



झारखण्ड शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, राँची
PROJECT RAIL
(REGULAR ASSESSMENT FOR IMPROVED LEARNING)
General School

विषय – शारीरिक शिक्षा (Physical Education)

कक्षा-10

समय-1- घण्टा

पूर्णांक-20

सामान्य निर्देश :

1. इस प्रश्न-पत्र में कुल 12 प्रश्न हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य हैं।
2. प्रश्न के प्रकार एवं अंक :
प्रश्न 1 से 6- वस्तुनिष्ठ प्रश्न (6x1=6)
प्रश्न 7 से 10- लघुउत्तरीय प्रश्न (4x2 =8)
प्रश्न 11 एवं 12- दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (2 x3=6)
3. प्रश्न संख्या 1 से 6 बहुविकल्पीय प्रकार के हैं। 6 बहुविकल्पीय प्रश्नों में से 2 प्रश्न योग्यता आधारित प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। बहुविकल्पीय प्रकार के प्रश्न 1 से 6 के लिए चार विकल्प दिए गए हैं, सही विकल्प (a, b, c, d) का चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखना है।
4. परीक्षा की समाप्ति से पहले किसी भी परीक्षार्थी को परीक्षा कक्ष से बाहर जाने की अनुमति नहीं होगी।

SECTION - A (1X 6= 6) (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

1. Which of the following components is related to Physical Health?
निम्नलिखित में से कौन सा घटक शारीरिक स्वास्थ्य से संबंधित है ?
 - (a) Good relationships with others (दूसरों के साथ अच्छे संबंध)
 - (b) Cardiovascular Endurance (हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता)
 - (c) Control over emotions (अपनी भावनाओं पर नियंत्रण)
 - (d) Active participation in society (समाज में सक्रिय भागीदारी)
2. When a person interacts and adjusts effectively with people and friends in their society, which type of health does it represent ?
जब एक व्यक्ति अपने समाज के लोगों और दोस्तों के साथ प्रभावी ढंग से बातचीत और सामंजस्य स्थापित करता है, तो यह किस प्रकार के स्वास्थ्य को दर्शाता है ?

- (a) Physical Health (शारीरिक स्वास्थ्य)
- (b) Emotional Health (भावनात्मक स्वास्थ्य)
- (c) Social Health (सामाजिक स्वास्थ्य)
- (d) Mental Health (मानसिक स्वास्थ्य)

3. Managing stress and anger in a proper way comes under which dimension of health?

तनाव और गुस्से को सही तरीके से प्रबंधित करना स्वास्थ्य के किस आयाम के अंतर्गत आता है ?

- (a) Social Health (सामाजिक स्वास्थ्य)
- (b) Emotional Health (भावनात्मक स्वास्थ्य)
- (c) Physical Health (शारीरिक स्वास्थ्य)
- (d) Occupational Health (व्यावसायिक स्वास्थ्य)

4. According to WHO, what is the meaning of health?

डब्ल्यूएचओ (WHO) के अनुसार, स्वास्थ्य का क्या अर्थ है ?

- (a) Merely the absence of disease (केवल बीमारियों से मुक्त होना)
- (b) Only being physically strong (केवल शारीरिक रूप से मजबूत होना)
- (c) A state of complete physical, mental, and social well-being (शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्ण कल्याण की स्थिति)
- (d) Only earning well and living in society (केवल अच्छा कमाना और समाज में रहना)

5. Regular exercise and a balanced diet primarily help to improve which of the following?

नियमित व्यायाम और संतुलित आहार मुख्य रूप से किसे बेहतर बनाने में मदद करते हैं ?

- (a) Emotional instability (भावनात्मक अस्थिरता)
- (b) Social network (सामाजिक नेटवर्क)
- (c) Physical fitness and health (शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य)
- (d) Only economic status (केवल आर्थिक स्थिति)

6. Having empathy and a sense of cooperation towards others strengthens which aspect of health?

सहानुभूति और दूसरों के प्रति सहयोग की भावना रखना स्वास्थ्य के किस पहलू को मजबूत करता है ?

- (a) Physical Health (शारीरिक स्वास्थ्य)

- (b) Emotional and Social Health (भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य)
(c) Only Physical Fitness (केवल शारीरिक फिटनेस)
(d) None of these (इनमें से कोई नहीं)

SECTION - B (4x2=8)(लघुउत्तरीय प्रश्न)

7. What do you understand by Physical Health? Write its two main indicators.
शारीरिक स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं? इसके दो मुख्य सूचक लिखिए।
8. How does Social Health affect a student's life?
सामाजिक स्वास्थ्य किसी छात्र के जीवन को कैसे प्रभावित करता है?
9. State any two characteristics of an Emotionally Healthy person.
भावनात्मक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के कोई दो लक्षण बताइए।
10. What is the role of a 'Balanced Diet' in maintaining good health and fitness?
अच्छे स्वास्थ्य और फिटनेस को बनाए रखने में 'संतुलित आहार' की क्या भूमिका है?

SECTION - C (2x3=6) (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

11. How are Physical, Social, and Emotional health interconnected ?
Explain with examples.
शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक स्वास्थ्य एक-दूसरे से किस प्रकार जुड़े हुए हैं ?
उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए।
12. What activities can be included to promote 'Emotional Health' and 'Fitness' among school students? Give three suggestions.
विद्यालय के छात्रों में 'भावनात्मक स्वास्थ्य' और 'फिटनेस' को बढ़ावा देने के लिए किन-किन गतिविधियों को शामिल किया जा सकता है? तीन सुझाव दीजिए।