्रकपाली D. अर्जुन	1
(iv)	A student is not able to practice asana as per your satisfaction. How will you deal with this students ? A. Force the students by applying pressure on the body. B. Ask him not to practice at all. C. Ignore the student. D. Encourage the students to have patience and continue to practice. कोई छात्र आपकी संतुष्टि के अनुसार आसन का अभ्यास नहीं कर पा रहा है। आप ऐसे छात्रों से कैसे निपटेंगे? A. शरीर पर दबाव डालकर छात्रों को मजबूर करें। B. उसे बिल्कुल भी अभ्यास न करने के लिए कहें। C. छात्र की उपेक्षा करें। D. छात्रों को धैर्य रखने और अभ्यास जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करें।	1
(v)	Which one is not a part of SUKSHYAM VYAYAMA? A. Neck Exercise B. Foot Exercise C. Shoulder Exercise D. Tongue Exercise कौन सा सूक्ष्म व्यायाम का हिस्सा नहीं है? A. गर्दन का व्यायाम B. पैर का व्यायाम C. कंधे का व्यायाम D. जीभ का व्यायाम	1
(vi)	Yoga Sutra written by- A. Gheranda B. Krishna C. Lord Shiva D. Maharshi Patanjali योग सूत्र किसके द्वारा लिखा गया है- A. घेरंडा B. कृष्ण C. भगवान शिव	1

	D. महर्षि पतंजलि	
Q4.	Answer any 5 questions out of the given 6 questions. दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।	(1 x 5= 5marks)
(i)	How many Sheaths are in PANCHAKOSHA? A. 5 B. 4 C. 7 D. 9 पंचकोश में कितने कोश हैं? A. 5 B. 4 C. 7 D. 9	1
(ii)	What is the startinfg and Ending postion of SURYA NAMASKAR? A. Head to Foot Pose B. Hand Raise Pose C. Mountain Pose D. Prayer Pose सूर्य नमस्कार की आरंभिक और अंतिम स्थिति क्या है? A. सिर से पैर तक की मुद्रा B. हाथ उठाने की मुद्रा C. पर्वत मुद्रा D. प्रार्थना मुद्रा	1
(iii)	The meaning of KARMA YOGA? A. The yoga of Sef Awareness B. The yoga of Self control C. The yoga Action D. The yoga of Desires कर्म योग का अर्थ? A. आत्म जागरूकता का योग B. आत्म नियंत्रण का योग C. योग क्रिया D. इच्छाओं का योग	1
(iv)	Which of the following is the best Asana for Diabetic Patient? A. Mandukasana B. Vajrasana C. Head Stand D. Triangle Pose इनमे से मधुमेह रोगियों के लिए सबसे अच्छा आसन कौन सा है? A. मंडूकासन B. वज्रासन C. सिर के बल बैठना	1

	D. त्रिभुज मुद्रा	
(v)	The maximum digestion of food and nutrients completed in- A. Stomach B. Mouth C. Small Intestine D. Large Intestine भोजन और पोषक तत्वों का अधिकतम पाचन कहाँ होता है- A. पेट B. मुँह C. छोटी आंत D. बड़ी आंत	1
(vi)	Which is the Smallest and Longest bone in our body? A. Skull and Muscles B. Stapes and Femur C. Ribs and Sternum D. Chest Bone हमारे शरीर की सबसे छोटी और सबसे लंबी हड्डी कौन सी है? A. खोपड़ी और मांसपेशियाँ B. स्टेपीज़ और फीमर C. पसलियाँ और स्टर्न D. छाती की हड्डी	1
Q5.	Answer any 5 questions out of the given 6 questions. दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।	(1 x 5 = 5marks)
(i)	Benefits of Anulom-Vilom Pranayama is- A. Strengthen the lungs capacity B. Increase Energy Level C. It helps calm the nervous System D. All of the above अनुलोम-विलोम प्राणायाम के लाभ हैं- A. फेफड़ों की क्षमता को मजबूत करता है B. ऊर्जा का स्तर बढ़ाता है C. यह तंत्रिका तंत्र को शांत करने में मदद करता है D. उपरोक्त सभी	1
(ii)	How many branches explained under RAJA YOGA? A. Bhairanga Yoga B. Antaranga Yoga C. Ashtanga Yoga D. Both (A) and (B) राज योग के अंतर्गत कितनी शाखाएँ बताई गई हैं? A. भैरंग योग	1

	B. अंतरंग योग C. अष्टांग योग D. (A) और (B) दोनों	
(iii)	Sitting in _____ after a meal is beneficial for Digestive System. A. Vajrasana B. Palmtree pose C. Sun Salutation D. Padmasana भोजन के बाद _____ में बैठना पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद है। A. वज्रासन B. ताड़ के पेड़ की मुद्रा C. सूर्य नमस्कार D. पद्मासन	1
(iv)	Benefits of Yoga- A. Flexibility B. Physically and mentally Strong C. Adequate Sleep D. All of the Above योग के लाभ हैं - A. लचीलापन B. शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत C. पर्याप्त नींद D. उपरोक्त सभी	1
(v)	What is the Meaning of Bhariranga Yoga? A. External or Outer path of yoga B. Internal Or Inner Path of Yoga C. Control on Emotions D. Control on Physical Health बहिरंग योग का अर्थ क्या है? A. योग का बाह्य या बाह्य मार्ग B. योग का आंतरिक या आंतरिक मार्ग C. भावनाओं पर नियंत्रण D. शारीरिक स्वास्थ्य पर नियंत्रण	1
(vi)	Meaning of Pratyahar is- A. Control over the Senses B. Control on Mmind C. Control on Health D. Ontrol on Body प्रत्याहार का अर्थ है- A. इंद्रियों पर नियंत्रण	1

	B. मन पर नियंत्रण C. स्वास्थ्य पर नियंत्रण D. शरीर पर नियंत्रण	
--	--	--

SECTION B:

SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Answer any 3 out of the given 5 questions in 20-30 words each. (2X3=6 marks).

दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए। (2X3=6 अंक)

Q6.	What are the various barrier to effective communication? प्रभावी संचार में विभिन्न बाधाएँ क्या हैं?	2
Q7.	Write 4 advantages and 4 disadvantages of internet. इंटरनेट के 4 लाभ और 4 नुकसान लिखें.	2
Q8.	Write how to maintain positive attitude. सकारात्मक दृष्टिकोण कैसे बनाए रखें.	2
Q9.	Write the qualities of a successful entrepreneur. सफल उद्यमी के गुण लिखें.	2
Q10.	What is green job? Write the benefits of green job? ग्रीन जॉब क्या है? ग्रीन जॉब के लाभ लिखें?	2

Answer any 4 out of the given 6 questions in 20-30 words each. (2X4=8 marks).

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए। (2X4=8अंक)

Q11.	What is the meaning of yoga. Write objectives of yoga? योग का अर्थ क्या है? योग के उद्देश्य लिखें?	2
Q12.	Name of 2-2 Asanas? 1. Standing Asana- 2. Supine Line Asana- 2-2 आसनों के नाम? 1. खड़े होकर किया जाने वाला आसन- 2. बैठकर किया जाने वाला आसन- 3. पीठ के बल लेटकर किया जाने वाला आसन- 4. पेट के बल लेटकर किया जाने वाला आसन-	2
Q13.	Write a shorts note on Importance of Good Eating Habits in Yoga? योग में अच्छे खान-पान की आदतों के महत्व पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें?	2
Q14.	How Om chanting affects a Students life? ॐ का जाप विद्यार्थियों के जीवन को कैसे प्रभावित करता है?	2
Q15.	Write about misconceptions Yoga. योग से जुड़ी भ्रांतियों के बारे में लिखें.	2

Q16.	Write the Parts of Urinary System? मूत्र तंत्र के भागों के नाम बताइए?	2
------	--	---

Answer any 3 out of the given 5 questions in 80 -100 words each. (4X3= 12 marks).

दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए। (4X3=12 अंक)

Q17.	What are the precautions before performing Yoga and write benefits of yoga? योग करने से पहले क्या सावधानियां बरतनी चाहिए और योग के लाभ लिखिए?	4
Q18.	What is Ashtanga yoga, Explain briefly Ashtanga Yoga? अष्टांग योग क्या है, संक्षेप में अष्टांग योग की व्याख्या करें?	4
Q19.	Describe Hatha Yoga. Write benefits of Hatha Yoga? हठ योग का वर्णन करें। हठ योग के लाभ लिखें?	4
Q20.	What is SUN SALUTATION. Write the benefits and name of 12 pose of Sun salutation ? सूर्य नमस्कार क्या है। सूर्य नमस्कार की 12 मुद्राओं के नाम और लाभ लिखिए?	4
Q21.	What is Hygiene ? write 4 ways to maintain a good hygiene? स्वच्छता क्या है ? अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के 4 तरीके लिखें?	4

***** Thank You*****