

KENDRIYA VIDYALAYA SITAPUR

CLASS-XI

Max. Time: 1 Hours

UNIT TEST -I YOGA (0841)

Max. Marks: 25

General Instructions:

1. Please read the instructions carefully.
2. This Question Paper consists of 18 questions in two sections: Section A & Section B.
3. Section A has Objective type questions whereas Section B contains Subjective type questions.
4. All questions of a particular section must be attempted in the correct order.

SECTION A - OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Q.1 The word "Yoga " comes for Sanskrit.What is the literal meaning of this word?

(a) Controlled breathing (b) Joining together (c) Inner peace & Tranquillity (d) Hindu system of philosophy

"योग" शब्द संस्कृत के लिए आया है। इस शब्द का शाब्दिक अर्थ क्या है?

(ए) नियंत्रित श्वास (बी) एक साथ जुड़ना (सी) आंतरिक शांति और पारदर्शिता (डी) हिंदू दर्शन प्रणाली

Q.2 Surya namaskar is considered to be a complete exercise for the body and has often been cited as combination of Asana that helps in stretching almost all the major muscles. How many different Asanas does Suryanamaskar comprise of?

(a) 12 (b) 8 (c) 9 (d) 7

सूर्य नमस्कार को शरीर के लिए एक संपूर्ण व्यायाम माना जाता है और इसे अक्सर आसन के संयोजन के रूप में उद्धृत किया जाता है जो लगभग सभी प्रमुख मांसपेशियों को खिंचाव करने में मदद करता है। सूर्य नमस्कार में कितने आसन शामिल हैं?

(ए) 12 (बी) 8 (सी) 9 (डी) 7

Q.3 What is the primary goal of Yoga, as described in the Yog Sutras?

(a) physical fitness (b) Spiritual enlightenment (c) Stress reduction (d) Weight loss

योग सूत्र में वर्णित योग का प्राथमिक लक्ष्य क्या है?

(ए) शारीरिक फिटनेस (बी) आध्यात्मिक ज्ञान (सी) तनाव में कमी (डी) वजन में कमी

Q.4 Which of the following is not one of the eight limbs of Yoga according to Patanjali's Yog Sutra?

(a) Niyama (b) Asana (c) Pranayama (d) Ayurveda

पतंजलि के योग सूत्र के अनुसार निम्नलिखित में से कौन सा योग के आठ अंगों में से एक नहीं है?

(ए) नियामा (बी) आसन (सी) प्राणायाम (डी) आयुर्वेद

Q.4 What is the central theme of the Bhagavad Gita?

(a) The art of the archery (b) the nature of the self (c) Political strategy (d) poetry and music

Q.4 भगवद गीता का केंद्रीय विषय क्या है?

(ए) तीरंदाजी की कला (बी) स्वयं की प्रकृति (सी) राजनीतिक रणनीति (डी) कविता और संगीत

Q.6 Which text is often considered the foundation scripture of Hatha Yoga?

(a) Yoga Sutras (b) Gheranda Samhita (c) Upanishads (d) Bhagavad Geeta

किस योगिक साहित्य को अक्सर हठ योग का आधार शास्त्र माना जाता है?

(ए) योग सूत्र (बी) घेरंडा संहिता (सी) उपनिषद (डी) भगवद गीता

Q.7 What is the purpose of the practice of Pranayama in Yoga?

(a) To strengthen the muscles (b) To control the breath and vital energy (c) To improve flexibility (d) To meditate better

योग में प्राणायाम के अभ्यास का उद्देश्य क्या है?

(ए) मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए (बी) सांस और महत्वपूर्ण ऊर्जा को नियंत्रित करने के लिए (सी) लचीलेपन में सुधार करने के लिए (डी) बेहतर ध्यान करने के लिए

Q.8 What does the term "Niyama" refer to in the Yoga Sutra ?

(a) Physical postures (b) Ethical observances and self-discipline (c) Breath control (d) Deep meditation

योग सूत्र में "नियम" शब्द का क्या अर्थ है?

(ए) शारीरिक मुद्राएँ (बी) नैतिक पालन और आत्म-अनुशासन (सी) सांस पर नियंत्रण (डी) गहन ध्यान

Q.9 Which Yogic text introduces the concept of "Nirodha" or control of the mind's fluctuations?

(a) Yog Sutra (b) Hath Yog Pradipika (c) Bhagvad Geeta (d) Gheranda Samhita

कौन सा योगिक पाठ "निरोध" या मन के उतार-चढ़ाव पर नियंत्रण की अवधारणा का परिचय देता है?

(ए) योग सूत्र (बी) हठ योग प्रदीपिका (सी) भगवद गीता (डी) घेरंडा संहिता

Q.10 In the Bhagvad Geeta , what is the significance of the "Karma Yoga" path?

(a) The path of devotion (b) The Path of meditation (c) The path of Selfless action (d) The path of the Knowledge

भगवद गीता में, "कर्म योग" मार्ग का क्या महत्व है?

(ए) भक्ति का मार्ग (बी) ध्यान का मार्ग (सी) निःस्वार्थ कर्म का मार्ग (डी) ज्ञान का मार्ग

Q.11 What is the primary purpose of communication?

(a) To impress others (b) To express thoughts (c) To control others (d) To avoid conflict

संचार का प्राथमिक उद्देश्य क्या है?

(ए) दूसरों को प्रभावित करना (बी) विचार व्यक्त करना (सी) दूसरों को नियंत्रित करना (डी) संघर्ष से बचने के लिए

Q.12 Which Communication style focuses on cooperation and mutual respect?

(a) Passive (b) Aggressive (c) Assertive (d) Passive- Aggressive

कौन सी संचार शैली सहयोग और आपसी सम्मान पर केंद्रित है?

(ए) निष्क्रिय (बी) आक्रामक (सी) मुखर (डी) निष्क्रिय - आक्रामक

Q.13 Which of the following is a barrier to effective communication?

(a) Active listening (b) Clear Language (c) Noise (d) Empathy

निम्नलिखित में से कौन प्रभावी संचार में बाधा है?

(ए) सक्रिय सुनना (बी) स्पष्ट भाषा (सी) नोइस (डी) सहानुभूति

SECTION B – SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS:

Q.14 Define Communication. What are the elements of communication?

संचार को परिभाषित करें। संचार के तत्व क्या हैं? 2

Q.15. Write Any two definitions of Yoga ?

योग की कोई दो परिभाषाएँ लिखिए? 2

Q.16 Write the meaning of all parts of ashtang yoga? 2

अष्टांग योग के सभी अंगों का अर्थ लिखिए?

Q.17 Describe Hath Yoga? 2

हठ योग का वर्णन करें?

Q.18 Describe Patanjali Yog Sutra?

पतंजलि योग सूत्र का वर्णन करें? 4