

PM SHRI KENDRIYA VIDYALAYA SITAPUR (FIRST SHIFT)

MAX MARKS -40

Monthly Test –Oct 2024

MAX TIME-90

MIN

CLASS-XII

SECTIONA: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS (20*1=20)

- 1) _____are the parts of communication in Communication Skills .
a) Speaking b) Reading & Writing c) Listening d) All Of These
- 2) Self Management, also known as _____, is the ability to effectively control one's emotions ,behaviour and thoughts.
a) Self - innovative b) Self - control c) Self - design d) None of these
- 3) Motivation is derived from the word _____
a) Motivation b) Motive c) motion d) None of these
- 4) _____ is not a part of Kriya Yoga .
a) Meditation b) Tapas c) Swadhyaya d) Ishwarapranidhana
- 5) How many types of Aahar are there according to Yogic Diet ?
a) 04 b)08 c) 03 d) 07
- 6) "Samatvam Yoga Uchyate" definition is given in _____
a) Yoga Sutras b) Hathyog Pradeepika c) Gherandsamhita d) Shrimad Bhagvad Gita
- 7) Bhakti Yoga is the path of _____
a) Action b) Inner wisdom c) Devotion d) Self - Realization
- 8) Pathya - Apathya are important concept regarding _____
a) Exercise of a yogi b) Diet of a yogi c) Sleep of a yogi d) Dress of a yogi
- 9) Mitahara according to Hath Yoga is _____
a) Moderate food b) Overeating c) Under - eating d) None of these
- 10) What is a diet which is juicy, unctuous , nourishing and pleasing to the heart known as ____
a) Rajasic food b) Tamasic food c) Satvic food d) None of these
- 11) What is the primary purpose of CPR
a) To restore the Pulse b)To increase blood pressure c) To maintaion blood flow and oxygen to brain and heart d) To induce shock therapy
- 12.What is the correct compression-to-breath ratio for CPR in Adults ?
a) 15:1 b)30:2 c) 10:1 d) 20:2

13. Where should chest compressions be applied on the body
 a) Left side of the chest b) Right side of the chest c) center of the chest over the sternum d) Lower abdomen
14. In which branch of yoga is the focus on physical posture
 a) bhakti Yoga b) Karma Yoga c) hatha Yoga d) Karm yoga
15. Which asana is Known as King Of Asana ?
 a) Tadasana b) Sirsasana c) shavasana d) Dhanurasna
16. Which of the following asanas helps improve focus and balance
 a) Shavasna b) vrikshasana c) Padmasana d) Matsyasana
17. In which type of yoga is the focus on controlling and guiding energy through breathing
 a) Hatha Yoga b) Raja Yoga c) Pranayama d) Jnana Yoga
18. What is the primary benefits of practicing Surya Namaskar?
 a) improved digestion b) complete body warm up and flexibility c) Relaxation d) Mediation
19. What is the Sanskrit name for "Corpse Pose"?
 a) Shavasna b) vrikshasana c) Padmasana d) Matsyasana
20. What does "OM" represents in Yogic practices?
 a) Peace b) Love c) The universal sound d) happiness

SECTION B: SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS

- | | |
|---|---|
| 21. What is Pathya/ Wholesome Food ? | 2 |
| 22. Explain the Mental health. | 2 |
| 23. According to Patanjali, what is Astang yoga ? | 2 |
| 24. Explain Mindfulness Mediation. | 2 |
| 25. What is the Concept of Ahara ? | 4 |
| 26. Describe the concept of mental well being according to Patanjali Yoga ? | 4 |
| 27. Describe the significance of Hath Yoga practice in health problems ? | 4 |

पीएम श्री केन्द्रीय विद्यालय सीतापुर (प्रथम पाली)

अधिकतम अंक -40
मिनट

मासिक टेस्ट - अक्टूबर 2024

अधिकतम समय - 90

कक्षा-XII

खंड ए: वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (20*1=20)

- 1) संचार कौशल में संचार के भाग _____ हैं।
a) बोलना b) पढ़ना और लिखना c) सुनना d) ये सभी
- 2) स्व प्रबंधन, जिसे _____ के रूप में भी जाना जाता है, किसी की भावनाओं, व्यवहार और विचारों को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने की क्षमता है।
a) स्व-अभिनव b) आत्म-नियंत्रण c) स्व-डिजाइन d) इनमें से कोई नहीं
- 3) प्रेरणा शब्द _____ से ली गई है
a) प्रेरणा b) मकसद c) गति d) इनमें से कोई नहीं
- 4) _____ क्रिया योग का हिस्सा नहीं है।
a) ध्यान b) तप c) स्वाध्याय d) ईश्वरप्रणिधान
- 5) योग आहार के अनुसार आहार कितने प्रकार के होते हैं?
a) 04 b) 08 c) 03 d) 07
- 6) "समत्वं योग उच्यते" की परिभाषा _____ में दी गई है
a) योग सूत्र b) हठयोग प्रदीपिका c) घेरंड संहिता d) श्रीमद्भगवद्गीता
- 7) भक्ति योग _____ का मार्ग है
a) क्रिया b) आंतरिक ज्ञान c) भक्ति d) आत्म-साक्षात्कार
- 8) पथ्य-अपथ्य _____ के संबंध में महत्वपूर्ण अवधारणाएँ हैं
a) योगी का व्यायाम b) योगी का आहार c) योगी की नींद d) योगी की पोशाक
- 9) हठ योग के अनुसार मिताहार _____ है
a) मध्यम भोजन b) अधिक खाना c) कम खाना d) इनमें से कोई नहीं
- 10) ऐसा आहार क्या है जो रसदार, चिकना, पौष्टिक और हृदय को प्रसन्न करने वाला हो, जिसे _____ कहा जाता है
a) राजसिक भोजन b) तामसिक भोजन c) सात्विक भोजन d) इनमें से कोई नहीं ये
- 11) सीपीआर का प्राथमिक उद्देश्य क्या है
a) नाड़ी को बहाल करना b) रक्तचाप को बढ़ाना c) मस्तिष्क और हृदय में रक्त प्रवाह और ऑक्सीजन को बनाए रखना d) शॉक थेरेपी को प्रेरित करना
12. वयस्कों में सीपीआर के लिए सही संपीड़न-से-सांस अनुपात क्या है?
a) 15:1 b) 30:2 c) 10:1 d) 20:2
13. शरीर पर छाती के दबाव को कहाँ लागू किया जाना चाहिए
a) छाती के बाईं ओर b) छाती के दाईं ओर c) उरोस्थि के ऊपर छाती का केंद्र d) पेट के निचले हिस्से
14. योग की किस शाखा में शारीरिक मुद्रा पर ध्यान केंद्रित किया जाता है

- a) भक्ति योग b) कर्म योग c) हठ योग d) कर्म योग

15. किस आसन को आसनों का राजा कहा जाता है?

- a) ताड़ासन b) शीर्षासन c) शवासन d) धनुरासन

16. निम्नलिखित में से कौन सा आसन ध्यान और संतुलन को बेहतर बनाने में मदद करता है

- a) शवासन b) वृक्षासन c) पद्मासन d) मत्स्यासन

17. किस प्रकार के योग में सांस के माध्यम से ऊर्जा को नियंत्रित करने और मार्गदर्शन करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है

- a) हठ योग b) राज योग c) प्राणायाम d) ज्ञान योग

18. सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने के प्राथमिक लाभ क्या हैं?

- a) पाचन में सुधार b) पूरे शरीर की वार्मअप और लचीलापन c) विश्राम d) ध्यान

19. "शव मुद्रा" का संस्कृत नाम क्या है?

- a) शवासन b) वृक्षासन c) पद्मासन d) मत्स्यासन

20. योगिक प्रथाओं में "ओम" क्या दर्शाता है?

- a) शांति b) प्रेम c) सार्वभौमिक ध्वनि d) खुशी

खंड B: व्यक्तिपरक प्रकार के प्रश्न

21. पथ्य/स्वास्थ्यवर्धक भोजन क्या है? 2

22. मानसिक स्वास्थ्य की व्याख्या करें। 2

23. पतंजलि के अनुसार, अष्टांग योग क्या है? 2

24. माइंडफुलनेस मैडिटेशन की व्याख्या करें। 2

25. आहार की अवधारणा क्या है? 4

26. पतंजलि योग के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा का वर्णन करें? 4

27. स्वास्थ्य समस्याओं में हठ योग अभ्यास के महत्व का वर्णन करें? 4