

Series : €ABA€

SET-4

प्रश्न-पत्र कोड नं.

Question Paper Code No.

365

रोल नं.

Roll No.

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर
अवश्य लिखें।

Candidates must write the Code on
the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 हैं।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 21 प्रश्न हैं।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा। 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।
- Please check that this question paper contains 8 printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 21 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question in the answer-book before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.



योगा
YOGA



निर्धारित समय : 1 घण्टा

Time allowed : 1 hour

अधिकतम अंक : 25

Maximum Marks : 25

365

258

Page 1

P.T.O.



सामान्य निर्देश :

- (i) कृपया निर्देशों को ध्यान से पढ़ें।
- (ii) यह प्रश्न-पत्र 03 खंडों में विभाजित है, अर्थात् खंड-क, खंड-ख और खंड-ग।
- (iii) खंड-क, 05 अंकों का है और इसमें रोजगार कौशल पर 06 प्रश्न हैं।
 - (a) प्रश्न संख्या 1 से 4 तक एक अंक के प्रश्न हैं। किसी भी तीन प्रश्न का उत्तर दीजिये।
 - (b) प्रश्न संख्या 5 और 6 दो अंक के प्रश्न हैं। किसी एक प्रश्न का उत्तर दीजिये।
- (iv) खंड-ख, 12 अंकों का है और इसमें विषय विशिष्ट कौशल पर 12 प्रश्न हैं।
 - (a) प्रश्न संख्या 7 से 12 तक एक अंक के प्रश्न हैं। कोई चार प्रश्न कीजिए।
 - (b) प्रश्न संख्या 13 से 18 तक दो अंक के प्रश्न हैं। कोई चार प्रश्न कीजिए।
- (v) खंड-ग, 08 अंकों का है और इसमें 03 योग्यता आधारित प्रश्न हैं।
 - प्रश्न संख्या 19 से 21 तक चार अंक के प्रश्न हैं। कोई दो प्रश्न कीजिए।
- (vi) संबंधित अनुभागों में दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।
- (vii) आवंटित अंकों का उल्लेख प्रत्येक अनुभाग/प्रश्न के सामने किया गया है।

खंड - क

(3 + 2 = 5 अंक)

दिए गए 4 प्रश्नों में से किन्हीं 3 के उत्तर दीजिए।

1 × 3 = 3

1. पारिवारिक व्यवसाय उद्यमी किसे कहा जाता है ?
2. एक उद्यमी के कोई दो प्रमुख कार्य बताइए।

1

1





General Instructions :

- (i) *Please read the instructions carefully.*
- (ii) *This question paper is divided into 03 Sections viz. Section A, Section B and Section C.*
- (iii) *Section A is of 05 marks and has 06 questions on Employability skills.*
 - (a) *Question numbers 1 to 4 are one mark questions. Attempt any three questions.*
 - (b) *Question numbers 5 and 6 are two marks questions. Attempt any one question.*
- (iv) *Section B is of 12 marks and has 12 questions on Subject specific skills.*
 - (a) *Question numbers 7 to 12 are one mark questions. Attempt any four questions.*
 - (b) *Question numbers 13 to 18 are two marks questions. Attempt any four questions.*
- (v) *Section C is of 08 marks and has 03 Competency based questions.*

Question numbers 19 to 21 are four marks questions. Attempt any two questions.
- (vi) *Do as per the instructions given in the respective sections.*
- (vii) *Marks allotted are mentioned against each section/question.*

Section – A

(3 + 2 = 5 marks)

Answer any 3 questions out of given 4 questions.

1 × 3 = 3

- 1. Who is called a family business entrepreneur ? 1
- 2. Mention any two major functions of an entrepreneur ? 1





3. निर्माण सेक्टर में हरित कार्य (ग्रीन जॉब) के किन्हीं दो क्षेत्रों के नाम बताइए। 1
4. किन्हीं दो पौधों का उल्लेख कीजिए जो हमारे घर में वायु को शुद्ध करने में सहायता करते हैं। 1
- दिए गए 2 प्रश्नों में से किसी 1 प्रश्न का उत्तर दीजिए। $2 \times 1 = 2$
5. 'स्टार्ट-अप्स' से आपका क्या अभिप्राय है ? 2
6. हरित रोजगार के कोई दो लाभ बताइए। 2

खंड - ख

(4 + 8 = 12 अंक)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों का उत्तर दीजिए। $1 \times 4 = 4$

7. तामसिक आहार के कोई दो उदाहरण लिखिए। 1
8. वृहत् पोषक-तत्त्व (मैक्रोन्यूट्रिएंट्स) क्या होते हैं ? 1
9. पीठ के निचले हिस्से के दर्द से राहत दिलाने वाले किन्हीं दो आसनों के नाम लिखिए। 1
10. 'चित्तप्रसादन' से आप क्या समझते हैं ? 1
11. गठिया के प्रबंधन के लिए दो लाभदायक प्राणायामों का उल्लेख कीजिए। 1
12. गठिया रोग के किन्हीं दो लक्षणों को लिखिए। 1

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों का उत्तर दीजिए। $2 \times 4 = 8$

13. 'सात्विक आहार' पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए। 2
14. उच्च रक्तचाप शब्द की परिभाषा दीजिए। 2
15. पीठ के निचले हिस्से में दर्द होने के कोई चार कारण लिखिए। 2
16. अच्छे तनाव के किन्हीं दो अभिलक्षणों का वर्णन करें। 2
17. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य क्या है ? 2
18. भोजन करते समय पेट में भोजन, जल और वायु को कितना स्थान देना चाहिए ? 2





3. Name any 2 areas of Green Jobs in construction sector. 1
4. Mention any two plants which help to purify the air in our house. 1
- Answer any 1 question out of the given 2 questions. $2 \times 1 = 2$**
5. What do you understand by 'Start-Ups' ? 2
6. State any two benefits of green jobs. 2

Section - B

(4 + 8 = 12 marks)

Answer any 4 questions out of given 6 questions.

$1 \times 4 = 4$

7. Write any two examples of Tamasic diet. 1
8. What are Macronutrients ? <https://www.cbseboardonline.com> 1
9. Name any two asanas that provide relief from lower back pain. 1
10. What do you understand by Cittaprasadana ? 1
11. Mention two pranayams that are good for managing Arthritis. 1
12. Write any two symptoms of Arthritis. 1

Answer any 4 out of the given 6 questions.

$2 \times 4 = 8$

13. Write a short note on Sattvic Diet. 2
14. Define the term 'Hypertension'. 2
15. List down any four causes of lower back pain. 2
16. Describe any two characteristics of Good Stress. 2
17. What is mental health according to WHO ? 2
18. While having food how much space should be given to food, water and air in the stomach ? 2





खंड - ग
(योग्यता आधारित प्रश्न)

(4 × 2 = 8 अंक)

दिए गए 3 प्रश्नों में से किन्हीं 2 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

19. रवि दिल्ली में रहता है, सर्दियों के दौरान जब वायु गुणवत्ता सूचकांक (ए क्यू आई) बहुत अधिक होता है तो उसे सांस लेते समय घरघराहट, सांस लेने में तकलीफ, सीने में जकड़न और खाँसी होती है। 1 + 3 = 4
(क) रवि किस बीमारी से पीड़ित है ?
(ख) इस रोग के लिए योग प्रबंधन का सुझाव दीजिए।
20. सत्यम घर पर अधिकतर चिड़चिड़ा रहता है। वह अपनी आगामी परीक्षाओं को लेकर चिंतित है। उसमें पढ़ाई को लेकर प्रेरणा की कमी रहती है। उसे छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आता है। 1 + 3 = 4
(क) सत्यम किस बीमारी से पीड़ित है ?
(ख) इसे किस प्रकार योग प्रबंधन द्वारा ठीक किया जा सकता है ?
21. मोनू घर के बाहर मैदान में खेलता पसन्द नहीं करता और उसे सलाद और फल खाने से नफरत है। उसने बहुत अधिक वजन बढ़ा लिया है जिससे वह बहुत आलसी हो गया है। 1 + 3 = 4
(क) क्या योग के द्वारा मोनू की हालत में सुधार संभव है।
(ख) अपने उत्तर के संबंध में योग अभ्यास के बारे में विस्तार से बताएँ।





Section – C

(4 × 2 = 8 marks)

(COMPETENCY BASED QUESTIONS)

Answer any 2 questions out of given 3 questions.

19. Ravi lives in Delhi, during winter when AQI is very high he suffers from wheezing, shortness of breath, chest tightness and coughing. **1 + 3 = 4**
(A) What disease is Ravi suffering from ?
(B) Suggest yogic management for this disease.
20. Satyam is often very irritable at home. He is anxious about his upcoming exams. He lacks motivation to study. He gets angry on small things. **1 + 3 = 4**
(A) Satyam is suffering from which disease ?
(B) How this can be managed by Yoga ?
21. Monu does not like to play outdoor games. He hates to eat salad and fruits. He has gained a lot of weight which has made him very lazy. **1 + 3 = 4**
(A) Is it possible to bring a change in Monu's condition through yoga ?
(B) Explain your answer and the concerned yogic practice in detail.
-

