KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN, LUCKNOW REGION

KENDRIYA VIDYALAYA SITAPUR

EXAMINATION (2025-26)

SET:1	CLASS: 12TH	SUBJECT & CODE: YOGA (841)	TIME: 1 HRS	M.M.: 30

General Instructions:

1) **All the Sections are compulsory.**
2) **This question paper contains four section.**
   Section 'A' contains 9 MCQs question each of 1 mark.
   Section 'B' contains 4 very short questions each of 2 marks.
   Section 'C' contains 4 shorts questions attempt any 3 questions each of 3 marks.
   Section 'D' contains 2 long questions attempt any 1 questions each of 4 marks.

Q. NO.	QUESTION	MARKS
	Section A	9x1=9
	Multiple Choice Questions	
1.	Balance diet means : (संतुलित आहार का अर्थ है-) a) Caring diseases (रोगों की देखभाि) b) All the elements of food that are needed to keep one's health (भोजन के सभी तत्व जो स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आवश्यक है) c) Controlling obesity (मोटापे का लनयंत्रण) d) Controlling the puberty (यौवन का लनयत्रंण)	1
2.	Which Asana can be done after eating food? भोजन करने के पश्चात कौन सा आसन लकया जाता है a) Chakrasana (चक्रासन) b) Garudasana (गरुणासन) c) Vajrasana (वN◌ासन) d) Halasana (हिासन)	1
3.	What are the characteristics of Rajasic diet? राजलिक आहार की लवशिेताएं क्या हैं a) Tasty and fulfilling for the heart(स्वालदष्ट और ह्रदय के लिए तृप्तिदायक) b) Bitter, sour, punget. (कड़वा, खट्टा, तीखा) c) Not completely cooked with no taste and flavor (पुरी तरह से न पका हुआ स्वाद और सुगंध रलहत) d) None of these	1
4.	Which of these diets does egg contain? इनमें से लकस आहार में अण्डा शालमि होता है ? a) Sattvic diet (साप्तत्वक आहार) b) Tamasic diet (तामलसक आहार) c) Rajasic diet (राजलिक आहार) d) None of these	1
5.	Sattvic diet is a diet based on foods that contain one of the three yogic qualities knows as? साप्तत्वक आहार उन खाद्य पदा◌ार्ें पर आधाररत आहार है लजनमें तीन गुणों में से एक गुण होता है लजसे जाना जाता है - a) Sitta (लसट्टा) b) Sattva (सत्व) c) Rajas (राजस) d) Tamas (तमस)	1

6.	Tamasic diet includes foods like …….. तामलसक आहार में लनम्नलिप्तखत खाद्य पदार्थ शालमि है - a) Pulses (दिों) b) Wheat (गेहूँ) c) Fermented food (लकप्तित भोजन) d) None of these	1
7.	Which day is celebrated as International Day of Yoga? लकस लदन को अंतरोष्टर ीय योग लदवस के रुप में मनाया जाता हैं ? a) June 20 (अनिुोम-लविोम) b) June 21 (कपिाभांलत) c) June 22 (भप्तिका) d) July 21 (उज्जायी)	1
8.	Tea and Coffee are examples of (चाय और कॉफी उदाहरण है -) a) Tamasic food b) Rajasic food c) Sattvic food d) Yogic food	1
9.	Mitahara is defined as (लमताहार को पररभालित लकया गया है -) a) Only agreeable food b) Only sweet food c) Agreeable and sweet food d) None of these	1
	Section B	4x2=8
	Very Short Answer Type Questions	
10.	What is micronutrients? (सूक्ष्म पोिक तत्व क्या है ?)	2
11.	Write the two example of Tamasic diet? (तामलसक आहार के दो उदाहरण लिप्तखए?)	2
12.	What is macronutrients? (बृहत् पोिक तत्व क्या है?)	2
13.	What is balance diet? (संत्लित आहार क्या है?)	2
	Section C	3x3=9
	Short Answer Type Questions (Attempt Any 3 Questions)	
14.	Write the short note of Sattvic diet? साप्तत्वक आहार पर संलि लटप्पणी लिखें ?	
15.	What is the concept of Ahara? (आहार की अवधारणा क्या है?)	
16.	What is Mitahara? लमताहार क्या है?)	
17.	Write the Short note of Rajasic diet? (राजलसक आहार पर संलि लटप्पणी लिखें ।	
	Section D	
	Long Answer Type Questions (Attempt Any 1 questions)	1x4=4
18.	What is balance diet? Explain the macronutrients and micronutrients? संत्लित आहार क्या है? सूक्ष्म और बृहत् पोिक तत्वों की व्याख्या करों ।	
19.	What is Tamasic diet? Write the Characteristics. तामलसक आहार क्या है? इसकी लवशिेताएं लिप्तखए ।	