Series : RQ3SP

SET~4

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.

योगा
YOGA

निर्धारित समय : 2 घण्टे | *अधिकतम अंक : 50*

Time allowed : 2 hours | *Maximum Marks : 50*

नोट :

(I) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **15** हैं ।

(II) प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।

(III) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **21** प्रश्न हैं ।

(IV) **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में यथा स्थान पर प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।**

(V) 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 परीक्षार्थी केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।

NOTE :

(I) Please check that this question paper contains **15** printed pages.

(II) 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.

(III) Please check that this question paper contains **21** questions.

(IV) **Please write down the serial number of the question in the answer-book at the given place before attempting it.**

(V) 15 minutes 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 candidates will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

सामान्य निर्देश :

(i) *कृपया निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें ।*

(ii) *इस प्रश्न-पत्र में **21** प्रश्न हैं जो कि **दो** खंडों में विभाजित हैं – खंड-**अ** और खंड-**ब** ।*

(iii) *खंड-**अ** में वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं तथा खंड-**ब** में विषयपरक प्रकार के प्रश्न हैं ।*

(iv) *दिए गए **(5 + 16) = 21** प्रश्नों में से, उम्मीदवार को **2** घंटे के आबंटित (अधिकतम) समय में **(5 + 10) = 15** प्रश्नों के उत्तर देने हैं ।*

(v) *किसी खंड विशेष के सभी प्रश्नों को सही क्रम में करने का प्रयास किया जाना चाहिए ।*

(vi) *खंड-**अ** : वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (**24** अंक)*

(क) *इस खंड में **5** प्रश्न हैं ।*

(ख) *कोई नकारात्मक अंकन नहीं है ।*

(ग) *दिए गए निर्देशों के अनुसार करें ।*

(घ) *प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आबंटित अंकों का उल्लेख किया गया है ।*

(vii) *खंड-**ब** : विषयपरक प्रकार के प्रश्न (**26** अंक)*

(क) *इस खंड में **16** प्रश्न हैं ।*

(ख) *उम्मीदवार को **10** प्रश्न हल करने हैं ।*

(ग) *दिए गए निर्देशों के अनुसार करें ।*

(घ) *प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आबंटित अंकों का उल्लेख किया गया है ।*

खंड – अ

(वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)

1. रोज़गार कौशल पर दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **4** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । **4 × 1 = 4**

(i) इस वाक्य में प्रयुक्त preposition की पहचान करें :

"The shop is at the end of the road." **1**

(A) the (B) of

(C) at (D) is

General Instructions :

(i) *Please read the instructions carefully.*

(ii) *This Question Paper consists of **21** questions in **two** Sections : Section-**A** & Section-**B**.*

(iii) *Section – **A** has Objective type questions, whereas Section – **B** contains Subjective type questions.*

(iv) *Out of the given **(5 + 16) = 21** questions, a candidate has to answer **(5 + 10) = 15** questions in the allotted (maximum) time of **2** hours.*

(v) *All questions of a particular section must be attempted in the correct order.*

(vi) *Section – **A** : Objective Type Questions (**24** marks)*

  (a) *This section has **5** questions.*

  (b) *There is no negative marking.*

  (c) *Do as per the instructions given.*

  (d) *Marks allotted are mentioned against each question/part.*

(vii) *Section – **B** : Subjective Type Questions (**26** marks)*

  (a) *This section has **16** questions.*

  (b) *A candidate has to do **10** questions.*

  (c) *Do as per the instructions given.*

  (d) *Marks allotted are mentioned against each question/part.*

SECTION – A

(Objective Type Questions)

1. Answer any **4** questions out of given **6** questions on Employability Skills. $4 \times 1 = 4$

(i) Identify the preposition in this sentence –

"The shop is at the end of the road." **1**

(A) the (B) of

(C) at (D) is

(ii) "तनाव" (Stress) शब्द को परिभाषित कीजिए । 1

(iii) निम्न में से कौन व्यक्तित्व के "बिग फाइव फैक्टर" (Big Five Factors) का हिस्सा नहीं है ? 1

(A) न्यूरोटिसिज्म (B) खुलापन

(C) समयबद्ध (D) सहमतता

(iv) Libre Office Impress की पहली स्लाइड में डिफॉल्ट रूप से कितने टेक्स्ट बॉक्स होते हैं ? 1

(A) 3 (B) 4

(C) 1 (D) 2

(v) __________ वह कंपनी होती है, जो अपने संचालन के पहले चरण में होती है । 1

(A) वैंचर (B) विलय

(C) स्टार्टअप (D) पारंपरिक व्यवसाय

(vi) निम्न में से कौन सी गैस ग्रीन हाउस गैस नहीं है ? 1

(A) नाइट्रोजन (B) मीथेन

(C) नाइट्रस ऑक्साइड (D) कार्बन डाइऑक्साइड

2. दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **5** प्रश्नों के उत्तर दीजिये । **5 × 1 = 5**

(i) निम्नलिखित में से कौन सी क्रिया दृष्टि में सुधार करती है, दृश्यतंत्र को बेहतर बनाती है और मन को शांत करने में मदद करती है ? 1

(A) शीतली (B) नेति

(C) कपालभाति (D) त्राटक

(ii) राजीव पाचन तंत्र से संबंधित समस्याओं से पीड़ित है । निम्नलिखित में से कौन सी क्रिया का अभ्यास पेट, यकृत, मूत्राशय, बड़ी और छोटी आंत से विषाक्त पदार्थों को निकालने के लिए किया जाना चाहिए ? 1

(A) सूत्र नेति (B) नौलि

(C) त्राटक (D) योग मुद्रा

(ii) Define the term "stress". 1

(iii) Which of the following is not the part of "Big Five Factors" of personality ? 1

(A) Neuroticism (B) Openness

(C) Timely (D) Agreeableness

(iv) How many textboxes does the first slide of Libre Office Impress have by default ? 1

(A) 3 (B) 4

(C) 1 (D) 2

(v) __________ is a company that is in the first stage of its operation. 1

(A) Venture (B) Merger

(C) Startup (D) Traditional Business

(vi) Which of the following is not a Green House Gas ? 1

(A) Nitrogen (B) Methane

(C) Nitrous oxide (D) Carbon dioxide

2. Answer any **5** out of the given **6** questions. **5 × 1 = 5**

(i) Which of the following Kriya improves the eye sight, tones up visual mechanism and helps to calm the mind ? 1

(A) Sheetali (B) Neti

(C) Kapalbhati (D) Trataka

(ii) Rajiv is suffering from digestive tract related problems. Which of the following Kriya should be practiced to remove toxic material from stomach, liver, urinary bladder, large and the small intestines ? 1

(A) Sutra Neti (B) Nauli

(C) Trataka (D) Yog Mudra

(iii) सूक्ष्म पोषक तत्त्व ________ से बने होते हैं। 1

(A) वसा व प्रोटीन
(B) कार्बोहाइड्रेट्स व विटामिन
(C) खनिज लवण व विटामिन
(D) प्रोटीन व कार्बोहाइड्रेट्स

(iv) पतंजलि योगसूत्र के अनुसार ________ मन को नियंत्रित करने के महत्त्व पर प्रकाश डालता है। 1

(A) चित्तवृत्ति निरोध:
(B) चित्त विक्षेप:
(C) चित्तप्रसादन:
(D) चित्त अभिलाषा

(v) कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन एक जीवनरक्षक प्रक्रिया है। C.A.B. अंत:क्षेप का अनुशंसित क्रम _______ है। 1

(A) कार्डियो–वायुमार्ग–श्वसन
(B) ग्रीवा–वायुमार्ग–श्वसन
(C) छाती संपीडन–वायुमार्ग–श्वसन
(D) परिसंचरण–वायु प्रवाह–श्वसन

(vi) अत्यधिक कैलोरी खपत और गतिहीन जीवनशैली का संयोजन _______ का प्राथमिक कारण है। 1

(A) अस्थमा
(B) मोटापे
(C) उच्चरक्तचाप
(D) निचली कमर का दर्द

3. दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **5** प्रश्नों के उत्तर दीजिये : **5 × 1 = 5**

(i) निम्नलिखित में से कौन सा कथन मानव शरीर की वह स्थिति **नहीं** है जिस पर मानव शरीर स्वस्थ रहता है ? 1

(A) अंत:स्रावी ग्रन्थियों और अन्य ऊतकों को पर्याप्त पोषण
(B) अपशिष्ट पदार्थों का प्रभावी निष्कासन
(C) सभी तंत्रिका कनेक्शनों का यथोचित कार्य करना
(D) निर्विचार चेतना

(ii) निम्नलिखित में से कौन सी तामसिक आहार की उल्लेखनीय विशेषता **नहीं** है ? 1

(A) थकावट और आलस्य का कारण
(B) व्यक्ति को दीर्घकालिक अवसाद का अनुभव होना
(C) जीवनकाल और कुशलक्षेम का विस्तार
(D) इसमें खराब, कच्चा और अत्यधिक प्रसंस्कृत भोजन शामिल है।

(iii) विचारों की स्पष्टता, आंतरिक स्वतंत्रता, संतोष और आत्मविश्वास ______ के आधार हैं। 1

(A) सामाजिक कल्याण
(B) भावनात्मक कल्याण
(C) शारीरिक कल्याण
(D) मानसिक कल्याण

(iii) Micronutrients are comprised of _______. 1

(A) Fats and Proteins (B) Carbohydrates and Vitamin

(C) Minerals and Vitamins (D) Proteins and Carbohydrates

(iv) According to Patanjali Yoga Sutras, enlighting the importance of controlling the mind is _______. 1

(A) Cittavriti Nirodha (B) Cittavikshepa

(C) Cittaprasadana (D) Citta Abhilasha

(v) Cardio-pulmonary resuscitation (CPR) is a life saving procedure. The recommended order of C.A.B. intervention is 1

(A) Cardio-Airways-Breathing

(B) Cervical-Airways-Breathing

(C) Chest Compression, Airways, Breathing

(D) Circulation, Airflow, Breathing

(vi) A combination of excessive calorie consumption and sedentary life style are the primary causes of _______. 1

(A) Asthma (B) Obesity

(C) Hypertension (D) Low Back Pain

3. Answer any **5** out of the given **6** questions. **5 × 1 = 5**

(i) Which of the following statement is **not** a condition on which the human body remain healthy ? 1

(A) Adequate nourishment to endocrine glands and other tissues

(B) Effective removal of waste products

(C) Proper functioning of all nerve connections

(D) Thoughtless Awareness

(ii) Which of the following is **Not** a noticeable feature of tamasic diet ? 1

(A) Causes exhaustion and laziness

(B) Individual may experience chronic depression

(C) Expansion of life span and well-being

(D) Contains spoiled, unripe and overly processed food

(iii) Clarity of thoughts, inner freedom, contentment and self confidence are the basis for ______. 1

(A) Social wellbeing (B) Emotional wellbeing

(C) Physical wellbeing (D) Mental wellbeing

(iv) गठिया के सामान्य लक्षण क्या हैं ? 1

(A) सीने में जकड़न व खाँसी

(B) सिस्टोलिक और डायस्टोलिक दबाव सामान्य से ऊपर बढ़ जाना

(C) अतिरिक्त वसा का संचयन

(D) दर्द, सूजन और जोड़ों की अकड़न

(v) पतंजलि के अनुसार, क्रिया-योग को तीन भागों में वर्गीकृत किया गया है।
निम्न में से सही विकल्प का चुनाव कीजिए : 1

(A) प्राणायाम, शौच, संतोष (B) तप, स्वाध्याय तथा ईश्वरप्रणिधान

(C) यम, नियम, प्राणायाम (D) आसन, प्रत्याहार, नियम

(vi) योगिक दर्शनशास्त्र व्यक्ति को 5 कोषों वाला मानता है, जो दिव्य स्व या आत्मा को घेरे रहते हैं।
निम्न में से कौन सा कोष ऊर्जा-शरीर से सम्बन्धित है ? 1

(A) अन्नमय कोष (B) मनोमय कोष

(C) प्राणमय कोष (D) विज्ञानमय कोष

4. दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **5** प्रश्नों के उत्तर दीजिये : **5 × 1 = 5**

(i) इस प्रकार का ध्यान उन लोगों के लिए है, जो नियमित रूप से प्रार्थना में भाग लेते हैं, क्योंकि यह ईश्वर के साथ संवाद करने पर आधारित है। 1

(A) गति ध्यान (B) मंत्र ध्यान

(C) आध्यात्मिक ध्यान (D) केंद्रित ध्यान

(ii) संजीव 'श्रीमद्भागवत गीता' का प्रशंसक है और इसके पवित्र उपदेशों में उसकी पूरी आस्था है। इसमें अपने आप के बारे में वास्तविक ज्ञान की प्राप्ति के मार्ग के रूप में जिस प्रकार के योग पर प्रकाश डाला गया है उसे _____ के नाम से जाना जाता है। 1

(A) भक्ति योग (B) कर्म योग

(C) ज्ञान योग (D) बहिरंग योग

(iii) निम्नलिखित में से कौन सा कथन "समत्वं योग उच्यते", भगवद्गीता के उपदेश से सम्बन्धित है ? 1

(A) कार्य की कुशलता ही योग है

(B) मन की समता का अभ्यास

(C) स्वस्थ एवं उचित आहार करना

(D) आध्यात्मिकता का संवर्धन

(iv) What are the common symptoms of arthritis ? 1

(A) Chest tightness and coughing

(B) systolic and diastolic pressure elevate above normal

(C) Accumulation of excess fat

(D) Pain, swelling and joint stiffness

(v) According to Patanjali, Kriya Yoga is classified into three parts. Choose the correct option from the following : 1

(A) Pranayam, Shoucha, Santosha

(B) Tapas, Swadhyaya and Ishwar-pranidhan

(C) Yama, Niyama, Pranayama

(D) Asana, Pratyahara, Niyama

(vi) Yogic philosophy views the person as having five Koshas, which surround the divine self or atmaa. Which of the following kosha, relates to energy body ? 1

(A) Annamaya kosha (B) Manomaya kosha

(C) Pranmaya kosha (D) Vijnanmaya kosha

4. Answer any **5** out of the given **6** questions. **5 × 1 = 5**

(i) This type of meditation is for those who regularly participate in prayer, as it is based on communicating with God. 1

(A) Movement Meditation (B) Mantra Meditation

(C) Spiritual Meditation (D) Focused Meditation

(ii) Sanjiv admires 'Shrimad Bhagwat Gita' and has full faith in its sacred preaching. The type of yoga highlighted in it as a path to achieve true knowledge about the self is _____. 1

(A) Bhakti Yoga (B) Karma Yoga

(C) Jnan Yoga (D) Bahirang Yoga

(iii) Which of the following statement is associated with "Samatvam Yog Uchate" – a teaching of Bhagvat Geeta ? 1

(A) Yoga is skill in action

(B) Practice of equanimity of mind

(C) Eating healthy and right food

(D) Cultivation of spirituality

(iv) निम्नलिखित में से कौन सा उच्च बुद्धि स्तर प्राप्त करने में सहायक है ? 1

(A) ध्यान और ज्ञान योग (B) ध्यान और भक्ति योग

(C) भक्ति योग और कर्म योग (D) धारणा और ज्ञान योग

(v) अच्छी बुद्धि, बुद्धिमत्ता, उच्च ज्ञान और मानसिक क्षमताएँ, उस अंतरतम आवरण से प्रकट होती हैं जिसे ______ कहा जाता है । 1

(A) मनोमय कोष (B) अन्नमय कोष

(C) प्राणमय कोष (D) आनंदमय कोष

(vi) निम्नलिखित में से कौन सा अच्छे तनाव की विशेषता नहीं है ? 1

(A) प्रेरणा (B) चिंता

(C) ऊर्जा को केन्द्रित करना (D) प्रदर्शन में सुधार करना

5. दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **5** प्रश्नों के उत्तर दीजिये : **5 × 1 = 5**

(i) यदि आप प्रशिक्षित नहीं है और सी.पी.आर. देने के बारे में आश्वस्त नहीं हैं तो चिकित्सा सहायता आने तक केवल हाथों से सी.पी.आर. प्रदान करें, अर्थात् प्रति मिनट _______. 1

(A) 30 छाती संपीडन, उसके बाद दो बचाव श्वास

(B) केवल 50 छाती संपीडन

(C) 50 छाती संपीडन तथा 4 बचाव श्वास

(D) 100 छाती संपीडन

(ii) निम्नलिखित में से कौन सा प्रवणरेखा (अधोमुखी) आसन **नहीं** है ? 1

(A) भुजंगासन (B) मकरासन

(C) सुप्त वज्रासन (D) शलभासन

(iii) योगिक दर्शनशास्त्र के अनुसार निम्नलिखित में से कौन सा सबसे बाह्य कोष है ? 1

(A) अन्नमय कोष (B) मनोमय कोष

(C) प्राणमय कोष (D) विज्ञानमय कोष

(iv) महर्षि पतंजलि ने मानसिक उद्विग्नता के प्रभावों की सटीक व्याख्या की है । निम्नलिखित में से कौन सा 'चित्तविक्षेप' का लक्षण नहीं है ? 1

(A) अवसाद (B) मन की आनंदमय स्थिति

(C) शरीर का काँपना (D) अनियमित श्वास

(iv) Which of the following are helpful in attaining higher level of buddhi ? **1**

(A) Dhyana and Jnan Yoga (B) Dhyana and Bhakti Yoga

(C) Bhakti Yoga and Karma Yoga (D) Dharna and Jnan Yoga

(v) Good intellect, wisdom, higher knowledge and psychic abilities shine out from the innermost sheath, known as **1**

(A) Manomaya Kosha (B) Annamaya Kosha

(C) Pranmaya Kosha (D) Anandmaya Kosha

(vi) Which of the following is Not the characteristic feature of good stress ? **1**

(A) Motivates (B) Anxiety

(C) Focuses Energy (D) Improves performance

5. Answer any **5** out of the given **6** questions. **5 × 1 = 5**

(i) If you are not trained and not confident about giving CPR, then provide hands-only CPR until medical help arrives, that means per minute _______. **1**

(A) 30 chest compressions followed by 2 Rescue breaths.

(B) 50 chest compressions only

(C) 50 chest compressions with 4 Rescue breaths

(D) 100 chest compressions

(ii) Which of the following is **Not** a prone line asana ? **1**

(A) Bhujang-asana (B) Makar-asana

(C) Supt-vajrasana (D) Shalabhasana

(iii) According to yogic philosophy, which of the following is the outer most sheath ? **1**

(A) Annamaya Kosha (B) Manomaya Kosha

(C) Pranmaya Kosha (D) Vijnanmay Kosha

(iv) Maharishi Patanjali precisely explains the effects of mental distraction. Which of the following is Not the symptoms of 'Cittavikshepa' ? **1**

(A) Depression (B) Blissful state of mind

(C) Trembling of the body (D) Irregular breathing

(v) तरुण मोटापे से ग्रस्त है और शरीर की चर्बी कम करना चाहता है । उसने योगाभ्यास शुरू कर दिया है । आप उसे भोजन के सम्बन्ध में क्या परामर्श देंगे ? 1

(A) पेट को आधा भोजन तथा आधा पानी से भरें ।

(B) पेट को आधा भोजन और एक-चौथाई पानी से भरें तथा एक-चौथाई को वायु के विस्तार के लिए बचाएँ ।

(C) पेट को तीन-चौथाई भोजन तथा एक-चौथाई जल से भरें ।

(D) पेट को तीन-चौथाई भोजन और एक-चौथाई वायु से भरें ।

(vi) उच्चरक्तचाप सामान्य से अधिक रक्तचाप की स्थिति है । निम्नलिखित में से किसे सामान्यत: उच्चरक्तचाप माना जाता है ? 1

(A) सिस्टोलिक रक्तचाप > 120 तथा डायस्टोलिक रक्तचाप > 60 mmHg.

(B) सिस्टोलिक रक्तचाप > 110 तथा डायस्टोलिक रक्तचाप > 70 mmHg.

(C) सिस्टोलिक रक्तचाप > 90 तथा डायस्टोलिक रक्तचाप > 140 mmHg.

(D) सिस्टोलिक रक्तचाप > 140 तथा डायस्टोलिक रक्तचाप > 90 mmHg.

खंड – ब

(विषयपरक प्रकार के प्रश्न)

रोज़गार कौशल पर दिए गए **5** प्रश्नों में से किन्हीं **3** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **20-30** शब्दों में दीजिए । **3 × 2 = 6**

6. समझाइए कि “पिछला अनुभव या सोच” सक्रिय श्रवण के लिए कैसे बाधा बनता है । इसे कैसे दूर किया जा सकता है ? 2

7. आत्म-जागरूकता (Self-Awareness) की परिभाषा दीजिए और कोई व्यक्ति आत्म-जागरूक कैसे हो सकता है इसका एक उदाहरण भी दीजिए । 2

8. स्लाइड में टेक्स्ट को संरेखित (Align) करने के चार तरीके बताइए । 2

9. किन्हीं चार प्रकार के उद्यमियों (entrepreneurs) को संक्षेप में समझाइए । 2

10. निम्न क्षेत्रों में किन्हीं दो हरित नौकरियों (Green jobs) के नाम लिखिए : 2

(A) सौर और पवन ऊर्जा क्षेत्र

(B) कृषि क्षेत्र

(v) Tarun is obese and wants to reduce body fat. He has started yogic practice. What advise will you give him regarding food ? 1

(A) Fill half the stomach with food and half with water

(B) Fill half the stomach with food, one quarter with water and fourth quarter should be saved for expansion of air

(C) Fill 3 quarter stomach with food and one quarter with water

(D) Fill 3 quarter stomach with food and one quarter with air.

(vi) Hypertension is the elevation of blood pressure above normal. Which of the following is generally accepted as hypertension ? 1

(A) Systolic BP > 120 & Diastolic BP > 60 mmHg.

(B) Systolic BP > 110 & Diastolic BP > 70 mmHg.

(C) Systolic BP > 90 & Diastolic BP > 140 mmHg.

(D) Systolic BP > 140 & Diastolic BP > 90 mmHg.

SECTION – B

(Subjective Type Questions)

Answer any **3** out of given **5** questions on Employability Skills. Answer each question in **20-30** words. **3 × 2 = 6**

6. Explain how "past experiences or mindset" act as a barrier to active listening. How can one overcome it ? 2

7. Define 'Self-Awareness' and also give an example of how one can be self-aware. 2

8. Mention four ways in which text can be aligned in a slide. 2

9. Briefly explain any four types of entrepreneurs. 2

10. Name any two green jobs in following sectors : 2

(A) Solar and wind energy sector

(B) Agriculture sector

दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **4** प्रश्नों के उत्तर **20-30** शब्दों में दीजिए । **4 × 2 = 8**

11. 'बस्ति' क्या है ? इसके कोई दो लाभ बताइये । **1 + 1 = 2**

12. योग के किन्हीं चार व्यावसायिक अवसरों को लिखिए । **½ × 4 = 2**

13. प्राथमिक सहायता के क्या उद्देश्य हैं ? **½ × 4 = 2**

14. उच्चरक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए अनुशंसित किन्हीं दो आसनों और दो प्राणायामों के नाम बताइए । **1 + 1 = 2**

15. सुधा को घरघराहट वाली खाँसी और साँस फूलने की समस्या है । इस बीमारी को क्या कहते हैं ? इसके लिए आहार-प्रबंधन का सुझाव दें । **½ + 1½ = 2**

16. रमन को अपने दैनिक जीवन में समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, क्योंकि उसके पास उनसे निपटने के लिए संसाधनों की कमी है । उसकी मनोदशा और व्यवहार पर पड़ने वाले तनाव के संकेत व लक्षण कौन-कौन से हैं ? **2**

नीचे दिए गए **5** प्रश्नों में से किन्हीं **3** प्रश्नों के उत्तर **80-100** शब्दों में दीजिए । **3 × 4 = 12**

17. सुबह की सैर के दौरान विभम और ऋतु ने पार्क में लोगों को योगासन करते देखा । उन्होंने उनके अभ्यास सत्र में शामिल होने का निर्णय लिया । उन्हें योगाभ्यास करते समय ध्यान रखने योग्य कुछ पहलुओं और प्रमुख बिन्दुओं का सुझाव दें । **4**

18. 'हठ योग' से आप क्या समझते हैं ? हठ योग का क्या महत्त्व है ? **1 + 3 = 4**

19. पतंजलि योग के अनुसार मानसिक कल्याण की संकल्पना क्या है ? पतंजलि द्वारा वर्णित चित्तवृत्ति निरोध और चित्त प्रसादन का वर्णन कीजिए । **1 + 1½ + 1½ = 4**

20. अपनी स्थानीय आपातकालीन सहायता और ए.ई.डी. को कॉल करने से पहले बच्चों में कार्डियो-पल्मोनरी रिससिटेशन की प्रक्रिया समझाइए । **4**

21. योग को बच्चों के व्यक्तित्व के विकास के लिए एक प्रभावी उपकरण माना जाता है । योग स्वयं के चारों ओर स्थित सभी 5 कोषों पर कार्य करता है । इनमें से किन्हीं 4 कोषों पर योगिक अभ्यासों के प्रभाव का वर्णन कीजिए । **1 × 4 = 4**

Answer any **4** out of the given **6** questions in **20-30** words each. **4 × 2 = 8**

11. What is 'Basti' ? Explain its any two benefits. **1 + 1 = 2**

12. Write any four career opportunities in Yoga. **½ × 4 = 2**

13. What are the objectives of First Aid ? **½ × 4 = 2**

14. Name any two asanas and two pranayamas recommended to manage hypertension. **1 + 1 = 2**

15. Sudha is suffering from wheezing, coughing and shortness of breath. What is this disease called ? Suggest dietary management for this. **½ + 1½ = 2**

16. Raman is facing problems in his everyday life due to a lack of resources to cope with them. What are the sign and symptoms of stress on his mood and behaviour ? **2**

Answer any **3** out of the given **5** questions in **80-100** words each. **3 × 4 = 12**

17. During morning walk, Vibham and Ritu observed people practicing Yogasanas in the park. They decided to join their practice sessions. Suggest them, some aspects and key points to be kept in mind while performing yogic practices. **4**

18. What do you understand by Hath-Yoga ? What is the significance of Hath-Yoga ? **1 + 3 = 4**

19. According to Patanjali Yoga, what is the concept of mental well-being ? Explain chittavritti nirodha and chitta prasadana described by Patanjali. **1 + 1½ + 1½ = 4**

20. Explain the procedure of cardio-pulmonary resuscitation (CPR) in children before calling your local emergency help number and the A.E.D. **4**

21. Yoga is considered as an effective tool for development of personality of children. Yoga acts on all five koshas surrounding the self.
Explain the effect of yogic practices on any 4 koshas. **1 × 4 = 4**