

**SET-4****Series €ABA€/C****प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code 365**

रोल नं.

--	--	--	--	--	--	--	--

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--

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

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

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 7 हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी 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 7 printed pages.
- Q.P. Code 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.



योग
YOGA



निर्धारित समय : 1 घण्टा

अधिकतम अंक : 25

Time allowed : 1 hour

Maximum Marks : 25



सामान्य निर्देश:

- (i) कृपया निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़िए ।
- (ii) यह प्रश्न-पत्र तीन खण्डों में विभाजित है, अर्थात् खण्ड क, खण्ड ख और खण्ड ग ।
- (iii) **खण्ड क** – 5 अंकों का है और इसमें रोज़गार कौशल पर 6 प्रश्न हैं ।
 (क) प्रश्न संख्या 1 से 4 तक एक अंक के प्रश्न हैं । किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
 (ख) प्रश्न संख्या 5 और 6 दो अंकों के प्रश्न हैं । किसी एक प्रश्न का उत्तर दीजिए ।
- (iv) **खण्ड ख** – 12 अंकों का है और इसमें विषय विशिष्ट कौशल पर 12 प्रश्न हैं ।
 (क) प्रश्न संख्या 7 से 12 तक एक अंक के प्रश्न हैं । किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
 (ख) प्रश्न संख्या 13 से 18 तक दो अंकों के प्रश्न हैं । किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
- (v) **खण्ड ग** – 8 अंकों का है और इसमें 3 योग्यता-आधारित प्रश्न हैं ।
 प्रश्न संख्या 19 से 21 तक चार अंकों के प्रश्न हैं । किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
- (vi) संबंधित खण्डों में दिए गए निर्देशों के अनुसार कीजिए ।
- (vii) आबंटित अंकों का उल्लेख प्रत्येक खण्ड/प्रश्न के सामने किया गया है ।

खण्ड क

(रोज़गार कौशल)

(3+2=5 अंक)

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

3×1=3

1. एक सफल उद्यमी के काई दो गुण लिखिए । 1
2. वेतनभोगी कर्मचारी कौन कहलाता है ? 1
3. हम अपने पर्यावरण की देखभाल कैसे कर सकते हैं ? दो उदाहरण दीजिए । 1
4. हरित कार्य (green jobs) के दो लाभ लिखिए । 1

दिए गए 2 प्रश्नों में से किसी 1 प्रश्न का उत्तर दीजिए ।

1×2=2

5. हरित कॉलर कर्मचारी (ग्रीन कॉलर वर्कर) कौन होते हैं ? ग्रीन कॉलर पेशेवरों के दो उदाहरण दीजिए । 2
6. किन्हीं चार पर्यावरणीय कारकों का उल्लेख कीजिए जो उद्यमियों के लिए एक बाधा के रूप में कार्य करते हैं । 2



General Instructions :

- (i) Please read the instructions carefully.
- (ii) This question paper is divided into **three** sections, viz. – **Section A, Section B and Section C.**
- (iii) **Section A** is of **5** marks and has **6** questions on *Employability Skills*.
 - (a) Questions number **1** to **4** are **one** mark questions. Attempt any **three** questions.
 - (b) Questions number **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) Questions number **7** to **12** are **one** mark questions. Attempt any **four** questions.
 - (b) Questions number **13** to **18** are **two** marks questions. Attempt any **four** questions.
- (v) **Section C** is of **8** marks and has **3** *Competency-Based Questions*. Questions number **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

(Employability Skills)

(3+2=5 marks)

Answer any **3** questions out of the given **4** questions.

3×1=3

- 1. Write any two qualities of a successful entrepreneur. **1**
- 2. Who is a wage employee ? **1**
- 3. How can we take care of our environment ? Give two examples. **1**
- 4. Write down any two benefits of green jobs. **1**

Answer any **1** question out of the given **2** questions.

1×2=2

- 5. Define green collar worker. Give two examples of green collar professionals. **2**
- 6. Mention any four environmental factors that act as a barrier to entrepreneurs. **2**



खण्ड ख

(विषय विशिष्ट कौशल)

(4+8=12 अंक)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

4×1=4

7. पतंजलि योग के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य कल्याण की अवधारणा क्या है ? 1
8. सात्विक आहार के किन्हीं दो उदाहरणों का उल्लेख कीजिए । 1
9. हमारी मनोदशा पर तनाव के पड़ने वाले किन्हीं दो प्रभाव को लिखिए । 1
10. निम्न पृष्ठ वेदना (निचली कमर का दर्द) के प्रबंधन में सहायक किन्हीं दो प्राणायामों के नाम लिखिए । 1
11. किस प्रकार का आहार तनाव कम करने में सहायक होता है ? 1
12. अस्थमा के किन्हीं दो लक्षणों का उल्लेख कीजिए । 1

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

4×2=8

13. तनाव से व्यक्ति की मनोदशा और व्यवहार पर पड़ने वाले सामान्य प्रभावों को सूचीबद्ध कीजिए । (प्रत्येक के लिए कोई दो) 2
14. किस प्रकार योग हमारे तनाव प्रबंधन में सहायक है ? वर्णन कीजिए । 2
15. हठ योग क्या है ? संक्षेप में बताइए । 2
16. अंतरंग योग के किन्हीं दो अंगों का संक्षिप्त विवरण दीजिए । 2
17. मोटापे के किन्हीं चार कारणों को सूचीबद्ध कीजिए । 2
18. 'योग द्वारा व्यक्तित्व विकास' पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए । 2

खण्ड ग

(योग्यता-आधारित प्रश्न)

(2×4=8 अंक)

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

4×2=8

19. माहिरा बहुत बुद्धिमान है परंतु अक्रामक भी है । जब शिक्षक कक्षा में पढ़ाते हैं, उसका ध्यान भटक जाता है और वह अन्य विद्यार्थियों को परेशान (बाधित) करती है । 4
 - क्या योग द्वारा उसके व्यवहार में बदलाव संभव है ?
 - अपने उत्तर के संबंध में योग-अभ्यास के बारे में विस्तार से बताइए ।



SECTION B

(Subject Specific Skills)

(4+8=12 marks)

Answer any 4 questions out of the given 6 questions.

4×1=4

7. What is the concept of mental health well-being according to Patanjali Yoga ? 1
8. Mention any two examples of Satvic diet. 1
9. Write down any two effects of stress on our mood. 1
10. Name any two pranayamas that are helpful in managing lower back pain. 1
11. What type of diet is helpful in reducing stress ? 1
12. Mention any two symptoms of Asthma. 1

Answer any 4 questions out of the given 6 questions.

4×2=8

13. Enlist common effects of stress on Mood and Behaviour of an individual. (Any two for each) 2
14. Describe how yoga helps in Stress Management. 2
15. What is Hatha Yoga ? Explain briefly. 2
16. Briefly explain any two limbs of Antranga Yoga. 2
17. Enlist any four causes of obesity. 2
18. Write a short note on 'Personality Development through Yoga'. 2

SECTION C

(Competency-Based Questions)

(2×4=8 marks)

Answer any 2 questions out of the given 3 questions.

4×2=8

19. Maahira is very intelligent but aggressive too. When the teacher teaches in the class, her attention is diverted and she disturbs other students by passing remarks. 4
 - Is it possible to change her behaviour through Yoga ?
 - Explain your answer and the concerned yogic practices in detail.



20. शर्माजी उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं । वह अक्सर अचार और तला हुए भोजन खाना पसन्द करते हैं । उन्हें शारीरिक व्यायाम करना भी पसन्द नहीं है ।

4

(क) उन्हें अपने आहार में क्या बदलाव करना चाहिए ?

(ख) योग की मदद से इस रोग का किस प्रकार प्रबंधन किया जा सकता है ?

21. सुरेश जब सुबह सोकर उठता है तो उसके जोड़ों में अकड़न महसूस होती है और मांसपेशियों में दर्द होता है । वह आसानी से थक जाता है और उसका वजन भी कम हो रहा है ।

4

(क) सुरेश को कौन-सी बीमारी है ?

(ख) इस रोग के विषय में योग प्रबंधन लिखिए ।



- 20.** Mr. Sharma is suffering from hypertension. He likes to eat pickles and fried foods often. He does not like to do physical exercise either. 4
- (a) What modifications should he make in his diet ?
 - (b) How can this be managed by the help of yoga ?
- 21.** When Suresh gets up in the morning, his joints feel stiff and muscles ache. He gets tired quite easily and is also having weight loss. 4
- (a) What illness does Suresh have ?
 - (b) Write down yogic management for the same.