Series : WXY4Z

**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.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **15** हैं ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **21** प्रश्न हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में यथा स्थान पर 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 परीक्षार्थी 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 **15** printed pages.
- Please check that this question paper contains **21** questions.
- 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 write down the serial number of the question in the answer-book at the given place before attempting it.**
- 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.

# योगा
# YOGA

*निर्धारित समय : 2 घण्टे* | *अधिकतम अंक : 50*
*Time allowed : 2 hours* | *Maximum Marks : 50*

सामान्य निर्देश :

*(i)* *कृपया निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें ।*

*(ii)* *इस प्रश्न-पत्र में **21** प्रश्न हैं जो कि **दो** खण्डों 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 ।*

**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.*

## 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) भारत सरकार द्वारा __________ को नई जैव ईंधन नीति की घोषणा की गई । **1**

(A) 15 अगस्त, 2015
(B) 13 जुलाई, 2008
(C) 10 अगस्त, 2018
(D) 7 अक्टूबर, 2019

(ii) निशांत के दादाजी को शारीरिक गतिविधियों में भाग न लेने के कारण, कई स्वास्थ्य समस्याएँ थी । उसे वरिष्ठ नागरिकों के लिए एक योग केंद्र शुरू करने का विचार आया । जल्द ही 20 लोग, उसकी योग कक्षाओं में शामिल हो गए । निशांत एक ________ है । **1**

(A) उद्यमी
(B) वेतन–कर्मचारी
(C) श्रमिक
(D) अकुशल कामगार

(iii) रोहित के पिछले प्रदर्शन के आधार पर, उसे एथलेटिक प्रशिक्षण पर खर्च करने के लिए छात्रवृत्ति मिली । यह किस प्रकार का अभिप्रेरण है । **1**

(A) संदीपन
(B) संज्ञानात्मक अभिप्रेरण
(C) आंतरिक अभिप्रेरण
(D) बाह्य अभिप्रेरण

(iv) संक्षिप्त शब्द 'स्मार्ट' (SMART) का उपयोग लक्ष्य निर्धारित करने के लिए किया जाता है । इसमें अक्षर 'S' का क्या अर्थ है ? **1**

(A) सामाजिक (Social)
(B) त्याग (Sacrifies)
(C) विशिष्ट (Specific)
(D) सामयिक (Seasonal)

(v) एक कर्मचारी ने अपने प्रबंधक से कुछ समय की छुट्टी देने का अनुरोध किया । निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही और स्पष्ट अनुरोध है ? **1**

(A) कृपया मुझे सुबह 11:00 बजे कार्यालय पहुँचने की अनुमति दें, क्योंकि मेरा दंत चिकित्सक के साथ अपॉइंटमेंट हैं ।

(B) महोदय, 11 जून, 2019 को मेरा अपॉइंटमेंट है । कृपया मुझे थोड़े समय की छुट्टी दीजिए ।

(C) कृपया मुझे ऑफिस देर से पहुँचने की अनुमति दें, क्योंकि मेरा दंत चिकित्सक के साथ अपॉइंटमेंट है ।

(D) कृपया 11 जून, 2019 मंगलवार को मुझे ऑफिस 11:00 बजे पहुँचने की अनुमति दें, क्योंकि मेरा दंत चिकित्सक के साथ अपॉइंटमेंट है ।

## SECTION – A

## (Objective Type Questions)

1. Answer any **4** questions out of given **six** questions on Employability Skills : **4 × 1 = 4**

(i) The new Biofuel Policy announced by the Government of India on __________. **1**

(A) 15 August, 2015 (B) 13 July, 2008

(C) 10 August, 2018 (D) 7 October, 2019

(ii) Nishant's grand father had many health issues due to non-participation in physical activities. He got an idea to start a Yoga Centre for Senior Citizens. Soon 20 people joined his yoga classes. Nishant is a/an ________. **1**

(A) Entrepreneur (B) Wage Employed

(C) Labourer (D) Unskilled Worker

(iii) On the basis of Rohit's previous performances he got scholarship to be spent on his athletic training. What kind of motivation is this ? **1**

(A) Amotivation (B) Cognitive Motivation

(C) Intrinsic Motivation (D) Extrinsic Motivation

(iv) Acronym 'SMART' is used to set goals. What does letter 'S' implies for **1**

(A) Social (B) Sacrifies

(C) Specific (D) Seasonal

(v) An employee requested his manager to grant him a short leave. Which of the following statement is a correct and clear request ? **1**

(A) Please allow me to reach office at 11 AM as I have an appointment with dentist.

(B) Sir, I have an appointment on 11 June 2019, please allow for short leave.

(C) Please allow me to reach late to office as I have an appointment with the dentist.

(D) Please allow me to reach office at 11 AM on Tuesday, 11 June 2019, as I have an appointment with a dentist.

(vi) डेटा छँटाई (सोर्टिंग) करने के चरणों का सही क्रम क्या है ? 1

(A) सभी पंक्तियों और कॉलमों का चयन करें, सोर्ट पर क्लिक करें और फिर डेटा का चयन करें, 'सोर्ट की 1' पर क्लिक करें ।

(B) छँटनी की जाने वाली सभी पंक्तियों और कॉलमों का चयन करें, डेटा पर क्लिक करें, सोर्ट का चयन करें, 'सोर्ट की 1' पर क्लिक करें और ड्रॉप-डाउन से टोटल का चयन करें ।

(C) ड्रॉप-डाउन से टोटल का चयन करें, डेटा पर क्लिक करें, सोर्ट का चयन करें, सभी पंक्तियों और कॉलमों का चयन करें ।

(D) 'सोर्ट' का चयन करें, 'सोर्ट की 1' पर क्लिक करें, ड्रॉप-डाउन से टोटल का चयन करें, सभी पक्तियों और कॉलमों का चयन करें, डेटा पर क्लिक करें ।

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

(i) निधि गैस्ट्रिक परेशानियों और अपच से पीड़ित है । निम्नलिखित में से कौन सी क्रिया उसके लिए फायदेमंद होगी ? 1

(A) कपालभाति (B) नेति

(C) धौति (D) त्राटक

(ii) निम्नलिखित में से कौन सा आसन पेट की माँसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए प्रभावी **नहीं** है ? 1

(A) भुजंगासन (B) शलभासन

(C) पश्चिमोत्तासन (D) वृक्षासन

(iii) घरघराहट, साँस फूलना, सीने में जकड़न और खाँसी __________ के लक्षण हैं । 1

(A) गठिया (B) श्वसनीय अस्थमा

(C) उच्चरक्तचाप (D) मधुमेह

(iv) योगिक दर्शन के अनुसार, एक व्यक्ति में पाँच कोश होते हैं, जो दिव्य-स्व या आत्मा को घेरे रखते हैं । निम्नलिखित में से कौन सा कोश बेहतर अंतः वैयक्तिक और अंतर वैयक्तिक संबंध विकसित करने में मदद करता है ? 1

(A) विज्ञानमय कोश (B) आनन्दमय कोश

(C) अन्नमय कोश (D) प्राणमय कोश

(v) गठिया के प्रबंधन में निम्न में से किस सूक्ष्म व्यायाम की अनुशंसा **नहीं** की जाती ? 1

(A) ग्रीवा शक्ति विकासक (B) वक्षस्थल शक्ति विकासक

(C) स्कंध तथा बाहु-मूला शक्ति विकासक (D) कटिशक्ति विकासक

(vi) सूर्य नमस्कार, त्राटक और प्राणायाम, पीनियल ग्रंथि के कार्य को बनाए रखने में मदद करते है, जो कि __________ के लिए जिम्मेदार हैं । 1

(A) शारीरिक विकास (B) संज्ञानात्मक विकास

(C) भावनात्मक विकास (D) सामाजिक विकास

(vi) What is correct order of steps for sorting data ? **1**

(A) Select all rows and columns, click sort and then select data. Click on Sort Key 1.

(B) Select all rows and columns to be sorted, click on Data, select Sort, click on Sort Key 1 and select total from the drop-down.

(C) Select total from the drop-down, click on data, select sort, select all rows and columns.

(D) Select sort, click on Sort Key 1, select total from the drop-down, select all rows and columns, click on Data.

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

(i) Nidhi is suffering from gastric trouble and indigestion. Which of the following Kriya will be beneficial for her ? **1**

(A) Kapalbhati (B) Neti

(C) Dhauti (D) Tratak

(ii) Which of the following asana is **NOT** effective for strengthening the abdominal muscles ? **1**

(A) Bhujangasana (B) Shalabhasana

(C) Paschimottanasana (D) Vrikshasana

(iii) Wheezing, shortness of breath, chest tightness and coughing are the symptoms of ________. **1**

(A) Arthritis (B) Bronchial Asthma

(C) Hypertension (D) Diabetes

(iv) According to Yogic Philosophy a person has five koshas, which surround the divine self or the atman. Which of the following kosha helps to evolve better intra-personal and inter personal relationship ? **1**

(A) Vijnanamaya kosha (B) Anandmaya kosha

(C) Annamaya kosha (D) Pranamaya kosha

(v) Which of the following Sukshama Vyayama is **NOT** recommended to manage arthritis ? **1**

(A) Griva-Sakti-Vikasaka

(B) Vaksha-Sthla-Shakti Vikasaka

(C) Skandh-tatha Bahu-Mula Sakti Vikasaka

(D) Kati-Sakti-Vikasaka

(vi) Surya Namaskar, Tratak and Pranayama help to maintain the functions of pineal gland, responsible for ________. **1**

(A) Physical Development (B) Cognitive Development

(C) Emotional Development (D) Social Development

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

(i) _________, पानी के साथ या बिना पानी के बड़ी आँत को शुद्ध करने की एक विधि है। **1**

(A) नौली (B) धौति

(C) वस्ती (D) नेति

(ii) सामान्यतः एक स्वस्थ व्यक्ति को आसनों तथा प्राणायाम का अभ्यास क्रमशः प्रतिदिन _________ करना चाहिए। **1**

(A) 30 मिनट ; 15 से 20 मिनट (B) 45 मिनट ; 15 से 20 मिनट

(C) 30 मिनट ; 10 से 15 मिनट (D) 40 मिनट ; 10 से 20 मिनट

(iii) _________ का अर्थ है, प्राणिक शक्ति और मानसिक शक्ति का संयोजन। **1**

(A) क्रिया योग (B) हठ योग

(C) कर्म योग (D) ज्ञान योग

(iv) निम्नलिखित में से कौन से अच्छे तनाव के लक्षण हैं ? **1**

(A) प्रेरित करना तथा ऊर्जा केन्द्रित करना। (B) चिंता और तनाव

(C) प्रदर्शन में कमी (D) शारीरिक व मानसिक समस्याएँ

(v) पतंजलि के अष्टांग योग के आठ अंग हैं। निम्न में से कौन सा अंग अंतरंग योग का हिस्सा नहीं है ? **1**

(A) समाधि (B) ध्यान

(C) धारणा (D) प्रत्याहार

(vi) त्राटक, आँखों के लिए स्थिर निगाह (टकटकी) आधारित तकनीक है, जो _________ में मदद करती है। **1**

(A) संतुलन में सुधार करने (B) श्वसन मार्ग को शुद्ध करने

(C) साइनस और अस्थमा का उपचार करने (D) शांत मस्तिष्क तथा विकर्षण हटाने

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

(i) सूक्ष्म पोषक तत्त्वों के विशिष्ट संदर्भ में निम्न में से गलत कथन का चुनाव कीजिए। **1**

(A) ऊष्मा तथा शक्ति प्रदान करना (B) ऊतकों के कार्यों को बनाए रखता है

(C) शरीर के कार्यों को विनियमित करना (D) विटामिन और खनिजों से युक्त

(ii) दिवांश मोटापे से पीड़ित है। निम्न में से किस योग प्रबंधन द्वारा उसे अधिक-खाना खाने की आदतों और दुश्चिंता पर नियंत्रण रखने में मदद मिलेगी ? **1**

(A) ध्यान (B) प्राणायाम

(C) यम और नियम (D) योगनिद्रा

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

(i) ________ is a method for purifying the large intestine either with or without water. **1**

(A) Nauli (B) Dhauti

(C) Basti (D) Neti

(ii) Normally, a healthy person should practice asanas and pranayamas everyday for ________ respectively. **1**

(A) 30 minutes; 15 to 20 minutes (B) 45 minutes; 15 to 20 minutes

(C) 30 minutes; 10 to 15 minutes (D) 40 minutes; 10 to 20 minutes

(iii) _________ means union of pranic force and mental force. **1**

(A) Kriya Yoga (B) Hath Yoga

(C) Karma Yoga (D) Jnan Yoga

(iv) Which of the following are the characteristics of good stress ? **1**

(A) Motivates and focusses energy (B) Anxiety and Tension

(C) Decreased Performance (D) Mental and Physical problems

(v) Ashtanga Yoga of Patanjali consists of eight limbs. Which of the following limb is not a part of Antaranga Yoga ? **1**

(A) Samadhi (B) Dhyana

(C) Dharana (D) Pratyahara

(vi) Trataka is a still-gazing based technique for eyes, that helps to ________. **1**

(A) Improve balance

(B) Cleanse respiratory passage

(C) Cure sinus and asthama

(D) Calm mind and remove distraction

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

(i) With specific reference to micro-nutrients, choose the incorrect statement from the following : **1**

(A) Provide energy and heat

(B) Maintain tissues function

(C) Regulate functions of the body

(D) Comprise of vitamins and minerals.

(ii) Divansh is suffering from obesity. Which of the following yogic management will help him to control over-eating habits and anxiety ? **1**

(A) Dhyana (B) Pranayama

(C) Yama and Niyama (D) Yognidra

(iii) 'अहिंसा परमोधर्मः' यह सिद्धांत हमें विचार, वचन और कर्म से अहिंसा की शिक्षा देता है । हम ________ के लक्ष्यों के अंतर्गत इसका अध्ययन कर सकते हैं । **1**

(A) मानसिक स्वास्थ्य (B) आध्यात्मिक स्वास्थ्य

(C) सामाजिक स्वास्थ्य (D) शारीरिक स्वास्थ्य

(iv) __________ व्यक्ति को भौतिकवादी और शारीरिक सुखों की इच्छा को नियंत्रित करने में सक्षम बनाता है । **1**

(A) तपस (B) स्वाध्याय

(C) ईश्वर प्राणिधान (D) प्राणायाम

(v) सामाजिक विकास के लिए निम्न में से कौन से कारक महत्त्वपूर्ण हैं ? **1**

(A) शरीर-प्रणालियाँ (B) तनाव एवं चिंता

(C) ध्यान तथा मन्त्र (D) व्यवहार और संचार

(vi) ________ में लाल माँस, शराब, अधिक पके या कच्चे जैविक उत्पाद और किण्वित खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं । **1**

(A) राजसिक आहार (B) यौगिक आहार

(C) तामसिक आहार (D) संतुलित आहार

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

(i) निम्न में से कौन सा आसन पीठ के बल लेटने की स्थिति में **नहीं** किया जाता ? **1**

(A) अर्ध हलासन (B) पवन मुक्तासन

(C) सर्वांगासन (D) मकरासन

(ii) श्रीमद् भगवद्गीता एक संस्कृत ग्रंथ है, जो महाभारत से लिया गया है । इसकी विषयवस्तु ________ के बीच चर्चा के रूप में है । **1**

(A) युधिष्ठिर और अर्जुन (B) अर्जुन और श्रीकृष्ण

(C) भीष्म पितामह और भीम (D) श्री कृष्ण और युधिष्ठिर

(iii) हर्षित को संसाधनों की कमी के कारण अपने व्यवसाय में तनाव का सामना करना पड़ रहा है । निम्नलिखित में से व्यवहार संबंधी तनाव के प्रभाव को चुनिए : **1**

(A) बेचैनी और अवसाद (B) अभिप्रेरण की कमी

(C) क्रोध का विस्फोट व सामाजिक अलगाव (D) अभिभूत महसूस करना

(iv) पतंजलि योग सूत्र की शुरूआत मन पर नियंत्रण करने के महत्त्व को समझाने के विचार पर प्रकाश डालने से होती है, जिसे ________ से जाना जाता है । **1**

(A) योगः कर्मसु कौशलम् (B) चित्रवृत्ति निरोधः

(C) आरोग्यं ओजस् सिद्धिः (D) समत्वं योग उचेते

(iii) Ahimsa-Parmo-Dharma – this principle teaches us non-violence in thoughts, words and actions. We can study these under the goal of ________. **1**

(A) Mental Health (B) Spiritual Health

(C) Social Health (D) Physical Health

(iv) __________ enables an individual to control the urge for materialistic and physical pleasures. **1**

(A) Tapas (B) Swadhyaya

(C) Ishwar Pranidhan (D) Pranayama

(v) Which of the following factors are important for social development ? **1**

(A) Body Systems (B) Stress and Anxiety

(C) Meditation and Mantras (D) Behaviour and Communication

(vi) ________ includes food items like Red meat, Alcohol, over-ripe or unripe organic products and fermented food. **1**

(A) Rajasic diet (B) Yogic diet

(C) Tamasic diet (D) Balanced diet

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

(i) Which of the following asana can **NOT** be performed in Supine line position ? **1**

(A) Ardha Halasana (B) Pawanmuktasana

(C) Sarvangasana (D) Makarasana

(ii) The Bhagwad Gita is a Sanskrit text derived from the Mahabharata epic. The content is in the form of discussion between ________. **1**

(A) Yudhishthir and Arjun (B) Arjun and Shri Krishna

(C) Bhishm Pitamah and Bhim (D) Shri Krishna and Yudhishthir

(iii) Harshit is facing stress in his business due to lack of resources. Choose the behaviour related effect of stress from the following : **1**

(A) Restlessness and depression

(B) Lack of motivation

(C) Anger outburst and social withdrawl

(D) Feeling overwhelmed

(iv) Patanjali Yoga Sutras start with the idea of enlighting the importance of controlling the mind, it is known as _________. **1**

(A) Yogah Karmsu Kaushlam (B) Cittavrti Nirodha

(C) Aarogyam Ojas Siddhi (D) Samatvam Yog Uchchayate

(v) हृदयघात की स्थिति में, बिजली का झटका देने के लिए, किस मशीन का उपयोग किया जाता है ? 1

(A) यांत्रिक वेंटिलेटर (B) पेस-मेकर

(C) स्वचालित बाह्य डिफ़िब्रिलेटर (D) इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम

(vi) कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन एक जीवन रक्षक प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति की छाती के बीचोंबीच हथेली रखने तथा _______ का सुझाव दिया जाता है। 1

(A) 80 संपीडन प्रति मिनट की दर से, 10 से.मी. सीधे नीचे दबाने

(B) 72 संपीडन प्रति मिनट की दर से, 15 से.मी. सीधे नीचे दबाने

(C) 60 संपीडन प्रति मिनट की दर से, 20 से.मी. सीधे नीचे दबाने

(D) 100 संपीडन प्रति मिनट की दर से, 5 से.मी. सीधे नीचे दबाने

## 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. श्री सचिन कक्षा 12 ए के छात्रों के अंक देखना चाहते हैं। ऐसा करने के लिए वे स्प्रेडशीट की एक दूसरी विशेषता “फिल्टर” का उपयोग कर सकते हैं। एक तालिका में फिल्टर लागू करने के चरण क्या हैं ? **2**

7. सक्रिय सुनना एक कला है, जिसमें समझने की इच्छा के साथ-साथ वक्ता को समर्थन और अनुभूति प्रदान करना भी शामिल है। सक्रिय सुनने के चरण क्या हैं ? **2**

8. स्टार्ट-अप इंडिया भारत सरकार की एक प्रमुख पहल है। रीता एक स्वास्थ्य सेवा यूनिट शुरू करना चाहती है। लेकिन उसे स्टार्ट-अप के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं है। आप उसे स्टार्ट-अप के बारे में कैसे समझाएँगे। **2**

9. परिणामोन्मुखी बनने के तरीकों को स्पष्ट कीजिए। **2**

10. हम उत्पन्न होने वाले अपशिष्ट की मात्रा को कैसे कम कर सकते हैं ? वर्णन करें। **2**

(v) Which machine is used to give electric shock in case of cardiac arrest ? **1**

(A) Mechanical Ventilator

(B) Pace Maker

(C) Automated External defibrillator

(D) Electrocardiogram

(vi) Cardio pulmonary resuscitation is a life saving procedure that suggests to place heel of hand over the centre of the person's chest and ________. **1**

(A) Push straight down 10 cm @ 80 compressions per minute

(B) Push straight down 15 cm @ 72 compressions per minute

(C) Push straight down 20 cm @ 60 compressions per minute

(D) Push straight down 5 cm @ 100 compressions per minute

## 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. Mr. Sachin wants to see the marks of students of Class XIIA. To do this, he can use another feature of spread sheet – 'filters'. What are the steps to apply filters to a table ? **2**

7. Active listening is an art, which comprises both a desire to comprehend as well as offer support and empathy to the speaker. What are the stages of active listening ? **2**

8. 'Startup India' is a flagship initiative of Govt. of India. Rita wants to start a health care unit. But she does not know much about startups. How will you make her understand about startups ? **2**

9. Elucidate the ways to become result oriented. **2**

10. How can we reduce the amount of waste generated ? Explain. **2**

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

11. योग में व्यवसाय के कौन–कौन से अवसर हैं ? **2**

12. आध्यात्मिक और मंत्र ध्यान में अंतर स्पष्ट कीजिए । **1 + 1 = 2**

13. श्वसन और हृदयवाहिका तंत्र पर तनाव के क्या प्रभाव होते हैं ? **½ × 4 = 2**

14. गठिया के प्रबंधन के लिए दो आसन और दो प्राणायाम सुझाएँ । **½ × 4 = 2**

15. रमेश अपने दोस्तों के साथ खेल के पीरियड में फुटबॉल खेल रहा था । अचानक वह बेहोश हो गया और जमीन पर गिर गया, शिक्षक घटनास्थल पर पहुँचे और सी.पी.आर. देना शुरू किया । बच्चों के लिए सी.पी.आर. देने का अनुशंसित क्रम क्या है ? **2**

16. ममता निचले कमर दर्द से पीड़ित है । पुराने दर्द के कारण उसकी कार्य करने की क्षमता कम हो गई है और उसे स्वास्थ्य सेवा पर बहुत अधिक खर्च करना पड़ता है । दर्द के कारणों पर चर्चा कीजिए । **2**

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

17. आचार्य राजेश यौगिक अभ्यासों के लिए एक समूह शुरू कर रहें हैं । प्राणायाम करने से पहले योगाभ्यास की उत्पादकता में सुधार करने के लिए ध्यान में रखने योग्य कुछ आवश्यक बिंदुओं का सुझाव दीजिए । **4**

18. मिताहार (यौगिक आहार) के प्रभाव क्या हैं ? वर्णन कीजिए । **4**

19. पतंजलि योग के अनुसार मानसिक सुयोग्यता की अवधारणा को स्पष्ट करें । चित्तविक्षेप के क्या प्रभाव हैं ? **2 + 2 = 4**

20. उच्च रक्तचाप के प्रबंधन में योग की क्या भूमिका है ? इसके लिए निर्धारित योगाभ्यासों का विवरण दीजिए । **1 + 3 = 4**

21. योग दर्शन के अनुसार, हम योग के माध्यम से व्यक्तित्व का विकास कैसे कर सकते हैं ? वर्णन कीजिए । **4**

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

11. What are the career opportunities in Yoga ? **2**

12. Differentiate between Spiritual and Mantra meditation. **1 + 1 = 2**

13. What are the effects of stress on Respiratory and Cardiovascular System ? **½ × 4 = 2**

14. Suggest 2 asanas and 2 pranayamas to manage arthritis. **½ × 4 = 2**

15. Ramesh was playing football with his friends in their sports period. All of a sudden he became unconscious and fell on the ground. The teacher rushed to the area of incident and start giving CPR. What is the recommended order of CPR interventions for children ? **2**

16. Mamta is suffering from low back pain. Due to chronic pain she has lost her working capacity and has to spend largely on health care expenses. Discuss about the causes of pain. **2**

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

17. Acharya Rajesh is starting a group for yogic practices. Suggest some essential points to be kept in mind before doing pranayamas, to improve the productivity of yogic practices. **4**

18. What are the effects of Mitahara (Yogic Diet) ? Explain. **4**

19. Elucidate the concept of mental well being according to Patanjali yoga. What are the effects of Cittavikshepa ? **2 + 2 = 4**

20. What is the role of yoga in the management of hypertension ? Explain the prescribed yogic practices for it. **1 + 3 = 4**

21. According to yogic philosophy, how we can develop personality through yoga ? Explain. **4**