

**PM SHRI KENDRIYA VIDYALAY SITAPUR
YOGA (0841)**

Class XII (Pri Board Exam Session 2024-2025)

Max. Time: 2 Hours

Max.

Marks: 50

General Instructions:

Please read the instructions carefully.

This Question Paper consists of 21 questions in two sections: Section A & Section B.

Section A has Objective type questions whereas Section B contains Subjective type questions.

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.

All questions of a particular section must be attempted in the correct order.

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.

SECTION B – SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS (26 MARKS):

This section has 16 questions.

A candidate has to do 10 questions.

Do as per the instructions given.

सामान्य निर्देश:

कृपया निर्देशों को ध्यान से पढ़ें।

इस प्रश्न पत्र में दो खंडों में 21 प्रश्न हैं: खंड ए और खंड बी।

सेक्शन ए में वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न होते हैं जबकि सेक्शन बी में सब्जेक्टिव प्रकार के प्रश्न होते हैं।

दिए गए (5 + 16 =) 21 प्रश्नों में से, एक उम्मीदवार को 2 घंटे के आवंटित (अधिकतम) समय में (5 + 10 =) 15 प्रश्नों का उत्तर देना होगा।

किसी विशेष खंड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में हल किया जाना चाहिए।

खंड ए - वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (24 अंक):

इस अनुभाग में 05 प्रश्न हैं।

प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आवंटित अंक अंकित हैं।

कोई नकारात्मक अंकन नहीं है।

दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।

खंड बी - व्यक्तिपरक प्रकार के प्रश्न (26 अंक):

इस खंड में 16 प्रश्न हैं।

एक अभ्यर्थी को 10 प्रश्न करने होंगे।

SECTION A: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Q.1 Answer the given 4 questions on Employability Skills (1 x 4 = 4 marks)

i) "S" in acronym SMART in goal setting stands for

(a) Strong (b) Segment (c) Specific (d) Special

लक्ष्य निर्धारण में "S" का संक्षिप्त रूप SMART है

(ए) मजबूत (बी) खंड (सी) विशिष्ट (डी) विशेष

ii) Which of the following is not a basic personality trait

(a) Emotional Stability (b) Extraversion (c) Agreeableness (d) Violent

निम्नलिखित में से कौन सा एक बुनियादी व्यक्तित्व गुण नहीं है

(ए) भावनात्मक स्थिरता (बी) बहिर्मुखता (सी) सहमतता (डी) हिंसक

iii) What is the shortcut key to underline text in spreadsheet?

(a) ctrl+b (b) ctrl+l (c) ctrl+i (d) ctrl+u

स्प्रेडशीट में टेक्स्ट को रेखांकित करने की शॉर्टकट कुंजी क्या है?

(a) Ctrl+B (b) Ctrl+l (c) Ctrl+L (d) Ctrl+U

iv) Which of the following is NOT a self-management skill ?

(a) Time Management (b) self-discipline (c) Public speaking

(d) Goal Setting

निम्नलिखित में से कौन सा स्व-प्रबंधन कौशल नहीं है?

(ए) समय प्रबंधन (बी) आत्म-अनुशासन (सी) सार्वजनिक भाषण (डी) लक्ष्य निर्धारण

V) Which of the Following is a common challenge faced by Entrepreneur

(a) Lack of competition

(b) overconfidence

(c) Rigidity and resistance to change

(d) Depended on single customer

निम्नलिखित में से कौन सी उद्यमी के सामने आने वाली एक आम चुनौती है?

(a) प्रतिस्पर्धा की कमी (b) अति आत्मविश्वास (c) परिवर्तन के प्रति कठोरता और प्रतिरोध (d) एकल ग्राहक पर निर्भर

VI) A person who is associated with the starting of business is called –

Merchant

(b) Entrepreneur

(c) Businessman

(d)

Sales executive

वह व्यक्ति जो व्यवसाय की शुरुआत से जुड़ा होता है, कहलाता है -

(a) व्यापारी

(b) उद्यमी

(c) व्यवसायी

(d) बिक्री कार्यकारी

Q 2. Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)

(i) How many kosh in human body -

(a) 5

(b) 4

(c) 6

(d) 3

मनुष्य के शरीर में कितने कोष होते हैं -

(ए) 5 (बी) 4 (सी) 6 (डी) 3

(ii) Tratek is the process of –

(a) Cleaning of digestive track and stomach

(b) Blinkless gazing

(c) Colon cleansing

(d) abdominal massage

ट्रैटेक वह प्रक्रिया है -

(ए) पाचन तंत्र और पेट की सफाई (बी) बिना पलक झपकाए देखना (सी) कोलन की सफाई (डी) पेट की मालिश

(iv) Which type of yoga involves devotion and love for the Divine

(a) Bhakti Yoga

(b) Karma Yoga

(c) Hatha Yog

(d) Jnana Yoga

किस प्रकार के योग में ईश्वर के प्रति भक्ति और प्रेम शामिल है

(ए) भक्ति योग (बी) कर्म योग (सी) हठ योग (डी) ज्ञान योग

(v) In Hatha Yoga which technique focuses on the body cleansing

(a) Shatkarma

(b) Pranayama

(c) Bandha

(d) Asana

हठ योग में कौन सी तकनीक शरीर की सफाई पर ध्यान केंद्रित करती है?

(ए) षट्कर्म (बी) प्राणायाम (सी) बंध (डी) आसन

vi) The positive attitude, happiness, spiritual awaking and consciousness are the characteristic of-

(a) Rajo gun

(b) Satva Gun

(c) Rajo and Tamo Guna

(d) Tamo Guna

सकारात्मक दृष्टिकोण, खुशी, आध्यात्मिक जागृति और चेतना निम्नलिखित की विशेषता है-

(ए) रजो गुण (बी) सत्त्व गुण (सी) रजो और तमो गुण (डी) तमो गुण

Q.3 Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)

which yogic practice are beneficial for patients of Hyperacidity-

(a) Dhauti

(b) Kaphalabhati

(c) Nadi Shodhan

(d) Both a and c

हाइपरएसिडिटी के रोगियों के लिए कौन से योगाभ्यास फायदेमंद हैं-

(ए) धौति (बी) कफलाभाति (सी) नाडी शोधन (डी) ए और सी दोनों

ii) Out of the following which activity does not belong to pranayama –

(a) Dhouti

(b) purak

(c) Kumbhak

(d) Rechek

निम्नलिखित में से कौन सी क्रिया प्राणायाम से संबंधित नहीं है -

(ए) धौति (बी) पूरक (सी) कुंभक (डी) रेचेक

iii) The yoga class usually begin with a

(a) A prayer (b) Suryanamskar (c) Yogic Sukshma Vyayama (d) Yogasana
योग कक्षा आमतौर पर ----- से शुरू होती है

(ए) एक प्रार्थना (बी) सूर्यनमस्कार (सी) यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (डी) योगासन

iv) The art of practicing yoga helps in controlling an individual's

(a) Mind (b) soul (c) body (d) all of the above

iv) योग अभ्यास की कला किसी व्यक्ति को नियंत्रित करने में मदद करती है

(ए) मन (बी) आत्मा (सी) शरीर (डी) उपरोक्त सभी

v) Which Endocrine glands is master glands in our body

(a) Pancreas (b) Adrenal (c) Pituitary (d) Pineal

v) कौन सी अंतःस्रावी ग्रंथियां हमारे शरीर में मास्टर ग्रंथियां हैं

(ए) अग्न्याशय (बी) अधिवृक्क (सी) पिट्यूटरी (डी) पीनियल

vi) Kaphalabhati is a ----- process

Strengthening (b) Meditation (c) Cleaning (d) None of these

कफलभाति एक ----- प्रक्रिया है

(ए) मजबूती (बी) ध्यान (सी) सफाई (डी) इनमें से कोई नहीं

Q 4 Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)

i) Organ is involved in exchange of gases-

(a) Stomach (b) Liver (c) Lungs (d) Kidney

अंग गैसों के आदान-प्रदान में शामिल होता है-

(ए) पेट (बी) लीवर (सी) फेफड़े (डी) किडनी

ii) Where the resolution of celebrating International day of yoga

(a) WHO (b) India ,Parliament (c) UN,General Assembly (d) None of

these

जहां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का संकल्प लिया गया

(ए) डब्ल्यूएचओ (बी) भारत, संसद (सी) संयुक्त राष्ट्र, महासभा (डी) इनमें से कोई नहीं

iii) Which Yoga Asana can be practiced to relieve lower back pain and increases flexibility of the spine?-

(a) Ustrasana (b) Tadasana (c) Marjaryasana (d) Shukhasana

पीठ के निचले हिस्से के दर्द से राहत पाने और रीढ़ की हड्डी में लचीलेपन को बढ़ाने के लिए कौन से योग आसन का अभ्यास किया जा सकता है?-

(ए) उष्ट्रासन (बी) ताड़ासन (सी) मैरीजारियासन (डी) शुखासन

iv) kriya yoga classified into -----parts -

(a) 4 (b) 3 (c) 2 (d) 5

क्रिया योग को ----- भागों में वर्गीकृत किया गया है -

(ए) 4 (बी) 3 (सी) 2 (डी) 5

v) Maharshi patanjali suggest a person to inculcate the qualities to achieve a blissful state of mind called-

(a) Punya (b) Mudita (c) Cittaprada (d) None of these

महर्षि पतंजलि व्यक्ति को मन की आनंदमय स्थिति प्राप्त करने के लिए गुणों को विकसित करने का सुझाव देते हैं जिसे कहा जाता है-

(ए) पुण्य (बी) मुदिता (सी) चित्तप्रसादना (डी) इनमें से कोई नहीं

vi) The Bhagavada geeta is yogic scripture, the description of which is found in theparv of Mahabharata.

(a) Bhishma Parv (b) Shanti Parv (c) Adi Parv (d) Sabha Parv

भगवद् गीता योग शास्त्र है, जिसका वर्णन महाभारत केपर्व में मिलता है।

(ए) भीष्म पर्व (बी) शांति पर्व (सी) आदि पर्व (डी) सभा पर्व

Q.5 Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5)

i) What does CPR stand for

(a) cardiac personal resuscitation (b) Cardiopulmonary rescue (c)

cardiopulmonary resuscitation (d) Caring personal rescue

सीपीआर का मतलब क्या है

(ए) कार्डियक व्यक्तिगत पुनर्जीवन (बी) कार्डियोपल्मोनरी बचाव (सी) कार्डियोपल्मोनरी पुनर्जीवन (डी) देखभाल व्यक्तिगत बचाव

ii)What does C-A-B stand for –

(a) Circulation airway breathing

(b) Cardiac abnormal beat

(c) Circulation abnormal breathing

(d) None of these

C-A-B का मतलब क्या है -

(ए) परिसंचरण वायुमार्ग श्वास (बी) हृदय असामान्य धड़कन (सी) परिसंचरण असामान्य श्वास (डी) इनमें से कोई नहीं

iii) सीपीआर में छाती के संपीड़न की उचित दर क्या है

iii)What is the proper rate of chest compression in CPR

60 per min (b) 80 per min (c) 100 per min (d) 30 per min

iii) सीपीआर में छाती के संपीड़न की उचित दर क्या है

(ए) 60 प्रति मिनट (बी) 80 प्रति मिनट (सी) 100 प्रति मिनट (डी) 30 प्रति मिनट

iv) The following are the characteristics of Good/Positive Stress

It improves performance (b) It feels exciting (c) It Motivates (d) All of the above

iv) अच्छे/सकारात्मक तनाव की निम्नलिखित विशेषताएं हैं

(ए) यह प्रदर्शन में सुधार करता है (बी) यह रोमांचक लगता है (सी) यह प्रेरित करता है (डी) उपरोक्त सभी

v)Which of the following is an internal stressor the stimuli proceeding or precipitating a change ?

(a) Trauma (b) peer pressure (c) Fear (d) All of them

निम्नलिखित में से कौन सा एक आंतरिक तनाव है जो कार्यवाही को उत्तेजित करता है या परिवर्तन को प्रेरित करता है? (ए) आघात (बी) साथियों का दबाव (सी) डर (डी) ये सभी

vi)----- Referred as unfulfilled wishes and desire which are imagined as fulfilled .

Self Control (b) Suppression (c) Depression (d) Day dreaming

----- इसे अधूरी बुद्धिमानी और इच्छा के रूप में संदर्भित किया जाता है जिसे पूरा होने की कल्पना की जाती है।

(ए) आत्म नियंत्रण (बी) दमन (सी) अवसाद (डी) दिन में सपने देखना

SECTION B: SUBJECTIVE TYPE QUESTION

Answer any 3 out of the given 5 questions on Employability Skills (2 x 3 = 6 marks) Answer each question in 20 – 30 words.

Q.6 Explain the meaning of Motivation.

प्रेरणा का अर्थ स्पष्ट करें।

Q 7 Describe the common personality disorder.

सामान्य व्यक्तित्व विकार का वर्णन करें।

Q 8 .What are the key qualities and characteristics that make a successful entrepreneur and why they are important for standing and running a business effectively?

वे कौन से प्रमुख गुण और विशेषताएं हैं जो एक सफल उद्यमी बनाते हैं और वे किसी व्यवसाय को प्रभावी ढंग से खड़ा करने और चलाने के लिए क्यों महत्वपूर्ण हैं?

Q 9.The greening of the economy present a major opportunity to start a new business develop new market and lower energy cost. Write any two benefits of green Job.

अर्थव्यवस्था की हरियाली एक नया व्यवसाय शुरू करने, नया बाजार विकसित करने और कम ऊर्जा लागत का एक बड़ा अवसर प्रस्तुत करती है। ग्रीन जॉब के कोई दो लाभ लिखिए।

Q 10.Write any two feature of spreadsheet application.

स्प्रेडशीट एप्लिकेशन की कोई दो विशेषताएं लिखिए।

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

Q11. According to WHO describe the definition of stress?

WHO के अनुसार तनाव को पारेभाषा बताएं?

Q12.What are the cases of stress?

तनाव के मामले क्या हैं?

Q13.Accordin to the Patanjali What is Asthang Yoga ?

पतंजलि के अनुसार अष्टांग योग क्या है?

Q14.What are the micro nutrients and macro nutrients?

सूक्ष्म पोषक तत्व और स्थूल पोषक तत्व क्या हैं?

Q15. What are the benefits of practicing Kapalbhathi ?

कपालभाति का अभ्यास करने के क्या फायदे हैं?

Q16.Explain the mindfulness meditation?/ माइडफुलनेस को व्याख्या करें?

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

Q.17 Define yoga asana and explain its principal?

4

योग आसन को परिभाषित करें और इसके सिद्धांत बताएं?

Q.18 Explain the following:

4

(a) Yoga means equanimity

(b) How yoga is skill

action?

निम्नलिखित को स्पष्ट करें:

(ए) योग का अर्थ है समभाव

(ख) योग किस प्रकार

कौशल क्रिया है?

Q.19 Explain the following-

4

(a) Mental Health

(b) Spiritual Health

निम्नलिखित को समझाइये-

(ए) मानसिक स्वास्थ्य

(बी) आध्यात्मिक

स्वास्थ्य

Q.20 What is the concept of Stress and there causes

4

,symptoms and its effects ?

तनाव की अवधारणा क्या है और इसके कारण, लक्षण और प्रभाव क्या हैं?

Q.21 Write the yogic management of lower back pain?

4

पीठ के निचले हिस्से में दर्द का योगिक प्रबंधन बताएं?