

नाम

अनुक्रमांक

विद्यालय का नाम

दिनांक

वार्षिक परीक्षा 2025

समय : तीन घण्टे

विषय - नैतिक, योग, खेल एवं शारीरिक शिक्षा



पूर्णांक : 50

कक्षा - 10

नोट- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1x10=10

निर्देश - प्रश्न संख्या 1 से 10 तक बहुविकल्पीय प्रश्न हैं, जिनके सही उत्तर पर सही का चिन्ह लगायें।

1. 'राष्ट्रपिता' किसे कहा जाता है।
क. महात्मा गाँधी ख. सुभाषचन्द्र बोस ग. जवाहरलाल नेहरू घ. दयानन्द सरस्वती
2. 'आजाद हिन्द फौज' का गठन किसने किया था ?
क. सुभाषचन्द्र बोस ख. लोकमान्य तिलक ग. महात्मा गाँधी घ. जवाहरलाल नेहरू
3. निःस्वार्थ सेवा के लिए प्रसिद्ध है।
क. दुर्गावती ख. रोशनआरा ग. फ्लोरेंस नाइटिंगल घ. ये सभी
4. राजा राममोहन राय ने सती प्रथा कब बंद कराया?
क. 1829 ई० में ख. 1830 ई० में ग. 1832 ई० में घ. 1834 ई० में
5. मानवाधिकार का आधार है
क. जीवन ख. संरक्षण ग. विकास घ. इनमें से कोई सभी
6. शारीरिक शिक्षा का सम्बन्ध है।
क. शारीरिक विकास से ख. मानसिक विकास से
ग. नैतिक विकास से घ. इन सभी से
7. 'मोच आने पर प्रयोग करते हैं।
क. डिटॉल ख. आयोडेक्स ग. सैवलॉन घ. कोल्ड क्रीम
8. अनुचित आसन का दुष्प्रभाव है ?
क. शारीरिक अंगों पर दुष्प्रभाव ख. कार्य स्तर एवं मात्रा में गिरावट
ग. थकान घ. उपर्युक्त सभी
9. नयी राष्ट्रीय खेल नीति प्रारम्भ हुई ?
क. 2001 ई० में ख. 2002 ई० में ग. 2003 ई० में घ. 2004 ई० में
10. मानव शरीर में कुल कितनी पेशियाँ पायी जाती हैं।
क. 206 ख. लगभग 600
ग. 400 घ. लगभग 500

निर्देश—प्रश्न संख्या 11 से 20 तक अतिलघु प्रश्न है, इनके उत्तर अधिकतम 10 शब्दों में लिखिए।

1x10=10

11. स्वामी दयानन्द का जन्म कब और कहाँ हुआ था?

उत्तर

12. योग शब्द की उत्पत्ति किससे हुई है ?

उत्तर

13. महात्मा गाँधी का पुरा नाम बताइए।

उत्तर

14. पतंजलि योग को अन्य किस नाम से जाना जाता है?

उत्तर

15. भारत समस्त विश्व में कैसी बुद्धि वाले बच्चों का देश है ?

उत्तर

16. खेलकूद के द्वारा किस भावना का विकास होता है।

उत्तर

17. लोकमान्य तिलक ने किन ग्रंथों की रचना की थी?

उत्तर

18. प्राणायाम किन दो शब्दों से मिलकर बना है ?

उत्तर

19. एंटी रोमियों दस्ता कब गठित किया गया।

उत्तर

20. कुंजल क्रिया किस समय की जानी चाहिए ?

उत्तर

निर्देश—प्रश्न संख्या 21 से 25 तक लघुउत्तरीय प्रश्न है, इनके उत्तर अधिकतम 100 शब्दों में लिखिए।

3x5=15

21. पसलियों टूटने पर आप क्या करेंगे ?

उत्तर

22. विभिन्न प्रकार की पेशियों में अंतर बताइए।

उत्तर

23. जीवन का अधिकार क्या है ?

उत्तर

24. वाहन की गति के प्रभाव को संक्षेप में लिखिए।

उत्तर

25. शिविर आयोजन के उद्देश्य बताइए।

उत्तर

निर्देश—प्रश्न संख्या 26 से 28 तक दीर्घउत्तरीय प्रश्न हैं इनके उत्तर अधिकतम 250 शब्दों में लिखिए।

5x3=15

26. स्वामी दयानन्द सरस्वती के किन्हीं दो प्रेरक प्रसंगों का उल्लेख कीजिए।

अथवा

योग का महत्व बताइए।

उत्तर

27. संतुलित आहार किसे कहते हैं? असंतुलित आहार से क्या हानियाँ होती हैं।

अथवा

योग शिक्षा से आप क्या समझते हैं? इसके उद्देश्य बताइए।

उत्तर

28. राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग की संरचना तथा कार्यो का वर्णन कीजिए।

अथवा

बच्चों की सुरक्षा हेतु शिक्षक की भूमिका स्पष्ट कीजिए।

उत्तर

१० कव निरीक्षक..... १० परीक्षक..... पूर्णांक ५० प्राप्तांक.....

हाईस्कूल - 4